

**TINJAUAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SEKOLAH
DASAR NEGERI 29 BATANG ANAI**

SKRIPSI

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



Oleh:

**DEA ANANDA
NIM.19086319**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2023**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

Judul : Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 29 Batang Anai

Nama : Dea Ananda

NIM : 19086319

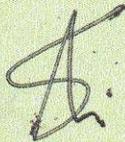
Program Studi : Penjaskesrek

Departemen : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaaan Universitas Negeri Padang

Padang, Februari 2023

Mengetahui
Sekretaris Departemen
Pendidikan Olahraga



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

Disetujui
Pembimbing



Dra. Rosmawati, M.Pd
NIP. 19610311 198403 2 001

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Dea Ananda
NIM : 19086319

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

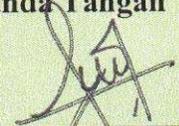
Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar
Negeri 29 Batang Anai

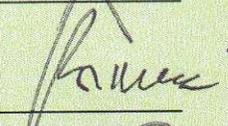
Padang, Januari 2023

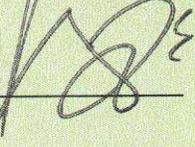
Tim Penguji

1. Ketua : Dra. Rosmawati, M.Pd
2. Anggota : Drs. Syamsuar, S.H., MS. AIFO, Ph.D
3. Anggota : Friski Amra, 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 Nagari 29 Batang Anai”** 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, Maret 2023
Yang membuat pernyataan



Dea Ananda
NIM. 19086319

ABSTRAK

Dea Ananda (2019) : Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Nagari 29 Batang Anai

Penelitian ini berawal dari belum diketahui kebugaran jasmani siswa di SD Negeri 29 Batang Anai. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa SD Negeri 29 Batang Anai.

Penelitian ini menerapkan metode penelitian deskriptif dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes TKJI 2010 . Populasi pada penelitian ini adalah 134 siswa. Sampel pada penelitian ini adalah siswa kelas 4,5 dan 6 SD Negeri 29 Batang Anai, berjumlah 63 siswa, dengan rincian siswa putra berjumlah 34 dan siswa putri berjumlah 29 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.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa : Kebugaran jasmani siswa SD Negeri 29 Batang Anai 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 Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 29 Batang Anai”. Penulisan skripsi ini dimaksudkan untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Selama pelaksanaan dan melakukan penulisan proposal penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Prof. Ganefri, M.Pd, Ph.D sebagai Rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberikan dukungan dan fasilitas dalam perkuliahan.
2. Prof. Dr. Arnedral, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal selama perkuliahan.
3. Sepriadi, S.Si, M.Pd sebagai Sekretaris Departemen Pendidikan Olahraga yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
4. Dra. Rosmawati, M.Pd dosen penasehat akademik sekaligus pembimbing skripsi ini yang telah memberikan nasehat serta dukungan moral kepada penulis dan juga bantuan administrasi dan konsultatif dalam perkuliahan sehingga dapat menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi ini.
5. Drs. Syamsuar, S.H, MS, AIFO, Ph.D dan Bapak Frizki Amra, S.Pd, M.Pd selaku Dosen Penguji yang telah memberikan saran dan

masuk dalam skripsi ini.

6. Seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada penulis selama mengikuti perkuliahan.
7. Kepala sekolah dan guru mata pelajaran PJOK dan guru-guru yang mengajar di SD Negeri 29 Batang Anai yang telah mengizinkan penulis dalam pengambilan data penelitian.
8. Teristimewa untuk kedua Orang Tua yang saya cintai Papa (Abrizal) dan Mama (Zuhainil,S.Pd), beserta kakak (Aneka Eka Putri) dan abang (Heru Dwi Putra) yang banyak memberikan dukungan moral dan materil serta bimbingan do'anya yang tulus dan tak kunjung henti kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini.
9. Seluruh sahabat saya (Sarah Aulia Septihana, Della Chantika, Rana Thurfah, Jihan Syarief dan Nur Anisa) dan kepada pria-pria yang pernah memberikan dukungan untuk menyelesaikan skripsi ini walaupun tidak menemani sampai akhir.
10. Rekan-rekan mahasiswa Pendidikan Olahraga 2019 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang senasip dan seperjuangan yang telah memberikan bantuan dan dorongan dalam penyusunan skripsi ini.

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

Padang, Januari 2023

Dea Ananda

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL.....	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN.....	viii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Batasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
A. Kajian Teori.....	8
1. Kebugaran Jasmani.....	8
B. Kerangka Konseptual	21
C. Pertanyaan Penelitian	23
BAB III METODE PENELITIAN.....	24
A. Jenis Penelitian.....	24
B. Tempat dan waktu Penelitian	24
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	25
D. Definisi operasional.....	26
E. Teknik Pengumpulan Data	26
F. Teknik Analisis Data.....	39
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	40
A. Hasil Analisis Data Penelitian.....	40
B. Pembahasan Hasil Penelitian.....	42

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	46
A. Kesimpulan.....	46
B. Saran.....	46
DAFTAR PUSTAKA.....	47
LAMPIRAN	51

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Jumlah Populasi Penelitian	25
Tabel 2 Jumlah Sampel Penelitian	26
Tabel 3 Nilai TKJI (Untuk Putra Usia10-12 Tahun)	38
Tabel 4 Nilai TKJI (Untuk Putri Usia10-12Tahun)	39
Tabel 5 Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (untuk Putera dan Puteri)	39
Tabel 6 Distribusi Frekuensi Data Siswa SD Negeri 29 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman.....	40

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Contoh Pelaksanaan Sit Up	12
Gambar 12 Pelaksanaan tes gantung angkat tubuh (pull up)	31
Gambar 13 Pelaksanaan tes gantung siku tekuk	32
Gambar 14 Pelaksanaan Tes baring duduk (sit up)	33
Gambar 15 Pelaksanaan Tes Loncat Tegak (Vertical jump)	34
Gambar 16 Pelaksanaan tes lari 40 meter	36
Gambar 17 Pelaksanaan Tes Lari 600 meter	38
Gambar 18 Diagram Hasil Penelitian Kebugaran Jasmani Siswa SD Negeri 29 Batang Anai	41
Gambar 19 Pelaksanaan tes lari 40 meter	60
Gambar 20 Pelaksanaan Tes gantung siku tekuk	60
Gambar 21 Pelaksanaan Tes baring duduk (sit up)	61
Gambar 22 Pelaksanaan Tes Loncat Tegak (Vertical jump)	61
Gambar 23 Pelaksanaan Tes Lari 600 meter	62
Gambar 24 Foto bersama siswa siswi SD Negeri 29 Batang Anai	62
Gambar 25 Foto Bersama Guru Olahraga SD Negeri 29 Batang Anai	63

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Formulir Test TKJI.....	51
Lampiran 2 Surat Izin Penelitian.....	52
Lampiran 3 Surat Izin dari Dinas Pendidikan.....	53
Lampiran 4 Surat Izin Penelitian.....	54
Lampiran 5 Surat Izin Penelitan dari SDN 29 Batang Anai	55
Lampiran 6 Data TKJI SD Negeri 29 Batang Anai	56
Lampiran 7 Dokumentasi Penelitian.....	60

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan suatu usaha sadar dan juga terencana yang dilakukan oleh individu untuk mengembangkan kemampuan dan juga potensi-potensi yang ada dalam dirinya baik itu diperoleh dari dalam ataupun dari luar sekolah yang berlangsung sepanjang hidup seorang individu tersebut. Pendidikan sebagai sebuah proses pembinaan yang dibutuhkan seseorang dalam hidupnya.

Sesuai dengan penjelasan diatas jelaslah bahwa tujuan dari pendidikan nasional adalah untuk mengembangkan dan membangun segala potensi-potensi yang dimiliki peserta didik supaya menjadi manusia yang berkualitas dalam kehidupannya. Pendidikan dapat berupa pendidikan formal, nonformal dan informal. Pendidikan formal merupakan pendidikan yang dilakukan di sekolah yakni terdiri pendidikan dasar, pendidikan menengah, dan pendidikan tinggi. Pendidikan merupakan salah satu faktor utama dalam mengembangkan sumber daya manusia, karena dengan pendidikan diharapkan seorang individu dapat menjadikan manusia yang produktif.

Ada banyak waktu pembelajaran yang diajarkan pada jenjang sekolah dasar, salah satunya pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan (PJOK).

Pendidikan jasmani adalah proses pembelajaran yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis dengan tujuan untuk mengembangkan serta meningkatkan seorang individu secara organik, perseptual, kognitif dan juga emosional.

Pendidikan jasmani merupakan media untuk mendorong perkembangan motorik, kemampuan fisik, penalaran, pengetahuan, dan juga pembiasaan pola hidup sehat bagi peserta didik. Pendidikan jasmani bertujuan untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan yang berjalan seimbang.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan suatu proses pendidikan yang proses pelaksanaan pembelajarannya melalui aktivitas fisik dan bertujuan tidak hanya untuk mencapai tingkat kebugaran semata melainkan aspek kognitif dan afektif menjadi sasaran dari pada pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan itu sendiri. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan menjadi bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan. Secara khusus, Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan bertujuan mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat, dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani.

Fakta inilah yang mengindikasikan bahwa pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan terkesan sangat unik. Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, tidak berbeda dengan pelaksanaan mata pelajaran lain yang mana dalam proses pembelajarannya menemukan berbagai kendala yang

urgensinya perlu mendapat perhatian dari guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan itu sendiri. Pembelajaran pendidikan jasmani sebenarnya memberikan sebuah pembelajaran yang bermakna dan merangsang siswa untuk berfikir kritis dan menangkap makna dari aktifitas yang dilakukan dalam pembelajaran pendidikan. Konsep pembelajaran pendidikan jasmani yang baik juga akan berdampak kepada kebugaran jasmani siswa.

Kebugaran jasmani merupakan salah satu aspek penting yang harus dimiliki setiap siswa agar bisa mengikuti kegiatan belajar mengajar dengan baik. Kebugaran jasmani adalah faktor pendukung seorang siswa agar mengikuti kegiatan belajar di sekolah, dan merupakan faktor penunjang siswa untuk mampu mencapai hasil belajar yang baik. Dengan memiliki kebugaran jasmani yang tinggi, individu mampu melakukan aktivitas sehari-hari dengan waktu yang lebih lama dibandingkan dengan siswa yang memiliki kebugaran jasmani yang rendah.

Kebugaran jasmani juga sering disebutkan sebagai kemampuan fisik seseorang untuk dapat melakukan aktivitas fisik sehari-hari secara efisien dan efektif dalam waktu yang lama dan 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.

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 lainnya.

Berdasarkan hasil observasi penulis ke SD Negeri 29 Batang Anai, kenyataan yang ditemukan pada saat siswa menjalani pembelajaran pendidikan jasmani, masih banyak banyak yang kurang aktif dalam melakukan aktifitas yang disampaikan oleh guru, siswa mudah lelah, lesu, dan tidak serius mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani. Beberapa keadaan yang penulis temui di

lapangan tersebut mungkin saja di pengaruhi oleh beberapa factor diantaranya: motivasi belajar, metode dan media pembelajaran, gizi siswa, keadaan lingkungan dan keterampilan guru tersebut. Melihat kenyataan terebut peneliti ingin melihat tingkat kebugaran jasmani siswa SD Negeri 29 Batang Anai.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Kebugaran Jasmani
2. Keterampilan guru
3. Motivasi siswa
4. Metode dan media pembelajaran
5. Status gizi
6. Keadaan lingkungan

C. Batasan Masalah

Mengingat banyaknya permasalahan yang mempengaruhi kebugaran jasmani yang dapat diidentifikasi seperti yang dikemukakan di atas, maka untuk lebih fokusnya penelitian ini hanya dibatasi pada tingkat kebugaran jasmani saja. Agar penelitian ini dapat dilaksanakan sesuai dengan jangkauan penulis, waktu dan biaya serta tercapainya penelitian yang diinginkan.

D. Rumusan Masalah

Dari batasan masalah yang ada, maka penulis merumuskan masalah yaitu: bagaimana tingkat kebugaran jasmani siswa yang ada di Sekolah Dasar Negeri 29 Batang Anai?

E. Tujuan Penelitian

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

F. Manfaat Penelitian

1. 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.

2. Secara Praktis

- 1) Bagi sekolah : hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan masukan dalam menentukan kebijakan demi terwujudnya kualitas pendidikan yang diharapkan.
- 2) Bagi Pendidik: dapat memberikan penjelasan pada peserta didik betapa pentingnya kebugaran jasmani dalam pertumbuhan dan perkembangan peserta didik itu sendiri.
- 3) Bagi Peserta Didik: meningkatkan motivasi belajar peserta didik dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

terutama dalam materi kebugaran jasmani.

- 4) 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.