

**TINJAUAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA
DI SD NEGERI 02 INDARUNG**

SKRIPSI

*Diajukan kepada Tim Penguji Skripsi Departemen Pendidikan Olahraga
sebagai salah satu persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



**Oleh:
EMPI YUPITRA
NIM:18086374**

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

PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : **Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa di SD Negeri 02 Indarung**

Nama : Empi Yupitra

Nim/Bp : 18086374/2018

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Departemen : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

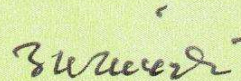
Padang, April 2023

Mengetahui,
Kepala Departemen Pendidikan Olahraga



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

Disetujui
Pembimbing



Dr. Willadi Rasyid M.Pd
NIP. 19591121198602 1 006

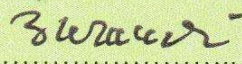
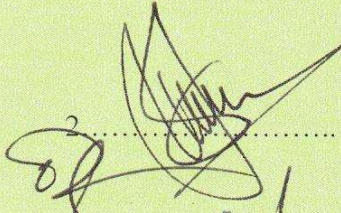

PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

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 : **Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa di SD Negeri 02 Indarung**
Nama : Empi Yupitra
Nim/Bp : 18086374/2018
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan UNP

Padang, April 2023

Tim Penguji

Nama	Tanda Tangan
1. Ketua : Dr. Willadi Rasyid, M.Pd	1. 
2. Anggota : Drs. Zulman, M.Pd	2. 
3. Anggota : Indri Wulandari, S.Pd., M.Pd	3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya mengatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa di Sd Negeri 02 Indarung” adalah asli karya saya sendiri.
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 tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan di cantumkan pada keputakaan.
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



Empi Yupitra
NIM. 18086374

ABSTRAK

Empi Yupitra : TINJAUAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SD NEGERI 02 INDARUNG

Masalah dalam penelitian ini adalah tidak terlaksanya aktivitas jasmani sesuai yang diharapkan, mudah lelah dan kurangnya aktivitas gerak siswi dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani di SD Negeri 02 Indarung. Peneliti menduga masalah tersebut berkaitan dengan kebugaran jasmani siswi Sd Negeri 02 Indarung. Penelitian ini bertujuan untuk meninjau tingkat kebugaran jasmani siswi di SD Negeri 02 Indarung. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah siswi Perempuan SD Negeri 02 Indarung yang mengikuti kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani yang berjumlah 153 orang.

Penarikan sampel dalam penelitian ini sebanyak 22 orang sampel dari total populasi 153 orang siswa yang terdiri dari: kelas IV dan V SD 02 Indarung. Teknik pengumpulan data menggunakan tes TKJI (Tes Kebugaran Jasmani Indonesia). Teknik analisis data menggunakan teknik distribusi frekuensi.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan dari norma tes TKJI anak 10-12 tahun, tingkat kebugaran jasmani siswi SD 02 Indarung dapat disimpulkan bahwa hasil distribusi data Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas IV dan V SD Negeri 02 Indarung, pada Klasifikasi jumlah nilai 22 - 25 sebanyak 0 orang (0%) dengan kategori Baik Sekali, pada Klasifikasi jumlah nilai 18 - 21 sebanyak 2 orang (9%) dengan kategori Baik, untuk klasifikasi jumlah nilai 14 - 17 sebanyak 3 orang (14%) dengan kategori Sedang, untuk klasifikasi jumlah nilai 10 - 13 sebanyak 14 orang (64%) dengan kategori Kurang, dan klasifikasi jumlah nilai 5 - 9 sebanyak 3 orang (14%) untuk kategori kurang sekali.

Kata Kunci: Tingkat Kebugaran Jasmani

KATA PENGANTAR



Puji syukur peneliti ucapkan kehadiran ALLAH SWT, atas berkah dan hidayah-Nya penulis dapat menyusun dan menyelesaikan skripsi yang berjudul “Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa SD Negeri 02 INDARUNG”. 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 skripsi ini, penulis banyak mendapat bantuan bimbingan dari berbagai pihak. Selanjutnya penulis mengucapkan terimakasih, terutama kepada

1. Bapak Prof. Dr. Ganefri, Ph.D selaku rector Universitas Negeri Padang yang telah memberikan dukungan dan fasilitas dalam perkuliahan.
2. Bapak Dr. Alnerdal, M.Pd selaku dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberi kemudahan dan pelayanan yang optimal selama perkuliahan.
3. Bapak Sepriadi, S.Si, M.Pd selaku Sekretaris Jurusan Pendidikan Olahraga yang telah memberikan kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga peneliti dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Dr. Willadi Rasyid, M.Pd selaku pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan petunjuk yang sangat membantu dalam penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

5. Bapak Drs. Zulman.M.Pd dan Ibu Indri Wulandari, S.Pd, M.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan kepada peneliti dalam penulisan skripsi ini.
6. Seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada peneliti selama mengikuti perkuliahan.
7. Kepala Sekolah SD Negeri 02 Indarung Padang yang telah memberikan izin peneliti dalam pengambilan data.
8. Guru dan Staf Pengajar di SD Negeri 02 Indarung yang telah membantu peneliti dalam pengambilan ilmu data dan terima kasih terkhususnya bagi siswa yang telah menjadi sampel dalam penelitian ini.
9. Teristimewa untuk kedua orang tua saya yang saya cintai Bapak (Dafrismen) dan Mama (Maisaroh.S.Pd) beserta abg dan adik-adik saya dan juga Teman seperjuangan (Loly Variza) yang merupakan jiwa dan kekuatan terbesar peneliti untuk menyelesaikan perkuliahan ini.
10. Rekan-rekan Seperjuangan yang turut memberikan dukungan dalam penulisan Skripsi ini.

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

Padang, 25 November 2022

EMPI YUPITRA

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	v
BAB 1 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 KAJIAN PUSTAKA.....	8
A. Kajian Teori	8
1. Kebugaran Jasmani	8
2. Komponen Kebugaran Jasmani	10
3. Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani	15
4. Cara Membina dan Meningkatkan Kebugaran Jasmani	20
5. Fungsi Kebugaran Jasmani	22
B. Penelitian Yang Relevan.....	24
C. Kerangka Konseptual.....	26
D. Pertanyaan Penelitian.....	26
BAB III METODE PENELITIAN	27
A. Jenis Penelitian	27
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	27
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian	27
D. Populasi dan Sampel.....	28
E. Jenis dan Sumber Data.....	30
F. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	30
G. Teknik Analisis Data	42

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	43
A. Deskripsi Data Penelitian.....	43
1. Deskripsi Data Penelitian.....	43
B. Pembahasan.....	50
BAB V PENUTUP	54
A. Kesimpulan.....	54
B. Saran.....	54
DAFTAR PUSTAKA	56
Lampiran	59

DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Populasi Penelitian.....	29
Tabel 2.	Sampel Penelitian.....	30
Tabel 3.	Tkji Putra Usia 10-12 Tahun.....	31
Tabel 4.	Tkji Putri Usia 10-12 Tahun	31
Tabel 5.	Norma klasifikasi Tingkat Kebugaran Jasmani Indonesia.....	40
Tabel 6.	Formulir Tkji.....	41
Tabel 7.	Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putri SD Negeri 02 Indarung	43
Tabel 8.	Distribusi Frekuensi Lari 40 Meter Siswa putri SD Negeri 02 Indarung	45
Tabel 9.	Disribusi Frekuensi Gantung Siku Tekuk Siswa Putri SD Negeri 02 Indarung	46
Tabel 10.	Distribusi Frekuensi Baring Duduk Siswa Putri SD Negeri 02 Indarung	47
Tabel 11.	Distribusi Frekuensi Loncat Tegak Siswa Putri SD Negeri 02 Indarung	48
Tabel 12.	Distribusi Frekuensi Lari 600 Meter Siswa Putri SD Negeri 02 Indarung	50

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.	Kerangka Konseptual.....	26
Gambar 2.	Posisi Start Lari cepat	33
Gambar 3.	Gantung Siku tekuk	34
Gambar 4.	Gerakan Baring Duduk Menuju Sikap Duduk.....	36
Gambar 5.	Sikap Menentukan Raihan Tegak	38
Gambar 6	Posisi Finis Lari 600 Meter.....	39
Gambar 7.	Diagram Hasil Penelitian Tinjauan Kebgugaran Jasmani Siswa Putri SD Negeri 02 Indarung.....	44
Gambar 8.	Diagram Hasil Penelitian Lari 40 Meter Siswa Putri SD Negeri 02 Indarung Padang	45
Gambar 9.	Diagram Hasil Penelitian Gantung Siku Siswa Putri SD Negeri 02 Indarung	47
Gambar 10.	Diagram Hasil Penelitian Baring Duduk Siswa Putri SDNegeri 02 Indarung.....	48
Gambar 11.	Diagram Hasil Penelitian Locat Tegak Siswa Putri SD Negeri 02 Indarung.....	49
Gambar 12.	Diagram Hasil Penelitian Lari 600 Meter Siswa Putri SD Negeri 02 Indarung	50
Gambar 13.	Alat Penelitian	65
Gambar 14.	Alat Penelitian Foto Penelitian Bersama Siswa SD Negeri 02 Indarung.....	66
Gambar 15.	Lari 40 Meter	67
Gambar 16.	Gantung Siku Tekuk	67
Gambar 17.	Baring Duduk.....	68
Gambar 18.	Loncat Tegak	69
Gambar 19.	Lari 600 Meter	70

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.Rekapitulasi Hasil Tes Kebugaran Jasmani.....	59
Lampiran 2.Rekapitulasi Hasil Tes Lari 40 Meter.....	60
Lampiran 3.Rekapitulasi Hasil Gantung Siku Tekuk	61
Lampiran 4.Rekapitulasi Hasil Tes Baring Duduk	62
Lampiran 5.Rekapitulasi Hasil Tes Loncat Tegak	63
Lampiran 6.Rekapitulasi Hasil Tes Lari 600 Meter.....	64
Lampiran 7.Dokumentasi Penelitian.....	65
Lampiran 8.Surat Izin Penelitian Dari Dinas Pendidikan	71

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 ke jenjang 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 di atas, 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.

Pendidikan Jasmani olahraga dan kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan social, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional (Jonni 2019: 18).

Sejalan dengan yang dikemukakan Syamsuar (2016) pendidikan jasmani mempunyai peranan penting untuk memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktifitas jasmani, olahraga dan kebugaran jasmani yang terpilih dan dilakukan secara sistematis.

Oleh sebab itu pendidikan jasmani merupakan satu tahap dari proses pendidikan secara keseluruhan yang berkaitan dengan perkembangan dan penggunaan kemampuan gerak dari individu yang dilakukan atas dasar kemampuan serta bermanfaat.

Lingkungan belajar pendidikan jasmani yang dikelola secara sistematis dengan menggunakan unsur-unsur pendidikan bertujuan untuk meningkatkan

pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah atau yang dominan yang memuat aspek kognitif (berkaitan dengan berfikir), afektif (perubahan sikap), dan psikomotor (keterampilan gerak) siswa dalam kegiatan belajar mengajar.

Pendidikan jasmani atau yang sekarang lebih dikenal dengan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) juga bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani mempunyai peranan sangat penting bagi siswa dalam kehidupan sehari-hari untuk dapat melakukan gerakan dan aktivitas fisik dalam kegiatan keterampilan. Semakin baik kebugaran jasmani yang dimiliki oleh peserta didik maka semakin baik juga peserta didik itu dalam menjalankan tugasnya sehari-hari dan masih memiliki cadangan tenaga untuk menikmati waktu luangnya.

Dalam Jurnal Pendidikan dan Olahraga Deswandi (2019: 6-7) menyebutkan “kebugaran jasmani merupakan suatu keadaan dimana seseorang dapat melakukan aktivitas atau kegiatan sehari-hari dalam waktu yang lama dengan penuh kewaspadaan tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih tersedia tenaga untuk melakukan hal-hal yang sifatnya mendesak”. Hal tersebut sama seperti pengertian kebugaran jasmani yaitu “kebugaran jasmani merupakan keadaan tubuh untuk dapat melakukan kegiatan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti” menurut Hardiansyah (2018). Kebugaran jasmani sangat dibutuhkan oleh siswa untuk memperoleh ketangkasan, kesanggupan kesehatan serta kemampuan belajar yang tinggi.

Hal ini sejalan dengan Zulfikar ddk (2017: 97) kebugaran jasmani sangat penting dalam kehidupan sehari-hari, khususnya untuk memenuhi tuntutan aktivitas dan tugas-tugas kebutuhan hidup. Kesegaran jasmani adalah kemampuan menghadapi dan memenuhi kebutuhan jasmani dan rohani dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Untuk memenuhi kebutuhan jasmani seseorang harus selalu dan terus menerus melakukan aktivitas agar tingkat kebugaran jasmani dapat terjaga. Tingkat kebugaran jasmani seseorang tidak dapat dicapai dengan mudah jika aktivitas gerakannya sangat terbatas. Tingkat kesegaran jasmani akan meningkat sedangkan jumlah dan intensitas aktivitas yang dilakukan meningkat. Jumlah dan intensitas aktivitas yang dilakukan adalah bahwa semakin banyak aktivitas yang dilakukan maka tingkat kebugaran jasmani seseorang juga meningkat.

Pentingnya kebugaran jasmani bagi anak usia sekolah antara lain dapat meningkatkan kemampuan organ tubuh, sosial emosional, sportivitas, dan semangat kompetisi. Bahkan beberapa penelitian juga menyebutkan bahwa kebugaran jasmani memiliki hubungan positif dengan prestasi akademik bagi peserta didik tersebut. Oleh sebab itu kebugaran jasmani sangatlah penting dalam pembentukan kondisi jasmani peserta didik.

Berdasarkan uraian diatas, jelas bahwa kebugaran jasmani memiliki peran penting dalam keseharian peserta didik untuk dapat beraktivitas fisik ataupun melakukan kegiatan lainnya. Tidak hanya itu, kebugaran jasmani juga memiliki pengaruh yang besar bagi peserta didik .

Berdasarkan observasi di SD Negeri 02 Indarung ada beberapa informasi yang peneliti bahwasanya guru telah memberikan aktivitas jasmani sudah sesuai dengan pembelajaran yang semestinya ataupun sudah sesuai dengan kurikulum akan tetapi tidak terlaksananya aktivitas jamani tersebut sesuai yang diharapkan oleh guru. Hal ini berbanding terbalik dengan harapan peneliti bahwa siswa tersebut akan mengikuti pembelajaran sampai dengan selesai akan tetapi pada kenyataannya tidak. Peneliti menduga kasus tersebut tentu memiliki keterkaitan terhadap kebugaran jasmani para peserta didik, sebab jika peserta didik memiliki kebugaran jasmani yang baik maka berkemungkinan para peserta didik dapat dapat mengikuti pembelajaran sampai selesai, dan apabila peserta didik memiliki kebugaran yang kurang baik maka peserta didik dapat kurang bersemangat mengikuti pembelajaran.

Berdasarkan uraian diatas, maka penulis bermaksud ingin mengetahui tingkat kebugaran jasmani peserta didik dan mengadakan penelitian tentang Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani siswa SD Negeri 02 Indarung.

B. Identifikasi Masalah

Mencermati permasalahan yang telah dikemukakan dalam latar belakang masalah, maka identifikasi masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Aktivitas fisik yang dilakukan siswa.
2. Tingkat kebugaran jasmani siswa.
3. Usia dan jenis kelamin siswa.
4. Kondisi ekonomi keluarga.

5. Sarana dan prasarana penunjang pendidikan jasmani
6. Kebersihan lingkungan sekolah
7. Pola hidup sehari-hari

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah peneliti jabarkan diatas maka perlu diadakan batasan masalah. Mengingat dan menimbang keterbatasan waktu dan kemampuan peneliti, untuk itu peneliti membatasi masalah pada tingkat kebugaran jasmani siswa SDN 02 Indarung

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan batasan masalah, maka perumusan masalah penelitian ini adalah “Bagaimanakah tingkat kebugaran jasmani siswa SD Negeri 02 Indarung?”

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa SD Negeri 02 Indarung.

F. Manfaat hasil Penelitian

Hasil penelitian ini dapat bermanfaat dan berguna bagi:

1. Peneliti, sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Guru pendidikan jasmani sebagai bahan pertimbangan dan masukan dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di Sdn 02 Indarung kota Padang.

3. Siswa untuk memotivasi dan meningkatkan kesadaran siswa untuk beraktivitas fisik yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa .
4. Kepala sekolah sebagai pedoman dalam penerapan kebijakan-kebijakan dalam rangka meningkatkan kualitas pendidikan jasmani di Sdn 02 Indarung kota Padang.
5. Instansi terkait, sebagai sebagai bahan masukan dalam peningkatan mutu pendidikan jasmani ke depannya.
6. Peneliti yang relevan, sebagai sumber dan referensi penelitian.
7. Para pembaca di perpustakaan, Sebagai bahan bacaan dalam pengembangan khasanah ilmu pengetahuan.