

**TINJAUAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA SD NEGERI 01
RANAH BATAHAN KECAMATAN RANAH BATAHAN
KABUPATEN PASAMAN BARAT**

SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan (S1) pada Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas
Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



**SONY KURNIAWAN
NIM. 14086424**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS IMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2019**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SD Negeri 01
Ranah Batahan Kecamatan Ranah Batahan Kabupaten
Pasaman Barat

Nama : Sony Kurniawan

NIM : 14086424

Program Studi : Pendidikan Jasmani Olahraga, Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Februari 2019

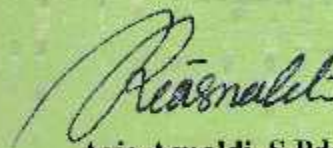
Disetujui oleh :

Mengetahui Oleh
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



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

Pembimbing



Arie Asnaldi, S.Pd, M.Pd
NIP. 19801103 200501 2 003

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

**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 Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 01
Ranah Batahan Kecamatan Ranah Batahan Kabupaten
Pasaman Barat

Nama : Sony Kurniawan

NIM : 14086424

Program Studi : Pendidikan Jasmani Olahraga, Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Februari 2019

Tim Penguji :

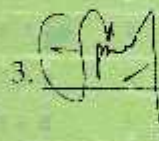
Ketua : Arie Asnaldi, S.Pd, M.Pd

1. 

Anggota : Drs. Edwarsyah, M.Kes

2. 

Anggota : Dra. Erianti, M.Pd

3. 

HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Sony Kurniawan

NPM : 14086424

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini adalah karya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar keserjanaan di suatu perguruan tinggi manapun. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis/diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan isi pernyataan ini, maka saya bersedia gelar sarjana saya dicabut.

Padang, 13 Februari 2019

Yang Menyatakan,



Sony Kurniawan
NIM.14086424

ABSTRAK

Sony Kurniawan (2019) : Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 01 Ranah Batahan Kecamatan Ranah Batahan Kabupaten Pasaman Barat

Masalah pada penelitian ini adalah tingkat kesegaran jasmani Siswa SD N 01 Ranah Batahan Kec. Ranah Batahan Kab. Pasaman Barat masih dalam keadaan buruk. Masalah pada penelitian ini dibatasi pada tingkat kesegaran jasmani Siswa. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui bagaimana tingkat kesegaran jasmani Siswa SD N 01 Ranah Batahan Kec. Ranah Batahan Kab. Pasaman Barat.

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif, yaitu memaparkan apa adanya dari hasil analisis dengan melihat persentase dan kategori penilaian. Populasi pada penelitian ini adalah Siswa SD N 01 Ranah Batahan Kec. Ranah Batahan Kab. Pasaman Barat. Teknik penarikan sampel adalah *Purposive Sampling*, Sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas IV dan V SD N 01 Ranah Batahan Kec. Ranah Batahan Kab. Pasaman Barat. Instrumen penelitian menggunakan alat ukur Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI). Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif yaitu dengan menghitung persentase penilaian.

Hasil penelitian dalam analisis data yaitu, 1) Kesegaran Jasmani Siswa Putra SD N 01 Ranah Batahan Kecamatan Ranah Batahan Kabupaten Pasaman Barat berada pada klafikasi sedang dengan persentase (**50,00%**) yang dikategorikan **cukup**. 2) Kesegaran Jasmani Siswa Putri SD N 01 Ranah Batahan Kecamatan Ranah Batahan Kabupaten Pasaman Barat berada pada klafikasi sedang dengan persentase (**68,18%**) yang dikategorikan **Cukup**. 3) Kesegaran Jasmani Siswa di SD N 01 Ranah Batahan Kecamatan Ranah Batahan Kabupaten Pasaman Barat berada pada klafikasi sedang dengan persentase (**59,52%**) yang dikategorikan **Cukup**.

KATA PENGANTAR

Puji Syukur peneliti ucapkan ke hadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan kurnia-Nya kepada peneliti, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 01 Ranah Batahan Kecamatan Ranah Batahan Kabupaten Pasaman Barat”.

Dalam Penelitian Skripsi ini, peneliti banyak mendapatkan bantuan dari berbagai pihak, untuk itu peneliti mengucapkan terima kasih yang setulusnya kepada bapak / ibu:

1. Bapak Prof. Dr. Ganefri, Ph.D selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Dr. Zalfendi, M. Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang beserta Staf.
3. Bapak Drs. Zarwan, M. Kes selaku Ketua jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Bapak Arie Asnaldi, S. Pd., M. Pd selaku Pembimbing dalam penyelesaian Skripsi ini.
5. Bapak / ibu staf pengajar pada jurusan Kesehatan Rekreasi.
6. Kepala Sekolah dan Majelis Guru SD Negeri 01 Ranah Batahan Kec. Ranah Batahan Kabupaten Pasaman Barat.
7. Bapak pimpinan dan staf perpustakaan UNP, Bapak pimpinan dan staf perpustakaan FIK yang telah memberikan fasilitas dalam meminjamkan koleksi buku-buku yang diperlukan dalam penelitian skripsi ini.

8. Keluarga Tercinta yang selalu memberikan dukungan baik moril maupun materil.
9. kepada rekan-rekan dan semua pihak yang telah memberikan saran-saran dan dukungan dalam penelitian skripsi ini.

Semoga bantuan, bimbingan dan petunjuk yang Bapak/Ibu dan rekan-rekan berikan menjadi amalan ibadah dan mendapat imbalan yang setimpal dari-Nya, Amin.

Akhirnya peneliti menyadari dalam penelitian skripsi ini tidak lepas dari kesalahan dan kekeliruan, oleh karena itu peneliti sangat mengharapkan kritikan dan saran guna kesempurnaan skripsi ini. Kritikan dan saran yang telah diberikan peneliti ucapkan terima kasih. Semoga Allah SWT senantiasa memberikan rahmat dan kurnia-Nya kepada kita semua, Amin.

Padang,

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

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	4
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	5

BAB II. KAJIAN TERORI

A. Kajian Teori	7
B. Kerangka Konseptual.....	20
C. Pertanyaan Penelitian.....	21

BAB III. METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	22
B. Waktu dan Tempat Penelitian	22

C. Populasi dan Sampel	22
D. Jenis dan Sumber Data	24
E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	25
F. Teknik Analisa Data.....	36

BAB IV. ANALISIS DAN PEMBAHASAN

A. Deskriptif Data	32
B. Pembahasa	35

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	38
B. Saran.....	39

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR TABEL

Tabel

1. Populasi penelitian	23
2. Sampel Penelitian	24
3. Tes Kesegaran Jasmani Usia 10-12 Tahun Putra	30
4. Tes Kesegaran Jasmani Usia 10-12 Tahun Putri	30
5. Norma tes Kesegaran Jasmani	30
6. Tabel Kesegaran Jasmani Siswa Putra SD Negeri	
01 Ranah Batahan	32
7. Tabel Kesegaran Jasmani Siswa Putri SD Negeri	
01 Ranah Batahan	34
8. Distribusi Frekuensi Kesegaran Jasmanai Siswa Putra	
SD Negeri 01 Ranah Batahan	32
9. Distribusi Frekuensi Kesegaran Jasmanai Siswa Putri	
SD Negeri 01 Ranah Batahan	33
Distribusi Frekuensi Kesegaran Jasmanai	
SD Negeri 01 Ranah Batahan	34

DAFTAR GAMBAR

Tabel

1. Kerangka Konseptual	21
2. Lari 40 Meter.....	26
3. Angkat Tubuh	27
4. Baring Duduk	27
5. Loncat tegak.....	28
6. Lari 600 Meter.....	29
7. Histogram Tingakt Kesegaran Jasmani Siswa Putra.....	33
8. Histogram Tingakt Kesegaran Jasmani Siswa Putri	34
9. Histogram Tingkat Kesegaran Jasmani	35

DAFTAR LAMPIRAN

Tabel

1. Tabulasi Data Putra.....	42
2. Tabulasi data Putri.....	43
3. Dokumentasi	44

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan berperan penting dalam mencerdaskan kehidupan bangsa demi peningkatan kualitas sumber daya manusia yang bermutu guna menghasilkan manusia yang berkualitas sesuai dengan fungsi dan tujuan pendidikan nasional meningkat pentingnya pendidikan dalam mencerdaskan kehidupan bangsa. Pemerintah telah menetapkan program pendidikan nasional yang berorientasi kepada peningkatan kualitas manusia Indonesia, yang dijelaskan dalam UU RI No. 20 tahun 2003 bab 2 pasal 3 bahwa :

“Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya 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 penjelasan di atas, jelaslah bagi kita bahwa pendidikan merupakan suatu tolak ukur untuk mengubah manusia yang tangguh, memiliki pengetahuan dan keterampilan, semangat dan harga diri untuk mengembangkan diri secara optimal menuju ke masa depan yang lebih cerah dalam mewujudkan tujuan pendidikan nasional tersebut, berbagai upaya telah dilakukan pemerintah, diantaranya adalah mendirikan lembaga-lembaga pendidikan berupaya pembangunan gedung sekolah sebagai lembaga pendidikan formal, menyediakan sarana dan prasarana penunjang jalannya proses pendidikan, pengangkatan tenaga guru, penyempurnaan kurikulum,

penyediaan buku pelajaran, termasuk mengenai proses belajar mengajar yang berhubungan dengan pendidikan jasmani dan kesehatan (Penjaskes). Sebab fungsi dan tujuan pendidikan nasional tersebut telah diajarkan di Sekolah Dasar (SD) seperangkat mata pelajaran yang salah satunya adalah pelajaran Penjas yang berdasarkan KTSP 2006, tujuan pembelajaran Penjaskes diantaranya melalui tingkat kesegaran jasmani.

Setiap siswa berkeinginan untuk berhasil dalam aktifitas belajarnya, keberhasilan siswa dalam belajar akan menjadi kebanggaan bagi orang tua maupun lingkungan sekitarnya. Salah satu indikator dari keberhasilan siswa dalam proses pembelajaran adalah dengan mendapatkan hasil yang baik. Namun hasil belajar bukanlah semata-mata produk dari ubahan tunggal, melainkan merupakan hasil dari berbagai ubahan yang secara sinergis saling mendukung dalam proses pembelajaran. Soedjatmo Soemowardojo (1984) ahli fisiologi menyatakan bahwa:

“Kesegaran jasmani lebih di titik beratkan pada *physiological fitness*; yaitu kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya dalam batas-batas fisiologis terhadap keadaan lingkungan dan atau kerja fisik dengan cara yang cukup efisien tanpa lelah secara berlebihan, sehingga masih dapat melakukan kegiatan-kegiatan lain yang bersifat rekreatif dan telah mengalami pemulihan yang sempurna sebelum datangnya tugas yang sama esok harinya”.

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan nasional secara keseluruhan. Dengan demikian, keberhasilan dalam suatu proses pembelajaran pendidikan jasmani di Sekolah merupakan sumbangan yang berarti bagi keberhasilan pendidikan secara nasional. Sebagai bagian integral dari pendidikan nasional, pendidikan jasmani dibebankan tugas untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berfikir

kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui kegiatan aktifitas jasmani dan olahraga (Dikdasmen, 2004:1).

Salah satu indikator keberhasilan pendidikan Jasmani di sekolah adalah tercapainya kualitas kebugaran jasmani Siswa. Dengan memiliki kebugaran jasmani yang baik siswa atau peserta didik akan lebih mudah mengikuti pelajaran dan pada akhirnya akan mendorong peningkatan prestasi akademiknya. Kondisi rendahnya kualitas dari kebugaran jasmani pelajar sangat mengkhawatirkan, karena dengan lemahnya kondisi fisik pelajar-pelajar sekarang akan berimbas terhadap aktifitas belajar yang dilakukannya terganggu dan jangka waktu yang lama akan berpengaruh terhadap tingkat kualitas hidup, etos kerja serta daya kreasi dalam kehidupan masyarakat.

Berdasarkan pengamatan penulis siswa SD Negeri 01 Ranah Batahan Kecamatan Ranah Batahan Kabupaten Pasaman Barat, secara umum melakukan ekstrakurikuler secara aktif seperti olahraga, kesenian, dan pramuka. Hal ini di dukung oleh sarana dan prasarana yang memadai dukungan Kepala Sekolah orang tua murid SD Negeri 01 Ranah Batahan Kecamatan Ranah Batahan Kabupaten Pasaman Barat, namun tingkat kebugaran jasmani siswa masih rendah. Hal ini dapat dilihat sewaktu belajar siswa yang mengantuk, dan cepat lelah.

Rendahnya tingkat kebugaran jasmani siswa tentunya disebabkan oleh banyak faktor seperti: sarana dan prasarana, motivasi siswa, kinerja guru, kondisi fisik siswa, pendidikan jasmani, status gizi siswa. Hal ini terlihat pada

saat dalam proses belajar mengajar, pelajar cenderung mudah mengantuk, cepat lelah dan kurang bersemangat dalam mengikuti proses belajar mengajar.

Berdasarkan uraian di atas terlihat jelas akan pentingnya kesegaran jasmani pelajar untuk dapat mengikuti proses belajar mengajar dengan baik, termotivasi, dan tidak gampang lelah, maka peneliti tertarik untuk meneliti lebih dalam tentang tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 01 Ranah Batahan Kecamatan Ranah Batahan Kabupaten Pasaman Barat di masa akan datang.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian di atas terlihat banyak faktor yang saling mendukung antara satu dengan yang lain. Untuk mencapai tingkat kesegaran jasmani yang maksimal perlu usaha-usaha yang optimal pula dalam pembelajaran Penjas. Berdasarkan latar belakang masalah yang dikemukakan diatas dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Status gizi siswa
2. Kondisi fisik siswa
3. Kinerja guru
4. Sarana dan prasarana
5. Tingkat kesegaran Jasmani
6. Motivasi siswa
7. Kesehatan
8. Lingkungan
9. Aktivitas Olahraga

C. Pembahasan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang, identifikasi masalah serta keterbatasan waktu, maka penulis membatasi masalah tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 01 Ranah Batahan Kecamatan Batahan Kabupaten Pasaman Barat.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah dan agar penelitian ini terarah dengan baik, maka terlebih dahulu dirumuskan masalah yang akan diteliti yaitu : Bagaimana tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 01 Ranah Batahan Kecamatan Batahan Kabupaten Pasaman Barat?.

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan pembatasan dan perumusan masalah, maka manfaat peneliti ini adalah untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 01 Ranah Batahan Kecamatan Batahan Kabupaten Pasaman Barat.

F. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan tujuan penelitian tersebut diatas, maka manfaat peneliti ini adalah :

1. Sebagai salah satu syarat dalam memperoleh gelar sarjana pendidikan (Strata 1) pada jurusan pendidikan Olahraga dan Rekreasi fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

2. Sebagai masukan bagi Guru Penjas dalam upaya meningkatkan kesegaran jasmani Siswa SD.
3. Sebagai masukan bagi kepala sekolah agar lebih memperhatikan pembelajaran Penjas.
4. Sebagai khasanah ilmu pengetahuan dan sebagai tambahan referensi bagi mahasiswa FIK.