TINAJAUAN KEBUGARAN JASMANI SISWA DI SD NEGERI 02 GUNUNG MALINTANG KEC. PANGKALAN KOTO BARU

SKRIPSI

Diajukan Kepada Tim Penguji Sebagai Salah Satu Persyaratan
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan

OLEH :
DIAN MUTIARA RISFI
NIM : 18086368

PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG

2022

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

TINJAUAN KEBUGARAN JASMANI SISIWA DI SD NEGERI 02 GUNUNG MALINTANG KEC. PANGKALAN KOTO BARU

Nama : Dian Mutiara Risfi

NIM : 18086368

Departemen : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2022

Mengetahui,
Ketua Departemen Pendidikan Olahraga

Drs. Zarwan, M.Kes
NIP.196112301988031003

Disetujui oleh,
Pembimbing

Dr.Willadi Rasyid,M.Pd
NIP. 196207051987112001

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi Di Depan Tim Penguji Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Judul	:Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Di SD Negeri 02 Gunung Malintang Kec. Pangkalan Koto Baru
Nama	: Dian Mutiara Risfi
NIM	: 18086368
Departemen	: Pendidikan Olahraga
Fakultas	: Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2022

Tim Penguji		Tanda Tangan
1. Ketua	: Dr. Willadi Rasyid, M.Pd	1. _____
2. Anggota	: Drs. Deswandi, M.Kes.AIFO	2. _____
3. Anggota	: Risky Syahputra,S.Pd, M.Pd	3. _____

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul "Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Di SD Negeri 02 Gunung Malintang Kec. Pangkalan Koto Baru".
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tulisan dengan jelas di cantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan di cantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Agustus 2022

Yang Membuat Pernyataan

Dian Mutiara Risfi

NIM. 18086368

ABSTRAK

Dian Mutiara Risfi (2018) : Tinjauan Kebugaran Jasmani DI SD Nagari 02 Gunung Malintang Kec. Pangkalan Koto Baru

Masalah dalam penelitian ini belum diketahui kondisi kebugaran jasmani siswa di SD Negeri 02 Gunung Malintang Kec. Pangkalan Koto Baru. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa SD Negeri 02 Gunung Malintang Kec. Pangkalan Koto Baru.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Metode penelitian ini adalah survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Populasi pada penelitian ini adalah siswa kelas 4 dan 5 SD Negeri 02 Gunung Malintang Kec. Pangkalan Koto Baru,berjumlah 31 siswa, dengan rincian siswa putra berjumlah 15 dan siswa putri berjumlah 16 siswa. Instrumen yang digunakan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani adalah tes TKJI tahun 2010 untuk anak usia 10- 12 tahun. Analisis data menggunakan teknik distribusi frekuensi atau teknik persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa : Kebugaran jasmani siswa SD Negeri 02 Gunung Malintang Kec. Pangkalan Koto Baru termasuk dalam kategori sedang.

Kata Kunci : ***Kebugaran Jasmani sekolah dasar***

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT, atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul "Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Di SD Negeri 02 Gunung Malintang Kec. Pangkalan Koto Baru". Penulisan skripsi ini dimaksudkan untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang (FIK). Selama pelaksanaan dan melakukan penulisan proposal penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan, baik moril dan materil dari segala pihak. Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih sedalam-dalamnya kepada :

1. Bapak Prof. Ganefri, M.Pd, Ph.D sebagai Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Prof. Dr. Arnedral, M.Pd, selaku Dekan FIK UNP
3. Bapak Drs. Zarwan, M.Kes sebagai Ketua Departemen Pendidikan Olahraga dan Bapak Sepriadi, S.Si, M.Pd sebagai Sekertaris Departemen Pendidikan Olahraga.
4. Bapak Dr. Willadi Rasyid, M.Pd pembimbing skripsi ini yang telah memberikan nasehat serta dukungan moral kepada penulis dan juga bantuan administrasi dan konsultatif dalam perkuliahan sehingga dapat menyelesaikan proposal penelitian ini.
5. Bapak Drs. Deswandi,M.Kes.AIFO dan Bapak Risky Syahputra, S.Pd., M.Pd selaku Dosen Penguji yang telah memberikan saran dan masukan dalam skripsi ini.
6. Bapak Syahril S.Pd selaku kepala sekolah SD Negeri 02 Guunung Malintang yang telah mengiinkan penulis penelitian di SD Negeri 02 Gunung Malintang.
7. Kedua Orang Tua Saya, Papa dan Mama yang sangat Kucintai yang banyak memberikan dukungan moral dan materil serta bimbingan do'anya yang tulus dan tak kunjung henti kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan proposal penelitian ini.

8. Bapak/Ibu Dosen Karyawan Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah mendidik.
9. Bapak/Ibu Guru, dan siswa SD Negeri 02 Gunung Malintang Kec. Pangkalan Koto Baru yang telah memberikan bantuan berupa moril dan materil.
10. Rekan-rekan yang telah memberikan bantuan berupa moril dan materil.

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

Padang, Juli 2022

Dian Mutiara Risfi

DAFTAR ISI

ABSTRAK.....ii
KATA PENGANTAR.....iii
DAFTAR ISI.....v
DAFTAR TABEL.....vi
DAFTAR GAMBAR.....vii
DAFTAR LAMPIRAN.....ix
BAB I PENDAHULUAN.....1
A. Latar Belakang Masalah 1
B. Indentifikasi Masalah 4
C. Pembatas Masalah 4
D. Perumusan Masalah..... 4
E. Tujuan Penelitian..... 5
F. Manfaat Penelitian..... 5

BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....6
A. Kajian Teori.....6
1. Sekolah Dasar.....6
2. Kebugaran Jasmani.....7
a. Pengertian Kebugaran Jasmani.....7
b. Fungsi Kebugaran Jasmani 9
c. Cara Membina dan Meningkatkan Kebugaran Jasmani 11
d. Kompenen-kompenen Keseagaran Jasmani 13
e. Faktor- faktor yang mempengaruhi Kebugaran Jasmani.....17
B. Krangka Konseptual.....22
C. Pertanyaan Peneliti.....23
BAB III: METODE PENELITIAN.....24
A. Jenis Penelitian.....24
B. Tempat dan Waktu 24
C. Populasi dan Sampel 24
D. Jenis dan Sumber Data 26
E. Teknik Pengumpulan Data 26
F. Teknik Analisis Data.....37
BAB IV: HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN 41
A. Hasil Analisis Data Penelitian.....41
B. Pembahasan Hasil Penelitian 50
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN 58
A. Kesimpulan.....58
B. Saran.....58
DAFTAR PUSTAKA 60
LAMPIRAN.....63

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Populasi Penelitian 25
Tabel 2. Sampel Penelitian 26
Tabel 3. Tabel Nilai Kebugaran Jasmani ndonesia untuk Anak Umur 10-12 Tahun Putra 38
Tabel 4. Tabel Nilai Kebugaran Jasmani Indonesia untuk Anak Umur 10-12 Tahun Putri 39
Tabel 5. Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia 39
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Data Kecepatan Siswa SD Negeri 02 Gunung Malintang Kec. Pangkalan Koto Baru 42
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Data Daya Tahan Kekuatan Otot Tangan Siswa SD Negeri 02 Gunung Malintang Kec. Pangkalan Koto Baru 43
Tabel 8. Distribusi Frekuensi Data Kekuatan Otot Perut Siswa SD Negeri 02 Gunung Malintang Kec. Pangkalan Koto Baru 45
Tabel 9. Distribusi Frekuensi Data Daya Ledak otot Tungkai Siswa SD Negeri 02 Gunung Malintang Kec. Pangkalan Koto Baru 46
Tabel 10. Distribusi Frekuensi Data Daya Tahan Siswa SD Negeri 02 Gunung Malintang Kec. Pangkalan Koto Baru 48
Tabel 11. Distribusi Frekuensi Data Siswa SD Negeri 02 Gunung Malintang Kec. Pangkalan Koto Baru 49

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Konseptual 23
Gambar 2. Pelaksanaan tes lari 40 meter 29
Gambar 3. Sikap Permulaan Angkat Tubuh putra 30
Gambar 4. Fase Gantung Angkat Tubuh..... 30
Gambar 5. Fase Permulaan Baring Dudu**k** 32
Gambar 6 . Fase Baring Menuju Sikap Duduk 33
Gambar 7. Fase Sikap Duduk Dengan Kedua Sikuk Menyentuh Paha 33
Gabar 8. Fase Menentukan Raihan Tegak 34
Gambar 9. Fase Awal Loncatan Tegak 35
Gambar 10.Fase Gerakan Meloncat Tegak 35
Gambar 11. Posisi Start Lari Jarak Menengah 600 Meter Putra Dan Putri 36
Gambar 12.Stopwach Dimatikan Saat Pelari Melintasi Garis Finis 37
Gambar 13. Diagram Hasil Penelitian Kekuatan Siswa SD Negeri 02 Gunung Malintang 42
Gambar 14. Diagram Hasil Penelitian Daya Tahan Kekuatan Otot tangan Siswa SD Negeri 02 Gunung Malintang 44
Gambar 15. Diagram Hasil Penelitian Kekuatan Otot Perut Siswa SD Negeri 02 Gunung Malintang 45
Gambar 16. Diagram Hasil Penelitian Daya Ledak Otot Tungkai Siswa SD Negeri 02 Gunung Malintang 47
Gambar 17. Diagram Hasil Penelitian Daya Tahan Siswa SD Negeri 02 Gunung Malintang 48
Gambar 18. Diagram Hasil Penelitian Kebugaran Jasmani Siswa SD Negeri 02 Gunung Malintang 49
Gambar 19. Tes Lari 40 Meter 68
Gambar 20. Tes Gantung Siku Tekuk Putra..... 69
Gambar 21. Tes Gantung Siku Tekuk Putri 69
Gambar 22. Tes Baring Duduk selama 30 Detik 70

Gambar 23. Tes Mengukur Tinggi Raihan..... 71

Gambar 24. Tes Loncat Tegak 71

Gambar 25. Sikap Permulaan Sebelum Lari 600 Meter..... 72

Gambar 26. Tes Lari 600 Meter 72

Gambar 27. Foto Bersama Kepsek Dan Siswa SD Negeri 02 Gunung Malintang73

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Data Mentah TKJI SD Negeri 02 Gunung Malintang.....63
Lampiran 2. Data Mentah TKJI Siswa SD Negeri 02 Gunung Malintang.....65
Lampiran 3. Formulir Penelitian.....67
Lampiran 4. Dokumentasi Penelitian.....68
Lampiran 5. Surat Izin Penelitian.....74
Lampiran 6. Surat Izin dari Dinas Pendidikan.....75
Lampiran 7. Surat Keterangan telah selesai melaksanakan penelitian.....76

BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan pilar utama dalam pembangunan nasional. Melalui pendidikan kita bisa mempersiapkan sumber daya manusia yang bermutu baik. Untuk mencapai tujuan pendidikan di atas, salah satu program pemerintah dalam mewujudkannya adalah dengan pembinaan pendidikan di Sekolah Dasar. Pendidikan Sekolah Dasar adalah suatu lembaga pendidikan yang memberikan bekal kepada siswa untuk melanjutkan pendidikannya kejenjang yang lebih tinggi

Pendidikan merupakan salah satu faktor yang sangat penting dalam kehidupan seseorang karena melalui pendidikan seseorang dapat meningkatkan kecerdasan, keterampilan, mengembangkan potensi diri, dan dapat membantu pribadi yang bertanggung jawab, cerdas dan kreatif.

Undang-Undang No. 20 tahun 2003 mengatakan tentang Sistem Pendidikan Nasional pasal 3 mengatakan bahwa:

> ‘’Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab’’.

Berdasarkan uraian diatas, mengandung makna bahwa pendidikan di indonesia berfungsi untuk mengembangkan kepribadian peserta didik agar mampu menyerap pembelajaran yang mereka dapatkan di sekolah melalui proses pendidikan, anak didik diharapkan mampu mengembangkan potensi

yang ada di dalam dirinya demi memenuhi kebutuhan hidupnya, masyarakat dan Negara sekarang dan di masa akan datang. Tujuan pendidikan juga untuk meningkatkan sumber daya manusia. Melalui profil manusia Indonesia yang siap secara intelektual, mental, fisik, dan rohani demi menghadapi masa depan.

Untuk merealisasikan tujuan pendidikan nasional tersebut, pemerintah perlu mengusahakannya dengan kebijakan-kebijakan pendidikan yang jelas dan konsisiten serta berkesinambungan agar tercipta generasi muda sebagai gemerasi penerus bangsa. Salah satunya sekolah. Sekolah memiliki pengaruhnya yang sangat besar terhadap perkembangan individu siswa,karna belajar sangat berkaitan dengan aspek kognitif, efektif dan psikomotor, di mana proses belajar mengajar mengarah tercapainya perkembangan siswa secara wajar, normal, dan optimal.

Kebugaran jasmani sangat di butuhkan oleh setiap sisiwa untuk memperoleh ketangkasan, kesanggupan serta kemampuan belajar yang tinggi, salah satu jalan untuk memelihara atau meningkatkan kebugaran jasmani dengan melakukan olahraga secara teratur dan aktivitas fisik sehari-hari yang bermanfaat untuk kesehatan di sekolah.

Menurut (Wiarto 2015:55 mengutip dalam Adi Sapto) kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan suatu pekerjaan fisik yang dikerjakan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. dapat disimpulkan kebugaran jasmani ialah, kemampuan tubuh untuk beraktivitas tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti.

Kebugaran jasmani sisiwa memiliki peran penting dalam kehidupan sehari-hari siswa tersebut, baik dalam proses mengikuti pembelajaran di sekolah maupun dalam pencapaian prestasi di luar sekolah. Peranan kebugaran jasmani yang sangat penting bagi sisiwa yaitu dapat dilihat ketika siswa memiliki kebugaran jasmani yang baik, maka akan dapat membantu siswa tersebut dalam menghadapi proses pembelajaran dengan penuh semngat tampa merasa capek dan lelah. Sebaiknya apabila kebugaran jasmani siswa rendah maka mereka akan merasa tidak semangat dan tidak kosentrasi dalam menghadapi pembelajran pendididikan jasmani di sekolah, karena mereka mudah lelah, lesu, dan capek.

Berdasarkan hasil observasi penulis ke SD Negeri 02 Gunung Malintang kec. Pangkalan Koto Baru, kenyataan yang ditemukan pada saat siswa menjalani pembelajaran pendidikan jasmani, masih banyak yang kurang aktif dalam melakukan aktifitas yang disampaikan oleh guru, siswa mudah lelah, lesu, dan tidak serius mengikuti pembelajaran pendidikan jasmnai. Beberapa keadaan yang penulis temui di lapangan tersebut mungkin saja di pengaruhi oleh bebebrapa faktor diantaranya: pembelajaran online pada masa pandemi, motivasi terhadap pembelajaran penjas, kondisi sarana dan prasarana,metode dan media pembelajaran, gii siswa, keadaan lingkungan dan keterampilan dari guru tersebut. Melihat kenyataan tersebut, peneliti ingin melihat tingkat kebugaran jasmani sisiwa SD Negeri 02 Gunung Malintang Kec. Pangkalan Koto Baru.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka indentifikasi masalah penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Kebugaran Jasmani
2. Keterampilan guru
3. Motivasi siswa
4. Tingkat ekonomi
5. Metode dan media pembelajaran
6. Status gii
7. Aktivitas yang dilakukan siswa dirumah
8. Keadaan lingkungan

C. Pembatasan Masalah

Berpedoman pada indentifikasi masalah di atas, banyak faktor yang mempengaruhi pelaksanaan pembelajaran penjasorkes di SD Negeri 02 Gunung Malintang Kec Pangkalan Koto Baru, maka pada kesempatan ini penulis membatasi atas satu faktor saja yaitu kebugaran jasmani sisiwa SD Negeri 02 Gunung Malintang Kec. Pangkalan Koto Baru.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian yaitu bagaimana tingkat kebugaran jasmani siswa SD Negeri 02 Gunung Malintang Kec. Pangkalan Koto Baru.

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani sisiwa SD Negeri 02 Gunung Malintang Kec. Pangkalan Koto Baru.

F. Manfaat Penelitian

1. Bagi penulis sendiri, sebagai salah satu syarat untuk meraih gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bagi guru, untuk dijadikan bahan pertimbangan bagi SD Negeri 02 Gunung Malintang dalam usaha peningkatan kebugaran jasmani sisiwanya.
3. Bagi siswa, sebagai bahan informasi untuk menegtahui dan meningkatkan kbugaran jasmaninya.
4. Bagi guru pendidikan atau guru olahraga di SD Negeri 02 Gunung Malintang, dalam usaha peningkatan kebugaran jasmani sisiwanya.
5. Bagi peneliti selanjutnya, sebagai bahan pengembangan ilmu penegtahuan dan masukan bagi peneliti selanjutnya.
6. Bagi Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP, dapat dijadikan bahan bacaan di perpustakan.