

**TINJAUAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA SEKOLAH
DASAR NEGERI 07 TALAGO LAWEH
KECAMATAN X KOTO DIATAS
KABUPATEN SOLOK**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Sebagai
Syarat Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan*



**ADRISONDRI
NIM. 15086394**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLARAHAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2017**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI


Judul : Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 07 Talago Laweh Kecamatan X Koto Diatas Kabupaten Solok.

Nama : Adrisondri
NIM : 15086394
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

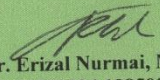
Padang, Februari 2017

Disetujui Oleh :

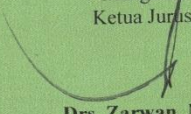
Pembimbing I


Drs. Yendrizal, M.Pd
NIP. 19611113 198703 1 004

Pembimbing II


Dr. Erizal Nurmai, M.Pd
NIP. 19590324 198503 1 003

Mengetahui
Ketua Jurusan


Drs. Zarwan, M.Kes
NIP. 19611230 198803 1 003

HALAMAN PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

*Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Universitas Negeri Padang*

Judul : **Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 07 Talago Laweh Kecamatan X Koto Diatas Kabupaten Solok**

Nama : **Adrison dri**
NIM : **15086394**
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2017

Tim Penguji :

Ketua : **Drs. Yendrizar, M.Pd**

Sekretaris : **Dr. Erizal N, M.Pd**

Anggota : **Drs. Suwirman, M.Pd**

: **Drs. Didin Tohidin, M.Kes,AIFO**

: **Drs. Hendri Neldi, M.Kes,AIFO**

ABSTRAK

Adrisondri, (2015) Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 07 Talago Laweh Kecamatan X Koto Diatas Kabupaten Solok.

Masalah pada penelitian ini adalah rendahnya semangat siswa dalam mengikuti pembelajaran karena masih ada siswa yang mengantuk dan malas belajar. Penyebab kemungkinannya antara lain kurangnya aktivitas gerak pada siswa di sekolah tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk: mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 07 Talago Laweh Kecamatan X Koto Diatas Kabupaten Solok. Penelitian ini dilakukan di Sekolah Dasar Negeri 07 Talago Laweh Kecamatan X Koto Diatas Kabupaten Solok.

Jenis penelitian ini adalah analisis deskriptif yang bertujuan untuk mengungkap tingkat kesegaran jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 07 Talago Laweh Kecamatan X Koto Diatas Kabupaten Solok. Waktu penelitian dimulai pada bulan Desember 2016. Populasi penelitian adalah 64 orang. Penarikan sampel dilakukan dengan Teknik *Puposive Sampling* yaitu dengan menunjuk kelas IV dan V, yang berjumlah 24 orang.

Dari analisa data diperoleh hasil penelitian sebagai berikut bahwa: tingkat kesegaran jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 07 Talago Laweh Kecamatan X Koto Diatas Kabupaten Solok yang berada pada klasifikasi sedang (66,67%), dan klasifikasi kurang (33,33%). Dari temuan tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa: tingkat kesegaran jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 07 Talago Laweh Kecamatan X Koto Diatas Kabupaten Solok klasifikasi sedang.

Kata Kunci: Tingkat Kesegaran Jasmani

KATA PENGANTAR



Dengan mengucapkan puji dan syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada penulis, sehingga telah dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul ” **Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 07 Talago Laweh Kecamatan X Koto Diatas Kabupaten Solok**”. Adapun tujuan dari skripsi ini disusun adalah sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Strata Satu (S1) pada Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam penulisan skripsi ini, penulis telah banyak mendapat bantuan dan dorongan baik materi maupun moril dari berbagai pihak. Maka pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Bapak Drs. Syafrizar, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragan Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Drs. Zarwan, M.Kes, selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragan Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Drs. Zarwan, M. Kes selaku Sekretaris Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Bapak Drs. Willadi Rasyid, M. Pd selaku Pembimbing I dan Bapak Drs. Nirwandi, M.Pd, selaku Pembimbing II, yang tanpa kenal lelah dan kesabaran dalam membimbing penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.

5. Bapak/ Ibu Dosen mata kuliah yang memberikan ilmu dan nilai bagi pen selama mengikuti proses pendidikan di Universitas Negeri Padang.
6. Selaku Dosen dan Staf Tata Usaha Fakultas Ilmu Keolahragan Universitas Negeri Padang yang telah memotivasi dan membantu dalam penyelesaian skripsi ini.
7. Suami tercinta, beserta seluruh keluarga penulis yang telah membantu memberikan semangat selama masa perkuliahan dan penyelesaian skripsi ini.
8. Seluruh sahabat- sahabat yang telah memberikan bantuan moril/ dan materil dalam penyelesaian proposal penelitian ini.

Semoga bantuan Pembimbing dan arahan yang diberikan kepada penulis menjadi ibadah disisi-Nya, dan mendapatkan balasan setimpal dari Allah SWT.

Akhirnya penulis menyadari bahwa skripsi ini jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran dari semua pihak, sehingga proposal penelitian ini bermanfaat bagi perkembangan pendidikan yang akan datang.

Padang, Desember 2013

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL.....	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN.....	viii

BAB I PENDAHULUAN

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

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teori	
7	
1. Hakekat Kesegaran Jasmani	7
2. Komponen Kesegaran Jasmani	9

3. Fungsi Kesegaran Jasmani	12
B. Kerangka Konseptual	16
C. Pertanyaan Penelitian	17

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	18
B. Tempat dan Wakt Penelitian	18
C. Populasi Penelitian	18
D. Defenisi Operasional	20
E. Jenis dan Sumber Data	20
F. Instrumen dan Teknik Pengumpulan data	21
G. Tabel nilai dan norma TKJI	30
H. Teknik Analisa Data	31

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Verifikasi Data	32
B. Deskripsi Data	32
C. Pembahasan dan Hasil Penelitian.....	34

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	38
B. Saran	38

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR TABEL

Tabel		Halaman
1.	Populasi	27
2.	Sampel Penelitian	28
3.	Distribusi frekuensi Kemampuan Motorik.....	35
4.	Distribusi frekuensi hasil belajar.....	36
5.	Uji Normalitas.....	38
6.	Uji Signifikan koefisien korelasi.....	39

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual	25
2. Lintasan lari bolak-balik.....	31
3. Histogram kemampuan motorik.....	35
4. Histogram hasil belajar siswa.....	37

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

1. Data mentah kemampuan motorik
2. Hasil belajar siswa
3. Surat izin penelitian FIK UNP
4. Surat keterangan penelitian dari Sekolah tempat Penelitian
5. Dokumentasi penelitian

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kesegaran jasmani adalah suatu kemampuan tubuh seorang manusia yang mampu melakukan serangkaian kegiatan secara berlanjut tanpa adanya rasa kelelahan yang tidak berakibat terganggunya kegiatan-kegiatan lainnya, serta masih memiliki cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggang dan keperluan lainnya. Dalam aspek kesegaran jasmani ini, pemerintah berupaya membantu siswa untuk mengembangkan kesegaran jasmani yang sesuai dengan Pasal 4 Bab II Undang undang RI No.3 Tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional menyatakan bahwa :

”Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kesegaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa”.

Wahjoedi (2001:58) mengemukakan bahwa “kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari dengan giat, tanpa mengalami kelelahan yang berarti serta dengan cadangan energi yang tersisa ia masih mampu menikmati waktu luang dan menghadapi hal-hal darurat yang tidak terduga sebelumnya”. Sejalan dengan pendapat di atas Agus (2012:24) mengemukakan bahwa “kesegaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi)

terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan”.

Dari pendapat di atas, jelas bahwa kesegaran jasmani merupakan suatu keadaan tubuh seseorang di mana seseorang tersebut mampu melakukan suatu kegiatan atau pekerjaan secara keseluruhan yang mampu menyelesaikan tugas tersebut dan masih bisa menikmati sisa-sisa tenaga untuk keperluan hidup atau aktivitas lainnya tanpa merasa kelelahan yang berarti. Setiap siswa hendaknya memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik agar siswa mampu melakukan aktivitas belajar dengan baik dan mencapai tujuan. Seseorang yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang rendah cenderung mengalami hambatan dalam mencapai tujuan yang ditentukan. Dengan demikian, siswa yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik cenderung mampu mencapai prestasi belajar yang baik sesuai dengan tujuan yang diharapkan.

Kesegaran jasmani ini tidak terlepas dari beberapa faktor yang mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani seseorang, yaitu status gizi yang berhubungan dengan bahan makanan. Agus (2012:24) mengungkapkan bahwa “kesegaran jasmani tidak terlepas dari faktor gizi (bahan makanan), karena bahan makanan diperlukan untuk sumber energi, pembangun sel-sel tubuh, komponen biokatalisator, dan metabolisme”.

Disamping itu faktor lain yang mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani siswa diantaranya yaitu aktivitas fisik siswa, dalam Agus (2012:29) mengemukakan bahwa “istirahat ditempat tidur selama 3 minggu akan menurunkan daya tahan cardiovascular sebesar 17-27%. Efek latihan 8

minggu setelah istirahat tersebut memperlihatkan daya tahan cardiovascular sebesar 62%. Kegiatan olahraga yang biasa dilakukan sangat mempengaruhi kesegaran seseorang". Dari pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa faktor gizi yang baik dan aktivitas fisik seseorang akan berpengaruh terhadap setiap siswa untuk meningkatkan tingkat kesegaran jasmani seseorang.

Banyak faktor yang mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani siswa diantaranya yaitu usia, jenis kelamin, kebiasaan siswa dalam aktifitas fisik seperti latihan-latihan olahraga dan aktifitas bermain, sarana dan prasarana yang baik dapat mempengaruhi siswa aktif dalam pembelajaran penjasorkes yang dalam proses pembelajarannya erat kaitannya dengan kerja fisik, lingkungan yang bersih dan nyaman, pengetahuan dan pendidikan, ekonomi orang tua, istirahat yang cukup, serta kondisi fisik, semua ini dapat mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani siswa.

Sekolah Dasar Negeri 07 Talago Laweh Sulit Air Kecamatan X Koto Diatas Kabupaten Solok merupakan sekolah yang terletak di tengah pemukiman penduduk, keadaan geografis tempat sekolah ini berada di dataran tinggi. Pada umumnya siswa Sekolah Dasar Negeri 07 Talago Laweh Sulit Air Kecamatan X Koto Diatas Kabupaten Solok ini bertempat tinggal dekat sekolah tersebut, maka rata-rata siswa-siswi pergi kesekolah berjalan kaki, dan ada juga sebagian siswa pergi ke sekolah dengan kendaraan karena jauhnya rumah tempat tinggal dengan sekolah.

Berdasarkan hasil observasi yang penulis lakukan di Sekolah Dasar Negeri 07 Talago Laweh Sulit Air Kecamatan X Koto Diatas Kabupaten

Solok, guru mengatakan bahwa siswa banyak yang malas, sering mengantuk dan mudah lelah pada saat proses pembelajaran penjasorkes. Kondisi ini merupakan ciri-ciri siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang kurang baik. Sesuai dengan pendapat Gusril (2009:131) mengatakan bahwa “tanda/gejala kebugaran jasmani yang rendah antara lain; (a) fisik yang tidak efisien (*physical inefficiency*); (b) emosi yang tidak stabil; (c) mudah lelah; (d) tidak sanggup mengatasi tantangan fisik/emosi”.

Dari berbagai masalah yang di hadapi oleh siswa Sekolah Dasar Negeri 07 Talago Laweh Sulit Air Kecamatan X Koto Diatas Kabupaten Solok apakah akan mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani siswa menjadi kurang baik atau sebaliknya. Sebelumnya penelitian tentang kebugaran jasmani ini belum pernah dilakukan di Sekolah Dasar Negeri 07 Talago Laweh Sulit Air Kecamatan X Koto Diatas Kabupaten Solok, maka dari itu peneliti tertarik dan merasa perlu dilakukan penelitian tentang kebugaran jasmani ini apakah dengan masalah rendahnya asupan gizi yang baik dan seimbang, aktivitas fisik siswa yang kurang dan rendahnya keinginan atau kemauan siswa untuk melakukan kegiatan olahraga akan berpengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani pada siswa Sekolah Dasar Negeri 07 Talago Laweh Sulit Air Kecamatan X Koto Diatas Kabupaten Solok. Selain itu agar pihak sekolah, guru penjasorkes, orang tua siswa bisa mengetahui seberapa baikkah tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 07 Talago Laweh Sulit Air Kecamatan X Koto Diatas Kabupaten Solok tersebut.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah di kemukakan di atas, banyak faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani siswa pada Sekolah Dasar Negeri 07 Talago Laweh Sulit Air Kecamatan X Koto Diatas Kabupaten Solok diantaranya :

1. Asupan gizi siswa.
2. Keinginan atau kemauan siswa untuk melakukan kegiatan olahraga.
3. Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 07 Talago Laweh Sulit Air Kecamatan X Koto Diatas Kabupaten Solok.
4. Lokasi Sekolah
5. Aktivitas Fisik
6. Sarana dan Prasarana
7. Kemampuan guru penjasorkes

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah dikemukakan diatas, maka tidak semua masalah yang dapat diteliti secara menyeluruh, maka dari itu penulis membatasi masalah yaitu tingkat kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 07 Talago Laweh Sulit Air Kecamatan X Koto Diatas Kabupaten Solok.

D. Perumusan Masalah

Berpedoman pada pembatasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: Bagaimanakah tingkat kebugaran jasmani siswa di Sekolah Dasar Negeri 07 Talago Laweh Sulit Air Kecamatan X Koto Diatas Kabupaten Solok.

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut : Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 07 Talago Laweh Sulit Air Kecamatan X Koto Diatas Kabupaten Solok

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini di harapkan bermanfaat bagi :

1. Penulis, sebagai persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Siswa, sebagai pengetahuan tentang pentingnya kebugaran jasmani.
3. Guru Penjasorkes, agar dapat dijadikan sebagai pedoman untuk meningkatkan tingkat kebugaran jasmani siswa.
4. Sekolah, dapat di jadikan acuan atau bahan pertimbangan dalam melengkapi kebutuhan prasarana sebagai tempat aktivitas bermain siswa, sehingga hal ini dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa.