

**PROFIL KEBUGARAN JASMANI SISWA
DI SEKOLAH DASAR NEGERI 29 BATANG ANAI**

SKRIPSI

*Diajukan untuk memenuhi sebagian persyaratan memperoleh gelar Sarjana
Pendidikan*



Oleh:

CHAIRUNNISA SINDI

NIM:18086361


**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLARAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2022**

PERSETUJUAN SKRIPSI
PROFIL KEBUGARAN JASMANI SISWA
DI SEKOLAH DASAR NEGERI 29 BATANG
ANAI


Nama : Chairunnisa Sindi
Nim : 18086361
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2023

Mengetahui,
a.n Ketua Departemen
Sekretaris Departemen
Prodi Penjaskesrek


Sepriadi, S.Si, M.Pd
NIP. 198909012014041002

Disetujui oleh,
Dosen Pembimbing


Atradinal, S.Pd, M.Pd
NIP. 197908102006041002

HALAMAN PENGESAHAN LULUS SKRIPSI

**Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang**

Judul : PROFIL KEBUGARAN JASMANI SISWA DI SEKOLAH
DASAR 29 BATANG ANAI

Nama : CHAIRUNNISA SINDI

Nim : 18086361

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi

Dapartemen : Pendidikan Olahraga

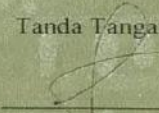
Fakultas : Ilmu Keolahragaan


Padang, Januari 2023

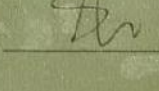
Tim Penguji

Tanda Tangan

1. Ketua : Atradinal, S.Pd, M.Pd
2. Anggota : Drs. Deswandi, M.Kes. AIFO
3. Anggota : Sefri Hardiansyah, S.Pd, M.Pd, AIFO-FIT

1. 

2. 

3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul "Profil Kebugaran Jasmani Siswa Di Sekolah Dasar 29 Batang Anai".
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, Januari 2023

Yang Membuat Pernyataan



Chairunnisa Sindi

NIM. 18086361

ABSTRAK

Chairunnisa Sindi (2018) : Profil Kebugaran Jasmani siswa di Sekolah Dasar Negeri 29 Batang Anai

Masalah dalam penelitian ini belum diketahui kondisi kebugaran jasmani siswa di SD Negeri 29 Batang Anai. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil kebugaran jasmani di SD Negeri 29 batang anai.

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 di SD Negeri 29 Batang Anai berjumlah 24 siswa, dengan rincian siswa putra berjumlah 14 dan siswa putri berjumlah 10 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 :1. Kecepatan berupa lari 40 meter siswa SD Negeri 29 Batang Anai termasuk kedalam kategori sedang. 2. Daya tahan kekuatan otot tangan berupa gantung siku tekuk siswa SD Negeri 29 Batang Anai termasuk kedalam kategori sedang. 3. Kekuatan otot perut berupa baring duduk siswa SD Negeri 29 Batang Anai termasuk kedalam kategori sedang. 4. Daya ledak otot tungkai berupa loncat tegak siswa SD Negeri 29 Batang Anai termasuk kedalam kategori Kurang. 5. Daya tahan berupa lari 600 m siswa SD Negeri 29 Batang Anai termasuk kedalam kategori kurang. 6. Kebugaran jasmani siswa SD Negeri 29 Batang Anai termasuk kedalam kategori sedang.

Kata Kunci : Kebugaran Jasmani, sekolah dasar

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah Subhanahu wa ta'ala, atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul "Profil Kebugaran Jasmani Siswa di Sekolah Dasar Negeri 29 Batang Anai". Penulisan skripsi ini dimaksudkan untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang (FIK). Selama pelaksanaan dan melakukan penulisan skripsi 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 Kepala Departemen Pendidikan Olahraga dan Bapak Sepriadi, S.Si, M.Pd sebagai Sekertaris Departemen Pendidikan Olahraga
4. Bapak Atradinal, S.Pd, M.Pd selaku pembimbing skripsi 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 Sefri Hardiansyah, S.Pd., M.Pd, AIFO-FIT selaku Dosen Penguji yang telah memberikan saran dan masukan dalam skripsi ini.
6. 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.
7. Bapak/Ibu Dosen Karyawan Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah mendidik dalam masa perkuliahan dan memberikan motivasi dan masukan kepada penulis dalam penulisan skripsi ini.

8. Bapak/Ibu Guru, dan siswa SD Negeri 29 Batang Anai yang telah memberikan bantuan berupa moril dan materil.
9. Untuk yang teristimewa terima kasih telah memberikan bantuan berupa moril dan materil. Akhirnya penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah Subhanahu wa ta'ala memberikan balasan yang setimpal dan proposal penelitian ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Juli 2022

Chairunnisa Sindi

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBARAN	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Batasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
A. Kajian Teori	8
B. Kerangka Konseptual	17
C. Pertanyaan Penelitian	19
BAB III METODE PENELITIAN	20
A. Jenis Penelitian	20
B. Tempat dan Waktu Penelitian	20
C. Populasi dan Sample Penelitian	20
D. Definisi Operasional	21
E. Teknik Pengumpulan Data	22
F. Teknik Analisis Data	32
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	36
A. Hasil Analisis Data Penelitian	36
B. Pembahasan Hasil Penelitian	37

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	41
A. Kesimpulan	41
B. Saran	41
DAFTAR PUSTAKA	42
LAMPIRAN	44

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Jumlah Populasi Penelitian	21
Tabel 2. Tabel Nilai Kebugaran Jasmani Indonesia untuk Anak Umur 10-12 Tahun Putra	33
Tabel 3. Tabel Nilai Kebugaran Jasmani Indonesia untuk Anak Umur 10-12 Tahun Putri	33
Tabel 4. Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia	33
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Data Siswa SD Negeri 29 Batang Anai Kecamatan Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman	36

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Konseptual	19
Gambar 2. Pelaksanaan tes gantung angkat tubuh (<i>pull up</i>)	26
Gambar 3. Pelaksanaan Tes baring duduk (<i>sit up</i>)	27
Gambar 4. Pelaksanaan Tes Loncat Tegak (<i>Vertical jump</i>)	28
Gambar 5. Pelaksanaan tes lari 40 meter	30
Gambar 6 .Pelaksanaan Tes Lari 600 meter.	32
Gambar 7. Diagram Hasil Penelitian Kebugaran Jasmani Siswa SD Negeri 29 Batang Anai	37
Gambar 8. Start Lari 40 Meter	47
Gambar 9. Tes Lari 40 Meter	47
Gambar 10. Tes Tekuk Siku Putra	48
Gambar 11. Tes Tekuk Siku Putri.....	48
Gambar 12. Tes Baring Duduk selama 30 Detik	49
Gambar 13. Tes Mengukur Tinggi Raihan	50
Gambar 14. Tes Loncat Tegak	50
Gambar 15. Tes Lari 600 Meter	51

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Data Mentah TKJI SD Negeri 29 Batang Anai	44
Lampiran 2. Data Jadi TKJI SD Negeri 29 Batang Anai	45
Lampiran 3. Formulir Penelitian	46
Lampiran 4. Dokumentasi Penelitian	47
Lampiran 5. Surat Penelitian	52
Lampiran 6. Surat Izin Dari Dinas Pendidikan	53
Lampiran 7. Surat Izin Dari SD Negeri 29 Batang Anai	54

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kebugaran jasmani merupakan bagian yang terpenting dalam seseorang berbeda-beda sesuai dengan aktivitas yang dilakukannya. Menurut Suharjana (2013: 1) kebugaran jasmani dapat diperoleh dari aktivitas fisik atau kegiatan yang dilakukan oleh setiap orang. Kebugaran jasmani juga sering disebutkan sebagai kemampuan fisik seseorang untuk dapat melakukan aktivitas fisik sehari-hari secara efisien dan efektif dalam waktu yang lama dilakukan secara terus menerus tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Salah satu cara seseorang dapat mencapai tingkat kebugaran jasmani yang optimal ialah dengan melakukan sebuah aktivitas fisik secara teratur. Ada beberapa manfaat dari tingkat kebugaran jasmani yaitu meningkatkan kemampuan untuk melakukan aktivitas fisik, mengurangi risiko kelelahan fisik, mengurangi stress, psikologi yang baik, dan terhindar dari penyakit degeneratif. Apabila seseorang tidak menjaga tingkat kebugaran jasmaninya maka secara tidak langsung akan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang lebih rendah. Dampak dari rendahnya memiliki tingkat kebugaran jasmani secara langsung akan mempengaruhi penurunan kinerja dan produktifitas, sehingga dalam waktu yang cukup lama dapat menimbulkan penyakit degeneratif dan penyakit kardiovaskuler. Tingkat kebugaran jasmani seseorang dikatakan baik apabila memiliki daya tahan kardiovaskuler yang baik. Daya tahan kardiovaskuler tersebut akan berfungsi dengan optimal saat melakukan aktivitas sehari-hari dalam waktu cukup lama tanpa mengalami

kelelahan yang berarti. Kebugaran jasmani yang di perlukan oleh anak dan orang dewasa berbeda. Tingkat kebugaran jasmani tergantung dengan apa yang dilakukan setiap hari nya, apabila pekerjaan atau kegiatan yang dilakukan sangat berat otomatis tingkat kebugaran jasmani yang di butuhkan semakin besar.

Siswa dengan tingkat kebugaran jasmani yang baik maka akan mampu melaksanakan tugas belajar dengan lancar dan mampu berkonsentrasi dengan tugas belajarnya. Siswa juga tidak mudah lelah sehingga bisa menerima materi yang diberikan oleh guru dengan mudah. Hal ini akan memperlancar proses belajar mengajar di sekolah. Kebugaran jasmani bisa dimiliki siapa saja dengan berbagai usaha. Diantaranya melakukan aktivitas jasmani secara teratur seperti lari-lari kecil di setiap sore atau pagi. Dan dibantu juga dengan memakan makanan yang bergizi.

Manfaat dari kebugaran jasmani bagi siswa adalah meningkatkan jasmani siswa diyakini akan meningkatkan kemampuan akademis siswa dalam belajar. Kebugaran jasmani merupakan suatu kondisi seseorang dimana setelah melakukan aktivitas yang berat tidak merasakan kelelahan, artinya seseorang tersebut masih bisa atau masih mampu untuk melakukan kegiatan lainya. Siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani tinggi akan mendapatkan hasil prestasi akademik yang tinggi juga (Hidayat, 2015).

Kebugaran jasmani tidak hanya memberikan pengaruh yang baik terhadap perkembangan aspek afektif pada siswa, akan tetapi dengan kebugaran jasmani yang baik juga akan mampu memberikan pengaruh terhadap hasil belajar. Siswa

yang memiliki tingkat kebugaran jasmani tinggi akan mendapat hasil prestasi akademik yang tinggi juga (Hidayat, 2015).

Kebugaran jasmani merupakan aspek penting dari domain psikomotorik, yang bertumpu pada perkembangan kemampuan biologis organ tubuh. Konsentrasinya lebih banyak pada persoalan peningkatan efisiensi fungsi faal tubuh dengan segala aspeknya sebagai sebuah sistem (misalnya sistem peredaran darah, sistem pernapasan, sistem metabolisme, dan lain-lain). Anak-anak pada tahap pertumbuhan dan perkembangan baik secara fisik, keterampilan dan psikologis memerlukan tingkat kebugaran jasmani yang sesuai dengan umurnya masing-masing untuk dapat melaksanakan tuntutan tugas gerak sehari-hari dan olahraga dengan baik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Siswa dengan kebugaran jasmani tinggi pada kelompok pembelajaran permainan vobas memiliki tingkat kerjasama yang lebih baik (Budi, 2015)

Kenyataan yang terjadi di lapangan masih banyak orang tua yang kurang memperhatikan kebugaran jasmani anaknya. Kurang nya pengetahuan orang tua tentang betapa pentingnya kebugaran jasmani bagi anak untuk proses belajarnya. Terkadang orang tua juga kurang memperhatikan makanan yang sering di konsumsi anaknya sehingga bisa mempengaruhi terhadap kesehatan gizi anak, sehingga terjadi kelebihan berat badan yang berlebih sehingga anak malas untuk bergerak. Sebagian besar siswa tidak lagi menganggap bahwa aktivitas fisik dan kebugaran jasmani merupakan kebutuhan yang penting bagi mereka, aktivitas siswa sekarang lebih banyak dihabiskan dengan aktivitas pasif. (Kusuma, Muhamad, & Rilastiyo, 2019) menjelaskan bahwa perkembangan

teknologi komunikasi dan transportasi mengakibatkan perubahan sifat dasar alamiah manusia yang aktif bergerak tergantikan oleh aktivitas pasif dan kurang gerak. Siswa yang memiliki kekurangan gerak, dalam hal ini aktivitas fisik olahraga akan mengakibatkan tidak hanya penurunan kebugaran jasmani saja akan tetapi juga dapat memicu penyakit hipokinetik (kurang gerak).

Pada saat melakukan survei ke sekolah kondisi kebugaran jasmani terlihat kurang bugar terlihat dari kebiasaan siswa yang sering menguap, tertidur dikelas begitu juga dengan status gizi siswanya yang terlihat kurang normal apabila dilihat dari segi fisik. Kebugaran seperti ini dapat diperoleh dengan program yang telah di atur seperti setiap sore atau setiap pagi melakukan lari-lari kecil, dan bagi siswa di sekolah biasanya ada program ekstrakurikuler yang dimana kegiatan tersebut tidak hanya membuat siswa untuk mengembangkan diri nya saja tetapi bisa untuk membuat siswa bugar, contoh nya pada ekstrakurikuler olahraga seperti sepak bola, bola voli, pencak silat, badminton dan lain sebagainya. Selain itu kegiatan ini sangat berpengaruh positif pada kesegaran jasmaninya. Tingkat kebugaran jasmani seseorang bisa di ketahui dengan melakukan tes pengukuran. Pengukuran tersebut dilakukan dengan tes kebugaran jasmani. Perlu adanya tes kesegaran jasmani pada anak sekolah dasar untuk mengetahui seberapa besar tingkat kesegaran jasmani anak sekolah dasar dalam melakukan aktivitas sehari-hari.

Masalah dalam penelitian ini adalah belum diketahuinya tingkat kebugaran jasmani siswa di sekolah, Sehingga siswa tidak mengetahui tingkat kesegaran jasmani. Adapun penyebab lainnya itu seperti pandemi yang mempengaruhi kegiatan pembelajaran olahraga yang seharusnya pada saat pembelajaran

melibatkan aktivitas fisik tetapi pada saat terjadi pandemi Covid-19 pembelajaran dilakukan secara online sehingga pembelajaran tidak dilakukan secara maksimal. Dari segi makanan pun anak-anak lebih memilih makanan yang instan dan siap saji yang belum tentu bergizi bagi anak, Selain itu kemajuan teknologi seperti gadget yang di dalamnya terdapat permainan, atau hiburan lainnya itu sangat berpengaruh terhadap keinginan siswa untuk bergerak.

Alamsyah/dkk (2017) juga menjelaskan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan kegiatan atau pekerjaan sehari-hari dan adaptasi terhadap pembebanan fisik tanpa menimbulkan kelelahan berlebih dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggang maupun pekerjaan yang mendadak serta bebas dari penyakit. Diambil dari kesimpulan diatas maka pentingnya melakukan tes kebugaran jasmani adalah untuk mengetahui seberapa tinggi atau rendahnya tingkat kebugaran siswa, bagi siswa yang kurang dengan hasil kebugaran jasmaninya maka diberikan solusi agar siswa tersebut merasa bugar.

Berdasarkan permasalahan diatas maka peneliti berkeinginan melakukan penelitian dengan judul “Profil Kebugaran Jasmani Siswa di SD Negeri 29 Batang Anai”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dijabarkan, maka dapat diidentifikasi masalah yang ada diantaranya:

1. Kurangnya motivasi peserta didik tentang pentingnya kebugaran jasmani dalam kehidupan sehari

2. Aktivitas peserta didik sekarang lebih banyak dihabiskan dengan aktivitas pasif.
3. Peserta didik sangat jarang sekali sarapan pagi sehingga terganggunya kebugaran jasmani.
4. Rendahnya pemahaman dan pengetahuan siswa terhadap aktivitas olahraga sehingga tidak mengetahui manfaat yang diperoleh dari hal tersebut.

C. Batasan Masalah

Mengingat banyaknya permasalahan yang mempengaruhi kebugaran jasmani yang dapat diidentifikasi seperti yang dikemukakan di atas maka pada kesempatan ini penulis membatasi satu faktor saja yaitu kebugaran jasmani siswa SD Negeri 29 Batang Anai.

D. Rumusan Masalah

Dari batasan masalah yang ada maka penulis merumuskan masalah yaitu: bagaimana kebugaran jasmani siswa sekolah dasar terutama kelas IV yang ada di SD Negeri 29 Batang Anai?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui kebugaran jasmani siswa di SD Negeri 29 Batang Anai.

F. Manfaat Penelitian

- Secara teoritis

Penelitian ini dapat menjadi pedoman bagi penulis dalam menambah wawasan pengetahuan serta mempersiapkan diri sebagai calon pendidik dan pengajar dimasa yang akan datang.

- Secara Praktis

- a. Bagi sekolah : hasil penelitian ini di harapkan dapat menjadi bahan masukan dalam menentukan kebijakan demi terwujudnya kualitas pendidikan yang diharapkan.
- b. Bagi pendidik : dapat memberikan penjelasan kepada peserta didik betapa pentingnya kebugaran jasmani dalam pertumbuhan dan perkembangan peserta didik itu sendiri.
- c. Bagi peserta didik : meningkatkan motivasi belajar peserta didik dalam mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan terutama dalam materi kebugaran jasmani.
- d. Bagi peneliti : menambah wawasan peneliti untuk dapat berpikir kritis dalam menghadapi permasalahan yang terjadi, menambah ilmu pengetahuan, menambah keterampilan menjadi seorang guru PJOK, serta menambah pengetahuan dan melatih kemampuan kerja ilmiah atau praktek penelitian mahasiswa karena aplikasi dari penelitian ini mengarah pada sebuah penelitian tindakan.