

**TINGKAT KESEGERAN JASMANI SATUAN IBU-IBU DASAWISMA DI  
DESA PULAU PALAS TEMBILAHAN HULU RIAU TAHUN 2019**

**SKRIPSI**

*Diajukan Kepada Tim Penguji Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna  
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



**Oleh**

**AULIA KAMAL  
NIM 16086120**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAH RAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAH RAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2020**

## HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

**Judul** :Tingkat Kesegaran Jasmani satuan ibu-ibu  
**DASAWISMA** di desa Pulau Palas Tembilihan Hulu  
**Riau Tahun 2019**

**Nama** : **Aulia Kamal**  
**NIM** : 16086120  
**Program Studi** : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
**Jurusan** : Pendidikan Olahraga  
**Fakultas** : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Januari 2020

Menyetujui,  
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga

**Drs. Zarwan, M.Kes**  
NIP. 19611230 1988031 003

Disetujui Oleh,  
Pembimbing

**Dr. Nurul Ihsan, 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 : Tingkat Kesegaran Jasmani satuan ibu-ibu  
DASAWISMA di desa Pulau Palas Tembilahan Hulu  
Riau Tahun 2019**

**Nama : Aulia Kamal**  
**NIM : 16086120**  
**Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi**  
**Jurusan : Pendidikan Olahraga**  
**Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang**

Padang, Januari 2020

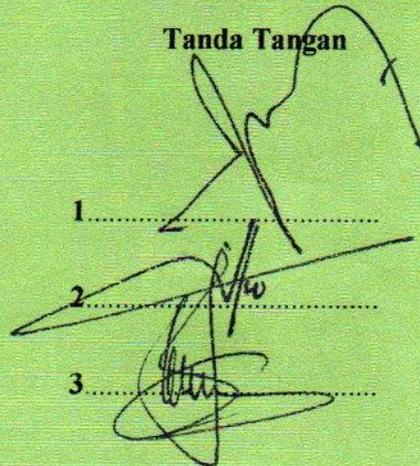
Tim Penguji :

**Nama**

**1. Ketua : Dr. Nurul Ihsan, M.Pd**  
**2. Sekretaris : Drs. Edwarsyah, M.Kes**  
**3. Anggota : Drs. Zulman, M.Pd**

**Tanda Tangan**

1.....  
2.....  
3.....



## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang di tulis atau di terbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lain.

Padang, 2020

Yang menyatakan,



Aulia Kamal  
NIM. 16086120

## ABSTRAK

**Aulia Kamal (2016):** Tingkat Kesegaran Jasmani Satuan Ibu-ibu Dasawisma di Desa Pulau Palas Tembilahan Hulu Tahun 2019

Penelitian ini bermula dari keingintahuan penulis mengenai tingkat kesegaran jasmani ibu-ibu Dasawisma di desa Pulau Palas Tembilahan Hulu Riau. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui bagaimana tingkat kesegaran jasmani ibu-ibu Dasawisma di desa Pulau Palas tembilahan Hulu Riau yang dilaksanakan pada akhir tahun 2019.

Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah ibu-ibu dasawisma di desa Pulau Palas Tembilahan Hulu Riau dengan jumlah populasi 300 orang. Dan sampel sebanyak 46 orang dimana Penarikan sampel digunakan dengan teknik purposive sampling, yaitu teknik pengambilan data dengan kriteria-kriteria tertentu untuk mewakili dari seluruh populasi. sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah ibu-ibu yang memiliki umur yang setara yaitu 35-40 tahun dari keseluruhan populasi. Penelitian ini menggunakan data primer yang di peroleh dari *harvard step up test*.

Dari hasil penelitian maka di peroleh hasil yaitu: “ Tingkat kesegaran jasmani seluruh ibu-ibu Dasawisma di desa Pulau Palas Tembilahan Hulu Riau:

1. Baik = 6 orang (9,38%)
2. sedang = 15 orang (23,44%)
3. kurang = 38 orang (59,38%)
4. kurang sekali = 5 orang (7,81%)

Tidak ada satupun dari satuan ibu-ibu dasawisma di desa Pulau Palas Tembilahan Hulu Riau yang mendapat kategori Baik Sekali.

***Kata Kunci : Kesegaran Jasmani***

## KATA PENGANTAR



Dengan mengucapkan puji dan syukur ke hadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunian-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal ini dengan judul **“Tingkat Kesegaran Jasmani satuan ibu-ibu DASAWISMA di desa Pulau Palas Tembilahan Hulu Riau Tahun 2019”**.

Penulisan proposal ini selain bertujuan untuk melengkapi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, disamping itu juga untuk mengetahui Tingkat kesegaran Dasawisma di desa Pulau Palas Penulis menyadari bahwa penulisan ini jauh dari kesempurnaan dan harapan. Hal tersebut disebabkan oleh keterbatasan kemampuan penulis sendiri. Untuk itu penulis sangat mengharapkan kritik yang sehat dan masukan-masukan yang sifatnya membangun dari semua pihak, guna kesempurnaan proposal ini.

Dalam pelaksanaan penulisan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada semua pihak baik perorangan maupun badan-badan terkait yang telah memberikan bantuan dan bimbingan sampai selesainya proposal ini. Pada kesempatan kali ini penulis menyampaikan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Ganefri, Ph.D Rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberikan kesempatan menempuh pendidikan di Universitas Negeri Padang

2. Bapak Dr. Alnedral, M.Pd Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, yang telah memberikan izin penelitian.
3. Bapak Drs. Zarwan, M. Kes selaku ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Bapak Dr. Nurul Ihsan, M.Pd selaku sekretaris Jurusan Pendidikan Olahraga yang telah memberikan bantuan administrasi dan konsultatif dalam perkuliahan sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Dr. Nurul Ihsan, M.Pd, selaku Penasehat Akademik dan dosen Pembimbing yang telah banyak memberikan nasehat demi kelancaran studi penulis.
5. Bapak Drs. Edwarsyah, M.Kes dan Bapak Drs. Zulman, M.Pd selaku Penguji I dan II yang telah banyak memberikan nasehat demi kelancaran studi penulis.
6. Bapak/ibu dosen dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah membantu selama kuliah dan penelitian.
7. Untuk kedua orang tua yang telah memberikan do'a dan semangatnya dan teman-teman sejawat senasib seperjuangan yang telah banyak memberikan kritikan dan masukan dalam pembuatan skripsi ini, saya ucapkan terimakasih.

Semoga segala bantuan yang telah diberikan mendapat imbalan yang melimpah dari Allah SWT. Saya menyadari bahwa penelitian ini masih banyak kekurangan dan kelemahan, oleh karena itu saya mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari semua pihak guna perbaikan lebih lanjut. Semoga penelitian ini bermanfaat bagi semua pihak yang membutuhkan.

Padang, Januari 2020

Penulis

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iv
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	viii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. LatarBelakangMasalah.....	1
B. IdentifikasiMasalah .....	5
C. PembatasanMasalah .....	5
D. Perumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. KegunaanPenelitian.....	6
<b>BAB II KAJIAN TEORI</b>	
A. KajianTeori.....	8
B. Kerangka Konseptual .....	22
C. Pertanyaan Penelitian .....	23
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. JenisPenelitian.....	24
B. Tempat danWaktu Penelitian .....	24
C. Populasi dan Sampel .....	24
D. Jenis dan Sumber Data .....	27

E. Instrumen Penelitian .....	27
F. Teknik Analisis Data.....	30
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskripsi Data.....	31
B. Analisis Data .....	32
C. Pembahasan.....	40
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan.....	44
B. Saran .....	44
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>46</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>48</b>

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Karakteristik Kesegaran Jasmani .....	10
2. Populasi Penelitian .....	25
3. Sampel.....	26
4. Norma Penilaian Tes Naik Turun Bangku .....	29
5. Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani satuan ibu-ibu Dasawisma Dusun Penyemahan Desa Pulau Palas .....	32
6. Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani satuan ibu-ibu Dasawisma Dusun Sungai Jarum Desa Pulau Palas .....	34
7. Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani satuan ibu-ibu Dasawisma Dusun Sungai Buluh Desa Pulau Palas .....	36
8. Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani satuan ibu-ibu Dasawisma Dari keseluruhan Dusun di Desa Pulau Palas.....	38

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1. Kerangka konseptual.....	22
2. Tes Naik Turun Bangku.....	29
3. Histogram Tingkat Kesegaran Jasmani ibu-ibu Dasawisma Dusun Penyemahan Desa Pulau Palas .....	33
4. Histogram Tingkat Kesegaran Jasmani ibu-ibu Dasawisma Dusun Sungai Jarum Desa Pulau Palas .....	35
5. Histogram Tingkat Kesegaran Jasmani ibu-ibu Dasawisma Dusun Sungai Buluh Desa Pulau Palas .....	37
6. Histogram Tingkat Kesegaran Jasmani ibu-ibu Dasawisma Seluruh Dusun di Desa Pulau Palas.....	39

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran</b>	<b>Halaman</b>
1. Data keseluruhan Nilai <i>Harvard step up test</i> distribusi dan norma .....	48
2. Dokumentasi Penelitian .....	58
3. Surat izin Penelitian Dari fakultas .....	64
4. Surat balasan penelitian.....	66

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. LatarBelakang Masalah**

Hidup sehat merupakan kebutuhan dari setiap orang, mengingat banyaknya manfaat yang ditimbulkan. Salah satu upaya mewujudkan hidup sehat yaitu dengan meningkatkan kesegaran jasmani. Kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang melakukan tugas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan energi untuk mengisi waktu luang dan menghadapi hal-hal yang tidak terduga.

Menurut Lycholat dalam Gusril (2004:119) mengemukakan bahwa kesegaran jasmani dikelompokkan menjadi dua golongan yaitu: (a) komponen yang berhubungan dengan kesehatan (*health related fitness*) meliputi daya tahan otot, kekuatan otot, kelentukan dan komposisi tubuh, (b) komponen yang berhubungan dengan keterampilan (*skill related*) meliputi kelincahan, keseimbangan, koordinasi, kecepatan, tenaga, daya dan waktu reaksi.

Dengan demikian sangat jelas bahawa banyak sekali komponen yang menentukan kesegaran jasmani seseorang.

Lebih lanjut Depdikbut (1996:1) menyatakan “sejumlah ahli kesehatan olahraga sependapat bahwa dari 10 komponen tersebut diatas komponen daya tahan adalah komponen terpenting dalam menentukan kesegaran jasmani” jadi dari pernyataan di atas bahwa daya tahan merupakan komponen terpenting dalam menentukan kesegaran jasmani seseorang.

Menurut (Agus Mukhlolid ; 2004) mengatakan bahwa kesegaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan kerja atau aktivitas, mempertinggi daya kerja dengan tanpa mengalami kelelahan yang berarti atau berlebihan.

Dari pernyataan tersebut jelas bahwa kesegaran jasmani merupakan hal yang sangat penting dalam melakukan suatu aktivitas atau kegiatan sebagai bagian dari upaya mewujudkan hidup sehat. dalam meningkatkan kesegaran jasmani dapat dilakukandengan cara melakukan aktivitas fisik seperti berolahraga.

Dalam UU RI NO.3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional menyatakan:

Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral, dan akhlak manusia, sportifitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa.

Dengan demikian sudah jelas bahwa olahraga merupakan usaha untuk menciptakan dan meningkatkan kesehatan, manusia berkualitas, moral dan akhlak, serta mengangkat harkat dan martabat bangsa dimata dunia. Dalam mewujudkan hal tersebut pemerintah telah melakukan segala hal salah satunya pembentukan lembaga Pemberdayaan dan Kesejahteraan Keluarga (PKK).

Satuan DASAWISMA adalah unit terkecil yang terdiri 10-20 kepala keluarga yang berisikan kumpulan ibu-ibu yang berperan aktif dalam menjalankan 10 program PKK diantaranya:

1. Penghayatan dan pengamalan pancasila.
2. Gotong royong.

3. Pangan.
4. Sandang.
5. Perumahan dan tatalaksana rumah tangga.
6. Pendidikan dan keterampilan.
7. Kesehatan.
8. Pengembangan kehidupan berkoperasi.
9. Kelestarian lingkungan hidup.
10. Perencanaan sehat

Tentu hal ini membuat kesejahteraan didesa bisa dibilang baik.

Jika dilihat kembali peran dan tugas Dasawisma dalam menjalankan program yang telah ditentukan di atas. maka bisa dikatakan mereka harus memiliki kondisi fisik yang baik.

Desa Pulau Palas merupakan desa yang dimana penduduknya memiliki mata pencaharian sebagai petani dan berdagang. dengan mata pencaharian tersebut hasil pendapatan mereka juga bisa dibilang tidak menentu tergantung kondisi lingkungan, ditambah lagi kondisi cuaca yang tidak dapat diprediksi didesa tersebut sehingga tidak sedikit dari mereka yang gagal panen oleh sebab itu tingkat ekonomi mereka bisa dikatakan menengah kebawah, dari penghasilan tersebut hanya beberapa dari mereka yang dapat mencukupi asupan gizi yang baik dan seimbang. sehingga berkemungkinan rendahnya asupan gizi yang didapat. disinilah salah satu peran dari lembaga Dasawisma.

Dasawisma di desa Pulau Palas pernah mendapat bebrapa prestasi di tingkat Kecamatan diantaranya yaitu:

1. Juara 1 lomba gerakan kasih sayang ibu yang diadakan di Kecamatan Enok pada tahun 2015
2. Juara 3 lomba posyandu, yakni posyandu seroja yang diadakan di Kecamatan Reteh tahun 2016
3. Juara 3 lomba masak serba ikan yang di adakan di Kecamatan Pelangiran 2018

Dengan demikian sudah jelas bagaimana prestasi dari desa Pulau Palas tersebut

Namun berdasarkan observasi dan informasi yang didapatkan oleh penulis ditemukan beberapa kejanggalan dalam satuan DASAWISMA di desa Pulau Palas Tembilahan Hulu Riau belakangan ini yaitu :

1. Kurang terlihatnya peran dari satuan Dasawisma disana.
2. Saat saya berbincang dengan ibu helda yang merupakan ibu wali (ketua dasawisma) ia mengatakan saat melakukan kegiatan seperti gotong royong dan lain-lain dilembaga tersebut banyak dari mereka sering mengeluh setelahnya dikarenakan kelelahan sehingga pekerjaan mereka dirumah jadi tidak terurus. Hal ini juga yang membuat ibu helda enggan untuk sering melaksanakan kegiatan tersebut akibat keluhan yang di terimanya.
3. Belum ditemukannya data-data terutama tingkat kesegaran jasmani dari mereka, hal ini karena belum ada penelitian sebelumnya mengenai Ibu-ibu Dasawisma tersebut.

Berdasarkan paparan di atas, penulis menganggap penting untuk membahas masalah ini di dalam penelitian untuk mendapat gambaran tentang

kesegaran jasmani dari Satuan Dasawisma di desa Pulau Palas. Hal ini dikarenakan penulis meyakini bahwa faktor-faktor terhambatnya program-program pemberdayaan dan kesejahteraan keluarga (PKK) berkaitan erat dengan kesegaran jasmani mereka.

Diharapkan dengan hasil penelitian ini dapat bermanfaat terutama bagi seluruh anggota yang tergabung dalam satuan Dasawisma desa Pulau Palas, agar menjadi acuan dalam menjaga dan meningkatkan kesegaran jasmani mereka untuk lebih aktif menjalankan perannya, salah satunya yaitu meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan di desa Pulau Palas Tembilahan Hulu Riau. Maka judul dari penelitian ini adalah: “Tingkat kesegaran jasmani satuan ibu-ibu Dasawisma didesa Pulau Palas Tembilahan Hulu Riau”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah ditemukan diatas, banyak faktor-faktor yang menghambat terlaksananya peran Dasawisma di desa Pulau Palas Tembilahan Hulu Riau, antara lain sebagai berikut:

1. Asupan gizi ibu-ibu Dasawisma.
2. Kondisi lingkungan.
3. Kondisi ekonomi.
4. Kesegaran jasmani

## **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan masalah yang bermunculan dalam latar belakang masalah seperti yang terdapat pada identifikasi masalah diatas, mengingat waktu dan kemampuan yang terbatas, maka permasalahan dibatasi pada, “kesegaran jasmani satuan Ibu-ibu dasawisma di desa Pulau Palas Tembilahan Hulu Riau”.

#### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah diatas, dapat dirumuskan masalah sebagai berikut: “Bagaimana tingkat kesegaran jasmani satuan Ibu-ibu Dasawisma desa Pulau Palas Tembilahan hulu Riau?.

#### **E. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan permasalahan yang akan diteliti, sesuai yang telah dijelaskan diatas, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah: “untuk mengetahui serta memaparkan gambaran tentang kesegaran jasmani dari satuan Ibu-ibu yang tergabung didalam lembaga Dasawisma di desa Pulau Palas Tembilahan Hulu Riau dikarenakan Dasawisma itu merupakan lembaga yang terdiri dari 10-20 kepala keluarga yang mana fungsi dari Dasawisma itu meningkatkan baik itu kesehatan serta kesejahteraan di desa”.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Berdasarkan tujuan penelitian, maka hasil dari penelitian diharapkan berguna sebagai:

1. Peneliti, memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Ibu-ibu Dasawisma, sebagai bahan informasi untuk mengetahui peran serta sebagai acuan untuk lebih aktif dalam melakukan aktivitas mereka di lembaga Dasawisma untuk mewujudkan kesehatan serta kesejahteraan didesa.
3. Sebagai acuan bagi masyarakat di desa Pulau Palas untuk lebih memperhatikan kesegaran jasmani mereka.

4. Peneliti selanjutnya, sebagai bahan acuan untuk pengembangan ilmu pengetahuan dan masukan bagi peneliti selanjutnya.
5. Sebagai bahan bacaan untuk sumbangan ilmu pengetahuan.