

**TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA DISEKOLAH DASAR
NEGERI 01 BUNGO PASANG KEC. KOTO TANGAH
KOTA PADANG**

SKRIPSI

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



Oleh:

**SRI OKTARINA
NIM : 14766**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLARHAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2013**

ABSTRAK

Sri Oktarina, (2013): Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Di Sekolah Dasar Negeri 01 Bungo Pasang Kec. Koto Tangah Kota Padang (Skripsi). FIK UNP.

Masalah dalam penelitian ini berawal dari observasi penulis ditemui di lapangan, bahwa Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa di Sekolah Dasar Negeri 01 Bungo Pasang Kec. Koto Tangah Kota Padang terlihat kurang. Hal ini terlihat disaat siswa dalam mengikuti kegiatan belajar mengajar, yaitu sering mengantuk, kurang semangat, dan sakit. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui sekaligus mendeskripsikan tentang tingkat kesegaran jasmani siswa pada Sekolah Dasar tersebut.

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SD Negeri 01 Bungo Pasang Kec. Koto Tangah Kota Padang yang berjumlah 270 siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dari siswa kelas V dengan jumlah 34 orang sampel, yang terdiri 18 orang laki- laki dan 16 perempuan. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI). Data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan metode presentasi.

Hasil yang diperoleh dari penelitian tentang tingkat kesegaran jasmani Siswa SD Negeri 01 Bungo Pasang Kec. Koto Tangah Kota Padang, ditemukan siswa yang memiliki kesegaran jasmani di atas skor kelompok rata- rata adalah sebanyak 14 orang (41,18%) dan di bawah skor kelompok rata- rata adalah sebanyak 20 orang (58,82%) siswa dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa di Sekolah Dasar Negeri 01 Bungo Pasang Kec. Koto Tangah Kota Padang berada pada kategori Kurang.

Kata kunci : Tingkat Kesegaran Jasmani

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji dan syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Di Sekolah Dasar Negeri 01 Bungo Pasang Kec. Koto Tangah Kota Padang”**.

Dalam penyusunan skripsi ini penulis menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan.

Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu melalui ini penulis menyampaikan terima kasih kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Phil. Yanuar Kiram selaku Rektor Universitas Negeri Padang
2. Bapak Drs. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan
3. Bapak Drs. Yulifri M.Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
4. Bapak Drs. Marjohan, Hs. M.Pd. selaku Pembimbing I dan Drs. Edwarsyah, M. Kes selaku Pembimbing II yang telah memberikan dukungan, masukan, pengarahan dan semangat dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Bapak Drs. Ali Asmi, M.Pd, Drs. Zainul Johor, M.Pd, dan Drs. Zarwan, M.Kes. selaku tim penguji yang telah memberikan bimbingan, masukan, semangat dan perbaikan dalam menyelesaikan skripsi ini.

6. Bapak dan Ibu dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan, beserta karyawan dan karyawan, yang memberi dukungan dan suportnya kepada peneliti dalam menyelesaikan proses perkuliahan dan membantu mempermudah pelayanan administrasi skripsi ini.
7. Teman-teman mahasiswa FIK UNP, kerabat, saudara-saudari yang tidak dapat penulis sebut namanya satu/persatu, yang telah memberi suport kepada penulis
8. Ayahanda (Alizar,SP) dan Ibunda (Nendriwati) Kakakku (Rezzy Pratama), (David Yulius S.Pd) Adik-adik kutercinta(Muhammad Rizky) yang semangat kuliahnya ya dek, biar cepat wisuda dan dapat kerja ya dek, (Syaifullah Ramadhan) rajin belajar ya brother, mudah-mudahan lulus dengan nilai yang membanggakan agar bisa kuliah di universitas terbaik, serta Abangku (Bripda Wendy Jayustian) yang telah memberi motivasi dan semangat dalam menyelesaikan skripsi ini.

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

Padang, Januari 2013

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

ABSTRAK.....	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR GRAFIK.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	6

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teori	7
B. Kerangka Konseptual	21
C. Pertanyaan Penelitian.....	21

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis, Tempat, dan Waktu Penelitian	22
B. Populasi dan Sampel	22
C. Definisi Operasional	23
D. Instrument Penelitian	24
E. Teknik Pengumpulan Data.....	24
F. Prosedur Penelitian.....	27
Teknik Analisis Data.....	28

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Analisis Data	29
B. Pengujian Persyaratan Analisis dengan Uji Normalitas.....	31
C. Pengujian Hipotesis.....	32
D. Pembahasan.....	33

BAB V PENUTUP

36

DAFTAR PUSTAKA

37

LAMPIRAN.....

38

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual	20
2. Posisi Star Lari 40 meter	25
3. Tes Gantung Siku Tekuk	28
4. Sikap Permulaan Baring Duduk	29
5. Gerakan Baring menuju sikap duduk	20
6. Sikap duduk dengan kedua siku menyentuh paha	20
7. Papan loncat indah	32
8. Sikap menentukan raihan tegak	32
9. Sikap awalan loncat tegak	33
10. Gerakan loncat tegak	33
11. Posisi star lari 600 meter	35
12. Pencatat hasil	36

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi	22
2. Sampel.....	22
3. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk anak usia 10-12 tahun putra	36
4. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk anak usia 10-12 tahun putri	37
5. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia	37
6. Distribusi Frekuensi Lari 40 Meter SDN 01 Bungo Pasang	40
7. Distribusi Frekuensi Gantung Siku Tekuk SDN 01 Bungo Pasang	41
8. Distribusi Frekuensi Baring duduk 30 detik siswa SDN 01 Bungo Pasang	42
9. Distribusi Frekuensi Loncat Tegak siswa SDN 01 Bungo Pasang	44
10. Distribusi Frekuensi Lari 600 meter siswa SDN 01 Bungo Pasang	46
11. Distribusi Frekuensi Kategori Kesegaran Jasmani Siswa SDN 01 Bungo Pasang	48

DAFTAR GRAFIK

Grafik	Halaman
Histogram Frekuensi Lari 40 Meter siswa SDN 01 Bungo Pasang	40
Histogram Frekuensi Gantung Siku Tekuk Siswa SDN 01 Bungo Pasang	41
Histogram Frekuensi Baring Duduk 30 detik siswa SDN 01 Bungo Pasang	43
Histogram Frekuensi Loncat Tegak Siswa SDN 01 Bungo Pasang	45
Histogram Frekuensi Lari 600 Meter Siswa SDN 01 Bungo Pasang	47
Histogram Frekuensi Kesegaran Jasmani Siswa SDN 01 Bungo Pasang	49

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Izin melaksanakan Penelitian dari Fik Unp	57
2. Surat izin telah melaksanakan penelitian dari SD N 01 Bungo Pasang	58
3. Surat izin telah melaksanakan penelitian dari UPTD	59
4. Blangko formulir TKJI	60

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan suatu faktor yang sangat penting dalam memajukan ilmu pengetahuan dan teknologi dewasa ini. Pendidikan jasmani dan olahraga yang baik dan bermutu akan menghasilkan manusia yang sehat, berpengetahuan, dan berkualitas sesuai dengan tujuan sistem keolahragaan nasional. Mengingat pentingnya pendidikan dalam mencerdaskan kehidupan bangsa, pemerintah telah menetapkan program keolahragaan nasional yang berorientasi kepada peningkatan kualitas manusia Indonesia. Undang-undang Sistem Keolahragaan Nasional, 2005:4 Pasal I ayat 11, menyatakan bahwa: "Olahraga pendidikan adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian proses pendidikan yang teratur yang berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan, dan kebugaran jasmani".

Berdasarkan uraian di atas, olahraga pendidikan merupakan suatu jalan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan dan kebugaran jasmani, serta semangat dan harga diri, untuk mengembangkan diri secara optimal menuju ke masa depan yang lebih cerah. Pendidikan di Sekolah Dasar memiliki peranan yang sangat penting dan strategis dalam upaya meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Sebagaimana diketahui, bahwa Sekolah Dasar merupakan suatu pendidikan formal pertama yang mempunyai tugas dan tanggung jawab untuk meletakkan dasar-dasar pengetahuan, sikap, kemampuan dan keterampilan bagi

siswa-siswa sebagai bekal atau modal dasar dalam mengikuti pendidikan pada jenjang yang lebih tinggi.

Sekolah Dasar (SD) adalah suatu lembaga pendidikan yang memberikan bekal kepada siswa untuk dapat melanjutkan pendidikannya ke jenjang yang lebih tinggi. Bila ditinjau mata pelajaran yang ada dalam kurikulum SD dapat dikelompokkan ke dalam program pendidikan umum, program pendidikan akademis dan program pendidikan keterampilan. Salah satu mata pelajaran yang terdapat dalam program pendidikan umum adalah mata pelajaran Pendidikan Jasmani (Penjas).

Penjas merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis dan terprogram, yang bertujuan untuk membantu siswa dalam mengembangkan dan meningkatkan pengetahuan, keterampilan, sikap dan kebugaran jasmani juga pembinaan pola hidup sehat. Menurut Dikdasmen dalam Lemrud (2003:1)

Pendidikan jasmani bertujuan membantu siswa untuk perbaikan derajat kesehatan dan kebugaran jasmani, pengembangan sikap positif, keterampilan gerak dasar, Mengembangkan kesehatan dan kebugaran jasmani serta keterampilan gerak, mengerti pentingnya kesehatan, mengerti dan dapat menerapkan prinsip-prinsip hidup sehat, menumbuhkan sikap positif serta mampu mengisi waktu luang Dengan aktifitas.

Pendidikan jasmani di SD sangat membantu siswa dalam mengembangkan dan meningkatkan pengetahuan, keterampilan, sikap dan kebugaran jasmani yang dalam proses pembelajarannya mengutamakan aktifitas jasmani dan pembinaan pola hidup sehat.

Kurikulum di Indonesia telah banyak diperbaharui seiring dengan kemajuan zaman mulai, sejak Kurikulum 1875 sampai Kurikulum 2004 yang dikenal dengan Kurikulum Berbasis Kompetensi (KBK). Kemudian KBK dikembangkan kembali

berdasarkan Undang-Undang No. 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional dan PP No. 19 tahun 2005 menjadi Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP).

Berdasarkan KTSP, guru dituntut untuk lebih memperhatikan kesegaran jasmani siswa dengan memberikan pembelajaran yang meliputi: 1) aktivitas permainan dan olahraga, 2) aktivitas pengembangan tubuh, 3) aktivitas senam, 4) aktivitas ritmik, 5) budaya hidup sehat. Karena adanya tuntutan dari KTSP tersebut untuk lebih memperhatikan kesegaran jasmani dan budaya hidup sehat maka penulis berkeinginan untuk meneliti tentang kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar.

Kesegaran jasmani memiliki peranan penting dalam kegiatan sehari-hari siswa, karena kesegaran jasmani yang baik sangat diperlukan oleh siswa dalam proses pembelajaran di sekolah. Kesegaran jasmani yang baik akan memberikan dampak yang baik terhadap hasil belajar dan prestasi siswa di sekolah. Menurut Sadoso (2000: 34 - 37) bahwa :

Orang yang sehat belum tentu fungsi kordiorespiratori (jantung dan paru) Berfungsi secara efisien dan efektif tetapi siswa yang memiliki kesegaran jasmani yang baik sudah pasti siswa tersebut sehat, karena siswa yang tingkat Kesegaran jasmani baik maka fungsi kordiorespiratori dapat berfungsi secara Efektif dan efisien.

Untuk mencapai fungsi kordiorespiratori secara efisien dan efektif perlu melakukan olahraga secara teratur dan terprogram. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Sadoso (2000 : 21) “Olahraga yang dilakukan secara kontiniu dapat berpengaruh terhadap efektifitas dan efisiensi jantung dan paru dalam melakukan fungsinya”.

Berdasarkan kutipan di atas dapat disimpulkan bahwa jantung dan paru telah dapat melakukan fungsinya secara efektif dan efisien dalam kehidupan sehari-hari akibat dari melakukan olahraga secara teratur dan kontiniu. Dengan olahraga secara kontiniu yang dilakukan siswa maka kesegaran jasmaninya akan lebih baik, sehingga sangat mendukung dalam mengikuti proses belajar mengajar. Kesegaran jasmani tidak hanya didapat dengan belajar jasmani dan berolahraga saja tetapi harus didukung oleh gizi yang baik, prasarana olahraga dan perhatian orang tua. Bila gizi tidak cukup akan berdampak buruk terhadap siswa dalam melakukan kegiatan olahraga.

Asupan gizi yang baik akan memberikan kekuatan dan daya tahan bagi siswa untuk melakukan olahraga dan tugas sehari-harinya baik di sekolah maupun di lingkungan tempat tinggal masing-masing. Asupan gizi yang baik juga akan memberikan kekebalan tubuh siswa terhadap penyakit. Dari pengamatan yang penulis lakukan di SD Negeri 01 Bungo Pasang Kota Padang, banyak siswa yang hasil belajarnya rendah. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor yang mempengaruhi seperti : asupan gizi, sarana prasarana olahraga, pengetahuan guru tentang olahraga, latar belakang orang tua yang beranekaragam dan tingkat kesegaran jasmani siswa. Mengingat pentingnya kesegaran jasmani bagi siswa SD, maka penulis ingin melakukan suatu penelitian tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 01 Bungo Pasang Kec. Koto Tangah Kota Padang.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang dikemukakan di atas maka dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Kecukupan Gizi
2. Sarana prasarana olahraga
3. Latar belakang sosial ekonomi orang tua
4. Latar belakang pendidikan orang tua
5. Tingkat kesegaran jasmani

C. Pembatasan Masalah

Mengingat luasnya permasalahan dalam penelitian, maka penulis membatasinya agar penelitian ini dapat dilaksanakan sesuai dengan jangkauan penulis, waktu dan biaya serta tercapainya sasaran penelitian yang diinginkan. Untuk itu penulis hanya membatasi tentang tingkat kesegaran jasmani siswa.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah yang akan dicari jawabannya dalam penelitian ini, maka perumusan masalah penelitian ini adalah “Bagaimana tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 01 Bungo Pasang Kec. Koto Tangah Kota Padang ?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa di Sekolah Dasar Negeri 01 Bungo Pasang Kec. Koto Tangah Kota Padang.

F. Manfaat Penelitian

Hasil Penelitian ini diharapkan berguna bagi :

1. Penulis, sebagai salah satu persyaratan untuk mencapai gelar sarjana pendidikan, pada jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Pertimbangan bagi guru Penjas dalam memberikan pembelajaran pendidikan jasmani di SD Negeri 01 Bungo Pasang Kec. Koto Tangah Kota Padang.
3. Depdiknas, sebagai bahan masukan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar di Kota Padang.
4. Para pembaca di perpustakaan, sebagai bahan bacaan dan referensi dalam rangka mengembangkan khasanah ilmu.
5. Peneliti berikutnya, sebagai bahan perbandingan pada penelitian yang relevan guna mempertajam hasil penelitian ke depan.