

**ANALISIS KEBUGARAN JASMANI DALAM PEMBELAJARAN PJOK
BAGI SISWA KELAS 5 SEKOLAH DASAR NEGERI 08 SUNGAI
BEREMAS AIR BANGIS KABUPATEN PASAMAN BARAT**

SKRIPSI

*Untuk memenuhi persyaratan memperoleh
gelar sarjana pendidikan*



**OLEH:
Rahul Nofiandra Putra
18086457**

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

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

Judul : Analisis Kebugaran Jasmani Dalam Pembelajaran PJOK
Bagi Siswa Kelas 5 Sekolah Dasar Negeri 08 Sungai
Beremas Air Bangis Kabupaten Pasaman Barat

Nama : Rahul Nofiandra Putra
NIM : 18086457/ 2018
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

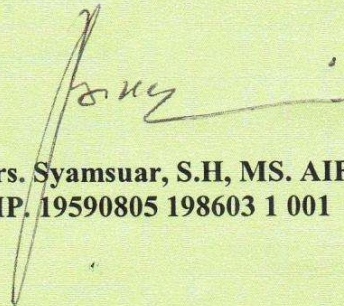
Padang, Agustus 2023

Mengetahui
Ketua Departemen
Pendidikan Olahraga



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

Disetujui
Pembimbing



Drs. Syamsuar, S.H, MS. AIFO. Ph.D
NIP. 19590805 198603 1 001

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Rahul Nofiandra Putra
NIM : 18086457/ 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

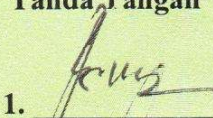
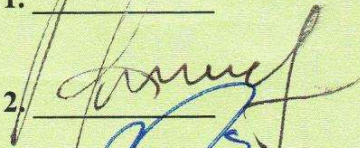
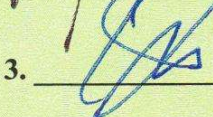
Analisis Kebugaran Jasmani Dalam Pembelajaran PJOK Bagi Siswa Kelas 5
Sekolah Dasar Negeri 08 Sungai Beremas Air Bangis
Kabupaten Pasaman Barat

Padang, Agustus 2023

Tim Penguji

- 1. Ketua : Drs. Syamsuar, S.H, MS. AIFO. Ph.D**
- 2. Anggota : Drs. Yulifri, M.Pd**
- 3. Anggota : Frizki 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 “Analisis Kebugaran Jasmani Dalam Pembelajaran PJOK Bagi Siswa Kelas 5 Sekolah Dasar Negeri 08 Sungai Beremas Air Bangis Kabupaten Pasaman Barat” 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, Agustus 2023
Yang membuat pernyataan



Rahul Nofianra Putra
NIM. 18086457

ABSTRAK

Rahul Nofiandra Putra (2023) : Analisis Kebugaran Jasmani Dalam Pembelajaran PJOK Bagi Siswa Kelas 5 Sekolah Dasar Negeri 08 Sungai Beremas Air Bangis Kabupaten Pasaman Barat

Masalah dalam penelitian ini adalah masih kurangnya kebugaran jasmani dalam pembelajaran PJOK siswa kelas 5 SD Negeri 08 Sungai Beremas. Banyak faktor yang menyebabkan. Untuk itu perlu dilakukan suatu penelitian dengan tujuan untuk meninjau kebugaran jasmani dalam pembelajaran pjok siswa kelas 5 SD Negeri 08 Sungai Beremas Kabupaten Pasaman Barat.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif, penelitian ini dilaksanakan pada bulan April 2023. Populasi dalam penelitian adalah seluruh siswa siswi kelas 5 SD 08 Sungai Beremas Kabupaten Pasaman Barat. Sampel diambil seluruh siswa siswa kelas 5 SD 08 Sungai Beremas Kabupaten Pasaman Barat berjumlah 25 orang dengan cara *Total sampling*. Pengambilan data menggunakan tes, dengan instrumen sebagai berikut: 1) *V Sit And Reach test* 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 08 Sungai Beremas Kabupaten Pasaman Barat 1) Kelentukan yang dimiliki siswa SD Negeri 08 Sungai Beremas Kabupaten Pasaman Barat sekarang tergolong pada kategori baik dengan rata-rata 6,92. Sedangkan kelentukan yang dimiliki siswi SD Negeri 08 Sungai Beremas Kabupaten Pasaman Barat sekarang tergolong pada kategori rendah dengan rata-rata 0,5. 2) Sit up yang dimiliki siswa SD Negeri 08 Sungai Beremas Kabupaten Pasaman Barat sekarang tergolong pada kategori rendah dengan rata-rata 27,43. Sedangkan yang dimiliki siswi SD Negeri 08 Sungai Beremas Kabupaten Pasaman Barat yang sekarang tergolong kategori sangat rendah dengan rata-rata 14,27. 3) *Squat Thrust* yang dimiliki siswa SD Negeri 08 Sungai Beremas Kabupaten Pasaman Barat tergolong pada kategori baik dengan rata-rata 12,17. Sedangkan yang dimiliki siswi SD Negeri 08 Sungai Beremas Kabupaten Pasaman Barat 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: “Analisis Kebugaran Jasmani Dalam Pembelajaran PJOK Bagi Siswa Sekolah Dasar Negeri 08 Sungai Beremas Air Bangis Kabupaten Pasaman Barat.”

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. Drs. Ganefri, M.Pd, Ph.D selaku Rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberikan dukungan dan fasilitas dalam perkuliahan.
2. Kepada bapak Prof. Dr. Nurul Ihsan, M.Pd selaku Dekan FIK UNP yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal selama perkuliahan.
3. 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.

4. Kepada bapak Drs. Syamsuar, S.H, MS. AIFO. Ph.D selaku pembimbing yang telah memberi bimbingan, dukungan dan saran-saran yang membangun terkhususnya dalam penulisan maupun kesempurnaan proposal ini.
5. Kepada Bapak Drs. Yulifri, M.Pd dan Frizki Amra S.Pd, M.Pd selaku penguji yang telah memberi masukan dan bimbingan, dukungan dan saran yang membangun terkhususnya dalam penulisan maupun kesempurnaan proposal ini
6. Kepala sekolah SD Negeri 08 Sungai Beremas Pasaman Barat yang telah memberikan izin bagi peneliti untuk melakukan penelitian.
7. 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.
8. 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.....	3
D. Perumusan Masalah	4
E. Tujuan Penelitian	4
F. Manfaat Penelitian.....	4
BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN	
A. KajianTeori.....	6
1. Hakikat Kebugaran Jasmani	6
2. Fungsi Kebugaran Jasmani.....	17
3. Tujuan Kebugaran Jasmani.....	18
4. Komponen-komponen Kebugaran Jasmani	19
5. Faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani	23
B. Hakekat Pembelajaran PJOK.....	26
C. Penelitian Relevan	29
D. Kerangka Berpikir	31
E. Pertanyaa Penelitian	32
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	33
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	33
C. Populasi dan Sampel.....	33
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	35
E. Teknik Analisis Data	40

BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Deskripsi Data	41
B. Pembahasan	49
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	51
B. Saran	51
DAFTAR PUSTAKA	53
LAMPIRAN.....	56

DAFTAR TABEL

Gambar	Halaman
1. Populasi.....	34
2. Sampel.....	34
3. Norma Tes <i>V Sit And Reach test</i>	37
4. Norma Tes <i>Sit Up</i>	38
5. Norma Tes <i>Squat Thrust</i>	40
6. Distribusi Kelentukan Siswa SD Negeri 08 Sungai Beremas.....	41
7. Distribusi Kelentukan Siswi SD Negeri 08 Sungai Beremas.....	43
8. Histogram Kekuatan otot perut Siswa SD Negeri 08 Sungai Beremas.....	44
9. Histogram Kekuatan otot perut Siswi SD Negeri 08 Sungai Beremas.....	45
10. Histogram Squat thrust Siswa SD Negeri 08 Sungai Beremass.....	46
11. Distribusi Siswi SD Negeri 08 Sungai Beremas Kabupaten Pasaman Barat	48

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kebugaran Jasmani.....	18
2. Kerangka Berpikir	32
3. <i>V Sit And Reach test</i>	36
4. <i>Sit Up 60 detik</i>	38
5. <i>Squat Thrust 30 detik</i>	39
6. Histogram Kelentukan Siswa SD Negeri 08 Sungai Beremas.....	42
7. Histogram Kelentukan Siswi SD Negeri 08 Sungai Beremas.....	43
8. Histogram Kekuatan otot perut Siswa SD Negeri 08 Sungai Beremas	44
9. Histogram Kekuatan otot perut Siswi SD Negeri 08 Sungai Beremas	45
10. Histogram Squat thrust Siswa SD Negeri 08 Sungai Beremas	47
11. Histogram Squat thrust Siswi SD Negeri 08 Sungai Beremas	48

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. 20 Tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional yang berbunyi pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat bangsa dan negara.

Terutama sekali dalam memilih metoda pembelajaran yang baik sehingga

penguasaan teknik-teknik dasar dapat dikuasai dengan sempurna. Salah satu tujuan dari pendidikan jasmani di lembaga-lembaga pendidikan diantaranya adalah untuk meningkatkan kemampuan siswa melalui aktivitas jasmani yang diaplikasikan melalui cabang-cabang olahraga yang sudah memasyarakat di lingkungan suatu lembaga pendidikan atau sekolah yang bersangkutan.

Tingkat kebugaran jasmani Sekolah Dasar 08 Sungai Beremas Air Bangis Kabupaten Pasaman Barat 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 Sekolah Dasar 08 Sungai Beremas Air bangis Kabupaten Pasaman Barat.

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 observasi yang peneliti lakukan di SD Negeri 08 Sungai Beremas Air Bangis Pasaman barat, tingkat kebugaran jasmani siswa tersebut masih kurang baik. Hal ini dapat dilihat saat siswa melakukan suatu pertandingan siswa belum dapat mempertahankan kondisi tubuhnya dengan waktu yang lama tanpa merasa kelelahan, sehingga menyebabkan prestasi olahraga SD Negeri 08 Sungai Beremas Air Bangis Kabupaten Pasaman Barat. Dari permasalahan tersebut maka penulis sangat tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Analisis Kebugaran Jasmani Dalam Pembelajaran PJOK Bagi Siswa Sekolah Dasar Negeri 08 Sungai Beremas Air Bangis Kabupaten Pasaman Barat”

B. Identifikasi Masalah

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

1. Tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah dasar Negeri 08 Sungai Beremas Air Bangis Kabupaten Pasaman Barat.
2. Perlunya siswa memiliki kebugaran jasmani yang baik agar dapat melakukan aktivitas lebih lama tanpa mengalami kelelahan.
3. Pemahaman siswa tentang pentingnya kebugaran jasmani bagi tubuh.
4. Kelengkapan sarana dan prasarana bisa mempengaruhi kebugaran jasmani siswa sekolah dasar Negeri 08 Sungai Beremas Air Bangis Kabupaten Pasaman Barat.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat keterbatasannya waktu, tenaga dan biaya yang dari penelitian ini, maka penulis membatasi masalah hanya pada : Analisis kebugaran jasmani

dalam pembelajaran PJOK bagi siswa sekolah dasar Negeri 08 Sungai Beremas Air Bangis Kabupaten Pasaman Barat.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang disebutkan diatas, masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan yaitu :Bagaimana tingkat kebugaran jasmani dalam pembelajaran PJOK bagi siswa sekolah dasar Negeri 08 Sungai Beremas Air Bangis Kabupaten Pasaman Barat?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian ini dilakukan adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani dalam pembelajaran PJOK bagi siswa sekolah dasar Negeri 08 Sungai Beremas Air Bangis Kabupaten Pasaman Barat.

F. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan tujuan penelitian diharapkan hasil penelitian ini dapat berguna dan bermanfaat untuk :

1. Sebagai salah satu persyaratan bagi penulis untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan.
2. Bagi guru , sebagai pedoman untuk meningkatkan kebugaran jasmani dalam pembelajaran PJOK bagi siswa sekolah dasar Negeri 08 Sungai Beremas Air Bangis Kabupaten Pasaman Barat
3. Bagi siswa, agar bisa mempertahankan kebugaran jasmani serta mengembangkan ataupun meningkatkan kebugaran jasmani dalam

pembelajaran PJOK bagi siswa sekolah dasar Negeri 08 Sungai Beremas Air Bangis Kabupaten Pasaman Barat.

4. Sebagai pengembangan Ilmu Keolahragaan, khususnya meningkatkan kebugaran jasmani dalam pembelajaran PJOK.