

**TINJAUAN KEBUGARAN JASMANI SISWA SEKOLAH DASAR (SD)
NEGERI 11 ENAM LINGKUNG KECAMATAN ENAM LINGKUNG
KABUPATEN PADANG PARIAMAN**

PROPOSAL PENELITIAN



Oleh:

ELIMARNIS
NIM : 1209742

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2015**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

**TINJAUAN KEBUGARAN JASMANI SISWA SEKOLAH DASAR (SD)
NEGERI 11 ENAM LINGKUNG KECAMATAN ENAM LINGKUNG
KABUPATEN PADANG PARIAMAN**

Nama : Elimarnis
NIM : 1209742
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2015

Disetujui oleh

Pembimbing I

Pembimbing II

Drs.Edwarsyah,M.Kes
NIP. 195912311988031019

Drs. Yulifri, M.Pd
NIP 19590705 1985031 002

Mengetahui
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga

Drs. Yulifri, M.Pd
NIP 19590705 1985031 002

HALAMAN PENGESAHAN

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

Judul : Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar (SD) Negeri 11 Enam Lingkung Kecamatan Enam Lingkung Kabupaten Padang Pariaman.

Nama : Elimarnis

Nim : 120942

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2015

Tim Penguji

Tanda Tangan

- | | | |
|---------------|---------------------------|---------|
| 1. Ketua | : Drs. Edwarsyah, M.Kes | 1. |
| 2. Sekretaris | : Drs. Yulifri, M.Pd | 2..... |
| 3. Anggota | : Drs. Zainul Johor, M.Pd | 3..... |
| 4. Anggota | : Drs. Syafrizal, M.Pd | 4..... |
| 5. Anggota | : Drs. Nirwandi, M.Pd | 5..... |

ABSTRAK

Elimarnis, Nim: 1209742. Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar (SD) Negeri 11 Enam Lingkung Kecamatan Enam Lingkung Kabupaten Padang Pariaman.

Masalah dalam penelitian ini adalah belum diketahuinya tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 11 Enam Lingkung Kecamatan Enam Lingkung Kabupaten Padang Pariaman. Penelitian ini bertujuan untuk mengungkapkan bagaimana Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar (SD) Negeri 11 Enam Lingkung Kecamatan Enam Lingkung Kabupaten Padang Pariaman.

Jenis penelitian ini tergolong pada penelitian deskriptif. Populasi adalah seluruh jumlah Siswa Sekolah Dasar (SD) Negeri 11 Enam Lingkung Kecamatan Enam Lingkung Kabupaten Padang Pariaman yang berjumlah 225 orang. Sampel yang diambil yaitu siswa kelas V dengan jumlah sebanyak 40 orang. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan “*Purposive Sampling*”. Jenis data terdiri dari data primer dan sekunder, sedangkan teknik pengumpulan data yang digunakan adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis statistik deskriptif.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar (SD) Negeri 11 Enam Lingkung Kecamatan Enam Lingkung Kabupaten Padang Pariaman berada pada kategori atau kondisi baik meskipun masih ada beberapa siswa diantaranya yang kondisi kebugaran jasmaninya pada kategori kurang baik. Kebugaran jasmani dapat ditingkatkan dengan cara memperhatikan kebugaran siswa oleh pihak Sekolah khususnya guru Penjaskes dan memberikan apresiasi kepada siswa yang mempunyai tingkat kemampuan dan keinginan yang tinggi dalam belajar Penjaskes.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur yang paling dalam penulis ucapkan kehadiran Allah SWT atas segala rahmat dan karunia serta hidayah-Nya yang telah memberikan kekuatan kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar (SD) Negeri 11 Enam Lingkung Kecamatan Enam Lingkung Kabupaten Padang Pariaman”**. Penulisan skripsi ini bertujuan untuk memenuhi sebagian persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Rasa terima kasih yang tulus dan ikhlas penulis ucapkan kepada Bapak. Drs. Edwarsyah, M.Kes selaku pembimbing I, atas semua perhatian serta bimbingannya sehingga terwujud karya tulis ilmiah ini dan Bapak Drs. Yulifri, M.Pd selaku pembimbing II yang telah memberikan ilmu, pengarahan dan masukan untuk menyelesaikan skripsi ini. Oleh sebab itu pada kesempatan ini izinkan juga penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Bapak Drs. SYAFRIZAR, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
2. Bapak. Drs. Yulifri, M.Pd selaku Ketua dan Bapak Drs. Zarwan, M.Kes selaku Sekretaris Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

3. Bapak/Ibu Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Teristimewa buat kedua orang tuaku ibunda dan ayahanda tercinta serta adik-adik tersayang yang senantiasa memberikan dorongan moril dan materil serta doa dalam setiap langkahku
5. Sahabat dan semua rekan-rekan yang senasib seperjuangan dalam menuntut ilmu di Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Penulis menyadari sepenuhnya hasil penelitian ini jauh dari kesempurnaan, terdapat banyak kesalahan dan kekurangan baik dari segi isi maupun penyajiannya. Untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang sifatnya membangun demi kesempurnaan penelitian ini di masa yang akan datang. Penulis berharap penelitian ini bermanfaat dan memberikan tambahan Ilmu bagi penulis dan pembaca pada umumnya. Atas perhatian dari semua pihak penulis ucapkan terima kasih.

Padang, Juni 2015

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman

LEMBAR PENGESAHAN

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.....	3
C. Batasan Masalah	4
D. Perumusan Masalah	4
E. Tujuan Penelitian	4
F. Kegunaan Penelitian	4

BAB II KAJIAN KEPUSTAKAAN

A. Kajian Teori	6
1. Kebugaran Jasmani	6
B. Kerangka Konseptual.....	10
C. Pertanyaan Penelitian.....	11

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis, Waktu dan Tempat Penelitian..... 12

B. Populasi dan Sampel..... 12

C. Jenis dan Sumber Data..... 13

D. Teknik Pengumpulan Data 13

E. Instrumen Penelitian 14

F. Teknik Analisis Data25

BAB IV DESKRIPSI DATA DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data27

 1. Kebugaran Jasmani Putra.....27

 2. Kebugaran Jasmani Putri29

B. Pembahasan30

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan33

B. Saran33

DAFTAR PUSTAKA35

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1 Populasi Penelitian	12
Tabel 2 Sampel Penelitian	13
Tabel 3 Tabel Nilai Tes Kebugaran Jasmani Putra Indonesia.....	25
Tabel 4 Tabel Nilai Tes Kebugaran Jasmani Putri Indonesia	25
Tabel 5 Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (Putra dan Putri)	26
Tabel 6 Distribusi Frekuensi Tes Kebugaran Jasmani Putra.....	27
Tabel 7 Distribusi Frekuensi Tes Kebugaran Jasmani Putri	29

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1 Kerangka Konseptual	11
Gambar 2 Posisi Star Lari 400 meter	16
Gambar 3 Bergantung	18
Gambar 4 Sikap Permulaan Baring Duduk	19
Gambar 5 Gerakan Baring Menuju Sikap Duduk	20
Gambar 6 Sikap Duduk Dengan Kedua Siku Menyentuh Paha	20
Gambar 7 Gerakan Loncat Tegak	22
Gambar 8 Posisi Star Lari 600 meter	23
Gambar 9 Masuk Finish	24
Gambar 10 Grafik Distribusi Kebugaran Jasmani Siswa	28
Gambar 11 Grafik Distribusi Kesegaran Jasmani Siswi	30

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Data Mentah Kebugaran Jasmani Siswa.....	37
Lampiran 2 Data Mentah Kebugaran Jasmani Siswi	38
Lampiran 3 Distribusi Frekuensi Tes Kebugaran Jasmani Siswa	39
Lampiran 4 Distribusi Frekuensi Kesegaran Jasmani Siswi	40
Lampiran 5 Foto Dokumentasi Penelitian.....	41

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan dan kemajuan ilmu pengetahuan serta teknologi pada masa sekarang ini memberikan perubahan-perubahan di berbagai bidang ilmu pengetahuan, termasuk perubahan dalam bidang pendidikan olahraga. Dengan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi para pakar olahraga banyak menemukan temuan-temuan baru, baik dari segi praktek maupun teori tertuang dalam kurikulum khusus untuk olahraga disebut dengan mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang bertujuan untuk membina dan meningkatkan kesegaran jasmani.

Dalam usaha pengembangan aspek jasmani dan rohani, pemerintah berupaya menyelenggarakan mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang bertujuan untuk membantu pendidikan dan perkembangan kesegaran jasmani, mental, serta emosional yang sesuai, selaras dan seimbang, hal ini sesuai dengan UUD Republik Indonesia tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional (SKN) dalam bab 2 pasal 4 (2005: 82) bahwa:

“pembinaan dan pengembangan keolahragaan nasional yang dapat menjamin pemerataan akses terhadap olahraga, peningkatan kesehatan dan kebugaran, peningkatan prestasi dan manajemen keolahragaan yang mampu menghadapi tantangan serta tuntutan perubahan kehidupan nasional dan global memerlukan sistem pembinaan olahraga untuk mencapai prestasi tersebut.”

Berdasarkan kutipan di atas terlihat bahwa pembangunan dalam bidang pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang diselenggarakan di sekolah

pada semua jenjang pendidikan adalah untuk pembinaan dan pengembangan olahraga nasional yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani siswa.

Kebugaran jasmani memiliki peran penting dalam kegiatan sehari-hari siswa, karena kebugaran jasmani yang baik sangat diperlukan dalam mengikuti pembelajaran di sekolah sehingga siswa dapat mengikuti proses pembelajaran dengan baik dan juga dapat berdampak pada peningkatan hasil belajar. Untuk mendapatkan hasil belajar yang baik bukan hanya faktor kebugaran jasmani. Menurut Slameto (1995:54) bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi seseorang dalam belajar adalah intelegensi, perhatian, minat, bakat, motif kematangan dan kebugaran jasmani.

Hasil belajar yang baik merupakan dambaan semua orang, terutama siswa di sekolah. Menurut Sukma Dinata (2003:179)

“ Hasil belajar atau *achievement* merupakan realisasi atau pemekaran dari kecakapan-kecakapan potensial atau kapasitas yang dimiliki seseorang, penguasaan hasil belajar seseorang dapat dilihat dari prilakunya baik perilaku dalam bentuk penguasaan pengetahuan, keterampilan berfikir maupun keterampilan motorik”.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa hasil belajar di sekolah adalah penguasaan siswa akan mata pelajaran yang ditempuhnya. Aktifitas dan produk yang dihasilkan dari aktifitas belajar ini mendapatkan penilaian. Untuk dapat mencapai hasil belajar yang baik, maka pihak-pihak sekolah diharapkan dapat meningkatkan kebutuhan guru dan siswa, sehingga menarik perhatian serta minat siswa dalam melaksanakan proses belajar mengajar yang

pada akhirnya standar yang harus dipenuhi dalam kurikulum dapat diterapkan sebagaimana mestinya.

Namun berdasarkan observasi penulis pada Sekolah Dasar (SD) Negeri 11 Enam Lingsung Kecamatan Enam Lingsung masih ditemukan siswa yang memiliki hasil belajar penjasorkes yang rendah, dan terdapat kesenjangan pada beberapa siswa, dimana ada siswa yang kelihatan kebugaran jasmaninya kurang namun memiliki hasil belajar baik, begitu juga sebaliknya ada siswa yang kelihatannya memiliki kebugaran jasmani baik namun memiliki hasil belajar yang rendah.

Berdasarkan uraian di atas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul : “ **Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar (SD) Negeri 11 Enam Lingsung Kecamatan Enam Lingsung Kabupaten Padang Pariaman.**

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. tingkat kebugaran jasmani
2. minat siswa
3. usia
4. konsumsi zat gizi
5. status kesehatan
6. latihan olahraga

C. Batasan Masalah

Mengingat keterbatasan biaya, waktu dan kemampuan penulis maka penelitian ini dibatasi pada “Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar (SD) Negeri 11 Enam Lingsung Kecamatan Enam Lingsung Kabupaten Padang Pariaman.

D. Perumusan Masalah

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: Bagaimanakah Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar (SD) Negeri 11 Enam Lingsung Kecamatan Enam Lingsung Kabupaten Padang Pariaman.

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan gambaran dan informasi tentang Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar (SD) Negeri 11 Enam Lingsung Kecamatan Enam Lingsung Kabupaten Padang Pariaman.

F. Kegunaan Penelitian

Penelitian ini diharapkan berguna :

1. Bagi penulis, untuk mendapat gelar Sarjana Pendidikan Ilmu Keolahragaan Univeritas Negeri Padang.
2. Bagi guru sebagai bahan masukan dalam melaksanakan proses belajar mengajar disekolah.

3. Bagi siswa agar dapat meningkatkan semangat untuk melaksanakan aktivitas kesegaran jasmani.
4. Bahan Referensi bagi mahasiswa di Pustaka FIK Universitas Negeri Padang
5. Sebagai Pengembangan Ilmu bagi peneliti selanjutnya.