

**TINJAUAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SEKOLAH  
DASAR NEGERI 18 KAMPUNG PANSUR KECAMATAN KOTO  
XI TARUSAN KABUPATEN PESISIR SEALATAN**

**SKRIPSI**

*Diajukan Kepada Tim Penguji Ujian Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga  
Sebagai Syarat Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana di Fakultas Ilmu  
Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



Oleh

**IRWANTO  
NIM. 17086504**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLARHAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2020**

## ABSTRAK

### **IRWANTO, (2020) Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SD Negeri 18 Kampung Pansur Kec. Koto XI Tarusan Kab. Pesisir Selatan.**

Masalah dalam penelitian ini adalah belum diketahuinya tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SD Negeri 18 Kampung Pansur Kec. Koto XI Tarusan Kab. Pesisir Selatan. Penelitian ini bertujuan untuk: mengetahui tingkat kebugaran jasmani SD Negeri 18 Kampung Pansur Kec. Koto XI Tarusan Kab. Pesisir Selatan. Penelitian ini dilakukan di SD tersebut.

Jenis penelitian ini adalah analisa deskriptif yang bertujuan untuk mengungkap tingkat tingkat kebugaran jasmani Siswa SD Negeri 18 Kampung Pansur Kec. Koto XI Tarusan Kab. Pesisir Selatan. Waktu penelitian dimulai pada bulan Desember 2019 s.d Januari 2020. Populasi penelitian adalah 110 orang. Penarikan sampel dilakukan dengan Teknik *Random Sample* yaitu: kelas V siswa putra-putri, jadi sampel berjumlah 14 orang Siswa SD Negeri 18 Kampung Pansur Kec. Koto XI Tarusan Kab. Pesisir Selatan.

Dari analisa data diperoleh hasil penelitian sebagai berikut bahwa: tingkat Kebugaran jasmani Siswa SD Negeri 18 Kampung Pansur Kec. Koto XI Tarusan Kab. Pesisir Selatan yang berada pada klasifikasi sedang (64,3%) siswa, dan klasifikasi kurang (35,7%). Dari temuan tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa: tingkat Kebugaran jasmani Siswa SD Negeri 18 Kampung Pansur Kec. Koto XI Tarusan Kab. Pesisir Selatan klasifikasi sedang.

***Kata Kunci: Tingkat Kebugaran Jasmani***

## HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

**Judul** : **Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SD Negeri  
18 Kampung Pansur Kec. Koto XI Tarusan Kab. Pesisir  
Selatan**

**Nama** : **IRWANTO**

**BP / NIM** : **17086504**

**Program Studi** : **Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi**

**Jurusan** : **Pendidikan Olahraga**

**Fakultas** : **Ilmu Keolahragaan**

Disetujui Oleh :

**Mengetahui,  
KetuanJurusan Pendidikan Olahraga**

**Padang, Februari 2020  
Pembimbing**

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

**Dr. Nurul Ihsan, S.Pd., M.Pd  
NIP. 19820515 200912 1 005**

## HALAMAN PENGESAHAN 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 Kebugaran Jasmani Siswa SD Negeri  
18 Kampung Pansur Kec. Koto XI Tarusan Kab. Pesisir  
Selatan

**Nama** : IRWANTO

**BP / NIM** : 17086504

**Program Studi** : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

**Jurusan** : Pendidikan Olahraga

**Fakultas** : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2020

### Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Dr. Nurul Ihsan, S.Pd., M.Pd	_____
2. Anggota	: Sepriadi, S.Si., M.Pd	_____
3. Anggota	: Drs. Zarwan, M.Kes	_____

## KATA PENGATAR



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 Kebugaran Jasmani Siswa SD Negeri 18 Kampung Pansur Kec. Koto XI Tarusan Kab. Pesisir Selatan**”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Setara Satu pada Jurusan Penjaskesrek Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

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

1. Bapak Dr. Alnedral, 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 Sepriadi, S.Si., M.Pd selaku Sekretaris Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Dosen Pembimbing, 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 penulis 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, Februari 2020

Penulis

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK .....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI .....</b>	<b>iii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>x</b>

### **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 Kebugaran Jasmani .....	7
2. Komponen Kebugaran Jasmani.....	9
3. Fungsi Kebugaran Jasmani .....	10
B. Kerangka Konseptual .....	12
C. Pertanyaan Penelitian .....	12

### **BAB III METODOLOGI PENELITIAN**

A. Jenis Penelitian .....	13
B. Tempat dan Wakt Penelitian .....	13
C. Populasi Penelitian .....	13

D. Sumber Data .....	15
E. Teknik dan Alat Pengumpulan Data .....	15
F. Teknik Analisa Data .....	26

#### **BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN**

A. Verifikasi Data .....	27
B. Deskripsi Data .....	27
C. Pembahasan dan Hasil Penelitian.....	29

#### **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan.....	33
B. Saran .....	33

#### **DAFTAR PUSTAKA**

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi .....	14
2. Sampel Penelitian .....	14
3. TKJI.....	25
4. Norma TKJI .....	25
5. Distribusi Frekuensi TKJI Siswa .....	28

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual .....	12
2. Tes lari 40 meter .....	18
3. Tes gantung tekuk .....	19
4. Tes baring duduk .....	21
5. Tes loncat tegak .....	23
6. Tes lari 600 meter .....	24
7. Histogram Skor tingkat Kebugaran jasmani .....	29

## DAFTAR LAMPIRAN

### Lampiran

1. Data penelitian .....	36
2. Gambar Penelitian .....	37
3. Surat izin penelitian FIK UNP.....	40
4. Surat keterangan penelitian .....	41

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. LATAR BELAKANG MASALAH**

Pembangunan manusia pada hakikatnya adalah salah satu upaya yang dilakukan secara berencana dan berkesinambungan menuju suatu perubahan dan kemajuan serta perbaikan yang sempurna dalam melaksanakan pembangunan ini kita semua dituntut untuk berusaha menambah, memperdalam serta meningkatkan kualitas dan kuantitas ilmu pengetahuan serta keterampilan. Untuk itu sektor pendidikan sangat berperan penting dalam upaya pencapaian tersebut. Untuk mewujudkan warga yang berkualitas berdasarkan visi dan misi pembangunan nasional, pemerintah telah mengeluarkan undang-undang No. 20 Tahun 2003 tentang fungsi dan tujuan sistem pendidikan nasional :

“Sistem pendidikan berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam 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”.( sistem pendidikan nasional, 2003: 3)

Dari kutipan diatas sangat jelas terlihat bahwa pendidikan merupakan usaha untuk menciptakan sumber daya manusia yang berkualitas beriman, bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa serta memiliki jiwa raga yang sehat, dalam rangka membangun kesehatan jasmani yang bertujuan untuk meningkatkan Kebugaran jasmani.

Dalam Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) Sekolah dijelaskan bahwa:

"Pendidikan jasmani olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes) merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek Kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan social, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktifitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional". (2006:648).

Pendidikan jasmani dan kesehatan merupakan salah satu bidang studi yang menjadi muatan dalam kurikulum Sekolah. Bidang studi ini memuat dua materi, yaitu: materi pokok dan materi dan materi pilihan. Materi pokok adalah materi yang disajikan pada setiap semester mulai dari kelas I sampai kelas VI SD, sedangkan materi pilihan adalah materi yang dipilih guru pendidikan jasmani untuk disajikan, pemilihan materi didasarkan pada berbagai pertimbangan diantaranya adalah berkaitan dengan situasi dan kondisi sarana dan prasarana yang dimiliki sekolah, kesiapan guru dalam mengajar, dan jumlah jam yang disediakan untuk setiap semester. Dengan demikian tidak semua materi pilihan yang terdapat didalam kurikulum disajikan disekolah. Materi pokok dalam Garis- garis Besar Program Pengajaran (GBPP) SD meliputi: atletik, senam, permainan, dan pendidikan kesehatan, sedangkan pilihan yang disediakan meliputi: renang, pencak silat, tenis meja, tenis dan sepak takraw (Depdikbud, 1993). Penyajian materi pendidikan jasmani sesuai dengan kurikulum sering kali sulit dilaksanakan permasalahan klasik yang sering muncul adalah tidak semua SD memilih sarana dan prasarana pembelajaran penjasorkes yang lengkap.

Kebugaran adalah kemampuan seseorang untuk hidup harmonis dan penuh semangat. Manusia yang segar adalah manusia berpandangan sehat dan cerdas terhadap kehidupan dan masa depannya ia mempunyai harga diri dan menyukai pergaulan dengan sesama manusia lainnya serta hidup bahagia dengan masyarakat.

Kebugaran jasmani adalah suatu kemampuan yang menitik beratkan pada fungsi- fungsi biologis yaitu kemampuan jantung, pembuluh darah, paru dan otot yang berfungsi pada efisiensi yang optimal. Untuk itu dalam mengikuti Kebugaran jasmani anak- anak tentu orang tua harus menyeleksi bentuk- bentuk permainan yang dilakukan anak dan dapat merangsang komponen – kompenen Kebugaran jasmani seperti: ketahanan jantung, paru – paru (Gusril , 2004: 184)

Silvia dalam Efwilza (2002: 9) menyatakan Kebugaran jasmani adalah:

“Kebugaran jasmani adalah suatu kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari – hari yang normal dengan giat dan penuh dengan kesiapsiagaan, tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih mempunyai cadangan energi untuk menikmati kegiatan waktu senggang serta kejadian darurat yang datang secara tiba – tiba.”

Dengan adanya bidang studi pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan diharapkan siswa dapat mempunyai Kebugaran jasmani yang baik. Kebugaran jasmani adalah aspek fisik dari Kebugaran yang menyeluruh (total fitness) yang memberikan kepada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif serta dapat menyesuaikan diri pada pembebanan fisik yang layak (Arsil , 1999:9)

Berdasarkan kutipan yang dikemukakan, berarti Kebugaran jasmani merupakan cermin dari kemampuan fungsi serta sistem- sistem dalam tubuh

yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam setiap aktifitas fisik, Kebugaran jasmani merupakan kemampuan fisik yang dapat dilatih melalui program latihan kemampuan aerobik antara lain dapat diketahui melalui sistem kardiorespirasi untuk menyediakan kebutuhan oksigen sampai ke dalam mitokondria, sedangkan kemampuan anaerobik yang diukur dari kemampuan ambangan aerobik dan kekuatan kontraksi otot.

Kebugaran jasmani sangat dibutuhkan oleh setiap siswa untuk memperoleh ketangkasan, kesanggupan serta kemampuan belajar yang tinggi, salah satu jalan untuk memelihara atau meningkatkan Kebugaran jasmani dengan melakukan olahraga secara teratur dan aktivitas fisik sehari-hari yang bermanfaat untuk kesehatan disekolah.

Jadi mata pelajaran penjas dan kesehatan perlu dilaksanakan disetiap sekolah sesuai dengan kurikulum pendidikan untuk membina Kebugaran jasmani, kesehatan dan rohani anak didik. Pembentukan Kebugaran jasmani dan kesehatan disekolah perlu mempertimbangkan aspek kondisi sekolah, lingkungan geografis dan status ekonomi orang tua siswa, sebab kondisi suatu sekolah belum tentu sama dengan sekolah lainnya. Ada sekolah yang dapat menyediakan sarana dan prasarana tetapi ada juga sekolah yang tidak dapat menyediakan sarana pendukung pendidikan Kebugaran jasmani dan kesehatan. Selain itu, kondisi geografis sangat mempengaruhi tingkat Kebugaran jasmani siswa.

Namun berdasarkan observasi dilapangan dapat ditemukan kurangnya tingkat Kebugaran jasmani siswa. Hal ini dibuktikan siswa malas dan lesu dalam belajar. Untuk itu penulis ingin melakukan penelitian yang berjudul

“Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SD Negeri 18 Kampung Pansur  
Kec. Koto XI Tarusan Kab. Pesisir Selatan.

## **B. IDENTIFIKASI MASALAH .**

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka identifikasi masalah penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Perbedaan ekonomi orang tua siswa
2. Kebiasaan
3. Aktivitas fisik
4. Tingkat Kebugaran Jasmani
5. Perbedaan lingkungan sekolah
6. Usia
7. Asupan gizi

## **C. PEMBATAAN MASALAH**

Penelitian ini tidak bermaksud meneliti masing- masing faktor yang diidentifikasi di atas, tetapi hanya melihat tentang tingkat Kebugaran jasmani Siswa SD Negeri 18 Kampung Pansur Kec. Koto XI Tarusan Kab. Pesisir Selatan.

## **D. PERUMUSAN MASALAH**

Berdasarkan pembatasan masalah diatas maka dapat dirumuskan masalah penelitian ini adalah “Bagaimana tingkat Kebugaran jasmani Siswa SD Negeri 18 Kampung Pansur Kec. Koto XI Tarusan Kab. Pesisir Selatan”.

## **E. TUJUAN PENELITIAN**

Untuk mengetahui tingkat Kebugaran jasmani siswa SD Negeri 18 Kampung Pansur Kec. Koto XI Tarusan Kab. Pesisir Selatan.

## **F. MANFAAT PENELITIAN**

Hasil penelitian ini berguna sebagai :

1. Sebagai syarat memperoleh gelar sarjana di FIK UNP.
2. Sebagai masukan bagi pihak sekolah dalam pelaksanaan proses pembelajaran penjasorkes.
3. Bagi guru untuk lebih meningkatkan keprofesionalan dan kemampuan mengajarnya dalam melakukan modifikasi dalam pembelajaran Penjasorkes agar meningkatnya Kebugaran jasmani siswa.
4. Sebagai bahan masukan bagi penelitian selanjutnya yang ingin meneliti masalah ini secara mendalam
5. Sebagai bahan refensi bagi pustaka untuk menambahkan bahan bacaan diwawasan mahasiswa FIK UNP yang akan menjadi guru penjas