

**PERBANDINGAN TINGKAT KESEGERAN JAMANI MURID SD NEGERI
NOMOR 07 HILALANG PANJANG DENGAN MURID SD NEGERI 17 AMPUNG
DALAM KECAMATAN PANCUNG SOAL
KABUPATEN PESISIR SELATAN**

SKRIPSI

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



OLEH :

**B U S N E M
NIM : 08944**

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDDIKAN OLAGHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHGARAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2012**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : **Perbandingan Tingkat Kesegaran Jasmani
Murid SD Negeri 07 Hilalang Panjang
dengan Murid SD Negeri 17 Kampung
dalam Kecamatan Pancung Soal Kabupate
Pesisir Selatan**

Nama : **Busnem**

NIM : 08944

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

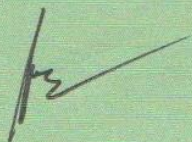
Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang , Desember 2011

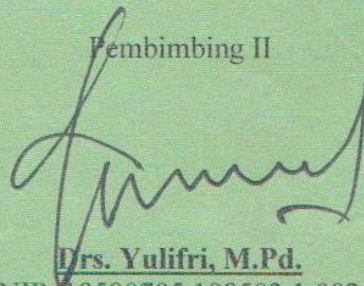
Disetujui Oleh:

Pembimbing I



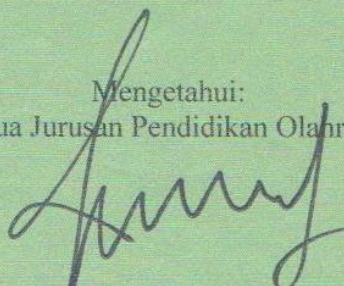
Drs. Nirwandi, M.Pd.
NIP. 19580914 198102 1 002

Pembimbing II



Drs. Yulifri, M.Pd.
NIP. 19590705 198503 1 002

Mengetahui:
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Yulifri, M.Pd.
NIP. 19590705 198503 1 002

PENGESAHAN

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

Judul : **Perbandingan Tingkat Kesegaran Jasmani
Murid SD Negeri 07 Hilalang Panjang
dengan Murid SD Negeri 17 Kampung
Dalam Kecamatan Pancung Soal Kabupate
Pesisir Selatan**

Nama : **Busnem**

NIM : 08944

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Desember 2011.

Tim Penguji

1. Ketua : Drs. Nirwandi, M.Pd

1.

2. Sekretaris : Drs. Yulifri, M.Kes

2.

3. Anggota : Drs. Willadi Rasyid, M. Pd

3.

4. Anggota : Drs. Edwarsyah, M. Kes

4.

5. Anggota : Dra. Pitnawati, M. Pd

5.

ABSTRAK

BUSNEM, 2011 : Perbandingan Tingkat Kesegaran Jasmani Murid SD Negeri 07 Hilalang Panjang Dengan Murid SD Negeri Nomor 17 Kampung Dalam Kecamatan Pancung Soal Kabupaten Pesisir Selatan

Tingkat kesegaran jasmani murid di kedua SD tersebut tidak berbeda secara signifikan, pada hal dari pengamatan terlihat bahwa cukup banyak perbandingan karakteristik antara kedua SD tersebut yang dapat mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani murid seperti dukungan orangtua, faktor lingkungan, ketersediaan sarana dan prasarana olahraga kualitas guru, status sosial keluarga murid, dan sebagainya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbandingan tingkat kesegaran jasmani Murid SD Negeri 07 Hilalang Panjang dengan Murid SD Negeri 17 Kampung Dalam.

Jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif komparatif. Penelitian ini diadakan di SD Negeri 07 Hilalang Panjang dengan SD Negeri 17 Kampung Dalam pada bulan Mei 2011. populasi dalam penelitian ini yaitu murid kelas V, V dan VI baik SD Negeri 07 Hilalang Panjang maupun SD Negeri 17 Kampung Dalam yang berjumlah 245 orang. Jumlah sampel dalam penelitian ini yaitu 37 orang yang masing-masing sekolah diambil 21 orang dari murid SD Negeri 17 Kampung Dalam dan 16 murid dari SD Negeri 07 Hilalang Panjang. Teknik pengambilan sampel yaitu *Purposive Random sampling*.

Berdasarkan hasil penelitian tingkat kesegaran jasmani murid bahwa tidak terdapat perbandingan antara Murid SD Negeri 17 Kampung Dalam dengan Murid SD Negeri 07 Hilalang Panjang, dimana $t_h (0,65) > t_t (0,42)$.

Katakunci : Tingkat Kesegaran Jasmani

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah penulis mengucapkan puji syukur kehadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya. Sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Pembinaan Olahraga Bola Voli di Kecamatan Basa Ampek Balai Tapan Kabupaten Pesisir Selatan” tepat pada waktunya.

Dalam penyusunan skripsi ini penulis menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu penulis mengharapkan saran dan kritik yang sifatnya membangun dari semua pembaca demi sempurnanya skripsi ini. Dalam pelaksanaan penelitian dan menyusun skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini penulis dengan hati yang tulus menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak DR. Syahrial Bakhtiar, M.Pd, Sebagai Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Drs. Yulifri, M.Pd, Sebagai Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.
3. Bapak Drs. Nirwandi, M.Pd, sebagai Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan dan pengaruh yang sangat berarti sehingga penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan.
4. Bapak Yulifri, M.Pd , sebagai Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan pengarahan yang sangat berarti sehingga penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan.

5. Bapak Tim penguji yang telah banyak memberi masukan dan arahan untuk kesempurnaan Skrip ini.
6. Bapak Kepala sekolah dan Majelis Guru SD Negeri 07 Hilalang Panjang dan SD Negeri Nomor 17 yang telah banyak membantu penulis dalam melakukan penelitian.
7. Rekan-rekan seperjuangan yang tidak dapat disebut namanya satu persatu. Akhirnya penulis mendoakan semoga bantuan dan bimbingan yang telah diberikan dapat menjadi amal saleh dan diridhai oleh Allah SWT. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi kita semua. Amin...

Padang,

2011

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

HALAMAN PENGESAHAN

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

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan masalah	7
D. Perumusan masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Kegunaan Penelitian	7

BAB II KERANGKA TEORITIS

A. KAJIAN TEORI	9
1. Hakekat Kesegaran Jasmani.....	9
2. Komponen Kesegaran Jasmani	11
3. Fungsi Kesegaran Jasmani	12
4. Faktor yang mempengaruhi Kesegaran Jasmani.....	13

5. Organisasi.....	21
B. Kerangka Konsptual.....	14
C. Hipotesis.....	26

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	16
B. Tempat dan Waktu Penelitian	16
C. Populasi dan Sampel	16
1. Populasi	16
2. Sampel	17
D. Jenis dan Sumber Data	19
1. Jenis Data	19
2. Sumber data	19
E. Teknik dan Alat Pengumpulan Data	19
F. Teknik Analisa Data	29

BAB IV ANALISIS DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data	31
B. Uji Hipotesis.....	34
C. Pembahasan.....	32

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	39
B. Saran	39

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN-LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel

	Halaman
1. Penyebaran Populasi SD Negeri Nomor 07 Hilalang Panjang	17
2. Penyebaran Populasi SD Negeri Nomor 17 Kampung Dalam	17
3. Sampel Penelitian SD Negeri 07 Hilalang Panjang	18
4. Sampel Penelitian SD Negeri 17 Kampung Dalam	18
5. Distribusi frekuensi tingkat Kesegaran Jasmani Murid SD Negeri Nomor 17 Kampun Dalam	31
6. Distribusi frekuensi tingkat Kesegaran Jasmani Murid SD Negeri Nomor 07 Hilalang Panjang	33
7. Rangkuman Uji Normalitas Sebaran	46

DAFTAR GAMBAR

Gambar

	Halaman
1. Kerangka Konseptual	13
2. Posisi Star Lari 50 Meter	21
3. Sikap Permulaan angkat tubuh Putra.....	22
4. Sikap dagu Menyentuh atau melewati Palang Tunggal	22
5. Sikap Permulaan Gantung Siku	23
6. Sikap Gantung Siku	23
7. Sikap Permulaan Baring Duduk.....	24
8. Gerakan Baring duduk.....	25
9. Gerakan Baring Duduk Siku menyentuh Paha.....	25
10. Sikap Menetu Rahihan Tegak.....	26
11. Sikap Awal Lompat Tegak	27
12. Sikap Pada Garis Star	28
13. Pada Saaat melewati Garis Finis.....	29

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

	Halaman
1. Data Mentah Hasil Kesegaran Jasmani Murid SD Negeri Nomor 07	
Hilalang Panjang	42
2. Data Mentah Hasil Kesegaran Jasmani Murid SD Negeri Nomor 17	
Kampung Dalam	43
3. Hasil Kesegaran Jasmani Murid SD Negeri Nomor 07	
Hilalang Panjang	44
4. Uji Nurmalitas X_1	45
5. Uji Nurmalitas X_2	46
6. Rata-rata Hasil Tes Kesegaran Jasmani.	47

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pembangunan Nasional bangsa Indonesia bertujuan untuk menciptakan Pembangunan bangsa Indonesia seutuhnya sehat jasmani dan rohani. Pembangunan itu sendiri merupakan suatu rangkaian kegiatan yang akan membangun setiap aspek kehidupan manusia, untuk menciptakan masyarakat Indonesia yang adil dan makmur berdasarkan Pancasila hal ini sesuai pasal 3 undang-Undang RI No.20 tahun 2003 tentang tujuan pendidikan nasional yaitu:

"Pendidikan Nasional berfungsi mengemukakan kemampuan dan membentuk Watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa bertujuan untuk berkembang 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 demokrasi dan bertanggung jawab. (Depdikbud.2003 : 5)

Pembangunan dibidang pendidikan adalah salah satu bidang yang memegang peranan penting untuk membangun manusia Indonesia yang seutuhnya. Pendidikan berdasarkan pancasila berfujuan untuk meningkatkan kualitas manusia Indonesia sehat jamani dan rohani. Sementara itu Garis-garis Besar haluan Negara yang merupakan ketetapan Majelis Perwakilan Rakyat No. II/MPR/1993 Ditetapan bahwa :

"Pendidikan meningkatkan kualitas manusia Indonesia yaitu manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa berbudi pekerti yang luhur, berkepribadian mulia mandiri, teguh, cerdas, kneatif, terampil, berdisiplin beretos kerja profesional, bertanggung jawab, produktifif sehat jasmani dan rohani, Selanjutnya perlu ditingkatkan pembangunan olahraga

prestasi pembinaan tenaga keolahragaan dan peningkatan peran serta masyarakat serta pembinaan kelembagaan dan organisasi induk olahraga." (GBHN, 1993:497)

Dalam rangka membangun kesehatan untuk meningkatkan kesegaran jasmani, pemerintah Indonesia telah melakukan berbagai usaha nyata kearah tersebut. Seperti menjadikan pendidikan jasmani dan kesehatan sebagai suatu mata pelajaran yang diberikan di lembaga-lembaga pendidikan, mulai dari tingkat Kanak-Kanak, Sekolah Dasar, Sekolah Menengah Pertama, Sekolah Menengah Atas dan Perguruan Tinggi. Tujuan pendidikan jasmani dan kesehatan adalah untuk membantu siswa dalam peningkatan kesegaran jasmani dan kesehatan mulai pengenalan dan penanaman sikap positif serta kemampuan gerak dasar dari berbagai aktifitas jasmani. (Dekdikbud 1981:1)

Kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk hidup dengan harmonis dan penuh semangat. Manusia yang segar adalah manusia berpandangan sehat dan cerdas terhadap kehadiran dan masa depannya ia mempunyai harga diri dan pergaulan dengan sesama manusia lainnya serta hidup bahagia dengan mereka. Kesegaran jasmani adalah aspek fisik dari kesegaran yang menyeluruh (total fitness) yang memberikan kepada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif serta dapat diri pada tiap-tiap fisik yang layak. (Arsil, 1999 : 9).

Kesegaran jasmani adalah suatu kemampuan yang menitik beratkan pada fungsi-fungsi fisiologis, yaitu kemampuan jantung, pembuluh darah, paru, dan otot yang berfungsi pada efisiensi yang optimal. Untuk itu dalam meningkatkan

kesegaran jasmani anak-anak, tentu: orang tua harus menyeleksi bentuk-bentuk permainan yang dilakukan anak dan dapat merangsang komponen-komponen kesegaran jasmani seperti : ketahanan jantung paru , kekuatan otot, ketahanan otot komposisi tubuh, dan fleksibilitas. Gusril (2004:184).

Sullivan dalam Efiwilza (2002 : 9) menyatakan jasmani adalah suatu kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari yang normal dan giat penuh dengan kesiapan, tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dan masih mempunyai cadangan energi untuk menikmati kegiatan waktu senggang serta kejadian darurat yang datang tiba-tiba

Dengan adanya bidang studi pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan diharapkan siswa dapat mempunyai kesegaran jasmani yang baik. Kesegaran jasmani yang baik merupakan milik yang berharga bagi setiap manusia khususnya siswa sekolah dalam menjalankan aktifitas kehidupan sehari-hari. Kesegaran jasmani sangat dibutuhkan oleh siswa untuk memperoleh ketangkasan, kelincahan, ketahanan, serta kemampuan belajar yang tinggi, seperti daya tahan yang baik sangat dibutuhkan seorang siswa dalam melaksanakan aktifitas, karena daya tahan merupakan salah satu unsur kesegaran jasmani yang akan membantu seseorang siswa dalam melaksanakan pelajaran sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Semakin baik daya tahan seseorang maka semakin mudah bagi seseorang untuk melakukan suatu kegiatannya baik di sekolah maupun di lingkungannya.

Kesegaran jasmani merupakan kemampuan fisik yang dapat berupa kemampuan aerobik dan anaerobik Kemampuan fisik tersebut dapat di latih

melalui program latihan. Kemampuan aerobik antara lain dapat diketahui dari sistem kardiorespirasi untuk menyediakan kebutuhan oksigen sampai kedalam mitokondria sedangkan kemampuan anerobik dapat diukur dengan kemampuan ambang arerobik dan kekuatan kontraksi otot.

Kesegaran jasmani sangat dibutuhkan oleh setiap siswa untuk memperoleh ketangkasan, kesanggupan serta kemampuan belajar yang tinggi. Salah satu jalan untuk memelihara atau meningkatkan kesegaran jasmani dengan melakukan olahraga secara teratur dan aktifitas fisik sehari-hari yang bermanfaat untuk kesehatan. Sehubungan dengan itu perlu digiatkan lagi pendidikan jasmani dan kesehatan di sekolah. Jadi, mata pelajaran Pendidikan jasmani dan kesehatan perlu dilaksanakan di setiap sekolah sesuai dengan kurikulum pendidikan untuk membina kesegaran jasmani, kesehatan, dan rohani anak didik

Pembinaan kesegaran jesmani dan kesehatan di sekolah perlu mempertimbangkan aspek kondisi sekolah, lingkungan geografis, dari status ekonomi orang tua siswa. Sebab kondisi suatu sekolah belum tentu sama dengan sekolah lainnya ada sekolah yang dapat menyediakan sarana dan prasarana pendukung yang memadai, tetapi ada juga sekolah yang tidak dapat menyediakan sarana pendukung pendidikan Kesegaran Jasmani dan Kesehatan selain itu, kondisi geografis juga ikut mempengaruhi tingngkat kesegaran jasmani siswa. Siswa yang bersekolah di sekolah yang berada di daerah perbukitan, kemungkinan akan memiliki tingkat kesegaran jasmani yang berbeda dengan siswa yang bersekolah di daerah dataran. Siswa yang ke sekolah dengan berjalan kaki juga akan merniliki tingkat kesegaran jasmani yang berbeda dengan siswa

yang setiap harinya naik kendaraan. Begitu juga dengan tingkat ekonomi orang tua siswa yang memiliki orang tua dengan tingkat ekonomi yang lebih baik, kemungkinan akan memperoleh gizi yang lebih baik dibandingkan dengan siswa yang tingkat ekonomi orang tuanya rendah. (Ewilza 2002:15) Sekolah Dasar Negeri Nomor 07 Hilalang Panjang Kecamatan Pancung Soal dan murid SD Negeri Nomor 17 Kampung Dalam Kecamatan Pancung Soal Kabupaten Pesisir selatan merupakan dua sekolah yang berbeda baik dari segi kondisi lingkungan, geografis, dan tingkat ekonomi orang tua siswa yang berbeda. Secara geografis, penyebaran tempat tinggal siswa kedua sekolah tersebut berbeda SD Negeri Nomor 07 Hilalang Pajang terletak di Ibu kota Kecamatan terletak pada daerah yang cuaca cenderung lebih panas dengan aktifitas penduduk lebih padat di banding dengan SD Negeri Nomor 17 Kampung Dalam terletak di daerah Pedalaman.

Bila ditinjau dari segi sosial ekonomi siswa SD Negeri Nomor 07 Hilalang Panjang tergolong ekonomi menengah keatas karena sebagian besar orang tuanya wiraswasta dan PNS, sedangkan siswa SD Negeri Nomor 17 Kampung Dalam ekonomi menengah kebawah karena sebagian besar orang tuanya adalah petani. Hal tersebut juga menyebabkan perbedaan kebiasaan siswa pada kedua Sekolah Dasar diatas, terutama siswa SD Negeri Nomor 07 Hilalang Panjang mempunyai fasilitas lebih memadai baik di rumah maupun disekolah, yaitu alat transportasi berupa motor, ojek dan angkot untuk ke sekolah dan juga pergi ketempat lain, mereka jarang berjalan kaki, sehingga mereka kurang meialarkan kegiatan fisik Fasilitas lain di sekolah berupa sarana dan prasarana yang memadai untuk

berolahraga. Berbeda dengan siswa SD Negeri Nomor 17 Kampung Dalam dimana dengan tidak adanya alat transportasi menyebabkan para siswa harus berjalan kaki menuju dan pulang sekolah serta sarana dan prasarana sekolah yang tidak memadai.

Dengan adanya yang dikemukakan diatas maka terdapat juga perbedaan tingkat kesaegaran jasmani dari para peserta didik pada kedua Sekolah Dasar diatas. Untuk itu perlu dilakukan penelitian tentang tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri Nomor 17 Kampung Dalam dan siswa SD Negeri Nomor 07 Hilalang Paqiang. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran positif tentang perbandingan tingkat kesegaran jasmani airfarr& kedua Sekolah Dasar tersebut.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Keadaan lingkungan Sekolah
2. Latar belakang ekonomi orang tua siswa.
3. Kegiatan fisik dan olahraga siswa
4. Kesehatan lingkungan sekolah
5. Kadaan gizi yang dikonsumsi sehari-hari
6. Keadaan geografis sekolah
7. Sarana dan prasarana

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas maka pembatasan masalah dalam penelitian ini adalah melihat perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri Nomor 07 Hilalang Paqiang dengan SD Negeri Nomor 17 Kampung Dalam.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan masalah diatas maka dapat dirumuskan masalah tersebut sebagai berikut Apakah terdapat perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri Nomor 07 Hilalang Panjang dan SD Negeri Nomor 17 Kampung Dalam.

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan yang dikemukakan tersebut, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui tentang kesegaran jasmani siswa SD Negeri Nomor 07 Hilalang Panjang dan untuk mengetahui tentang kesegaran jasmani siswa SD Negeri Nomor 17 Kampung Dalam

F. Kegunaan Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini berguna dan bermanfaat bagi :

1. Sebagai persyaratan bagi penulis untuk memperoleh gelar sarjana strata satu (S1) pada Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan rekreasi Fakultas Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

2. Sebagai bahan pertimbangan bagi guru mata pelajaran Pendidikan Kesegaran Jasmani dan Kesehatan dalam usaha meningkatkan kesegaran jasmani dan kesehatan dalam usaha meningkatkan kesegaran jasmani.
3. Sebagai bahan masukan bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti masalah ini secara mendalam.
4. Sebagai bahan referensi bagi pustaka untuk menambahkan bacaan dan wawasan mahasiswa FIK UNP yang akan menjadi guru penjas.
5. Sebagai bahan pertimbangan bagi SD Negeri Nomor 07 Hilalang Panjang dan SD Negeri Nomor 17 Dalam usaha meningkatkan kesegaran jasmani siswa.