

**PROFIL TINGKAT KESEGERAN JASMANI GURU OLAHRAGA
SEKOLAH DASAR (SD) KECAMATAN PAYAKUMBUH TIMUR
KOTA PAYAKUMBUH**

SKRIPSI

*Ditulis Sebagai Salah Satu Persyaratan guna Memperoleh Gelar Sarjana sains
Pada Jurusan Kesehatan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang*



Oleh :
FEBRINAS VIANDRA
1103181 / 2011

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN KESEHATAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2015**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

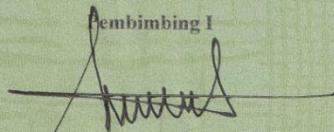
PROFIL TINGKAT KESEGERAN JASMANI GURU OLAHRAGA
SEKOLAH DASAR (SD) KECAMATAN PAYAKUMBUH TIMUR
KOTA PAYAKUMBUH

Nama : Febrinas Viandra
NIM / BP : 1103181 / 2011
Prodi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, April 2015

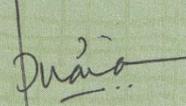
Disetujui oleh:

Pembimbing I



Anton Komaini, S.Si, M.Pd
NIP. 19860712 201012 1 008

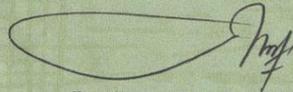
Pembimbing II



dr. Pudja M Indika, M.Kes
NIP. 19821123 200812 1003

Mengetahui,

Ketua Jurusan Kesehatan Rekreasi



Drs. Didin Tohidin, M.Kes AIFO
NIP. 19581018 198003 1 001

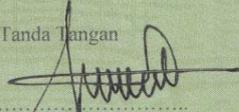
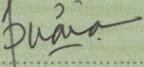
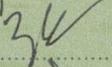
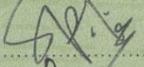
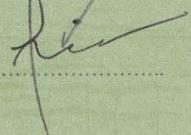
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan Rekreasi Fakultas
Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Judul : Profil Tingkat Kesegaran Jasmani Guru Olahraga Sekolah Dasar (SD) Kecamatan Payakumbuh Timur Kota Payakumbuh
Nama : Febrinas Viandra
NIM / BP : 1103181 / 2011
Prodi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Mei 2015

Tim Penguji

Nama	Tanda Tangan
1. Ketua : Anton Komaini, S.Si, M.Pd	1. 
2. Sekretaris : dr. Pudia M. Indika, M.Kes	2. 
3. Anggota : Drs. Zulhilmi	3. 
4. Anggota : M. Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd	4. 
5. Anggota : Ridho Bahtra, S.Si, M.Pd	5. 

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang sepengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis dan diterbitkan oleh orang lain kecuali sebagai acuan dan kutipan dengan mengikuti tata cara penulisan karya ilmiah yang lazim.

Padang, Mei 2015



Febrina Viandra
NIM/BP: 1103181/2011

ABSTRAK

Febrinas Viandra. 2011: Profil Tingkat Kesegaran Jasmani Guru Olahraga Sekolah Dasar (SD) Kecamatan Payakumbuh Timur Kota Payakumbuh

Penelitian ini berawal dari pengamatan penulis terhadap guru olahraga sekolah dasar Kecamatan Payakumbuh Timur yang kurang semangat dalam mengajar, memiliki kinerja yang kurang baik, memiliki bentuk tubuh yang tidak ideal, dan kurangnya kebiasaan dalam melakukan aktivitas olahraga. Melihat keadaan tersebut maka tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana Tingkat Kesegaran Jasmani Guru Olahraga Sekolah Dasar (SD) Kecamatan Payakumbuh Timur Kota Payakumbuh.

Penelitian ini bersifat deskriptif kuantitatif, dengan populasi seluruh guru olahraga Sekolah Dasar di Kecamatan Payakumbuh Timur yang berjumlah 18 orang. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh guru olahraga sekolah dasar Kecamatan Payakumbuh Timur. Pengumpulan data dilakukan dengan cara tes kesegaran jasmani yaitu lari 2400 meter sehingga diperoleh klasifikasi tingkat kesegaran jasmani masing-masing sampel. Data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan teknik persentase.

Dari hasil analisis data menunjukkan rendahnya tingkat kesegaran jasmani yang di miliki oleh guru olahraga sekolah dasar Kecamatan Payakumbuh Kota Payakumbuh. Hal ini berarti masih banyak guru olahraga sekolah dasar Kecamatan Payakumbuh Timur yang memiliki kesegaran jasmani yang rendah.

Kata Kunci: Kesegaran jasmani

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini. Adapun judul skripsi ini: “Profil Tingkat Kesegaran Jasmani Guru Olahraga Sekolah Dasar Kecamatan Payakumbuh Timur Kota Payakumbuh”. Skripsi ini diajukan untuk memenuhi salah satu syarat dalam memperoleh gelar Sarjana pada Jurusan Kesehatan Rekreasi Program Studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Skripsi ini tidak akan terwujud tanpa bantuan dari berbagai pihak, pada kesempatan ini penulis menyampaikan rasa hormat dan ucapan terima kasih yang sedalam-dalamnya khusus kepada Pembimbing I Bapak Anton Komaini, S.si, M.Pd dan Pembimbing II Bapak dr. Pudia M Indika, M.Kes yang telah banyak membantu dan memberikan dorongan dalam penyelesaian studi serta skripsi ini dari awal hingga akhir. Penulis juga tidak lupa mengucapkan terima kasih dan rasa hormat kepada:

1. Prof. Dr. Phil. Yanuar Kiram Rektor Universitas Negeri Padang, yang memberi kesempatan penulis untuk menyelesaikan studi di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Drs. Arsil, M.Pd Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan beserta Drs. Syafrizar, M.Pd Pembantu Dekan I, Drs. Hendri Neldi, M.Pd Pembantu Dekan II dan Drs. Yendrizar, M.Pd Pembantu Dekan III.
3. Drs. Didin Tohidin, M.Kes, AIFO Ketua Jurusan Kesehatan Rekreasi Program Studi Ilmu Keolahragaan Fakultas ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

4. Bapak Drs. Zulhilmi, Bapak M Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd, dan Bapak Ridho Bahtera, S.Si, M.Pd selaku Dosen penguji yang telah memberikan arahan serta masukan dalam penulisan skripsi ini.
5. Seluruh staf pengajar dan administrasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
6. Kepala Dinas Pendidikan Kota Payakumbuh.
7. Kepala Dinas UPTD Pendidikan TK, SD dan PLS Kecamatan Payakumbuh Timur Kota Payakumbuh.
8. Kepala SD N se Kecamatan Payakumbuh Timur Kota Payakumbuh.
9. Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Sekolah Dasar Kecamatan Payakumbuh Timur Kota Payakumbuh yang telah menjadi sampel penelitian.
10. Rekan-rekan mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, khususnya jurusan Kesehatan Rekreasi Program Studi Ilmu Keolahragaan yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan Skripsi ini.
11. Kepada semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu sehingga skripsi ini dapat diselesaikan juga diucapkan terima kasih.

Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini dapat berguna dan bermanfaat bagi penulis khususnya dan bagi para pembaca umumnya serta saran dan kritik yang sifatnya untuk membangun kesempurnaan skripsi ini sangat diharapkan.

Padang, April 2015

Penulis;

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	8
C. Pembatasan Masalah	9
D. Rumusan Masalah	9
E. Tujuan Penelitian	9
F. Manfaat Penelitian	10
BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN	
A. Kajian Teori	11
1. Kesegaran Jasmani	11
a. Pengertian Kesegaran Jasmani	11
b. Komponen Kesegaran Jasmani	13
c. Fungsi Kesegaran Jasmani	17
d. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani	19
e. Cara Meningkatkan Kesegaran Jasmani	25
2. Guru Pendidikan Jasmani	27
a. Kompetensi Guru Pendidikan Jasmani	29
b. Profil Guru Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar	30
B. Kerangka Konseptual	31
C. Pertanyaan Penelitian	33
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	34
B. Waktu dan Tempat Penelitian	34

C. Populasi dan Sampel	35
D. Definisi Operasional	36
E. Jenis dan Sumber Data	37
F. Teknik dan Alat Pengumpulan Data	37
G. Teknik Analisis Data	40
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Deskripsi Data	41
B. Pembahasan Hasil Penelitian	43
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	48
B. Saran	48
DAFTAR RUJUKAN	50
LAMPIRAN	52

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Data prestasi sekolah dasar di Kecamatan Payakumbuh Timur di tingkat Kota Payakumbuh dalam bidang olahraga	8
2. Populasi Guru Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar Kecamatan Payakumbuh Timur Kota Payakumbuh	35
3. Klasifikasi Tingkat Kesegaran Jasmani berdasarkan pengukuran lari 2400 meter	39
4. Klasifikasi tingkat kesegaran jasmani Guru Olahraga Sekolah Dasar Kecamatan Payakumbuh Timur Kota Payakumbuh	42

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Histogram Klasifikasi Tingkat Kesegaran Jasmani Guru Olahraga Sekolah Dasar Kecamatan Payakumbuh Timur Kota Payakumbuh	42
2. Lapangan sepak bola SSB KBS Kel. Koto Baru sebagai tempat penelitian lari 2400 meter	66
3. Guru olahraga sekolah dasar Kec. Payakumbuh Timur sedang melakukan peregangan sebelum melakukan tes lari 2400 meter	66
4. Guru olahraga berada di garis star bersiap-siap untuk melakukan tes lari 2400 meter	67
5. Guru olahraga sedang melakukan tes lari 2400 meter	67

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Status Gizi Guru Olahraga Sekolah Dasar Kecamatan Payakumbuh Timur Kota Payakumbuh	52
2. Angket observasi awal tentang kesegaran jasmani guru olahraga	53
3. Data mentah hasil tes lari 2400 meter Guru Olahraga Sekolah Dasar Kecamatan Payakumbuh Timur Kota Payakumbuh	63
4. Klasifikasi Tingkat Kesegaran Jasmani Guru Olahraga Sekolah Dasar Kecamatan Payakumbuh Timur Kota Payakumbuh	64
5. Ditribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Guru Olahraga Sekolah Dasar Kecamatan Payakumbuh Timur Kota Payakumbuh	65
6. Dokumentasi Penelitian	66
7. Surat-surat Penelitian	68

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam kehidupan pada zaman sekarang manusia tidak dapat dipisahkan dengan olahraga, baik itu olahraga prestasi, olahraga kesehatan, olahraga rekreasi, olahraga pendidikan, maupun olahraga kebugaran. Sesuai dengan Undang-Undang No 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Pelaksanaan olahraga itu dibagi menjadi 5 bagian di lihat dari segi maksud dan tujuannya, yaitu :

- 1) Olahraga prestasi, yang penekanannya pada pencapaian prestasi;
- 2) Olahraga rekreasi, yang penekanannya pada rekreasi atau hiburan;
- 3) Olahraga kesehatan, yang penekanannya pada pencapaian kesehatan;
- 4) Olahraga kebugaran, yang penekanannya pada pencapaian kebugaran dan kesegaran jasmani;
- 5) Olahraga pendidikan, yang penekanannya pada pencapaian tujuan pendidikan.

Berdasarkan kutipan di atas dapat kita lihat dari maksud dan tujuan pelaksanaan olahraga, bahwa olahraga sangat berperan penting dalam kehidupan. Olahraga merupakan bagian dari aktivitas sehari-hari manusia yang membentuk jasmani dan rohani yang sehat. Apalagi dengan adanya perkembangan dan kemajuan teknologi dibidang olahraga yang dapat memudahkan masyarakat dalam berolahraga.

Salah satu tujuan dan maksud pelaksanaan olahraga adalah untuk kebugaran, yang penekanannya pada pencapaian kebugaran dan kesegaran

jasmani. Kesegaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan. Tidak menimbulkan kelelahan yang berarti maksudnya ialah setelah seseorang melakukan suatu kegiatan atau aktivitas, masih mempunyai cukup semangat dan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan yang mendadak (Agus, 2012:24).

Selanjutnya, Sutarman (dalam Agus, 2012:23) mengemukakan bahwa “kesegaran jasmani adalah suatu aspek yaitu aspek fisik dari kesegaran yang menyeluruh (*total fitness*), yang memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap-tiap pembebanan fisik (*physical stress*) yang layak”. Dari pendapat di atas dapat kita lihat bahwa kesegaran jasmani berhubungan dengan aspek fisik yang berkaitan dengan kesanggupan tubuh dalam menjalankan aktifitas sehari-hari tanpa merasakan kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan tenaga untuk aktivitas yang mendadak.

Seseorang yang memiliki kesegaran jasmani dapat diartikan orang tersebut mempunyai cukup kesanggupan dan kemauan untuk melakukan pekerjaan dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Hal ini akan berpengaruh pada produktivitas kerja. Kondisi tubuh yang segar akan dapat meningkatkan daya kerja dan begitupun sebaliknya kondisi tubuh yang tidak segar akan dapat menurunkan daya kerja.

Kemampuan kerja seseorang yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang tinggi tidak sama dengan orang yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang rendah. Pada orang yang memiliki tingkat kebugaran yang tinggi akan mampu bekerja selama 8 jam dengan kemampuan kerja 50% dari kapasitas aerobik, sedangkan pada orang yang tingkat kebugaran yang rendah hanya mampu menggunakan 25% dari kapasitas aerobik. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa kebugaran jasmani yang tinggi dapat menunjang gairah kerja (Sharkey dalam Agus, 2012:24).

Seorang Guru juga membutuhkan kondisi tubuh yang segar untuk memberikan pelajaran dengan baik. Kebugaran jasmani yang baik dan aktivitas olahraga yang dilakukan diharapkan dapat berdampak positif terhadap setiap apa yang akan diajarkan, begitupun sebaliknya jika tidak lagi berolahraga akan membuat kebugaran jasmani menurun sehingga akan menimbulkan rasa malas melakukan gerakan / aktifitas, hal ini akan berdampak pula terhadap apa yang akan diajarkannya kepada peserta didik karena seorang guru merupakan contoh bagi murid-muridnya. Sebagaimana yang tertuang dalam UU RI No. 14 Tahun 2005, yaitu:

Guru adalah pendidik profesional dengan tugas utama mendidik, mengajar, membimbing, mengarahkan, melatih, menilai dan mengevaluasi peserta didik pada pendidikan formal, pendidikan dasar, dan pendidikan menengah serta wajib memiliki kualifikasi akademik, kompetensi, sertifikat pendidik, sehat jasmani dan rohani, sehingga mampu mewujudkan perkembangan 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 kutipan di atas dapat kita lihat begitu besar peranan seorang guru dalam dunia pendidikan. Profil guru pada umumnya merupakan dasar tugas seorang guru pendidikan jasmani, yang tertuang dalam persyaratan kompetensi guru pendidikan jasmani. Menurut Sukintaka (2004:72), persyaratan kompetensi guru pendidikan jasmani meliputi:

- a) Memahami pengetahuan pendidikan jasmani sebagai bidang studi,
- b) memahami karakteristik anak didiknya,
- c) mampu membangkitkan dan memberi kesempatan anak didik untuk aktif dan kreatif dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani dan mampu menumbuh kembangkan potensi kemampuan motorik dan keterampilan motorik,
- d) mampu memberikan bimbingan dan mengembangkan potensi anak didik dalam proses pembelajaran untuk mencapai tujuan pendidikan jasmani,
- e) mampu merencanakan, melaksanakan, mengendalikan dan menilai serta mengoreksi dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani,
- f) memiliki pemahaman dan penguasaan kemampuan keterampilan motorik,
- g) memiliki pemahaman tentang unsur-unsur kondisi fisik,
- h) memiliki kemampuan untuk menciptakan, mengembangkan, dan memanfaatkan lingkungan yang sehat dalam upaya mencapai tujuan pendidikan jasmani,
- i) memiliki kemampuan untuk mengidentifikasi potensi anak didik dalam berolahraga,
- j) mempunyai kemampuan untuk menyalurkan hobinya dalam berolahraga.

Sesuai dengan penyampaian di atas banyak hal yang harus dikuasai oleh guru pendidikan jasmani. Untuk dapat memenuhi persyaratan kompetensi yang telah diuraikan di atas sebagai seorang guru pendidikan jasmani. Agar mempunyai profil seorang guru pendidikan jasmani di atas guru pendidikan jasmani dapat memenuhi persyaratan sebagai berikut: a) sehat jasmani dan rohani, dan berprofil olahragawan, b) berpenampilan menarik, c) tidak gagap, d) tidak buta warna, e) pandai (cerdas), f) energik dan berketerampilan motorik (Sukintaka, 2004:73).

Pendidikan jasmani dan kesehatan adalah salah satu mata pelajaran yang di ajarkan di sekolah. Menurut Zalfendi dan Hendri Neldi (2010:180) mengemukakan bahwa:

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap-mental-emosional-sportivitas-spiritual-sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang.

Sesuai dengan kutipan di atas, jelaslah bahwa guru pendidikan jasmani dan kesehatan di sekolah diharapkan dapat berperan dalam pembinaan dan pengembangan aktifitas gerak dan olahraga. Pembinaan tersebut mengarah kepada peningkatan kesegaran jasmani, mental dan rohani. Bahkan hal ini diajarkan untuk dapat membentuk watak, kepribadian, disiplin dan sportivitas yang tinggi. Selain itu juga dapat meningkatkan prestasi yang pada akhirnya membangkitkan rasa kebangsaan nasional.

Pada tanggal 28 Mei 2014, Prof. Jacqueline Goodway, PhD dalam kuliah umum persiapan profesi guru pendidikan jasmani yang diselenggarakan oleh Fakultas Ilmu Keolahragaan di Aula lantai 3 labor FIK menyampaikan tentang standar nasional untuk guru pendidikan jasmani. Penyampaian tersebut sejalan dengan penyampaian NASPE (*Nasional Asosiation For Sport and Physical Education*), yaitu: “Standar nasional untuk guru pendidikan jasmani adalah sebagai berikut: 1) pengetahuan ilmiah, 2) keterampilan dan kebugaran, 3) perencanaan dan penerapan, 4) penyampaian insruksional dan manajemen, 5) dampak pada pembelajaran siswa, 6) profesionalisme”.

Berdasarkan standar nasional guru pendidikan jasmani di atas maka guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah seharusnya berusaha dengan sebaik mungkin bagaimana agar pembelajaran yang

diberikan di lapangan dapat berpengaruh positif terhadap diri siswa. Dalam hal ini pembelajaran pendidikan jasmani dapat meningkatkan kebugaran jasmani, motivasi, pertumbuhan dan perkembangan fisik, perkembangan intelektual, pembentukan kerjasama sosial dan emosional, prestasi belajar, dan kondisi fisik disamping menimbulkan kesenangan dan kegembiraan bagi siswa.

Dari uraian di atas dapat kita lihat begitu pentingnya pendidikan jasmani bagi anak-anak terutama pada sekolah dasar karena sekolah dasar (SD) merupakan pondasi yang pertama untuk mencapai suksesnya pendidikan selanjutnya. Pendidikan jasmani dapat membentuk watak dan kepribadian anak serta dapat meningkatkan prestasi anak. Dengan demikian sebagai seorang guru pendidikan jasmani sudah seharusnya menjadi contoh yang positif bagi anak didiknya baik dari segi perilaku ataupun dari segi fisik yang digambarkan melalui keterampilan dan kebugaran jasmaninya.

Berdasarkan pengamatan yang penulis lakukan pada beberapa sekolah, pada saat jam pelajaran pendidikan jasmani, guru hanya memberikan bola atau alat olahraga saja kepada anak didik, kemudian berdiri di pinggir lapangan. Bahkan, ada guru pendidikan jasmani yang meninggalkan siswanya di lapangan. Hal ini menunjukkan guru pendidikan jasmani tidak ikut serta dalam pembelajaran olahraga. Guru pendidikan jasmani hendaknya ikut serta dalam aktivitas tersebut karena pada tingkat sekolah dasar anak didik lebih cenderung meniru apa yang mereka lihat. Apabila mereka melihat guru yang tidak bersemangat dalam mengajar mereka maka mereka tidak akan semangat pula dalam belajar pendidikan jasmani. Oleh karena itu, sudah seharusnya

guru olahraga memiliki kesegaran jasmani yang baik, sehingga dapat memberikan contoh yang baik pula bagi anak didiknya.

Di lihat dari postur tubuh, banyak guru olahraga sekolah dasar yang tidak ideal, Ada yang gemuk dan ada juga yang kurus. Untuk itu penulis meminta data berat badan dan tinggi badan guru olahraga sekolah dasar Kecamatan Payakumbuh Timur yang selanjutnya diolah dengan menggunakan rumus IMT (indek massa tubuh). Dari data tersebut, penulis menemukan dari 18 orang guru olahraga sekolah dasar yang ada di Kecamatan Payakumbuh Timur ada 9 orang atau setengah dari guru olahraga Kecamatan Payakumbuh Timur yang mengalami kelebihan berat badan dan ada 2 orang yang mengalami kekurangan berat badan.

Selanjutnya penulis juga memberikan angket yang berisi pertanyaan singkat kepada guru pendidikan jasmani tentang aktivitas fisik atau olahraga yang di lakukan. Aktifitas fisik atau olahraga merupakan salah satu faktor penting yang mempengaruhi kesegaran jasmani. Dari 10 orang guru olahraga yang diberikankan angket secara acak, penulis mendapatkan hasil 2 orang yang melakukan latihan olahraga 3 kali dalam seminggu, 3 orang yang melakukan latihan olahraga 2 kali dalam seminggu, 3 orang yang melakukan latihan olahraga 1 kali dalam seminggu, dan 2 orang yang tidak melakukan latihan olahraga sama sekali.

Selain itu, berdasarkan data rekap prestasi sekolah dasar di Kecamatan Payakumbuh Timur tahun 2014, di bidang olahraga yang pembinanya adalah guru olahraga di masing-masing sekolah. Dari 17 sekolah dasar yang ada di

Kecamatan Payakumbuh Timur, hanya 4 sekolah yang berprestasi di tingkat Kota Payakumbuh, di antaranya adalah sebagai berikut:

Tabel. 1 Data prestasi sekolah dasar di Kecamatan Payakumbuh Timur di tingkat Kota Payakumbuh dalam bidang olahraga

No	Nama Sekolah	Jenis Lomba	Peringkat
1	SDN 25 Payakumbuh	1. Gerak Jalan Tepat Waktu	Juara III
		2. Futsal	Juara I
		3. Atletik 10 KM	Juara I
2	SDN 32 Payakumbuh	1. Atletik Putri	Juara III
		2. Catur	Juara I
3	SDN 51 Payakumbuh	1. Senam Putri	Juara I
4	SDN 52 Payakumbuh	1. Silat	Juara II dan III

Sumber: UPTD Kecamatan Payakumbuh Timur

Berdasarkan tabel di atas, dapat kita lihat kurangnya kinerja guru olahraga Kecamatan Payakumbuh Timur di bidang olahraga. Berdasarkan permasalahan yang ditemukan di lapangan tersebut, untuk sementara penulis menduga bahwa guru olahraga sekolah dasar Kecamatan Payakumbuh Timur memiliki tingkat kesegaran jasmani yang rendah. Sehubungan dengan hal itu, maka penulis ingin mengetahui bagaimana Tingkat Kesegaran Jasmani Guru Olahraga SD di Kecamatan Payakumbuh Timur Kota Payakumbuh.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka dapat dilihat identifikasi masalah sebagai berikut:

1. Kurangnya semangat guru olahraga sekolah dasar Kecamatan Payakumbuh Timur dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani.
2. Banyaknya guru olahraga sekolah dasar Kecamatan Payakumbuh Timur yang memiliki bentuk tubuh yang tidak ideal.
3. Kurangnya aktivitas olahraga yang dilakukan oleh guru olahraga sekolah dasar Kecamatan Payakumbuh Timur.
4. Kurangnya kinerja guru olahraga sekolah dasar Kecamatan Payakumbuh Timur di bidang olahraga.
5. Tingkat kesegaran jasmani guru olahraga sekolah dasar di Kecamatan Payakumbuh Timur yang masih tergolong rendah.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, ada beberapa masalah yang berkaitan dengan kesegaran jasmani guru olahraga sekolah dasar Kecamatan Payakumbuh Timur. Oleh karena keterbatasan peneliti dan supaya penelitian ini lebih spesifik, terarah, dan mendalam. Penulis perlu membatasi masalah yang akan diteliti. Penelitian ini hanya akan membahas tentang Tingkat Kesegaran Jasmani Guru Olahraga SD Kecamatan Payakumbuh Timur.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Bagaimanakah Tingkat Kesegaran Jasmani Guru Olahraga SD Kecamatan Payakumbuh Timur?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan pembatasan dan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah "Untuk mengetahui Bagaimanakah Tingkat Kesegaran Jasmani Guru Olahraga SD Kecamatan Payakumbuh Timur".

F. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan tujuan penelitian, maka manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Sebagai salah satu syarat bagi peneliti untuk mendapatkan gelar Sarjana pada Jurusan Kesehatan Rekreasi di FIK UNP.
2. Menambah wawasan penulis khususnya dan pembaca pada umumnya mengenai Tingkat Kesegaran Jasmani Guru Olahraga Sekolah Dasar di Kota Payakumbuh.
3. Bagi guru olahraga dapat dijadikan sebagai pedoman untuk mempertahankan atau meningkatkan Kesegaran Jasmaninya.
4. Sebagai bahan rujukan bagi Mahasiswa di Perpustakaan FIK UNP.
5. Sebagai bahan rujukan bagi Mahasiswa di Perpustakaan Universitas Negeri Padang.
6. Sebagai bahan kajian bagi penelitian berikutnya yang berhubungan dengan penelitian ini, terutama bagi Mahasiswa FIK UNP.