

**PROFIL KESEGERAN JASMANI SISWA KELAS VIII MADRASAH  
TSANAWIYAH NEGERI HAMPARAN RAWANG  
KOTA SUNGAI PENUH**

*Diajukan Sebagai syarat Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas  
Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bung Hatta*

**SKRIPSI**



**Oleh:**

**ANDIKA YUDHISTIRA  
NPM. 1310013411307**

**KONSENTRASI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS BUNG HATTA PADANG  
TAHUN 2018**

## **HALAMAN PENGESAHAN PEMBIMBING SKRIPSI**

Nama : Andika Yudhistira  
Npm : 1310013411307  
Program Studi : Pendidikan Guru Sekolah Dasar (PGSD)  
Konsentrasi : Konsentrasi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP)  
Universitas : Bung Hatta  
Judul Skripsi : Profil Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VIII Madrasah  
Tsanawiyah Negeri Hamparan Rawang Kota Sungai Penuh

**Padang, Agustus 2018**

**Pembimbing I**

**Pembimbing II**

**Ali Mardius, S.Pd, M.Pd**

**Yuni Astuti, S.Pd, M.Pd**

**Mengetahui:**

**Dekan FKIP**

**Ketua Program Studi PGSD**

**Drs. Khairul, M.Sc**

**Dr. Muhammad Sahnun, M.Pd**

## HALAMAN PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Telah Dilaksanakan Ujian Skripsi Pada Hari **Selasa** Tanggal **Empat Belas** Bulan **Agustus** Tahun **Dua Ribu Delapan Belas** bagi:

Nama : Andika Yudhistira  
Npm : 1310013411307  
Program Studi : Pendidikan Guru Sekolah Dasar (PGSD)  
Konsentrasi : Konsentrasi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP)  
Universitas : Bung Hatta  
Judul Skripsi : Profil Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VIII Madrasah Tsanawiyah Negeri Hampan Rawang Kota Sungai Penuh

### Tim Penguji:

No.	Nama	Tanda Tangan
1.	Ketua/ Anggota : Yuni Astuti, S.Pd, M.Pd	1. _____
2.	Sekretaris/ Anggota : Ali Mardius, S.Pd, M.Pd	2. _____
3.	Anggota : Meiriani Armen, S.Pd, M.Pd	3. _____

**Lulus Ujian Tanggal : 14 Agustus 2018**

### Mengetahui :

**Dekan FKIP**

**Ketua Program Studi PGS**

**Drs. Khairul, M.Sc**

**Dr. Muhammad Sahnan, M.Pd**

## SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini adalah:

Nama : Andika Yudhistira  
Npm : 1310013411307  
Program Studi : Pendidikan Guru Sekolah Dasar (PGSD)  
Konsentrasi : Konsentrasi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP)  
Universitas : Bung Hatta  
Judul Skripsi : Profil Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VIII Madrasah  
Tsanawiyah Negeri Hampanan Rawang Kota Sungai Penuh

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam penulisan skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan orang lain untuk memperoleh gelar sarjana di suatu perguruan tinggi dan sepanjang penulisan skripsi ini juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah dituliskan atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diajukan dalam skripsi ini yang disebutkan dalam daftar pustaka.

## ABSTRAK

**Andika Yudhistira. 2018. “Profil Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VIII Madrasah Tsanawiyah Negeri Hamparan Rawang Kota Sungai Penuh”.**

Masalah dalam penelitian ini berawal dari observasi peneliti yaitu belum diketahui kesegaran jasmani siswa kelas VIII Madrasah Tsanawiyah Negeri Hamparan Rawang Kota Sungai Penuh. Oleh karena itu penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa kelas VIII Madrasah Tsanawiyah Negeri Hamparan Rawang Kota Sungai Penuh.

Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Populasi pada penelitian ini adalah Siswa kelas VIII Madrasah Tsanawiyah Negeri Hamparan Rawang Kota Sungai Penuh yang berjumlah 116 orang siswa. Penarikan sampel dilakukan dengan *Stratified Random Sampling*, maka sampel berjumlah 31 orang (15 orang siswa putra dan 16 orang siswa putri). Pengambilan data dilakukan dengan instrumen tes kesegaran jasmani indonesia (TKJI). Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan tabulasi frekwensi data.

Dari hasil analisis data ditemukan bahwa : 1) Kesegaran jasmani siswa putra kelas VIII Madrasah Tsanawiyah Negeri Hamparan Rawang Kota Sungai Penuh tergolong klasifikasi sedang dengan rata-rata 15,27, 2) Kesegaran jasmani siswa putri kelas VIII Madrasah Tsanawiyah Negeri Hamparan Rawang Kota Sungai Penuh tergolong klasifikasi kurang dengan rata-rata 12,94, 3) Kesegaran jasmani siswa kelas VIII Madrasah Tsanawiyah Negeri Hamparan Rawang Kota Sungai Penuh tergolong klasifikasi sedang dengan rata-rata 14,06.

**Kata Kunci : Kesegaran Jasmani KATA PENGANTAR**



Alhamdulillah penulis ucapkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul ***“Profil Kesegaran Siswa kelas VIII Madrasah Tsanawiyah Negeri Hampanan Rawang Kota Sungai Penuh”***. Salawat beriring salam kita ucapkan kepada Nabi Muhammad Saw “Allahumma salli ‘ala sayyidinaa muhammad wa ,alaa ‘aali sayyidinaa Muhammad” yang telah membawa umatnya dari zaman jahiliyah ke zaman yang penuh dengan ilmu pengetahuan seperti yang kita rasakan saat ini.

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Konsentrasi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Bung Hatta. Dalam penyusunan skripsi penelitian ini penulis menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan.

Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu melalui ini penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Kepada kedua orang tua yang telah memberikan dorongan dan do’a sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

2. Drs. Jonni M.Pd Pembimbing I dan Yuni Atuti S.Pd, M.Pd Pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan, pengarahan dan petunjuk yang sangat membantu dalam penulisan skripsi ini.
3. Drs. Jaslindo, MS dan Meiriani Armen S.Pd, M.Pd tim penguji yang telah memberikan pengarahan dan petunjuk yang sangat membantu dalam penulisan skripsi ini.
4. Drs. Khairul M.Sc selaku Dekan Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Bung Hatta.
5. Ali Mardius S.Pd, M.Pd selaku Ketua Prodi Penjas.
6. Seluruh staf pengajar Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Bung Hatta yang telah memberikan ilmunya kepada penulis selama mengikuti perkuliahan.
7. Matduskimin S.Pd.IGuru Penjas Madrasah Tsanawiyah Negeri Hamparan Rawang yang memberikan bantuan dalam penulisan skripsi ini.
8. Rekan-rekan mahasiswa FKIP UBH yang senasib dan seperjuangan yang telah memberikan bantuan dan dorongan baik moril maupun materil dalam penyusunan skripsi ini.

Akhirnya penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Agustus 2018  
Penulis

Andika Yudhistira  
1310013411307

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iv
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR LAMPIRA</b> .....	viii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	3
C. Pembatasan Masalah.....	4
D. Perumusan Masalah.....	4
E. Tujuan Penelitian.....	4
F. Kegunaan Penelitian .....	4
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teori.....	6
B. Penelitian Yang Relevan .....	25
C. Kerangka Konseptual .....	27
D. Pertanyaan Penelitian .....	28
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian .....	29
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	29
C. Populasi .....	29
D. Jenis dan sumber data.....	31
E. Teknik penumpulan data .....	32



F. Teknik Analisis Data .....	44
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskriptif Data .....	47
B. Pembahasan.....	50
<b>BAB V PENUTUP</b>	
A. Kesimpulan .....	57
B. Saran.....	57
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>59</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Tabel.1. Populasi Penelitian.....	30
2. Tabel.2. Sampel Penelitian.....	31
3. Tabel.3. Nilai TKJI Untuk Putera Umur 13-15 Tahun .....	42
4. Tabel.4. Nilai TKJI Untuk Puteri Umur 13-15 Tahun.....	43
5. Tabel.5. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Putera dan Puteri Umur 13-15 Tahun .....	43
6. Distribusi Frekwensi Kesegaran Jasmani Siswa Putra .....	47
7. Distribusi Frekwensi Kesegaran Jasmani Siswa Putri.....	49

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Tes Lari 50 Meter.....	34
2. Sikap Pemula Angkat Tubuh Putra.....	35
3. Sikap Daggu Menyentuh Atau Melewati Palang Tunggal.....	36
4. Sikap Gantung Siku Tekuk .....	37
5. Sikap Pemula Baring Duduk.....	38
6. Gerakan Baring Duduk .....	38
7. Gerakan Baring Duduk dengan Kedua Siku Menyentuh Paha .....	39
8. Sikap Menentukan Raihan Tegak .....	40
9. Sikap Awal Loncat Tegak.....	41
10. Sikap pada saat Garis Star Lari 1000 dan 800 Meter.....	42
11. Mematikan Stop Watch Pada Garis Finis .....	43
12. Histogram Frekuensi Kesegaran Jasmani Siswa Putra .....	48
13. Histogram Frekuensi Kesegaran Jasmani Siswa Putri.....	50

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Mentah Kesegaran Jasmani Siswa Putra .....	61
2. Data Mentah Kesegaran Jasmani Siswa Putri .....	62
3. Data Mentah Siswa Kelas VIII Madrasah Tsanawiyah Negeri Hamparan kota Sungai penuh .....	63
4. Surat Izin Penelitian Dari Universitas Bung Hatta .....	64
5. Surat Balasan Dari Madrasah Tsanawiyah Negeri Hamparan Rawang Kota Sungai Penuh.....	65
6. Dokumentasi.....	66

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah.**

Kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari dengan giat dan waspada tanpa mengalami kelelahan yang berarti, serta masih memiliki cadangan energi untuk menghadapi hal-hal darurat yang tidak terduga sebelumnya Tri Nurharsono (2006: 52).

Roji (2007: 97) mengungkapkan bahwa “kesegaran jasmani merupakan satu aspek fisik dari kebugaran menyeluruh. Kesegaran jasmani memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk melakukan pekerjaan produktif sehari-hari tanpa adanya kelelahan berlebihan dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dengan baik maupun melakukan pekerjaan yang mendadak”.

Senadah dengan penelitian Saputri (2013). “Profil Tingkat Kesegaran Jasmani pada Siswa Kelas V SD Negeri 4 Karanganyar Kabupaten Kebumen Tahun 2012”. Hasil penelitian menunjukkan ada 3 siswa yang memperoleh hasil “Baik” atau setara dengan 15% dari jumlah keseluruhan sampel siswa. Kemudian ada 12 siswa yang memperoleh hasil “ Sedang” atau setara dengan 60% dari jumlah keseluruhan sampel siswa dan ada 5 siswa yang memperoleh hasil “Kurang” dari jumlah keseluruhan sampel siswa. Sedangkan yang termasuk kategori “Baik Sekali” ataupun “Kurang Sekali” tidak ada.

Dari uraian di atas maka kesegaran jasmani diperlukan tiap-tiap individu terutama dalam mengikuti proses pembelajaran khususnya dalam

peningkatan prestasi guna tercapainya prestasi maksimal. Kesegaran jasmani memiliki peranan yang sangat penting, karena jika siswa memiliki kesegaran jasmani yang baik, maka akan dapat membantu siswa tersebut dalam menghadapi proses pembelajaran dengan penuh semangat tanpa merasa capek dan lelah. Sebaliknya apabila kesegaran jasmani siswa rendah mereka merasa tidak konsentrasi dalam menghadapi mata pelajaran yang lain, karena mereka mudah lelah, lesu dan capek.

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani adalah, seperti: umur, genetik, makanan, tidur dan istirahat, kesehatan, status gizi, dan kondisi fisik. Kesegaran jasmani tidak lepas dari faktor makanan karena makan makanan yang bergizi maka akan berpengaruh pada kesegaran jasmani. *Soekirman dalam Gusril (2004:14) mengatakan bahwa “banyaknya temuan penelitian gizi baru yang mengungkapkan bahwa pentingnya peran vitamin dan mineral bagi kesehatan manusia, oleh karena itu makanan yang bergizi yang dimakan sehari-hari penting untuk kesehatan. Derajat kesehatan yang tinggi akan mempengaruhi organ tubuh untuk berfungsi secara optimal dalam melakukan kehidupan sehari-hari”.*

Kesegaran jasmani sangat dibutuhkan oleh setiap siswa untuk memperoleh ketangkasan, kesanggupan, serta kemampuan belajar yang tinggi, salah satu jalan untuk memelihara dan meningkatkan kesegaran jasmani dengan melakukan olahraga yang teratur atau aktifitas dan yang bermanfaat untuk kesehatan. Sehubungan dengan itu perlu digiatkan lagi pembelajaran jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) di sekolah.

*Dari uraian di atas, jelaslah bahwa faktor kebugaran jasmani dapat mempengaruhi hasil belajar pendidikan jasmani kesehatan dan olahraga (PJOK), Getchell dalam Gusril (2004:2) mengatakan "kebugaran jasmani adalah suatu kemampuan yang menitikberatkan pada fungsi-fungsi fisiologis, yaitu kemampuan jantung, pembuluh darah, paru dan otot yang berfungsi pada efisiensi yang optimal."*

*Lingkungan belajar dan aktivitas bermain siswa dapat mempengaruhi hasil belajar siswa karena dapat merangsang motorik siswa dalam melakukan aktivitas penjasorkes di sekolah. Oleh sebab itu, lingkungan belajar yang baik dan aktivitas bermain sebaiknya diarahkan kepada hal yang positif untuk mendapatkan hasil belajar yang lebih baik.*

Salah satu sekolah di Kota Sungai Penuh yaitu MTsN Hampan Rawang yang melaksanakan pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) di dalam jam pelajaran yang memakai kurikulum KTSP. Dengan demikian setiap kelas melaksanakan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) 2 jam dalam seminggunya. Aktifitas pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) yang dilaksanakan di sekolah tersebut yang memanfaatkan lapangan sekolah. Pemanfaatan sarana dan prasarana seperti berbagai macam bola, matras senam dan peralatan yang dimodifikasi. Pembelajaran PJOK di sekolah tersebut diajarkan oleh dua orang guru PJOK yang sesuai dengan jurusan pendidikan olahraga. Dua orang guru PJOK di sekolah tersebut mengajarkan sebanyak 19 kelas.

Berdasarkan observasi yang penulis lakukan di MTsN Hampanan Rawang, proses belajar mengajar (PBM) pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) banyak siswa mengantuk, cepat lelah, motivasi siswa untuk berolahraga berkurang, malas-malasan dan kurang semangat, dikarenakan pengaruh kemajuan teknologi saat ini seperti, kesekolah siswa tidak lagi jalan kaki padahal jarak perjalanan bisa dengan jalan kaki tapi mereka memakai kendaraan pribadi dengan diantar orang tuanya.

Berdasarkan latar belakang tersebut penulis tertarik untuk meneliti tentang "Kesgaran Jasmani Siswa Kelas VIII Madrasah Tsanawiyah Negeri Hampanan Rawang".

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka masalah dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. kesegaran jasmani.
2. Status gizi.
3. Metode pembelajaran.
4. Sarana dan prasarana pembelajaran.
5. Lingkungan belajar.
6. Hasil belajar.

## **C. Pembatasan Masalah**

Mengingat banyaknya variabel yang mempengaruhi kesegaran jasmani siswa, dan keterbatasan yang ada pada diri penulis, maka tidak semua variabel yang diidentifikasi di atas dapat diteliti secara menyeluruh, penelitian ini dibatasi hanya pada kesegaran jasmani siswa MTs Negeri Hampanan Rawang dilihat dari kemampuan kondisi fisiknya.



#### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini adalah Bagaimanakah kesegaran jasmani siswa kelas VIII MTsN Hamparan Rawang?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan perumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk Mengetahui kesegaran jasmani siswa kelas VIII MTsN Hamparan Rawang.

#### **F. Kegunaan Penelitian**

Hasil penelitian ini nantinya diharapkan berguna untuk kepentingan sebagai berikut:

1. Peneliti sendiri, sebagai persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan Universitas Bung Hatta
2. Bagi siswa MTs Negeri Hamparan Rawang Kota Sungai Penuh hendaknya selalu berusaha agar dapat memiliki kesegaran jasmani yang baik dengan cara menanamkan aktifitas gerak atau latihan fisik sesuai dengan takaran, pemenuhan gizi makanan, dan istirahat yang cukup, sehingga kesegaran jasmani yang baik sangat penting karena dapat menjuang prestasi belajar dan kelancaran tugas atau pekerjaan sehari-hari
3. Bagi guru PJOK hendaknya dapat mengoptimalkan proses kegiatan belajar mengajar sehingga dapat lebih bermakna terhadap kesegaran jasmani para siswa di MTs Negeri hamparan rawang.
4. Bagi sekolah MTs Negeri Hamparan Rawang Sungai Penuh dalam rangka memberikan materi dan pelaksanaan PJOK tentang kesegaran jasmani