HUBUNGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DENGAN INDEKS MASSA TUBUH GURU PENJASKES SEKOLAH DASAR KECAMATAN MANDAU KABUPATEN BENGKALIS

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar sarjana sains di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Oleh:
DIDIK ARIKOMA
1207031 / 2012

PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2018

PERSETUJUAN SKRIPSI

Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani dengan Indeks Masa Tubuh Guru Penjaskes Sekolah Dasar Kecamatan Mandau Kabupaten Bengkalis

Nama	:	**Didik Arikoma**
NIM	:	**1207031**
Jurusan	:	**Kesehatan dan Rekreasi**
Program Studi	:	**Ilmu Keolahragaan**
Fakultas	:	**Ilmu Keolahragaan**

Padang, Februari 2018

Disetujui Oleh :

Pembimbing I	**Pembimbing II**
Drs. Abu Bakar, M.Si	**Dr. M. Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd**
NIP. 119530516 198011 1 001	**NIP: 19790704 200912 1 004**

Ketua Jurusan Kesehatan Rekreasi

Dr. Wilda Welis, SP, M.Kes
NIP. 19700512 199903 2 001

PENGESAHAN SKRIPSI

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

HUBUNGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DENGAN INDEKS MASA TUBUH GURU PENJASKES SEKOLAH DASAR KECAMATAN MANDAU KABUPATEN BENGKALIS

Nama	**: Didik Arikoma**
NIM/BP	**: 1207031/2012**
Program Studi	**: Ilmu Keolahragaan**
Jurusan	**: Kesehatan dan Rekreasi**
Fakultas	**: Ilmu Keolahragaan**
Universitas	**: Universitas Negeri Padang**

Padang, Februari 2018

Tim Penguji

	Nama	**Tanda Tangan**
1. Ketua	**: Drs. Abu Bakar, M.Si**	**1.**
2. Sekretaris	**: Dr. M. Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd**	**2.**
3. Anggota	**: Dr. Bafirman, HB. M.Kes. AIFO**	**3.**
4. Anggota	**: Endang Sepdanius, S.Si, M.Or**	**4.**
5. Anggota	**: Dr. Wilda welis, SP, M.Kes**	**5.**

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul "**Hubungan Kebugaran Jasmani dengan Indeks Masa Tubuh Guru penjaskes Sekolah Dasar Kecamatan Mandau Kabupaten Bengkalis**", adalah hasil karya saya sendiri;
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dosen pembimbing;
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah tertulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis engan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan;
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam 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, Februari 2018
Yang membuat pernyataan

Didik Arikoma
BP/NIM : 1207031/2012

ABSTRAK

Didik Arikoma (2018): Hubungan Kebugaran Jasmani dengan Indeks Masa Tubuh Guru penjaskes Sekolah Dasar Kecamatan Mandau Kabupaten Bengkalis

Masalah penelitian adalah indeks masa tubuh Guru Penjaskes Sekolah Dasar Kecamatan Mandau Kabupaten Bengkalis terlihat normal tapi masih ada yang mengalami obesitas, dan kekurangan berat badan. Di akibatkan kurangnya aktifitas fisik sehingga Guru Penjaskes ada yang mengalami obesitas dan ada yang mengalami kekurangan berat badan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kebugaran jasmani terhadap indeks masa tubuh Guru Penjaskes Sekolah Dasar Kecamatan Mandau Kabupaten Bengkalis.

Jenis penelitian adalah *korelasional*, Populasi dalam penelitian ini adalah guru penjaskes Sekolah Dasar kecamatan mandau kabupaten bengkalis yang berjumlah 83 orang. Sampel dalam penelitian ini diambil pergugus. 50% (SD) inti dan imbas. SD inti terdiri dari 18 SD sedangkan yang imbas terdiri dari 65 SD, Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan teknik *purposive sampling*. Jadi, sampel dalam penelitian ini adalah 40 orang. Data primer adalah data yang diambil langsung oleh peneliti melalui tes dan pengukuran kebugaran jasmani Puru Penjaskes. Sedangkan data sekunder adalah data yang berupa nama-nama Guru Penjaskes dan dokumen-dokumen lain sebagainya. Data dinalasis dengan menggunakan analisis kolerasi.

Hasil penelitian menunjukkan kebugaran jasmani terhadap indeks massa tubuh guru penjaskes sekolah dasar kecamatan mandau kabupaten bengkalis, diperoleh r_{hitung} 0,510 > r_{tabel} 0,312. Artinya terdapat hubungan yang signifikan (berarti) antara variabel kebugaran jasmani terhadap indeks massa tubuh Guru Penjaskes Sekolah Dasar Kecamatan Mandau Kabupaten Bengkalis.

Kata Kunci : Kebugaran Jasmani, Indeks Masa Tubuh

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah penulis ucapkan atas kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia –Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul, **"Hubungan Kebugaran Jasmani dengan Indeks Masa Tubuh Guru Penjaskes Sekolah Dasar Kecamatan Mandau Kabupaten Bengkalis".** Adapun salah satu tujuan penulisan skripsi ini adalah untuk melengkapi salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana Sains pada Jurusan Kesehatan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Dalam penyusunan skripsi ini peneliti menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan. Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini peneliti banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu melalui ini peneliti menyampaikan terima kasih kepada :

1. Bapak Prof. Drs. H. Ganefri, M.Pd, Ph.D., selaku Rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberikan kesempatan untuk menimba ilmu di Universitas Negeri Padang pada Fakultas Ilmu Keolahragaan.
2. Bapak Drs. Syafrizal, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan peluang bagi penulis untuk melanjutkan studi di Fakultas ini.
3. Ibu Dr. Wilda Welis, SP, M.Kes, selaku Ketua Jurusan Kesehatan Rekreasi Universitas Negeri Padang yang telah memberikan kemudahan dan bimbingan dalam menyelesaiakan studi.

4. Bapak Dr. M. Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd, selaku sekretaris jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
5. Bapak Drs.Abu Bakar, M.Si, selaku pembimbing I yang telah memberikan sumbangan pikiran dan bimbingan, mulai dari pembuatan skripsi ini.
6. Bapak Dr. M. Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd, selaku pembimbing II yang telah memberikan sumbangan pikiran dan bimbingan, mulai dari pembuatan skripsi ini.
7. Bapak Dr. Bafirman, HB. M.Kes. AIFO, Bapak Endang Sepdanius, S.Si, M.Or dan Dr. Wilda welis, SP, M.Kes selaku penguji.
8. Buat kedua orang tua tercinta, dan sahabat yang selalu memberikan semangat kepada penulis.
9. Bapak/Ibu staf penagajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmu setelah perkuliahan.

Semoga segala bantuan, dorongan, pemikiran, dan nasehat serta ilmu yang diberikan mendapat balasan dari Allah SWT serta hendaknya membawa berkah dan manfaat bagi penulis. Akhir kata penulis berharap skripsi ini dapat berguna bagi semua pihak, khususnya bagi penulis sendiri.

Padang, Februari 2018

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK i
KATA PENGANTAR ii
DAFTAR ISI iv
DAFTAR TABEL vi
DAFTAR GAMBAR vii
DAFTAR LAMPIRAN viii
BAB I PENDAHULUAN
A. Latar Belakang Masalah 1
B. Identifikasi Masalah 6
C. Pembatasan Masalah 6
D. Rumusan Masalah 7
E. Tujuan Penelitian 7
F. Manfaat Penelitian 7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA
A. Kajian Teori 8
1. Kebugaran Jasmani 8
a. Pengertian Kebugaran Jasmani 8
b. Komponen kebugaran Jasmani 10
c. Fungsi Kebugaran Jasmani 13
d. Faktor yang mempengaruhi Kebugaran Jasmani 15
e. Cara Meningkatkan Kebugaran Jasmani 17
2. Indeks Masa Tubuh 18
a. Kategori Indeks Masa Tubuh 19
b. Lemak Tubuh 22
c. Kegemukan (Obesitas) 25
3. Guru Pendidikan Jasmani 27
a. Kompetisi Guru Pendidikan Jasmani 29
B. Kerangka Konseptual 30
C. Hipotesis 31

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian 32
B. Tempat dan Waktu Penelitian 32
C. Populasi dan Sampel 32
D. Definisi Operasional 35
E. Jenis dan Sumber Data 36
F. Teknik dan Alat Pengumpulan Data 36
G. Teknik Analisis Data 39
H. Prosedur Penelitian 39

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data 41
    1. Kebugaran Jasmani 41
    2. Indeks Masa Tubuh 42
B. Uji Persyaratan Analisis 44
C. Uji Hipotesis 45
D. Pembahasan 46
E. Keterbatasan Penelitian 49

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan 50
B. Saran 50

DAFTAR PUSTAKA 51

LAMPIRAN 52

DAFTAR GAMBAR

1. Kerangka Konseptual..... 31
2. Histogram Kebugaran Jasmani..... 42
3. Histogram Indeks Masa Tubuh..... 44

DAFTAR TABEL

1. Populasi Guru penjaskes Sekolah Dasar Kecamatan Mandau Kabupaten Bengkalis 33
2. Klasifikasi Tingkat Kesegaran Jasmani berdasarkan pengukuran lari 2400 meter 38
3. Tenaga Pembantu 40
4. Alat-alat yang digunakan 40
5. Distribusi Kebugaran Jasmani Guru penjaskes 41
6. Distribusi Frekuensi Indeks Masa Tubuh 43
7. Uji Norma Litas 44
8. Uji Signifikan Koefisien 45

DAFTAR LAMPIRAN

1. Data Penelitian Kebugaran Jasmani 52
2. Data Penelitian Indeks Masa Tubuh 54
3. Analisis Uji Normalitas Kebugaran Jasmani 56
4. Analisis Uji Normalitas Indeks Masa Tubuh 58
5. Uji Hipotesis 60
6. Tabel F 62
7. Tabel T 63
8. Tabel R 64
9. Dokumentasi Penelitian 65

BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam kehidupan pada zaman sekarang manusia tidak dapat dipisahkan dengan olahraga. Kebugaran yang didapat dari berolahraga sangat diperlukan. Tanpa olaharaga manusia akan sulit dalam keseimbangan kesehatan jasmani dan rohaninya. Keseimbangan olahraga juga mempunyai arti yang sangat penting dalam memelihara dan mengembangkan potensi diri. Olahraga mempunyai ruang lingkup sebagaimana dijelaskan dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional pasal 17, yaitu: "Ruang lingkup olahraga meliputi kegiatan: a) Olahraga pendidikan, b) Olahraga rekreasi, dan c) Olahraga prestasi."

Berdasarkan kutipan di atas dapat kita lihat olahraga merupakan bagian dan aktivitas sehan-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. Kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya (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 (Apriagus, 2012:24).

Seseorang yang memiliki kebugaran 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 akandapat 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% dan kapasitas aerobik, sedangkan pada orang yang tingkat kebugaran yang rendah hanya mampu menggunakan 25% dan kapasitas aerobik. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa kebugaran jasmani yang tinggi dapat menunjang gairah kerja. Sharkey (Apriagus, 2012:24).

Seorang Guru juga membutuhkan kondisi tubuh yang bugar untuk memberikan pelajaran dengan baik. Kebugaranjasmani yang baik dan aktivitas olahraga yang dilakukan diharapkan dapat berdampak positif terhadap setiap apa yang akan diajarkan, begitupun sebaliknyajika 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 di ajarkannya kepada peserta didik karena seorang guru merupakan

contoh bagi murid-muridnya. Sebagaimana yang tertuang dalam UU RI No. 14Tahun 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 menjadimanusia yang benman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, kreatìf, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab"

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

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 pendidikan

jasmani dapat membentuk watak dan kepribadian anak serta dapat meningkatkan prestasi anak.Dengan demikian sebagai seorang guru pendidikan jasmani sudah seharusnya rnenjadi contoh yang positif bagi anak didiknya baik dan segi prilaku ataupun segi fisik yang digambarkan melalui keterarnpilan dan kebugaran jasmaninya.

Dalam melakukan latihan olahraga yang teratur dan terprogram, maka seseorang dapat memiliki berat badan yang ideal, serta meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani. Dimana seseorang yang memiliki kesegaran jasmani dapat diartikan orang tersebut cukup mempunyai kesanggupan dan kemauan untuk melakukan pekerjaan dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Hal ini akan berpengaruh pada produktivitas kerja. Kondisi tubuh yang segar maka akan dapat meningkatkan daya kerja.

Dalam kehidupan manusia, kesehatan dan berat badan ideal adalah harta yang paling berharga. Namun terkadang sebagian orang menganggap sehat dan sakit merupakan takdir, sehingga jika sekali waktu terkena penyakit, mereka menganggap itu merupakn takdir yang harus dihadapi. Padahal salah satu takdir yang tak dapat dihindari adalah kematian. Sedangkan sehat dan sakit adalah pilihan, bukan takdir, tergantung pola hidup yang dijalani.

Dalam era globalisasi sekarang ini orang lebih memilih kenyamanan daripada kesehatan. Mereka lebih suka segala sesuatu yang berbau instant. Hal ini dapat dilihat dari banyaknya rumah makan dan warung-warung siap saji dengan suguhan makanan yang tidak disadari berbahaya bagi tubuh yang mengakibatkan tubuh tidak ideal. Pola makan yang tidak teratur serta gaya

hidup “metropolis” yang akrab dengan rokok, alkohol, atau faktor lain seperti stress membuat tubuh rentan akan penyakit seperti jantung koroner, stroke, diabetes dan penyakit-penyakit berbahaya lainnya. Selain itu orang-orang yang memiliki kelebihan berat badan akan rentan terhadap penyakit yang berbahaya bagi hidupnya.

Berdasarkan observasi penulis lakukan di 10 sekolah dasar, 5 diantaranya pada jam pelajaram pendidikan jasmani dan olahraga, guru hanya memberikan alat olahraga kepada anak didik kemudian guru hanya berdiri mengawasi dipinggir lapangan, tidak ikut serta dalam memberikan arahan mengenai teknik dan cara-cara melakukan gerakan pada cabang olahraga tertentu.Bahkan, ada guru penjaskes yang meninggalkan siswanya dilapangan,dan 5 diantaranya guru pendidikan jasmani tersebut tidak memberikan teknik dan cara melakukan gerakan olahraga dengan benar, sehingga banyak didapatkan kesalahan-kesalahan dalam melakukan teknik atau gerakan dalam suatu cabang olahraga tertentu. Hendaknya guru pendidikan jasmani olahraga memberikan arahan mengenai teknik dan cara-cara melakukan gerakan dalam cabang olahraga tertentu dengan benar sehingga dapat berguna dan bermanfaat bagi anak didiknya. Oleh sebab itu, sudah seharusnya guru penjaskes memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik dengan adanya gambaran latihan yang dilakukan guru pendidikan jasmani, sehingga dapat memberikan contoh yang baik pula bagi peserta didik.

Sedangkan untuk indeks masa tubuh guru pendidikan jasmani sekolah dasar tersebut sudah terlihat normal tapi masih ada yang mengalami obesitas,

dan kekurangan berat badan. Di akibatkan kurangnya aktifitas fisik sehingga guru pendidikan jasmani ada yang mengalami obesitas dan ada yang mengalami kekurangan berat badan.

Berdasarkan latar belakang yang dijelaskan maka peneliti tertarik melakukan penelitian tentang "Hubungan Tingkat kebugaran jasmani dengan indeks masa tubuh guru penjaskes Sekolah Dasar Kecamatan Mandau Kabupaten Bengkalis"

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, dapat di identifikasi beberapa masalah seperti:

1. Kebugaran jasmani guru pendidikan jasmani masih rendah.
2. Indeks masa tubuh guru pendidikan jasmani sekolah dasar masih ada yang mengalami obesitas, dan kekurangan berat badan.
3. Pengetahuan guru pendidikan jasmani tentang cara melakukan teknik dan cara-cara melakukan gerakan dalam cabang olahraga tertentu.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas maka penulis akan meneliti dan membahas tentang:

1. Kebugaran jasmani Guru penjaskes Sekolah Dasar Kecamatan Mandau Kabupaten Bengkalis
2. Indeks masa tubuh Guru penjaskes Sekolah Dasar Kecamatan Mandau Kabupaten Bengkalis

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang telah dikemukakan diatas, maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini yaitu:“Seberapa besar hubungan kebugaran jasmani dengan indeks massa tubuh guru penjaskes sekolah dasar kecamatan mandau kabupaten bengkalis”.

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah diatas,maka tujuan penelitian ini adalah “untuk mengetahui hubungan tingkat kebugaran jasmani dengan indeks masa tubuh guru penjaskes Sekolah Dasar Kecamatan Mandau Kabupaten Bengkalis”

F. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan tujuan dalam penelitian ini nantinya diharapkan bermanfaat sebagai bahan masukan yang berarti yaitu:

1. Sebagai syarat untuk penulis mendapat gelar sarjanasains pada jurusan Kesehatan Rekreasi di FIK UNP.
2. Bagi guru penjaskes dapat dijadikan sebagai pedoman untuk mempertahankan atau meningkatkan kebugaran jasmani.
3. Bagi pembaca dengan adanya penelitian ini aka menambah wawasan, pengetahuan, dan pengalaman tersendiri dalam penelitian ini.
4. Sebagai bahan bacaan dipustaka dipustakaan fakultas ilmu keolahragaan dan pustaka Universitas Negeri Padang.