

**TINJAUAN KESEGERAN JASMANI SISWA YANG IKUT
EKSTRAKURIKULER KEPRAMUKAAN DI SDN
12 NAN SABARIS GUDEP 0301 / 0302
KABUPATEN PADANG PARIAMAN**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga
Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan



OLEH

**RAHMAD HIDAYAT
NIM. 94883**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2011**

PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Tinjauan Kesegaran Jasmani siswa yang ikut ekstrakurikuler Pramuka di SDN 12 Nan Sabaria, Kecamatan Nan Sabaris, Kabupaten Padang Pariaman.

Nama : Rahmad Hidayat

NIM : 94883

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga (PO)

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Disetujui Oleh :

Pembimbing I

Pembimbing II

Drs.Zarwan,M.Kes
Nip,19611230 1988031 003

Drs.Suwirman,M.Pd
Nip. 1961111919 8602 1 001

Mengetahui:
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga
Program Studi Penjaskesrek

Drs.Hendri Neldi,M.Kes.AIFO
NIP.19620502 198703 1 002

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Tinjauan Kesegaran Jasmani Siswa yang Ikut Ekstrakurikuler
Kepramukaan di SD Negeri 12 Nan Sabaris Gudep
0301 / 0302 Kabupaten Padang Pariaman

Nama : Rahamd Hidayat
NIM : 94883
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Agustus 2011

Di setuju oleh :

Pembimbing I

Pembimbing II

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

Drs. Suwirman,M.Pd
Nip. 196111 19198602 1 001

Mengetahui
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga
Program Studi Penjaskesrek

Drs. Hendri Neldi,M.Kes.AIFO
Nip.19620502 198703 1 002

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

Tinjauan Kesegaran Jasmani Siswa yang Ikut Ekstrakurikuler
Kepramukaan di SD Negeri 12 Nan Sabaris Gudep
0301 / 0302 Kabupaten Padang Pariaman

Nama : Rahamd Hidayat
NIM : 94883
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Agustus 2011

Tim Penguji

Nama	Tanda Tangan
1. Ketua : Drs. Zarwan,M.Kes	1. _____
2. Sekretaris : Drs. Suwirman,M.Pd	2. _____
3. Anggota : Drs. Nirwandi, M.Pd	3. _____
4. Anggota : Drs. Pitnawati , M.Pd	4. _____
5. Anggota : Drs. Zainul Johor, M.Pd	5. _____

ABSTRAK

Tinjauan Kesegaran Jasmani Siswa yang Ikut Ekstrakurikuler Pramuka di SDN 12 Nan Sabaris Gudup 0301 / 0302 Kabupaten Padang Pariaman.

OLEH : RAHMAD HIDAYAT/ 2011.

Masalah ini diduga disebabkan karena beberapa factor, yang salah satunya adalah rendahnya tingkat kesegaran jasmani siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler pramuka di SD Negeri 12 Nan Sabaris. jadi tujuan peneliti mengadakan penelitian ini adalah agar guru dan pelatih pramuka biasa mengetahui tingkat kesegaran jasmani para peserta pramuka rendah dan bisa meningkatkannya lagi.

Metode penelitian ini adalah metode korelasional. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler pramuka di SD Negeri 12 Nan Sabaris yang diambil secara acak sebanyak 25 Orang. Penelitian ini dilakukan pada bulan April sampai dengan Juli 2011, sedangkan tempat penelitian dilaksanakan di SD Negeri 12 Nan Sabaris Gudup 0301 / 0302 Kabupaten Padang Pariaman. Data kesegaran jasmani diambil dengan TKJI umur 10 – 12 Tahun.

Hasil analisis data menunjukkan tingkat kesegaran jasmani siswa di SDN 12 Nan Sabaris Gudup 0301 / 0302 Kabupaten Padang Pariaman kurang baik. Karena peserta yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler kepramukaan tidak pada tahap sempurna.

Kata Kunci : Kesegaran Jasmani

KATA PENGANTAR

Berkat rahmad Allah SWT, akhirnya penyusunan ,skripsi ini yang diberi judul” Tinjauan Kesegaran Jasmani siswa yang ikut ekstrakurikuler pramuka di SD Negeri 12 Nan Sabaris Kecamatan nan Sabaris Kabupaten Padang Pariaman “ dapat di selesaikan dengan baik. Kegunaan skripsi ini adalah sebagai salah satu persyaratan bagi penulis untuk menamatkan perkuliahan dengan mendapatkan gelar Sarjana (S,Pd) pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu KeOlahraga Universitas Negeri Padang.

Keberhasilan penyusunan skripsi ini juga melibatkan berbagai pihak yang telah memberikan bantuan, bimbingan, motivasi, dan waktu bagi penulis. Oleh karenanya, pada lembaran ini penulis mengucapkan terimakasih yang tiada terhingga kepada:

1. Drs.Arsil,M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan.
2. Drs. Hendri Neldi,M.Kes AIFO, selaku ketua Jurusan Pendidkan Jasmani Olahraga Kesehatan dan Rekreasi.
3. Drs. Edwarsyah,M.Kes AIFO, selaku Ketua Konsetrasi PGSD FIK Universitas Negeri Padang.
4. Drs,Zarwan,M.Kes, selaku Pembimbing I dan Drs,Suwirman,M.Pd, selaku Pembimbing II.
5. Tim Penguji skripsi yang telah banyak memberikan masukan demi kesempurnaan skripsi ini.
6. Kepala SD Negeri 12 Nan Sabaris Kecamatan Nan Sabaris Kabupaten Padang Pariaman yang telah memberikan izin untuk penelitian.
7. Siswa SD Negeri 12 Nan Sabari khususnya yang menjadi sample/ responden dalam penelitian.
8. Kedua Orang tua tercinta yang telah memberi banyak dukungan moral dan materil serta doa yang tulus dan ikhlas sehingga anaknya berhasil mencapai sukses dan menggapi cita-cita.

9. Teman spesial dan teman-teman sejawat yang telah banyak memberikan dukungan dan semangat kepada penulis dan teman sesama mahasiswa FIK UNP.

Semoga Allah SWT membalas bantuan, bimbingan, motivasi, dan waktu yang telah bapak /ibu/sdr/anak-anak sekalian dengan limpahan pahala yang berlimpat ganda. Semoga juga pengetahuan bapak/ibu berikan dalam proses perkuliahan dijadikan Allah SWT sebagai ilmu bermanfaat.

Terakhir, peribahasa menyatakan: “Tak ada gading yang tak retak “. Menyadari peribahasa ini, maka penulis sebagai manusia biasa tentu tidak luput dari berbagai salah dan khilaf, baik dari segi isi, metode, maupun penulisan skripsi ini. Oleh karena itu, saran dari bapak/ibu Tim Penguji dan berbagai pihak lain akan penulis jadikan sebagai masukan untuk penyempurnaan skripsi ini.

Pariaman, Agustus 2011

Penulis

KATA PENGANTAR

Berkat rahmad Allah SWT, akhirnya penyusunan skripsi ini yang diberi judul” Tinjauan Kesegaran Jasmani Siswa yang ikut Ekstrakurikuler Kepramukaan di SD Negeri 12 Nan Sabaris Gudep 0301 / 0302 Kabupaten Padang Pariaman”dapat diselesaikan dengan baik. Kegunaan skripsi ini adalah sebagai salah satu persyaratan bagi penulis untuk menamatkan perkuliahan ini dengan mendapatkan gelar sarjana (S.PD) pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Keberhasilan penyusunan skripsi ini juga melibatkan berbagai pihak yang telah memberikan bantuan, bimbingan, motivasi, dan waktu bagi penulis. Oleh karenanya, pada lembaran ini penulis mengucapkan terimakasih yang tiada terhingga kepada

1. Drs. Arsil, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan.
2. Drs. Hendri Neldi, M.Kes AIFO, selaku Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan dan Rekreasi.
3. Drs. Edwarsyah, M.Kes AIFO, selaku Ketua konsentrasi PGSD FIK Universitas Negeri Padang.
4. Drs. Zarwan, M,Kes, selaku Pembimbing I dan Drs, Suwirman, M.Pd, Selaku Pembimbing II yang telah banyak membimbing pembuatan skripsi ini.
5. tim Penguji skripsi yang telah banyak memberikan masukan demi kesempurnaan skripsi ini.
6. kepala SD Negeri 12 Nan Sabaris Kecamatan Nan Sabaris Kabupaten Padang Pariaman yang telah memberikan izin untuk penelitian.

7. Siswa SD Negeri 12 Nan Sabaris Kecamatan khususnya yang menjadi sample/ responden dalam penelitian.
8. Kedua orang tua tercinta yang telah memberikan banyak dukungan moral dan materil serta doa yang tulus dan ikhlas sehingga anaknya berhasil mencapai sukses dan menggapai cita-cita.
9. Teman special dan teman-teman sejawat yang telah banyak memberikan dukungan dan semangat kepada penulis dan teman-teman sesama Mahasiswa FIK UNP.

Semoga Allah SWT membalas bantuan, bimbingan, motivasi, dan waktu yang telah bapak/ sdr/ anak-anak sekalian dengan limpahan pahala yang berlimpat ganda. Semoga juga pengetahuan bapak/ ibu berikan dalam proses perkuliahan dijadikan Allah SWT sebagai ilmu bemanfaat

Terakhir, pribahasa menyatakan : “ Tak ada gading yang tak retak “. Menyadari pribahasa ini, maka penulis sebagai manusia biasa tentu tidak luput dari berbagi salah dan khilaf, baik dari segi isi, metode, maupun penulisan skripsi ini. oleh karena itu, saran dari bapak / ibu Tim penguji dan berbagai pihak lainnya akan penulis jadikan sebagai masukan untuk penyempurnaan skripsi ini.

Pariaman, Agustus 2011

Penulis

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Negara Indonesia adalah Negara yang sedang berkembang dan melaksanakan pembangunan disegala bidang, yang diarahkan untuk peningkatan kualitas manusia, sehingga terbentuknya manusia yang cerdas, terampil, berkepribadian, serta sehat jasmani dan rohani. Dari sekian banyak pembangunan bidang, pendidikan merupakan salah satu aspek yang tidak kalah penting dibanding aspek lain. Sesuai dengan tujuan pendidikan Nasional yaitu yang terdapat dalam Undang-undang Dasar Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 ayat 7 menyebutkan bahwa:

“Pendidikan Nasional berfungsi mengembangkan kemampuan bentuk watak serta peradapan bangsa yang bermatabat dalam 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 Negara yang demokrasi serta bertanggung Jawab.”

Menjadi peserta didik sebagai manusia yang mandiri, peduli, bertanggung jawab dan berpegang teguh pada nilai dan norma masyarakat, merupakan sasaran dari pendidikan kita dalam arti secara luas. Dalam Undang – Unadang Pendidikan Republik Indonesia No.20 (2003:2) tentang Sistem Pendidikan Nasional yng dimaksud dengan pendidikan yakni sebagai berikut.

“Usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar siswa didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengembangan diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan Negara”.

Berpedoman pada kutipan diatas, maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa untuk mengembangkan potensi diri peserta didik yang dilakukan secara sadar dan terencana dapat dicapai melalui pendidikan di sekolah. Melalui proses pembelajaran yang diberikan di sekolah dasar suasana belajar, mereka mampu mengembangkan berbagai kecerdasan dan keterampilan yang berguna bagi dirinya, masyarakat dan bangsa. Di samping itu mereka juga memiliki kekuatan spiritual keagamaan, yang mencakup di dalamnya akhlak yang mulia.

Menurut Tim Dosen mata kuliah kepramukaan (2005:3) ditinjau dari lingkungan hidup manusia, maka terdapat 3 (tiga) lingkungan pendidikan yaitu :

“1) Lingkungan pertama ; lingkungan keluarga sebagai lingkungan yang dapat bersifat mendidik, 2) Lingkungan kedua ; lingkungan sekolah yang memegang tugas utamanya adalah melaksanakan program-program pendidikan (bimbingan, pengajaran dan latihan). 3) Lingkungan ketiga; lingkungan masyarakat yang bersifat mendidik misalnya gerakan pramuka, palang merah remaja dan sebagainya.”

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan di atas, maka dapat diambil suatu kesimpulan bahwa seseorang untuk mendapatkan pendidikan pertama sekali adalah dalam lingkungan keluarga dan kemudian pendidikan tersebut juga diperoleh

dari lingkungan sekolah yang dilaksanakan secara terprogram dalam bentuk latihan, bimbingan dan pembelajaran. Selanjutnya seseorang juga dapat memperoleh pendidikan dari lingkungan masyarakat seperti kegiatan ilmiah remaja (KIR) dan Palang Merah Remaja (PMR), serta kegiatan gerakan pramuka.

Kegiatan gerakan pramuka merupakan pendidikan yang diperoleh di lingkungan masyarakat, dan juga merupakan salah satu kegiatan yang dilaksanakan di sekolah secara berkelanjutan dalam kegiatan ekstrakurikuler dan dapat mendukung dalam mencapai tujuan pendidikan. Dalam Munas Gerakan Pramuka (2004:10) dinyatakan pelaksanaan pramuka adalah mendidik dan membina anak-anak dan pemuda Indonesia agar mereka menjadi:

“1) Manusia berkepribadian, berwatak dan berbudi pekerti yang luhur antara lain: (a) Kuat mental, tinggi moral, Beriman dan bertakwa kepada Tuhan yang Maha Esa ; (b) Tinggi kecerdasan dan mutu keterampilannya; (c) Kuat dan sehat jasmaninya ; 2) Warga Negara Republik Indonesia yang berjiwa Pancasila, setia dan patuh kepada Negara Kesatuan RI serta menjadi anggota masyarakat yang baik dan berguna, yang dapat membangun dirinya serta bersama-sama bertanggung jawab atas pembangunan Negara. “

Berpedoman pada kutipan di atas, dapat disimpulkan bahwa melalui kegiatan kepramukaan dapat membentuk anak-anak dan pemuda kita menjadi manusia yang beriman dan bertakwa pada Tuhan Yang Maha Esa, memiliki kecerdasan dan berbagai keterampilan. Di samping itu juga akan dapat menjadi kader-kader bangsa yang setia, patuh, bertanggung jawab dan berguna bagi pembangunan masyarakat dan bangsa.

Dengan demikian kita berharap pembinaan anak-anak dan pemuda dalam gerakan kepramukaan dilaksanakan dengan sebaik-baiknya. Tentunya kegiatan kepramukaan tersebut, khususnya di sekolah dasar pelaksanaanya disesuaikan dengan tingkat usia , kemampuan jasmani dan rohani, yng dilaksanakan di gugus depan, satuan karya dan kwartir. Begitu juga di Sekolah Dasar Negeri 12 Nan Sabaris Gudep 0301 / 0302 Kabupaten Padang Pariaman dalam melaksanakan kegiatan kepramukaan.

Pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler kepramukaan di SDN 12 Nan Sabaris Gudep 0301 / 0302 Kabupaten Padang Pariaman ini berjalan dengan baik, tentunya didukung oleh banyak factor diantaranya: Kesegaran Jasmani siswa, sarana dan prasarana, pengetahuan dan kemampuan guru sebagai Pembina, dukungan orang tua, partisipasi kepala sekolah dan dukungan masyarakat. Di samping itu yang tidak bisa diabaikan adalah faktor bakat dan minat dari siswa itu sendiri, karena meski factor lain mendukung namun kalau siswa tidak berbakat dan tidak punya minat tentunya hal ini juga dapat mempengaruhi pelaksanaan kegiatan kepramukaan tersebut.

Berdasarkan pengamatan dan informasi dari dua orang guru sebagai Pembina dalam kegiatan ekstrakurikuler pramuka di SDN 12 Nan Sabaris Gudep 0301 / 0302 Kabupaten Padang Pariaman, mengatakan bahwa tingkat Kesegaran Jasmani siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler kepramukaan di SDN tersebut. Hal ini terlihat dari kurangnya kesadaran siswa untuk mengikuti kegiatan ekstrakurikuler pramuka yang dilaksanakan pada hari selasa sore yang diikuti oleh siswa SD Negeri 12 Nan Sabaris yang berjumlah sebanyak 25 Orang. Di samping itu

ada siswa yang ikut kegiatan ekstrakurikuler pramuka, tetapi kelihatannya, mereka terpaksa, cepat lelah dan kurang bersemangat.

Dari uraian diatas, jelaslah bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa dapat mempengaruhi pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler pramuka. Dimyati dan Mudjono(2006:80) mengatakan ada tiga komponen yaitu”1) Kebutuhan, 2) dorongan dan 3) tujuan. Dari tiga komponen tersebut maka kita bisa melihat tingkat kesegaran jasmani siswa tersebut, dengan demikian siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler kepramukaan tingkat kesegaran jasmani dan kepintarannya lebih dari siswa yang tidak mengikuti kegiatan ekstrakurikuler kepramukaan.

Berdasarkan uraian di atas, maka pada kesempatan ini penulis berkeinginan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler pramuka di SD 12 Nan Sabaris Gudep 0301 / 0302 Kabupaten Padang Pariaman, melalui suatu penelitian dengan judul “ Tinjauan Kesegaran Jasmani siswa yang ikut ekstrakurikuler kepramukaan di SDN 12 Nan Sabaris Gudep 0301 / 0302 Kabupaten Padang Pariaman”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas tentang kegiatan ekstrakurikuler kepramukaan, maka dapat diidentifikasi masalah yakni sebagai berikut:

1. Kesegaran Jasmani Siswa
2. Minat dan Bakat siswa
3. Guru Pembina pramuka
4. Sarana dan Prasarana

5. Partisipasi kepala sekolah

C. Pembatasan Masalah

Dari identifikasi masalah yang telah dikemukakan di atas, maka peneliti hanya membatasi satu variabel saja yakni Kesegaran Jasmani siswa yang ikut kegiatan Ekstrakurikuler kepramukaan di SDN 12 Nan Sabaris Gudep 0301 / 0302 Kabupaten Padang Pariaman, yang penulis paling anggap dominan.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi dan pembatasan masalah, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut: Bagaimana Kesegaran Jasmani Siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler kepramukaan di SDN 12 Nan Sabaris Gudep 0301 / 0302 Kabupaten Padang Pariaman.

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa yang ikut kegiatan ekstrakurikuler kepramukaan di SDN 12 Nan Sabaris Gudep 0301 / 0302 Kabupaten Padang Pariaman.

F. Kegunaan Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna bagi :

1. Penulis sebagai salah satu syarat mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Pihak sekolah sebagai bahan masukan untuk lebih meningkatkan partisipasinya dalam kegiatan ekstrakurikuler.

3. Sebagai sumbangan bahan bacaan di Perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang.
4. Peneliti selanjutnya untuk bahan masukan atau referensi yang ingin meneliti permasalahan yang sama secara lebih mendalam.
5. Guru penjas sebagai bahan masukan dan pertimbangan dalam usaha dan upaya meningkatkan motivasi siswa, khususnya dalam kegiatan pramuka.
6. Sebagai pedoman bagi Sekolah Dasar Negeri 12 Nan Sabaris Gudup 0301 / 0302 Kabupaten Padang Pariaman dalam rangka pembinaan kepramukaan Gugus Depan.

BAB II

TINJAUAN PERPUSTAKAAN

A. Kajian Teori

1. Kegiatan Ekstrakurikuler Pramuka

a. Pengertian Kegiatan Ekstrakurikuler

Kegiatan ekstrakurikuler yang dilaksanakan di Sekolah Dasar seperti yang dilaksanakan di SDN 12 Nan Sabaris Gudup 0301 / 0302 Kabupaten Padang Pariaman adalah kegiatan pendidikan di luar mata pelajaran dan pelayanan konseling untuk membantu pengembangan siswa sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat dan minat mereka melalui kegiatan yang secara khusus diselenggarakan oleh pendidik atau tenaga pendidikan yang berkemampuan dan berkewenangan di sekolah. Menurut Soepratman (1995:47) kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilaksanakan diluar jam pelajaran yang tercantum dalam susunan program hendaklah sesuai dengan keadaan dan kebutuhan sekolah”. Pernyataan demikian menyiratkan bahwa, pelaksanaan kegiatan yang akan dilaksanakan berpedoman pada kondisi dan tujuan yang akan dicapai sekolah.

Pengertian kegiatan ekstrakurikuler juga dikemukakan oleh Sutisna (1986:67) yaitu “kegiatan-kegiatan sekolah yang konstruktif, dimana siswa ikut berpartisipasi pada kegiatan diluar sekolah untuk memperkaya pengetahuan secara formal di sekolah”. Dengan demikian jelaslah bahwa kegiatan ekstrakurikuler itu adalah kegiatan yang sangat dianjurkan dalam menempuh berbagai macam pelaksanaan pendidikan untuk mencapai tujuannya.

Diantara kegiatan ekstrakurikuler yang dilaksanakan di SDN 12 Nan Sabaris Gudep 0301 / 0302 Kabupaten Padang Pariaman adalah kegiatan ekstrakurikuler pramuka dan pelaksanaannya dilakukan tiap Selasa sore, yang diikuti oleh siswa kelas III, IV dan V. kegiatan ekstrakurikuler pramuka tersebut bertujuan untuk mengembangkan bakti dan minat siswa dalam pengetahuan kepramukaan. Dalam Munas Gerakan Pramuka (2004:10) dinyatakan tujuan pelaksanaan pramuka adalah mendidik dan membina anak-anak dan pemuda Indonesia agar mereka menjadi:

“1) Manusia berkepribadian, berwatak dan berbudi pekerti yang luhur antara lain: (a) Kuat mental, Tinggi Moral, Beriman dan berwatak kepada Tuhan Yang Maha Esa; (b) Tinggi kecerdasan dan mutu keterampilannya; (c) Kuat dan sehat Jasmaninya; 2) Warga Negara Republik Indonesia yang berjiwa Pancasila, setia dan patuh kepada Negara Kesatuan RI serta menjadi anggota masyarakat yang baik dan berguna, yang dapat membangun dirinya sendiri serta bersama-sama bertanggung jawab atas pembangunan bangsa dan Negara”.

Berdasarkan kutipan diatas, maka jelaslah banyak sekali manfaat kegiatan pramuka, dapat membentuk watak, kepribadian dan tingkat kesegaran Jasmani Siswa. Di samping itu kegiatan pramuka juga dapat meningkatkan keterampilan dan kecerdasan berfikir, fisik yang kuat dan kesegaran jasmani menjadi lebih baik, serta bertanggung jawab terhadap diri sendiri, masyarakat, bangsa dan Negara.

b. Pengertian Pramuka

Pramuka adalah Pembina atau pelatih yang mendidik atau yang magajarkan mengenai kepramukaan, dan kepramukaan adalah suatu kegiatan yang dilakukan pada saat diadakan latihan kepramukaan.

Gerakan kepramukaan sebagai satu-satunya kepanduan di Indonesia yang diakui keberadaannya oleh pemerintah telah menjadi sebuah organisasi yang besar. Namun demikian, kenyataannya pada perkembangan dewasa ini pendidikan kepramukaan semakin dijauhi oleh para remaja. Fakta menunjukkan bahwa pada hampir semua Sekolah Dasar dan Sekolah Menengah Pertama, pendidikan kepramukaan bukan merupakan pilihan utama kegiatan pengembangan diri. Para siswa memiliki kecendrungan memilih kegiatan pengembangan diri lainnya yang dianggap lebih menarik.

Adanya ketidaksesuaian antara data yang dilaporkan dengan kenyataan yang ada ditenggarai karena adanya kesalahan persepsi mengenai pengertian Pramuka atau Gerakan Pramuka. Menurut Baden Powell.

“Seseorang dapat dikatakan sebagai anggota suatu gerakan kepanduan (Kepramukaan) apabila ia telah memenuhi syarat-syarat tertentu Syarat-syarat ialah berupa kecakapan Umum (SKU). Untuk itu apabila seorang anak atau remaja ingin diakui keberadaannya dalam suatu ikatan peraudaraan bakti pada satuan Gerakan Pramuka ia harus berusaha untuk lulus ujian SKU dan dilantik ia belum boleh mengenakan atribut pakaian secara lengkap, yaitu mengenakan setangan leher atau pita leher, topi dan tanda pelantikan.”

Berdasarkan pemahaman diatas, maka dapat disimpulkan bahwa seorang anak atau remaja / pemuda yang mengikuti pendidikan kepramukaan belum tentu dapat dikatakan sebagai Pramuka atau anggota Gerakan Pramuka. Untuk menjadi Pramuka sebenarnya tidaklah sekedar mengenakan pakaian seragam coklat muda-coklat Tua, melainkan memerlukan pernyaaan tertentu.

Kepramukaan merupakan pendidikan sekolah dan pendidikan keluarga, mengisi kebutuhan peserta didik yang memiliki bakat dan minat dalam pengetahuan kepramukaan. Dapat juga dikatakan kegiatan pramuka merupakan bagian dari kegiatan yang dilaksanakan di sekolah seperti kegiatan kepramukaan yang dilaksanakan di SDN 12 Nan Sabaris Gudup 0301 / 0302 Kabupaten Padang Pariaman.

Dalam Pembukaan Keppres Republik Indonesia Nomor 104 (2004:2) dijelaskan bahwa”gerakan Pramuka, sebagai kelanjutan dan pembaharuan gerakan kepanduan Nasional, dibentuk karena dorongan kesadaran bertanggung jawab atas kelestarian Negara Kesatuan Republik Indonesia yang berdasarkan Pancasila dan Undang-undang Dasar 1945”. Sementara menurut Tim Mata Kuliah pramuka Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang (2005:1) mengataka bahwa:

“Kepramukaan sebagai proses pendidikan sepanjang hayat menggunakan tata cara rekreatif dan edukatif dalam mencapai sasaran dan tujuannya. Kegiatan harus dirasakan oleh peserta didik sebagai suatu yang menyenangkan, menarik, menantang dan tidak menjemukan, sehingga diharapkan pada peserta didik akan berkembang kemandirian mental, fisik,

pengetahuan, keterampilan, pengalaman, rasa social, spiritual dan emosional”.

Berdasarkan kutipan yang telah dikemukakan di atas, maka jelaslah bahwa kegiatan kepramukaan dapat mengembangkan pengetahuan, keterampilan, rasa social dan meningkatkan kemantapan emosional serta spiritual kearah yang lebih baik. Tentunya dalam pelaksanaan kegiatannya dapat dirasakan oleh peserta didik sebagai suatu kegiatan yang menantang, mengasikkan dan menyenangkan.

Selanjutnya Kwartir Gerakan pramuka (1983:25) menjelaskan pada hakekatnya kepramukaan adalah “suatu proses pendidikan dalam bentuk kegiatan yang menyenangkan bagi anak dan pemuda dibawah tanggung jawab orang dewasa, yang dilaksanakan diluar lingkungan keluarga dengan menggunakan prinsip dasar metodik pendidikan kepramukaan”. Dengan demikian dapat diartikan bahwa kepramukaan sebagai proses pendidikan harus merupakan kegiatan yang dapat dipertanggung jawabkan dan bernilai pendidikan.

Sedangkan Gerakan kepramukaan adalah badan (lembaga) pendidikan yang komplementer (melengkapi pendidikan yang didapatkan anak/ remaja/ pemuda dirumah/ keluarga dan disekolah). Sedangkan kepramukaan menurut Kwartir Nasional Gerakan Pramuka (1999) adalah:

“Kepramukaan adalah proses pendidikan diluar lingkungan sekolah dan diluar lingkungan keluarga dalam bentuk kegiatan menarik, menyenangkan, sehat, teratur, terarah dan praktis yang dilakukan dialam terbuka dengan prinsip Dasar Kepramukaan, yang sasaran akhirnya pembentukan watak, akhlak dan budi pekerti”.

Dari kutipan diatas, maka dapat diambil suatu kesimpulan bahwa kegiatan kepramukaan merupakan bagian dari kegiatan pendidikan, yang berlangsung diluar lingkungan sekolah dan lingkungan keluarga. Namun mempunyai nilai yang positif bagi pertumbuhan dan perkembangan budi pekerti dan akhlak serta watak seseorang. Kegiatan yang dilaksanakanpun harus dapat simpati dan menarik serta menyenangkan karena kegiatan tersebut banyak dilaksanakan di alam terbuka.

2. kesegaran Jasmani siswa dalam kegiatan kepramukaan

Di bagian ini kita akan membicarakan mengenai tinjauan yaitu meninjau tingkat kesegaran Jasmani siswa atau tingkat kreatifitas siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler pramuka, disini kita bisa melihat anak-anak yang sering mengikuti kegiatan pramuka lebih kreatif dan disiplin dari pada anak-anak yang jarang mengikuti kegiatan kepramukaan di sekolah mereka masing-masing.

Karena di pramuka anak-anak diajarkan untuk selalu kreatif, disiplin, dan mandiri agar bisa menjadi anak-anak yang berguna nantinya, jadi sebaiknya di sekolah-sekolah dilaksanakan selalu kegiatan ekstrakurikuler kepramukaan agar anak-anak atau siswa-siswi yang mengikutinya bisa menjadi anak-anak yang berguna bagi bangsa dan Negara.

Tujuan kepramukaan adalah untuk membentuk warga Negara Republik Indonesia yang berjiwa Pancasila setia dan patuh kepada Negara Kesatuan Republik Indonesia serta menjadi anggota masyarakat yang baik dan berguna, yang dapat berguna, yang dapat membangun dirinya sendiri secara mandiri serta bersama-sama bertanggung jawab atas pembangunan bangsa dan Negara, memiliki

kepedulian terhadap sesama makhluk hidup dan alam lingkungan, baik local, nasional, maupun Internasional.

Selain itu dalam kehidupan bermasyarakat kegiatan kepramukaan bertujuan untuk membina sikap dan tingkah laku peserta didik kearah yang lebih baik dan dapat menerapkan dalam kehidupan sehari-hari, baik dilingkungan keluarga maupun dilingkungan masyarakat. Fungsi Gerakan pramuka tersebut seperti yang tercantum dalam Anggaran Dasar Gerakan Pramuka (1999:6) yang diterbitkan oleh Kwartir Nasional berikut:

“kepramukaan berfungsi sebagai lembaga pendidikan diluar sekolah dan keluarga serta sebagai wadah pembinaan dan pengembangan generasi muda, menerapkan prinsip Dasar kepramukaan dan metode kepramukaan serta sistem among, yang pelaksanaannya disesuaikan dengan keadaan, kepentingan dan perkembangan bangsa serta masyarakat Indonesia”.

Gerakan kepramukaan menanamkan nilai-nilai yang bermanfaat untuk pengembangan generasi muda. Mengembangkan pembinaan yang mendidik generasi muda Indonesia diluar pendidikan formal dan pendidikan yang diberikan oleh keluarga. Metode kepramukaan yang digunakan bisa meningkatkan kedisiplinan yang sangat berguna bagi perkembangan jiwa generasi muda serta member keyakinan bahwa keseimbangan iman dan ilmu menguntungkan dalam kehidupan seperti yang terdapat dalam Dasa Dharma Pramuka.

Manfaat dari kegiatan pramuka dapat mendidik, membina serta mengembangkan watak generasi muda (peserta didik) guna meningkatkan kualitas diri. Pendidikan Gerakan Pramuka sebagai pendidikan luar Pendidikan

sekolah/ Formal dapat menjadikan peserta didik Gerakan pramuka sebagai pemimpin diantara kelompok-kelompoknya. Perbedaan pola pikiran dalam mengambil keputusan dalam setiap masalah, selalu mendapat tempat dimasyarakat dan menjadi orang yang dinantikan kehadirannya adalah sebuah manfaat yang selalu disadari oleh seorang peserta didik Gerakan Pramuka selama proses pendidikan dan pembinaan yang terjadi.

B. Kerangka Konseptual

Kepramukaan adalah “suatu proses pendidikan dalam bentuk kegiatan yang menyenangkan bagi anak dan pemuda dibawah tanggung jawab orang dewasa, yang dilaksanakan diluar lingkungan pendidikan keluarga dengan menggunakan prinsip dasar metodik pendidikan kepramukaan”. Dengan demikian dapat diartikan bahwa kepramukaan sebagai proses pendidikan harus merupakan kegiatan yang dapat dipertanggung jawabkan dan bernilai pendidikan. Salah satu factor yang dapat mempengaruhi pelaksanaan kegiatan pramuka.

Kesegaran Jasmani Siswa yang ikut kegiatan ekstrakurikuler kepramukaan tersebut dimana siswa yang sering mengikuti kegiatan ekstrakurikuler kepramukaan baik dan tingkat kecerdasanpun berpengaruh, Dengan demikian kesegaran Jasmani siswa merupakan salah satu factor pendukung dalam kegiatan ekstrakurikuler kepramukaan di SDN 12 Nan Sabaris Gudup 0301 / 0302 Kabupaten Padang Pariaman.

C. Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan kerangka konseptual yang dikemukakan diatas, maka pertanyaan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat kesegaran jasmani siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler kepramukaan di SDN 12 Nan Sabaris Gudep 0301 / 0302 Kabupaten Padang Pariaman.
2. Bagaimana kegiatan ekstrakurikuler kepramukaan terhadap minat belajar mengajar di SDN 12 Nan Sabaris Gudep 0301 / 0302 Kabupaten Padang Padang Pariaman.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut :

1. Tingkat kesegaran jasmani siswa di SDN 12 Nan Sabaris Gudep 0301 / 0302 Kabupaten Padang Pariaman berada pada klasifikasi kurang, ini dibuktikan dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa 17 orang (68,00%) memiliki skor kesegaran jasmani antara 10 – 13, ini artinya 17 oarang tersebut beraa dalam klasifikasi kesegaran jasmani kategori kurang.

B. SARAN

Berdasarkan pada kesimpulan diatas, maka penulis dapat memberikan saran-saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemukan dalam peningkatan kesegaran jasmani siswa melalui kegiatan ekstrakurikuler pramuka. Adapun saran-saran tersebut ditujukan kepada :

1. Guru Penjas ataupun kakak Pembina kegiatan pramuka agar dapat meningkatkan bentuk-bentuk latihan yang bertujuan untuk fisik siswa tersebut.
2. Kepala sekolah agar dapat menambahkan dan melengkapi saran dan prasarana ekstrakurikuler pramuka, Karena hal ini dapat meningkatkan keinginan siswa untuk mau mengikuti kegiatan ekstrakurikuler kepramukaan.
3. Kepada siswa diharapkan agar meningkatkan keinginan untuk selalu mengikuti kegiatan ekstrakurikuler kepramukaan yang ada dilaksanakan di sekolah tersebut, kegiatan ini bisa membentuk kepribadian anak berbudi pekerti dan watak serta akhlak kearah yang baik.

4. Orang tua/wali murid lebih memberikan dukungan terhadap kegiatan yang dilaksanakan disekolah seperti kegiatan pramuka, Karena semua kegiatan yang dilaksanakan di sekolah bermanfaat bagi anak.

DAFTAR PUSTAKA

- Abizar. 1997. Strategi Intruksional. Padang : IKIP Padang Press.
- Anggaran Dasar dan Anggaran Rumah Tangga Pramuka Keppres RI.
Jakarta. Kwarnas 2004
- Arikunto, Suharsimi. 2002. Prosedur Penelitian. Jakarta : PT. rineke Cipta.
- Davies. Ivor. K. 1991. Pengelolaan Belajar. Jakarta: Rajawali Press.
- Dimyanti, Mudjiono. (2006). Belajar dan Pembelajaran. Yakarta : PT. Rineka Cipta.
- Hasibuan. SP. 1996. Manajemen Sumber Daya Manusia. Dasar dan Sumber Keberhasilan. Jakarta: Bulan Bintang
- Soemantto, Was Sudjana, Nana 1989. Metode Statistik. Bandung: Tarsito.
- Sugiyono. 2006. Statistik Untuk Penelitian. Bandung: Alfabeta
- Sukardi, Ketut Dewa (1984). Bimbingan Konseling. Jakarta ; Gelia
- Suryabrata, sumadi. (1984). Psikologi Pendidikan. Jakarta : CV Rajawali.
- Tim Mata Kuliah Pramuka (2005), Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan. UNP
- Undang-undang Republik Indonsia No.20, Tahun 2003. Tentang Sistim Pendidikan Nasional. Jakarta: Depdikbud.
- Depdiknas, 2010. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk anak umur 10 – 12 Tahun. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Engkos Kokasih. 1983. Pendidikan Jasmani Teori dan Praktek. Jakarta: Erlangga
- Gusril. (2004). Perkembangan Motorik Pada Anak-anak, Dirjen Olahraga Departemen Pendidikan Nasional