

**TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SD NEGERI 17 PAKAN KURAI
KOTA BUKITTINGGI**

SKRIPSI

*Untuk memenuhi persyaratan memperoleh
gelar Sarjana Pendidikan*



**OLEH:
RAHMAT AFIF
18086455/2018**

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

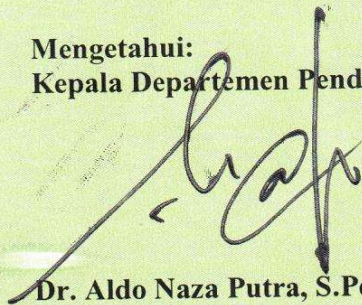
PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

Judul : Tingkat Kebugaran Jasmani SD Negeri 17 Pakan Kurai
Kota Bukittinggi
Nama : Rahmat Afif
NIM : 18086455/2018
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Oktober 2023

Mengetahui:
Kepala Departemen Pendidikan Olahraga



Dr. Aldo Naza Putra, S.Pd, M.Pd
NIP. 19890901 201803 1 001

Disetujui:
Pembimbing



Prof. Dr. Syarastani, M.Kes., AIFO
NIP. 19591202 198703 1 001

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Rahmat Afif
NIM : 18086455/2018

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


Tingkat Kebugaran Jasmani SD Negeri 17 Pakan Kurai
Kota Bukittinggi


Padang, Oktober 2023

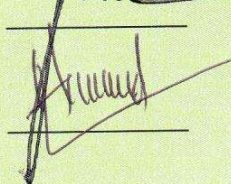
Tim Penguji

1. Ketua : Prof. Dr. Syarastani, M.Kes., AIFO
2. Anggota : Drs. Syamsuar, SH, MS.AIFO, Ph.D
3. Anggota : Dr. Andre Igoresky, 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 “Tingkat Kebugaran Jasmani SD Negeri 17 Pakan Kurai Kota Bukittinggi” 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, Oktober 2023
Yang membuat pernyataan



Rahmat Afif
NIM. 18086455/2018

ABSTRAK

Rahmat Afif (2023) : Tingkat Kebugaran Jasmani SD Negeri 17 Pakan Kurai Kota Bukittinggi

Masalah dalam penelitian ini adalah masih kurangnya kebugaran jasmani dalam pembelajaran PJOK SD Negeri 17 Pakan Kurai Kota Bukittinggi. Banyak faktor yang menyebabkan. Untuk itu perlu dilakukan suatu penelitian dengan tujuan untuk meninjau kebugaran jasmani dalam pembelajaran pjok siswa SD 17 Pakan Kurai Kota Bukittinggi.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif, penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juli 2023. Populasi dalam penelitian adalah seluruh siswa siswi SD 17 Pakan Kurai Kota Bukittinggi. Sampel diambil seluruh siswa siswi SD 17 Pakan Kurai Kota Bukittinggi berjumlah 30 orang dengan cara *Total sampling*. Pengambilan data menggunakan tes, dengan instrumen sebagai berikut: 1) *V sit and Reach Teazh* untuk mengukur kelentukan, 2) *Squat thrust*, 3) *sit up* untuk mengukur kekuatan otot perut Teknik analisis yang digunakan adalah teknik distribusi frekuensi.

Hasil dari penelitian kebugaran jasmani siswa siswi SD Negeri 17 Pakan Kurai Kota Bukittinggi 1) Kelentukan yang dimiliki siswa SD Negeri 17 Pakan Kurai Kota Bukittinggi sekarang tergolong pada kategori baik dengan rata-rata 6,92. Sedangkan kelentukan yang dimiliki siswi SD Negeri 17 Pakan Kurai Kota Bukittinggi sekarang tergolong pada katategori rendah dengan rata-rata 0,5. 2) Sit up yang dimiliki siswa SD Negeri 17 Pakan Kurai Kota Bukittinggi sekarang tergolong pada kategori rendah dengan rata-rata 27,43. Sedangkan yang dimiliki siswi SD Negeri 17 Pakan Kurai Kota Bukittinggi yang sekarang tergolong kategori sangat rendah dengan rata- rata 14,27. 3) *Squat Thrust* yang dimiliki siswa SD Negeri 17 Pakan Kurai Kota Bukittinggi tergolong pada kategori baik dengan rata-rata 12,17. Sedangkan yang dimiliki siswi SD Negeri 17 Pakan Kurai Kota Bukittinggi tergolong kategori baik dengan rata-rata 9,27.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya serta shalawat dan salam tercurahkan pada nabi Muhammad SAW beserta keluarganya hingga akhir zaman, demikian juga penulis menyampaikan terima kasih sedalam dalamnya kepada kedua orang tua, dimana atas asuhan dan didikannya serta perhatian keduanya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul: “Tingkat Kebugaran Jasmani Sd Negeri 17 Pakan Kurai Kota Bukittingi.”

Dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih kepada berbagai pihak yang telah memberi bantuan sehingga skripsi ini dapat di selesaikan dengan baik. Penulis berterima kasih kepada:

1. Kepada bapak Prof. Ganefri, Ph.D selaku Rektor UNP
2. Kepada bapak Prof Dr. Nurul Ihsan, M.Pd selaku Dekan FIK UNP
3. Kepada bapak Prof. Dr. Syahrestani, M.Kes selaku pembimbing yang telah memberi bimbingan, dukungan dan saran-saran yang membangun terkhususnya dalam penulisan maupun kesempurnaan skripsi.
4. Kepada Bapak Drs. Syamsuar, S.H, M.S AIFO. Ph.D dan Dr. Andre Igoresky S.Pd, M.Pd selaku penguji yang telah memberi masukan dan bimbingan, dukungan dan saran yang membangun terkhususnya dalam penulisan maupun kesempurnaan skripsi ini
5. Kepada Bapak Sepriadi, S.Si., M.Pd selaku ketua Departemen Pendidikan olahraga yang telah memberi bimbingan, dukungan, dan saran saran yang

membangun kepada penulis dengan sabar dan penuh semangat sehingga terselesainya proposal ini. Staf Pengajar Fakultas ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada penulis mengikuti perkuliahan.

6. Orang tua tersayang yang telah mendukung, bekerja keras dan selalu mendoakan penulis dalam menyelesaikan studi di prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.
7. Kepada Angkatan Pendidikan Olahraga 18 dan rekan-rekan mahasiswa FIK UNP yang telah memberikan bantuan dorongan moril maupun materi dan penyusunan skripsi ini.

Akhirnya Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga allah memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Agustus 2023

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	3
C. Pembatasan Masalah	4
D. Perumusan Masalah	4
E. Tujuan Penelitian	4
BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN	
A. Kajian Teori	6
1. Hakikat Kebugaran Jasmani	6
2. Fungsi Kebugaran Jasmani	15
3. Tujuan Kebugaran Jasmani	15
4. Komponen-komponen Kebugaran Jasmani	16
B. Hakekat Pembelajaran PJOK	26
C. Penelitian Relevan	29
D. Kerangka Berpikir	31
E. Pertanyaan Penelitian	31
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	32
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	32
C. Populasi dan Sampel	32
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	33
E. Teknik Analisis Data	40

BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Deskripsi Data	42
B. Pembahasan	51
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	53
B. Saran	53
DAFTAR PUSTAKA.....	55
LAMPIRAN.....	58

DAFTAR TABEL

Gambar	Halaman
1. Norma Tes <i>V Sit And Reach</i>	36
2. Norma Tes <i>Sit Up</i>	38
3. Norma Tes <i>Squat Thrust</i>	40
4. Distribusi Kelentukan Siswa SD Negeri 17 Pakan Kurai.....	42
5. Distribusi Kelentukan Siswi SD Negeri 17 Pakan Kurai.....	44
6. Distribusi Kekuatan Otot Perut Siswa SD Negeri 17 Pakan Kurai.....	45
7. Distribusi Kekuatan Otot Perut Siswi SD Negeri 17 Pakan Kurai.....	47
8. Distribusi Squat thrust Siswa SD Negeri 17 Pakan Kurai	48
9. Histogram Squat thrust Siswi SD Negeri 17 Pakan Kurai.....	50

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Berpikir	31
2. <i>V Sit And Reach Teazh</i>	35
3. <i>Sit Up 60 detik</i>	37
4. <i>Squat Thrust 30 detik</i>	39
5. Histogram Kelentukan Siswa SD Negeri 17 Pakan Kurai.....	43
6. Histogram Kelentukan Siswi SD Negeri 17 Pakan Kurai	44
7. Histogram Kekuatan otot perut Siswa SD Negeri 17 Pakan Kurai	46
8. Histogram Kekuatan otot perut Siswa SD Negeri 17 Pakan Kurai	47
9. Histogram Squat thrust Siswa SD Negeri 17 Pakan Kurai.....	49
10. Histogram Squat thrust Siswi SD Negeri 17 Pakan Kurai	50

BABI PENDAHULIAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga ini sudah menjadi kebutuhan sebagian manusia untuk membentuk jasmani dan rohani yang sehat. Hal ini terbukti dengan meluangkan waktu untuk melaksanakan aktivitas olahraga. Olahraga pada saat ini jelas memberikan kontribusi positif dan nyata bagi peningkatan kebugaran, kesegaran dan kesehatan masyarakat.

Olahraga juga merupakan bagian atau upaya untuk meningkatkan kualitas manusia yang seutuhnya. Manusia yang diarahkan pada peningkatan kesehatan jasmani, rohani, mental serta sosial masyarakat sehingga menunjukkan watak dan kepribadian sportifitas serta disiplin yang tinggi dalam mencapai prestasi kemajuan olahraga Nasional.

Olahraga bukan hanya berguna untuk meningkatkan dan menjaga kebugaran tubuh seseorang, akan tetapi olahraga juga merupakan jalan untuk meraih prestasi yang dapat membanggakan suatu negara. Pendidikan menurut Undang-Undang Negara Republik Indonesia No. 1 Tahun 2003 pendidikan diselenggarakan sebagai satu kesatuan yang sistemik dengan sistem terbuka dan multimakna.

Dari kutipan di atas dapat dijelaskan bahwa olahraga prestasi hanya dilakukan oleh orang yang memiliki bakat, kemampuan dan potensi yang digeluti secara profesional hingga dia dapat menghasilkan prestasi dari olahraga tersebut. Untuk itu agar dapat sukses dalam mencapai prestasi harus digeluti dengan serius

dan mengembangkan bakat serta potensinya dengan pembinaan yang baik. Salah satu olahraga prestasi dan juga yang sering dimainkan oleh masyarakat Indonesia, karena olahraga ini merupakan olahraga yang sangat familiar bagi bangsa Indonesia. Bisa dikatakan bila permainan bulutangkis merupakan olahraga yang merakyat. Tidak membutuhkan dana yang besar untuk dapat bermain bulutangkis, hal ini menyebabkan banyak orang yang memainkannya.

Saat berolahraga beberapa siswa SD 17 Pakan Kurai Bukittinggi banyak mengalami kelelahan dan sehingga olahraga tidak berjalan produktif atau hanya dilakukan sebentar saja, selebihnya hanya bermain saja. Jadi guru PJOK SD 17 Pakan Kurai Bukittinggi juga memberitahu ke pada peneliti banyak siswa kebugaran jasmani masih rendah dan belum pernah diketahui tingkat kebugaran jasmaninya. Tingkat kebugaran jasmani Sekolah Dasar 17 Pakan Kurai Kota Bukittinggi masih tergolong rendah dapat dilihat dari siswa saat melakukan aktivitas fisik mata pelajaran PJOK, siswa sering kelelahan dan hanya bisa melakukan aktivitas gerak/fisik sebentar saja. Siswa perlu memiliki kebugaran jasmani yang baik agar dapat melakukan aktivitas yang lebih lama tanpa mengalami kelelahan dan cedera. Pentingnya pemahaman yang diberikan Guru PJOK tentang kebugaran jasmani bagi tubuh sehingga siswa bisa menerapkannya didalam disekolah maupun diluar sekolah. Sehingga bisa dapat meningkatkan tingkat kebugaran jasmani siswa SD 17 Pakan Kurai Kota Bukittinggi.

Gejala kemerosotan kebugaran jasmani dikalangan anak-anak diseluruh dunia sudah merupakan gejala umum. Penyebab utama adalah karena mereka kurang aktif bergerak, yang diakibatkan oleh bertambah sedikitnya waktu untuk

melaksanakan latihan jasmani. Keadaan ini sudah terjadi di Indonesia. Karena itu sungguh beralasan untuk memperhatikan kebugaran jasmani sebagai upaya untuk meningkatkan kesehatan, dan selanjutnya untuk mencapai prestasi yang tinggi. Disamping, pengembangan keterampilan yang kelak terpakai dalam aneka kegiatan, pengembangan kebugaran juga perlu menjadi prioritas utama dalam program pendidikan jasmani.

Berdasarkan pernyataan di atas dapat diketahui bahwa keberhasilan seseorang dalam mempertahankan prestasinya tidak hanya dipengaruhi dengan teknik dan kemampuannya saja, akan tetapi faktor yang paling utama ialah kondisi fisik atau biasa dikenal dengan Tingkat Kebugaran Jasmani. Karena apabila seorang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik maka akan dapat mempertahankan kondisi tubuhnya saat bertanding dengan waktu yang lama tanpa merasa kelelahan.

Berdasarkan observasi yang peneliti lakukan di Sd Negeri 17 Pakan Kurai Kota Bukittinggi, tingkat kebugaran jasmani siswa tersebut masih kurang baik. Hal ini dapat dilihat saat siswa melakukan suatu pertandingan O2SN siswa belum dapat mempertahankan kondisi tubuhnya dengan waktu yang lama tanpa merasa kelelahan, sehingga menyebabkan prestasi olahraga Sd Negeri 17 Pakan Kurai Kota Bukittinggi. Dari permasalahan tersebut maka penulis sangat tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Tingkat Kebugaran Jasmani Sd Negeri 17 Pakan Kurai Kota Bukittinggi”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut :

1. Kurangnya tingkat kebugaran jasmani siswa sekoah dasar Negeri 17 Pakan Kurai Kota Bukittinggi.
2. Perlunya siswa memiliki kebugaran jasmani yang baik agar dapat melakukan aktivitas lebih lama tanpa mengalami kelelahan.
3. Masih Kurangnya pemahaman siswa tentang pentingnya kebugaran jasmani bagi tubuh.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat keterbatasnya waktu, tenaga dan biaya yang dari penelitian ini, maka penulis mebatasi masalah hanya pada : Tingkat Kebugaran Jasmani Sd Negeri 17 Pakan Kurai Kota Bukittinggi.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang disebutkan diatas, masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan yaitu :Bagaimana tingkat kebugaran jasmani SD Negeri 17 Pakan Kurai Kota Bukittinggi?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian ini dilakukan adalah : Untuk mengetahui bagaimana tingkat kebugaran jasmani SD Negeri 17 Pakan Kurai Kota Bukittinggi.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi semua pihak yang

berkaitan, adapun manfaat dari penelitian ini adalah :

1. Memberikan sumbangan kepada sekolah-sekolah bagaimana cara melihat tingkat kebugaran jasmani siswa SD.
2. Sebagai bahan pertimbangan para guru olahraga khususnya Kota Bukittinggi untuk melihat tingkat kebugaran jasmani para siswanya.
3. Bagi siswa dapat mengetahui pentingnya memiliki kebugaran jasmani.