

ARTIKEL

**TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA PUTRA KELAS VII DI SMPN
SEDERAJAT SE-KECAMATAN RINGINREJO KABUPATEN KEDIRI TAHUN
2018/2019**



Oleh:

EKO AQTHOENA ULFA

14.1.01.09.0085

Dibimbing oleh :

- 1. Ardhi Mardiyanto Indra P., M.Or.**
- 2. Drs. Sugito, M.Pd.**

**PROGRAM STUDI PENJASKESREK
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
TAHUN 2019**

SURAT PERNYATAAN
ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2019




Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap : Eko Aqthoena Ulfa
NPM : 14.1.01.09.0085
Telepon/HP : 085855990698
Alamat Surel (Email) : ekoaqthoenaulfa44@gmail.com
Judul Artikel : Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kls VII di SMP Sederajat Se-Kecamatan Ringinrejo Kab.Kediri tahun 2018/2019
Fakultas – Program Studi : FKIP - Penjaskesrek
Nama Perguruan Tinggi : Universitas Nusantara PGRI Kediri
Alamat Perguruan Tinggi : Jl.K.H.Achmad Dahlan No.76 Kediri

Dengan ini menyatakan bahwa :

- a. artikel yang saya tulis merupakan karya saya pribadi (bersama tim penulis) dan bebas plagiarisme;
- b. artikel telah diteliti dan disetujui untuk diterbitkan oleh Dosen Pembimbing I dan II.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian data dengan pernyataan ini dan atau ada tuntutan dari pihak lain, saya bersedia bertanggung jawab dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Mengetahui		Kediri, 31 Januari 2019
Pembimbing I  <u>Ardhi Mardiyanto Indra P., M.Or.</u> NIDN. 0711038802	Pembimbing II  <u>Drs. Sugito, M.Pd.</u> NIDN. 0004086001	Penulis,  <u>Eko Aqthoena Ulfa</u> NPM. 14.1.01.09.0085

**TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA PUTRA KELAS VII DI SMPN
SEDERAJAT SE-KECAMATAN RINGINREJO KABUPATEN KEDIRI TAHUN
2018/2019**

Eko Aqthoena Ulfa

14.1.01.09.0085

FKIP - Penjaskesrek

Ekoaqthoenaulfa44@gmail.com

Ardhi Mardiyanto Indra P., M.Or.

Drs. Sugito, M.Pd.

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Eko Aqthoena Ulfa: Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas VII di SMPN Sederajat Se-Kecamatan Ringinrejo Kabupaten Kediri Tahun 2018/2019, Skripsi, PENJASKESREK, FKIP UN PGRI Kediri, 2014.

Penelitian ini dilakukan karena di latar belakang hasil pengamatan dan pengalaman peneliti, bahwa peserta didik tingkat SMP sederajat merupakan tahapan awal bagi perkembangan peserta didik menuju kedewasaan. Bagi peserta didik harus menciptakan peserta didik yang memiliki kesehatan jasmani maupun rohani yang baik namun tidak semua siswa memiliki tingkat kesegaran jasmani yang sama. Bagi siswa kesegaran jasmani sangat di butuhkan agar mampu mengikuti kegiatan belajar setiap hari dengan baik dan meningkatkan prestasi belajarnya.

Permasalahan penelitian ini adalah (1) Seberapa baik tingkat kesegaran jasmani siswa putra kelas VII di SMPN 1 Ringinrejo, MTs Sunan Ampel, MTs 5 Kediri.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan subyek penelitian siswa putra kelas VII Se-kecamatan Ringinrejo. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan menggunakan teknik survey dan pengambilan data (tes).

Kesimpulan hasil penelitian ini adalah (1) melalui survey dan pengambilan data di ketahui tingkat kesegaran jasmani siswa putra SMPN 1 Ringinrejo rata-rata memiliki kategori sedang. (2) melalui survey pengambilan data di ketahui tingkat kesegaran jasmani siswa putra MTs Sunan Ampel rata-rata memiliki kategori sedang (3) melalui survey dan pengambilan data di ketahui tingkat kesegaran jasmani siswa putra MTs 5 Kediri rata-rata memiliki kategori sedang.

Berdasarkan simpulan hasil penelitian ini di rekomendasikan : (1) Tujuan pembelajaran penjas untuk mengembangkan dan mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa. Oleh sebab itu guru penjas agar memberikan program aktivitas kesegaran jasmani sesuai norma untuk sekolah masing-masing untuk menjaga dan meningkatkan kesegaran jasmani siswa.

KATA KUNCI : Tingkat kesegaran jasmani

I. LATAR BELAKANG

Pada dasarnya pendidikan di bagi menjadi dua yaitu pendidikan akademik dan *non* akademik yang merupakan, akademik merupakan kemampuan berfikir seseorang dalam ilmu pengetahuan sedangkan *non* akademik merupakan kebalikan dari bidang akademik yaitu, kemampuan seseorang dalam bidang olahraga atau seni. Tetapi tidak setiap manusia mau belajar dan blajar, mereka lebih suka mengembangkan kemampuan mereka di bidang *non* akademik. Dalam dunia *non* akademik terdapat Pendidikan jasmani, salah satu mata pelajaran yang sudah di ajarkan di semua jenjang mulai dari kanak-kanak (TK), sekolah dasar(SD), sekolah menengah pertama(SMP), sekolah menengah atas(SMA), maupun di sekolah-sekolah sederajat sampai perguruan tinggi.

Olahraga adalah salah satu aktifitas fisik maupun psikis seseorang yang berguna untuk menjaga dan meingkatkan kualitas kesehatan seseorang setelah olahraga. Dengan mengikuti rutinitas kegiatan olahraga di harapkan siswa mampu mengikuti dengan baik hal ini dapat menjaga kesehatannya. Setiap membahas kualitas kejasmanian maka tidak lepas dari apa yang di sebut kesegaran jasmani, pengembangan kesegaran jasmani seseorang melalui suatu aktifitas olahraga. Dengan mengikuti olahraga dengan baik siswa di

harapkan mampu bekerja keras, tidak mudah sakit, belajar lebih giat dan dapat berprestasi secara optimal. Peserta didik tingkat SMP merupakan tahapan awal bagi perkembangan peserta didik menuju kedewasaan. Bagi para pendidik harus menciptakan peserta didik yang memiliki kesehatan jasmani maupun rohani yang baik. Bagi siswa kesegaran jasmani sangat dibutuhkan agar mampu mengikuti kegiatan belajar setiap hari dengan baik dan meningkatkan prestasi belajarnya. Untuk itu penulis tertarik untuk meneliti sejauh mana “**TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA PUTRA KELAS VII DI SMPN SEDERAJAT SE-KECAMATAN RINGINREJO**”

II. METODE

Penelitian ini bertujuan mengetahui Pada penelitian ini variabel yang digunakan hanya satu, yaitu tingkat kesegaran jasmani siswa. Tingkat kesegaran jasmani siswa yang di maksud adalah kemampuan atau kesangupan tubuh untuk melakukan penyesuaian terhadap pemberian beban fisik tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebih. Dalam melakukan serangkaian tes kesegaran jasmani Indonesia (TKJI), yang terdiri dari 5 aitem tes, yaitu :

- a. Lari cepat 50 meter.
- b. Gantung angkat tubuh selama 60 detik.
- c. Baring duduk selama 60 detik.
- d. Loncat tegak/*vertical jump*.

e. Lari jarak jauh 1.000 meter. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif karena berhubungan dengan angka-angka. Penelitian ini menggunakan teknik penelitian *survey* yang akan meneliti tentang tingkat kebugaran jasmani siswa putra kelas VII SMPN 1 Ringinrejo, Mts Sunan ampel, Mts 5 Kediri. Peneliti menggunakan teknik kuantitatif karena ingin mengetahui tingkat kebugaran jasmani dengan instrumen penelitian yang peneliti gunakan dalam penelitian antara adalah tes.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

Berdasarkan hasil tingkat kebugaran jasmani siswa putra kelas VII SMPN Sederajat Se – Kecamatan Ringinrejo Kabupaten Kediri, memiliki tingkat kebugaran jasmani rata-rata sedang. Dapat diperoleh dari siswa putra kelas VII usia 13-15 tahun pada SMPN 1 Ringinrejo. Yang memiliki hasil akhir dari jumlah keseluruhan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia dengan kategori sedang 10 anak, dan kategori kurang 6 anak.

Berdasarkan hasil tingkat kebugaran jasmani siswa putra kelas VII SMPN Sederajat Se – Kecamatan Ringinrejo Kabupaten Kediri, memiliki tingkat kebugaran jasmani rata-rata sedang. Dapat diperoleh dari siswa putra kelas VII usia 13-15 tahun pada MTs Sunan Ampel.

Yang memiliki hasil akhir dari jumlah keseluruhan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia dengan kategori sedang 9 anak, dan kategori kurang 7 anak.

Berdasarkan hasil tingkat kebugaran jasmani siswa putra kelas VII SMPN Sederajat Se – Kecamatan Ringinrejo Kabupaten Kediri, memiliki tingkat kebugaran jasmani rata-rata sedang. Dapat diperoleh dari siswa putra kelas VII usia 13-15 tahun pada MTs 5 Kediri. Yang memiliki hasil akhir dari jumlah keseluruhan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia dengan kategori sedang 8 anak, dan kategori kurang 8 anak.

IV. DAFTAR PUSTAKA

- Fenanlampir, A. 2015. *Tes dan Pengukuran Dalam Olahraga* Yogyakarta. CV. Andi Offset.
- Kusuma. A. 2009. *Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani*. Skripsi. Yogyakarta. UNY.
- Muhajir. 2007. *Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. Yudistira. Bandung
- Nasehudin. T.S & Gozali N. 2015. *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Bandung: CV. Pustaka Setia.
- Priambodo, A. 2013. *Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Putra Bola Basket PPLP Jawa Tengah Tahun 2013*. Skripsi. Semarang. UNNES.



- Sujarwadi & Sarjiyanto. D. 2010
Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.
- Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D.*
Bandung: Alfabeta.
- Widiastuti. 2015. *Tes Dan Pengukuran Olahraga. Rajawali.* Jakarta.
- Wicaksono, Prayogi. 2013. *Definisi Penjas Menurut Ahli.*(Online) :
Tersedia:
[http://olahragasport.blogspot.co.id/2013/06/definisi-penjas-menurut-ahli.html?m=1,](http://olahragasport.blogspot.co.id/2013/06/definisi-penjas-menurut-ahli.html?m=1)
- Winarsunu, T. 2015. *Statistika Dalam Penelitian Psikologi dan Pendidikan.*
(7) .Malang :UMM press
- Yuliawan, D & Putra, R.A. 2017.
Statistika Dasar. Yogyakarta.