

**TINJAUAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SEKOLAH
DASAR SWASTA ISLAM TERPADU AL KAUTSAR DURI
MANDAU KABUPATEN BENGKALIS**

SKRIPSI

*Diajukan kepada tim penguji skripsi Departemen Pendidikan Olahraga untuk
memenuhi persyaratan memperoleh Sarjana Pendidikan*



Oleh:

**ILHAM ZULFAINI
NIM.19086164**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLARHAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRGAAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2023**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

Judul : Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Swasta Islam Terpadu Al Kautsar Duri Mandau Kabupaten Bengkalis

Nama : Ilham Zulfaini

NIM : 19086164

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Departemen : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

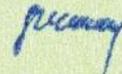
Padang, Februari 2023

Mengetahui
Sekretaris Departemen
Pendidikan Olahraga



Sepriadi, S.Si, M.Pd
NIP. 19890901 201404 1 002

Disetujui
Pembimbing



Dr. Damrah, M.Pd
NIP. 19610607 198803 1 001

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Ilham Zulfaini
NIM : 19086164

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
dengan judul

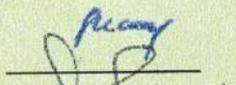
Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Swasta Islam
Terpadu Al Kautsar Duri Mandau Kabupaten Bengkalis

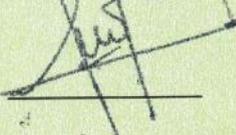
Padang, Februari 2023

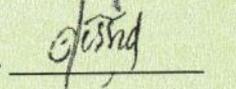
Tim Penguji

1. Ketua : Dr. Damrah, M.Pd
2. Anggota : Dra. Rosmawati, M.Pd
3. Anggota : Dessi Novita Sari, S.Pd, M.Pd

Tanda Tangan

1. 

2. 

3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul **“Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Swasta Islam Terpadu Al Kautsar Duri Mandau Kabupaten Bengkalis”** adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing dan kontributor.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan di cantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Februari 2023
Yang membuat pernyataan



Ilham Zulfaini
NIM. 19086164

ABSTRAK

Ilham Zulfaini. 2023. Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Swasta Islam Terpadu Al Kautsar Duri Mandau Kabupaten Bengkalis

Permasalahan dalam penelitian ini adalah diduga masih rendahnya tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar Swasta Islam Terpadu Al Kautsar Duri Mandau Kabupaten Bengkalis. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar Swasta Islam Terpadu Al Kautsar Duri Mandau Kabupaten Bengkalis.

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Januari 2023 di Sekolah Dasar Swasta Islam Terpadu Al Kautsar Duri Mandau Kabupaten Bengkalis. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa Sekolah Dasar Swasta Islam Terpadu Al Kautsar Duri Mandau Kabupaten Bengkalis sebanyak 104 orang siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 60 orang siswa. Instrument dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif persentatif.

Hasil penelitian ini adalah :Tingkat kebugaran jasmani Siswa Putra Sekolah Dasar Swasta Islam Terpadu Al Kautsar Duri Mandau Kabupaten Bengkalis berada pada rata-rata 14,75, berada pada kategori sedang.

Kata kunci: Kebugaran Jasmani Siswa

KATA PENGANTAR



Alhamdulillah, puji syukur peneliti ucapkan kehadiran ALLAH SWT, atas berkah dan hidayah-Nya peneliti dapat menyusun dan menyelesaikan penelitian yang berjudul “Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Swasta Islam Terpadu Al Kautsar Duri Mandau Kabupaten Bengkalis”. Shalawat beiringkan salam penulis ucapkan kepada junjungan Nabi besar Muhammad SAW yang telah bersusah payah membimbing umatnya dari zaman kebodohan ke zaman yang penuh dengan ilmu pengetahuan seperti yang kita rasakan saat ini.

Dalam melaksanakan penyelesaian penelitian, peneliti banyak mendapat bantuan bimbingan dari berbagai pihak. Selanjutnya peneliti mengucapkan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. Ganefri, Ph.D sebagai rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberikan dukungan dan fasilitas dalam perkuliahan.
2. Prof. Dr. Alnedral, M.Pd sebagai Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal selama perkuliahan.
3. Dr. Damrah, M.Pd, selaku pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan petunjuk yang sangat membantu dalam penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
4. Dra. Rosmawati, M.Pd dan Dessi Novita Sari, M.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan kepada peneliti dalam penulisan skripsi ini.

5. Seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada peneliti selama mengikuti perkuliahan.
6. Guru PJOK beserta siswa Sekolah Dasar Swasta Islam Terpadu Al Kautsar Duri Mandau Kabupaten Bengkalis yang telah meluangkan waktunya untuk pengambilan data penelitian ini.
7. Teristimewa untuk kedua orang tua yang saya cintai Ayah dan Ibu beserta Kakak dan Abang yang merupakan jiwa dan kekuatan terbesar peneliti untuk menyelesaikan perkuliahan ini.
8. Rekan-rekan mahasiswa Pendidikan Olahraga 2019 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang senasib dan seperjuangan yang telah memberikan bantuan dan dorongan dalam penyusunan skripsi ini.

Akhirnya peneliti mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini dapat bermanfaat.

Padang, Februari 2023

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II TINAJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	8
1. Pengertian Kebugaran Jasmani	8
2. Komponen Kebugaran Jasmani.....	10
3. Faktor-faktor yang mempengaruhi Kebugaran Jasmani.....	14
4. Manfaat Kebugaran Jasmani	16
5. Cara Meningkatkan kebugaran Jasmani.....	17
B. Kerangka Konseptual	18
C. Pertanyaan Penelitian	19
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	20
B. Tempat dan Waktu Penelitian	20
C. Populasi dan Sampel	20
D. Jenis dan Sumber Data	22
E. Teknik Pengumpulan Data.....	22
F. Instrumen Penelitian.....	23
G. Teknik Analisis Data.....	36

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data.....	37
B. Deskripsi Data Penelitian.....	37
1. Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V Arafah Sekolah Dasar Swasta Islam Terpadu Al Kautsar Duri Mandau Kabupaten Bengkalis.....	37
2. Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V Musdalifah Sekolah Dasar Swasta Islam Terpadu Al Kautsar Duri Mandau Kabupaten Bengkalis.....	39
C. Jawaban Pertanyaan Penelitian	40
D. Pembahasan.....	42
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	45
B. Saran.....	45
DAFTAR PUSTAKA	47
LAMPIRAN.....	49

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian.....	21
2. Sampel Penelitian.....	22
3. Penilaian TKJI Putra 10-12 Tahun.....	34
4. Norma TKJI	35
5. Formulir TKJI	35
6. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V Arafah Sekolah Dasar Swasta Islam Terpadu Al Kautsar Duri Mandau Kabupaten Bengkalis	37
7. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V Musdalifah Sekolah Dasar Swasta Islam Terpadu Al Kautsar Duri Mandau Kabupaten Bengkalis	39
8. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Swasta Islam Terpadu Al Kautsar Duri Mandau Kabupaten Bengkalis.....	41

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual	19
2. Posisi Start Lari Cepat	25
3. Tes Gantung Siku Tekuk	27
4. Gerakan Baring Menuju Sikap Duduk	28
5. Papan Loncatan	29
6. Sikap Menentukan Raihan Tegak	30
7. Sikap Awalan Loncat Tegak	31
8. Gerakan Loncat Tegak	31
9. Pengukuran Berat Badan.....	33
10. Pencatat Hasil	34
11. Histogram Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V Arafah Sekolah Dasar Swasta Islam Terpadu Al Kautsar Duri Mandau Kabupaten Bengkalis	38
12. Histogram Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V Musdalifah Sekolah Dasar Swasta Islam Terpadu Al Kautsar Duri Mandau Kabupaten Bengkalis	40
13. Histogram Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Swasta Islam Terpadu Al Kautsar Duri Mandau Kabupaten Bengkalis	42

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan pilar utama pembangunan nasional. Melalui pendidikan, kita dapat menyiapkan sumber daya manusia yang berkualitas. Salah satu rencana pemerintah untuk mencapai tujuan tersebut adalah dengan memajukan pendidikan mulai dari dasar. Pendidikan dasar adalah lembaga pendidikan yang memberikan bekal kepada peserta didik untuk melanjutkan ke jenjang pendidikan yang lebih tinggi. Dalam Usaha mengembangkan dan pembangunan disegala bidang melalui pendidikan pemerintah berupaya melalui penyelenggaraan mata pelajaran yang dimuat dalam kurikulum nasional yang bertujuan untuk membantu pembinaan dan perkembangan jasmani, mental serta emosional yang serasi, selaras dan seimbang. Hal ini sesuai dengan UUD Republik Indonesia tahun 2021 tentang Desain Besar Olahraga Nasional dalam bab 1 pasal 1 (2021:86) bahwa “Olahraga Pendidikan adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan dan kebugaran jasmani”.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat dikatakan bahwa pembangunan dalam bidang Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) yang diselenggarakan di sekolah pada semua jenjang pendidikan adalah untuk

pembinaan dan pengembangan olahraga nasional yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani siswa.

Salah satu faktor untuk meningkatkan pendidikan dan manusia yang intelektual adalah kebugaran jasmani manusia itu sendiri.”Kebugaran Jasmani merupakan kondisi tubuh seseorang, yang mempunyai peranan penting dalam kegiatan atau aktivitas sehari-hari. Setiap individu perlu memiliki tingkat kebugaran jasmani yang ideal. Hal itu disesuaikan dengan tuntutan tugas maupun aktivitas dalam kehidupan sehari-hari.” (Zainul Arifin 2018:24). Menurut Apri Agus (2012:17) Kebugaran Jasmani adalah jasmani yang memiliki tingkat kesehatan statis dan dinamis yang mampu mendukung segala aktivitas dalam kehidupan sehari-hari tanpa adanya kelelahan yang berlebihan, dan kelelahan itu akan segera pulih setelah melakukan istirahat.

Pendidikan Jasmani olahraga dan kesehatan merupakan bagian yang penting, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan social, mengembangkan kepercayaan diri, memperoleh dan mempertahankan derajat kebugaran jasmani, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani olahraga dan kesehatan yang terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional (Arsil & Anthony,2018:18)

Berdasarkan kutipan di atas, kebugaran jasmani bentuk ketahanan fisik manusia dalam melakukan berbagai macam bentuk aktivitas dalam kehidupan sehari-hari, kebugaran jasmani sangat dibutuhkan oleh siswa untuk memperoleh ketangkasan, kesanggupan, ketahanan, serta kemampuan belajar

yang tinggi, seperti daya tahan yang baik sangat dibutuhkan seorang siswa dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari. Mata pelajaran PJOK disekolah, merupakan aktivitas bagi siswa dalam mengembangkan minatnya, tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Sehingga, masih terdapat sisa tenaga yang dapat digunakan untuk beraktivitas secara spontan.

Kebugaran jasmani sangat dibutuhkan oleh setiap siswa 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.

Dengan demikian diharapkan pelaksanaan pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan disekolah dapat berjalan dengan baik. Guru penjas wajib melaksanakan pembelajaran dengan alokasi waktu yang sudah ditetapkan atau dijadwalkan, tentu terlebih dahulu membuat perencanaan pembelajaran dan sekaligus memberikan evaluasi pembelajaran. Di samping itu guru harus mengajarkan materi pembelajaran disesuaikan dengan garis-garis besar program pengajaran (GBPP) yang telah ditentukan. Berdasarkan program pemerintah penyempurnaan kurikulum selanjutnya dilakukan oleh badan standar nasional pendidikan (BSNP).

Pelaksanaan Pembelajaran dapat terlaksana dengan baik, tentu banyak faktor yang dapat mempengaruhinya. Menurut Rahyubi (2012:352) mengatakan "Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berfikir

kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, empati sosial, mengasah penalaran dan memperbaiki tindakan moral”. Adapun faktor faktor tersebut antara lain adalah kemampuan guru mengajar, motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran PJOK, sarana dan prasarana, metode pembelajaran yang kurang tepat, media pembelajaran yang kurang menarik bagi siswa, status gizi, dan lingkungan sekolah yang kurang aman dan nyaman.

Menurut Sutarman dalam Apri Agus (2012:23), “Kebugaran jasmani adalah aspek fisik dari kesegaran yang menyeluruh (*total fitness*), yang memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif dan menyesuaikan diri pada tiap tiap pembebanan fisik (*physical stress*) yang layak”. Ciri ciri yang memiliki kebugaran jasmani adalah resisten terhadap penyakit, memiliki daya tahan jantung, memiliki daya tahan otot lokal, memiliki tenaga ledak otot (*power*), memiliki kelentukan, memiliki kecepatan, memiliki kekuatan, memiliki koordinasi dan ketepatan. Selanjutnya Tanda/ gejala kebugaran jasmani yang rendah antara lain fisik yang tidak efisien (*physical inefficiency*), emosi yang tidak stabil, mudah lelah, tidak sanggup mengatasi tantangan fisik/ emosi (Gusril, 2017:145).

Namun realitanya pada saat ini yang ditemui dilapangan masih belum diketahui siswa yang tingkat kebugaran jasmaninya, hal ini pun dapat diduga menjadi rendahnya hasil belajar dalam mengikuti proses belajar mengajar penjas disekolah. Dengan demikian guru dituntut untuk lebih professional dalam menciptakan atau memberikan materi pelajaran. Serta memanfaatkan lingkungan serta sarana dan prasarana yang ada untuk menciptakan

pembelajaran yang lebih menarik dan tidak monoton, dengan keterbatasan juga akan dapat berdampak terhadap kebugaran jasmani siswa.

Dengan demikian, untuk mendapatkan data dan informasi yang mendekati kebenaran ilmiah mengenai tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar Swasta Islam Terpadu Al Kautsar Duri Mandau Kabupaten Bengkalis maka peneliti tertarik untuk melakukan suatu penelitian dengan judul “Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani siswa Sekolah Dasar Swasta Islam Terpadu Al Kautsar Duri Mandau Kabupaten Bengkalis”. Dengan latar belakang yang penulis paparkan diatas mendasarkan penulis mengadakan penelitian benar mendalam, sehingga mendapatkan data dan informasi yang akurat, serta untuk dicapainya solusi atau jalan permasalahan yang akurat.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Tingkat kebugaran jasmani siswa, Daya Tahan, Kekuatan, Kecepatan, Kelincahan, Kelentukan, dan Keseimbangan
2. Aktivitas siswa
3. Sarana dan prasarana
4. Kemampuan guru/metode mengajar guru
5. Sarana dan Prasarana
6. Motivasi siswa
7. Status Gizi
8. Lingkungan Sekolah

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang dikemukakan di atas, berhubung karena adanya keterbatasan waktu, tenaga, biaya, dan instrument maupun kemampuan dari penulis, maka penulis membatasi pada “Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Swasta Islam Terpadu Al Kautsar Duri Mandau Kabupaten Bengkalis”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan pembatasan masalah yang telah dijelaskan maka penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:
Bagaimanakah Tingkat Kebugaran Jasmani siswa SDS IT Al Kautsar Duri Mandau Kabupaten Bengkalis?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Swasta Islam Terpadu Al Kautsar Duri Mandau Kabupaten Bengkalis
2. Kebugaran Jasmani Siswi Sekolah Dasar Swasta Islam Terpadu Al Kautsar Duri Mandau Kabupaten Bengkalis

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian diharapkan bermanfaat bagi:

1. Salah satu persyaratan memperoleh gelar sarjana pendidikan olahraga di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

2. Bagi guru, untuk dijadikan sebagai bahan pertimbangan bagi Sekolah Dasar Swasta Islam Terpadu Al Kautsar Duri Mandau Kabupaten Bengkalis dalam usaha peningkatan kebugaran jasmani siswanya.
3. Bagi siswa agar dapat di jadikan motivasi untuk meningkatkan kebugaran jasmaninya.
4. Bagi kepala Sekolah Sekolah Dasar Swasta Islam Terpadu Al Kautsar Duri Mandau Kabupaten Bengkalis dalam upaya peningkatan kualitas dan kebugaran jasmani siswanya.
5. Bahan masukan bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti secara mendalam.
6. Instansi terkait, sebagai bahan masukan dalam peningkatan mutu pendidikan jasmani kedepan.
7. Para pembaca di perpustakaan, sebagai bahan bacaan dalam pengembangan ilmu pengetahuan.