

**TINJAUAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA SEKOLAH  
DASAR NEGERI 11 LOLONG KECAMATAN PADANG UTARA  
KOTA PADANG**

**SKRIPSI**

*Diajukan kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga  
Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh  
Gelara Sarjana Pendidikan*



**Oleh**

**YULIANI  
NIM. 53534**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2014**



**HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI**

**TINJAUAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA DI SEKOLAH  
DASAR NEGERI 11 LOLONG KECAMATAN PADANG UTARA  
KOTA PADANG**

**Nama : Yuliani**

**NIM : 53534**

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

**Jurusan : Pendidikan Olahraga**

**Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang**

**Padang, Agustus 2014**

**Disetujui Oleh :**

**Pembimbing I**

**Drs. Qalbi Amra, M.Pd**  
**NIP. 19630422 198803 1 008**

**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**



## HALAMAN PENGESAHAN 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 Sekolah Dasar Negeri 11 Lolong Kecamatan Padang Utara Kota Padang**

**Nama : Yuliani**

**NIM : 53534**

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

**Jurusan : Pendidikan Olahraga**



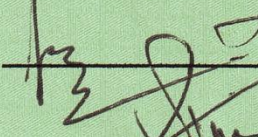
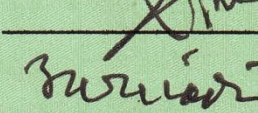

**Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang**

**Padang, Agustus 2014**

**Tim Penguji :**

	<b>Nama</b>
<b>1. Ketua</b>	<b>: Drs. Qalbi Amra, M.Pd</b>
<b>2. Sekretaris</b>	<b>: Drs. Yulifri, M.Pd</b>
<b>3. Anggota</b>	<b>: Drs. Nirwandi, M.Pd</b>
<b>4. Anggota</b>	<b>: Drs. Ali Asmi, M.Pd</b>
<b>5. Anggota</b>	<b>: Drs. Willadi Rasyid, M.Pd</b>

**Tanda Tangan**

<b>1.</b>	
<b>2.</b>	
<b>3.</b>	
<b>4.</b>	
<b>5.</b>	



# درستنا لک

## Persembahkanku

( Ali Bin Abi Thalibb )

"Allah menganugerahkan al hikmah ( ilmu yang berguna ) kepada siapapun yang dikehendakinya. Dan barang siapa yang di anugerahi al hikmah itu, ia benar-benar telah dianugerahi karunia yang banyak. Dan hanya orang-orang yang berakallah yang dapat mengambil pelajaran

Terima kasih ya Allah .....

Hari ini hamba bisa tersenyum bahagia mendapatkan nikmat/ rezeki yang telah engkau berikan kepada hamba (Yuliani S.Pd)

Teruntuk bundaku tercinta (Asmidar )

Ibu betapa aku mencintaimu ibu, Allah mengatakan bahwasanya Syurganya di bawah telapak kakimu, ridomu adalah ridho Allah, dan murkamu adalah murka Allah juga. Ibu, takkan kuraih semua ini, takkan kugapai prestasi gemilang tanpa do'a dan ridhomu ibu,,,,, takan ku sia-siakan hidupmu dan apa yang telah engkau berikan padaku wahai ibu...yakinkan hatimu ibundaku tersayang

Terima kasihku untukmu ayahku tercinta (M.Yasin)

Atas do'a, dorongan dan harapan yang selalu mengiringi langkahku tiada batas dan nasehat Mu membuat hari-hariku damai dan kuat,,,,,,,,,,,,,,,,

Ayaah .....

Ibuuu.....

aku sadar selama ini aku selalu sering membantah perkataan mu,aku sering mengeluarkan perkataan yang kasar dan menyakiti hati dan bahkan sampai mengeluarkan air mata kalian, tapi ayah,Ibu,tak pernah marah kepada ku,kalian selalu sabar dalam menghadapi sifat ku yang keras kepala walaupun itu sakiit.....

Ayaaah.....

Ibuuu.....

Dengan segala hormat dan kerendahan hati  
ku persenbahkan sebuah karya kecil ini dalam hidupku,  
dengan sepenggal keberhasilan dan terima kasih  
atas pengorbanan dan kasih sayang ibu (Asmidar)  
dan ayah (M.Yasin) yang tak mengenal lelah, letih,  
dan panasnya terik matahari, hujan badai yang  
menghadapi,

Tapi kalian tak peduli, tak pernah putus asa,  
tak pernah berkeluh kesah, untuk menyekolahkan  
anakmu (Yuliani) sampai anakmu mendapatkan gelar S.Pd  
itu semua berkat kalian berdua. Terimakasih telah menjadi  
profil wanita dan lelaki tegar yang kukagumi  
tetesan keringat perjuangan, pengorbanan serta kasih  
sayangmu dan doa-doa yang senantiasa menyertai  
dalam setiap langkah kuasa, cita dan cinta itu semua  
menjadi energi khusus bagi angakmu tersayang (Yuliani S.Pd  
)

ya Allah.....

Hamba memohon jadikanlah keringat mereka sebagai  
mutiara yang kemilau saat aku dalam kegelapan Jadikanlah  
kelelahan mereka sebagai kendaraan saat aku dalam  
kepayahan dan Jadikanlah kelelahan mereka sebagai cambuk  
untuk mendorong semangatku..Ini semua bukan akhir sebuah  
perjalanan.Tapi ini adalah awal perjuangan untuk menata  
kembali masa depan yang lebih cerah...Kuucapkan  
Alhamdulillah atas rahmat dan karunia Allah SWT.....

Allah memerintahkan aku berbakti pada Ibu, Bapak dan  
tidak menjadikan sebagai orang yang sombong dan celaka  
( QS, Maryam :31 )

Untuk Keluarga Besarku...

Herwati, Defri , Leni Wati, Juni wati yang telah  
menjadi sosok seorang kakak yang paling besar jasanya  
yang  
tak pernah mengeluh sedikitpun untuk membatu ku



dalam segi apapun. Dan kakak iparku Arwis, Sutini, dan Taufik Regen sosok seorang ipar yang telah banyak meluangkan waktu untuk mengirim uang belanjaku, Serta buat keponakanku/ipar, Ansori, Dina, Resa, Resi, Fhani, Dheila, Zelva, Aulia, Khenisya, Khezila kalau uda dengar suaranya selalu pengen pulang dan lucuznya selalu memberikan semangat buat aku menyelesaikan kuliah ini. Dan tak lupa buat keluarga beserku yang berada di tanjung ampalu, apa lagi kalau uda dengar suara Ulva rasanya pengen kesitu terus,, Abil kamu lha anak satu2 nya lelaki di keluarga ini semoga suatu kelak nanti kamu bisa menjadi pemimpin yang baik buat kita semua,,,aamiin

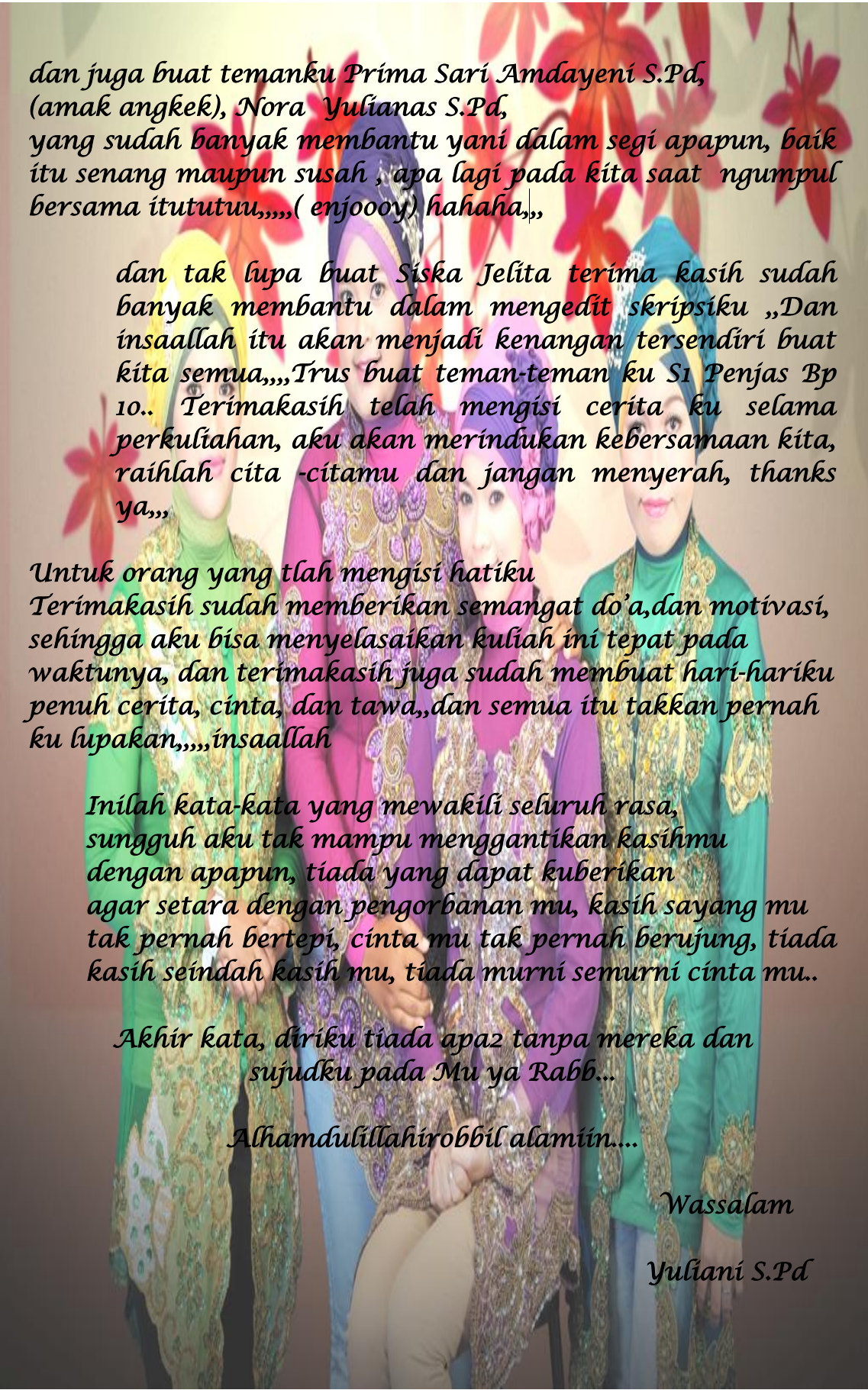
Terima kasih atas seluruh motivasi selama ini, dengan senyuman diwajah saudaraku tersayang yang telah mengantarku mencapai predikat ini

Setetes keberhasilan ini semoga dapat mengobati beban ibu dan ayah serta keluarga besarku semua..

Semoga allah memberiku kesuksesan dan memberi kebahagiaan buat kita semua aamiin...

Thank to my best friend,, yang selalu memberi semangat dan keceriaan, terima kasih kepada kak Serli Rafika S.Pd, kak Nila Wati S.Pd yg slalu memberikan motivasi walaupun melalui sms/tlpon dan kepada teman/ Adikku Fauziah Hanum S.Pd (Fuji), susah senang, pahit manis, dan asam garam kehidupan sudah kita rasakan dan sudah kita lewati bersama-sama, pada saat kita kesusahan hanya kita dan Allah lha yang tau,, tapi di saat kita senang semua orang tau hehehehe,





dan juga buat temanku Prima Sari Amdayeni S.Pd,  
(amak angkek), Nora Yulianas S.Pd,  
yang sudah banyak membantu yani dalam segi apapun, baik  
itu senang maupun susah, apa lagi pada kita saat ngumpul  
bersama itututuu,,,,,( enjoooy) hahaha,,

dan tak lupa buat Siska Jelita terima kasih sudah  
banyak membantu dalam mengedit skripsiku „Dan  
insaallah itu akan menjadi kenangan tersendiri buat  
kita semua,,,,Trus buat teman-teman ku S1 Penjas Bp  
10.. Terimakasih telah mengisi cerita ku selama  
perkuliahhan, aku akan merindukan kebersamaan kita,  
raihlah cita -citamu dan jangan menyerah, thanks  
ya,,,

Untuk orang yang tlah mengisi hatiku  
Terimakasih sudah memberikan semangat do'a,dan motivasi,  
sehingga aku bisa menyelesaikan kuliah ini tepat pada  
waktunya, dan terimakasih juga sudah membuat hari-hariku  
penuh cerita, cinta, dan tawa,,dan semua itu takkan pernah  
ku lupakan,,,,,insaallah

Inilah kata-kata yang mewakili seluruh rasa,  
sungguh aku tak mampu menggantikan kasihmu  
dengan apapun, tiada yang dapat kuberikan  
agar setara dengan pengorbanan mu, kasih sayang mu  
tak pernah bertepi, cinta mu tak pernah berujung, tiada  
kasih seindah kasih mu, tiada murni semurni cinta mu..

Akhir kata, diriku tiada apaz tanpa mereka dan  
sujudku pada Mu ya Rabb...

Alhamdulillahirobbil alamiin....

Wassalam

Yuliani S.Pd

## ABSTRAK

### **Yuliani, 2014 : Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 11 Lolong Kec. Padang Utara Kota Padang**

Masalah pada penelitian ini adalah rendahnya tingkat kesegaran jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 11 Lolong Kec. Padang Utara Kota Padang. Masalah pada penelitian ini dibatasi pada tingkat kesegaran jasmani Siswa. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana tingkat kesegaran jasmani siswa Siswa Sekolah Dasar Negeri 11 Lolong Kec. Padang Utara Kota Padang.

Jenis penelitian ini adalah penelitian Deskriptif, yaitu bertujuan untuk mendeskripsikan bagaimana tingkat kesegaran jasmani siswa. Populasi pada penelitian ini adalah Siswa Kelas I s/d VI yang berjumlah 204 orang. Teknik penarikan sampel adalah *Purposive Sampling*, yaitu siswa putra dan putrid kelas V yang berjumlah 36 orang. Instrumen penelitian menggunakan alat ukur Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI). Teknik analisis dengan analisis persentase.

Hasil penelitian adalah diperoleh 1). Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Sekolah Dasar Negeri 11 Lolong Kec. Padang Utara Kota Padang berada pada Klafikasi sedang dengan persentase 61,11% yang dikategorikan **Cukup**. 2). Tingkat Kesegaran Siswa Putri Sekolah Dasar Negeri 11 LolongKec. Padang Utara Kota Padang berada pada klafikasi sedang dengan persentase 50,00% yang dikategorikan **Cukup**. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 11 Lolong Kec. Padang Utara Kota Padang berada pada klafikasi sedang dengan persentase 55,55% yang dikategorikan **Cukup**.

**Kata Kunci : Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa**



## KATA PENGANTAR

Puji syukur Alhamdulillah diucapkan kehadiran Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya, yang telah memberikan kekuatan dan kemampuan untuk dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul **“Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 11 Lolong Kec. Padang Utara Kota Padang”**. Selanjutnya salawat beserta salam semoga disampaikan Allah kepada Nabi Muhammad SAW yang menjadi suri tauladan dalam setiap sikap dan tindakan kita sebagai seorang intelektual muslim. Skripsi ini diajukan sebagai salah satu syarat dalam menyelesaikan Pendidikan (S-1/Akta IV) di Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Skripsi ini dapat diselesaikan berkat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Penulis menyadari sepenuhnya bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, maka dari itu penulis mengharapkan saran dan kritikan yang sifatnya membangun demi kesempurnaan skripsi ini. Sebagai tanda hormat penulis pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang tidak terhingga kepada :

1. Prof. Dr. Phil Yanuar Kiram, M.Pd, selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Drs. H. Arsil, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Drs. Yulifri, M.Pd, selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri.
4. Drs. Qalbi Amra, M.Pd, selaku Pembimbing I dan Drs. Yulifri, M.Pd, selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingannya dan motivasi kepada penulis.



5. Drs. Nirwandi, M.Pd, Drs. Ali Asmi, M.Pd, dan Drs. Willadi Rasyid, M.Pd, selaku Dosen Penguji yang telah memberikan masukan dan arahan dalam penyelesaian skripsi ini.
6. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Ayahanda (M.Yasin) dan ibunda (Asmidar), kakak-kakak dan keponaan-keponaanku tercinta serta teman-temanku yang telah memberikan bantuan secara moril maupun materil kepada penulis, sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.
8. Siswa SD Negeri 11 Lolong Kecamatan Padang Utara Kota Padang yang telah bersedia menjadi sampel penelitian.

Semoga segala bantuan yang telah diberikan menjadi amal shaleh dan diridhoi oleh Allah SWT. Amin.

Padang, Agustus 2014

Penulis



## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI</b>	
<b>HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI</b>	
<b>PERSEMBAHAN</b>	
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>viii</b>
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	7
C. Pembatasan Masalah .....	7
D. Perumusan Masalah .....	8
E. Tujuan Penelitian .....	8
F. Manfaat Penelitian .....	8
<b>BAB II. KAJIAN TEORITIS DAN KERANGKA KONSEPTUAL</b>	
A. Kajian Teori .....	9
1. Hakekat Kesegaran Jasmani .....	9
2. Fungsi Kesegaran Jasmani .....	16
B. Kerangka Konseptual.....	17
C. Pertanyaan Penelitian.....	18
<b>BAB III. METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Jenis, Tempat dan Waktu Penelitian .....	19
B. Populasi dan Sampel .....	19



1. Populasi .....	19
2. Sampel .....	19
C. Jenis dan Sumber Data .....	21
1. Jenis Data .....	21
2. Sumber Data .....	21
D. Teknik dan Alat Pengumpulan Data .....	21
E. Teknik Analisa Data.....	34

#### **BAB IV ANALISIS DATA DAN PEMBAHASAN**

A. Deskriptif Data .....	36
B. Analisis Data .....	39
C. Pembahasan.....	44

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

A. Kesimpulan .....	47
B. Saran.....	47

<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>49</b>
-----------------------------	-----------

<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>51</b>
-----------------------	-----------

## **DAFTAR TABEL**

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Populasi Penelitian .....	20
2. Nilai Kesegaran Jasmani Usia 10-12 Tahun (Putra) .....	33
3. Nilai Kesegaran Jasmani Usia 10-12 Tahun (Putri) .....	34
4. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (Putra dan Putri) .....	34
5. Distribusi Frekuensi Kesegaran Jasmani Siswa (Putra) .....	36
6. Distribusi Frekuensi Kesegaran Jasmani Siswa (Putri) .....	38
7. Nilai Frekuensi Kesegaran Jasmani Siswa (Putra) .....	40
8. Nilai Frekuensi Kesegaran Jasmani Siswa (Putri) .....	41
9. Nilai Frekuensi Kesegaran Jasmani Siswa (Putra dan Putri) .....	42



## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual .....	18
2. Lari 40 meter .....	24
3. Gantung Siku Tekuk (Putra) .....	26
4. Gerakan Gantung Siku Tekuk (Putri) .....	27
5. Sikap <i>Sit Up</i> .....	28
6. Gerakan <i>Sit Up</i> .....	29
7. Sikap Loncat Tegak.....	30
8. Gerakan Loncat Tegak .....	31
9. Star Lari 600 Meter .....	32
10. Finish Lari 600 Meter.....	33
11. Histogram Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa (Putra) .....	37
12. Histogram Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa (Putri).....	39
13. Histogram Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa (Putra dan Putri) .....	44

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran</b>	<b>Halaman</b>
1. Tabulasi Kesegaran Jasmani Putra.....	51
2. Tabulasi Kesegaran Jasmani Putri .....	52
3. Dokumentasi Penelitian .....	53
4. Surat Izin Penelitian dari Fakultas .....	56
5. Surat Izin Penelitian dari Dinas Pendidikan Kota Padang .....	57
6. Surat Izin Penelitian dari SDN 11 Lolong .....	58



# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan. Tidak menimbulkan kelelahan yang berarti maksudnya ialah setelah seseorang melakukan suatu kegiatan/aktivitas, masih mempunyai cukup semangat dan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan-keperluan lainnya yang mendadak.

Dalam Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) Sekolah Dasar dalam Mulyasa (2006:48) dijelaskan bahwa: “Pendidikan jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjaskesrek) merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek poly hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka pencapaian tujuan pendidikan nasional”.

Pendidikan Jasmani dan kesehatan yang saat ini bernama Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes) merupakan salah satu bidang studi yang secara umum dapat menunjang mata pelajaran yang lain. Bidang

studi ini dapat menjadikan proses pendidikan di sekolah menjadi lengkap, utuh dan mengantarkan siswa mengalami perubahan dan pertumbuhan total dalam dirinya.

Sebagai bagian yang integral dari upaya pendidikan secara menyeluruh sekaligus juga merupakan bagian dari kegiatan olahraga bangsa dan masyarakat, maka Penjasorkes bertujuan untuk mempersiapkan siswa menuju taraf kedewasaan. Hal ini disebabkan karena dalam materi pembelajaran Penjasorkes terdapat nilai-nilai antara lain nilai kreativitas, disiplin, pengembangan jasmani, mental, spiritual emosional, sosial, moral dan seni yang selaras, serasi dan seimbang.

Penjasorkes di sekolah adalah salah satu bidang studi yang harus diikuti oleh semua siswa. Bidang studi ini dapat mengembangkan aspek atau potensi yang lebih luas bila dibandingkan dengan bidang studi yang lainnya. Penjasorkes tidak hanya dapat mengembangkan komponen berfikir dan kemampuan sikap mental. Dilihat dari tingkatan jenjang pendidikan di SD penjasorkes merupakan pengembangan kemampuan dasar yang mendukung sikap, perilaku dan kesehatan yang disesuaikan dengan keadaan dan kebutuhan lingkungan.

Tujuan pendidikan jasmani dan kesehatan adalah untuk membantu siswa dalam meningkatkan kesegaran dan kesehatan melalui pengenalan penanaman sikap positif dan kesehatan serta kemampuan gerak dasar dari berbagai aktifitas jasmani. Dengan tujuan ini semakin terlihat bahwa kesegaran jasmani adalah aspek penting dalam menghadapi suatu aktifitas.



Adanya bidang studi pendidikan jasmani dan kesehatan di semua jenjang pendidikan diharapkan agar semua siswa Sekolah Dasar, mempunyai kesegaran jasmani yang baik. Karena dengan tingkat kesegaran jasmani yang baik dapat menambah gairah kemampuan kerja, seperti yang diungkapkan oleh Getehell dalam Gusril (1994) bahwa : “Kesegaran jasmani adalah suatu kemampuan yang menitik beratkan pada fungsi-fungsi fisiologis, yaitu kemampuan jantung, pembuluh darah, paru dan otot yang berfungsi pada efisiensi kerja yang maksimal. Sehingga dapat membantu kinerja organ tubuh untuk mendukung aktifitas jasmani anak didik”. Materi penjasorkes dapat meningkatkan kesegaran jasmani anak maka sangat penting sekali bagi siswa untuk mengikuti Penjas Orkes di sekolah

Selanjutnya Sutarman (1974:42) menyatakan bahwa “Kesegaran jasmani adalah aspek fisik dari kesegaran menyeluruh (Total Fitness) yang memberikan kesanggupan pada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif serta dapat menyesuaikan diri pada setiap pembebanan fisik yang layak”. Berdasarkan kutipan yang dikemukakan di atas, berarti kesegaran jasmani merupakan cermin dari kemampuan fungsi sistem-sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam setiap aktifitas fisik.

Sebagaimana yang dinyatakan oleh Asril (199:9) bahwa “Kesegaran jasmani merupakan kemampuan fisik yang dapat berupa kemampuan aerobik dan anaerobic, dimana kemampuan tersebut dapat dilatih melalui program latihan yang terencana secara teratur dan berkesinambungan”. Kesegaran jasmani yang baik merupakan milik yang berharga bagi setiap siswa, pelajar,

siswa dan masyarakat dalam menjalankan kehidupan sehari-hari. Dan salah satu jalan untuk mendapatkan kesegaran jasmani yang baik itu, yaitu dengan melaksanakan olahraga secara rutin dan teratur. Dorongan dari orangtua juga menjadi bagian untuk keadaan kesegaran jasmani siswa. Siswa yang memiliki kesegaran jasmani yang baik akan berdampak positif pada hasil belajarnya. Siswa yang segar dan bugar akan lebih baik untuk belajar dibandingkan siswa yang memiliki kesegaran jasmani yang buruk.

Pemerintah menyadari betapa pentingnya kesegaran jasmani bagi anak didik dan masyarakat sehingga pada saat ini di setiap jenjang pendidikan diwajibkan untuk melaksanakan kegiatan pendidikan jasmani dan kesehatan yang bertujuan untuk membina jasmani dan rohani anak didik sehingga dapat menunjang prestasi belajar sehingga menjadi lebih baik.

Kesegaran jasmani sangat dibutuhkan oleh anak didik untuk memperoleh ketangkasan, kesanggupan serta kemampuan belajar yang tinggi. Tingkat kesegaran jasmani akan membantu seorang dalam melaksanakan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Salah satu jalan untuk memelihara atau meningkatkan kesegaran jasmani adalah dengan melakukan olahraga yang benar dan aktifitas fisik sehari-hari yang bermanfaat untuk kesehatan. Karena kesehatan sangat menentukan aktivitas seseorang.

Kesegaran jasmani juga tidak terlepas dari faktor makanan, karena bahan makanan diperlukan tubuh sebagai sumber energi, pembangun sel-sel tubuh, komponen biokatalisator dan metabolisme. Sehingga dapat membantu seseorang dalam beraktivitas dan tidak mudah lelah karena terdapat keseimbangan antara makanan dengan energi yang dikeluarkan. Sebagaimana



yang dinyatakan oleh Lamb dalam Asril (1999:10) bahwa :“Makanan harus sesuai dengan yang dibutuhkan oleh tubuh baik secara kuantitatif maupun kualitatif maksudnya adalah perbandingan jumlah karbohidrat, lemak dan protein yang dimakan harus sesuai dengan aktifitas seseorang sedangkan kualitatif maksudnya makanan mengandung bahan-bahan yang dibutuhkan tubuh seperti karbohidrat, lemak, protein, vitamin dan mineral dan air jumlahnya dapat diberikan lebih banyak jika diperlukan”.

Dari kutipan di atas dapat disimpulkan bahwa makanan yang baik dan lengkap akan mempengaruhi faktor gizi dan kesehatan sehingga sangat membantu dalam setiap aktifitas yang dilakukan terutama dalam aktifitas jasmani, karena setiap aktifitas jasmani membutuhkan energi yang cukup dan seimbang.

Di samping itu faktor lingkungan dapat mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani seseorang, sebagaimana yang dinyatakan oleh Sadoso dalam Asril (1991:11) bahwa “Kesegaran jasmani lebih bertitik berat pada physiological fitness: yaitu kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya dalam batas fisiologis terhadap keadaan lingkungan (ketinggian, kelembaban, suhu dan sebagainya)”. Dengan demikian letak geografis menjadi salah satu faktor yang dapat membedakan tingkat kesegaran jasmani antara 2 daerah karena perbedaan keadaan iklim dan cuaca dapat membedakan sistem kerja jantung dan alat tubuh lainnya.

Banyak aspek yang menjadi faktor penunjang terciptanya kesegaran jasmani yang bagus mulai dari gizi, lingkungan dan kegiatan yang dilakukan seharusnya setiap peserta didik di berbagai tingkat jenjang pendidikan

memiliki tingkat kesegaran jasmani yang bagus, sehingga pekerjaan yang awalnya sukar untuk dilakukan menjadi mudah tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Apalagi peran serta pemerintah melalui penetapan pendidikan jasmani sebagai salah satu bidang studi di setiap jenjang pendidikan menjadi faktor pendukung terbentuknya jasmani yang sehat sehingga dapat mempertinggi gairah kerja yang menciptakan peserta didik yang sehat jasmani dan rohani.

Observasi yang peneliti lakukan di lapangan, ditemukan banyak perbedaan dari tingkat kesegaran jasmani siswa di sekolah terutama pada siswa sekolah dasar. Dari pengamatan di lapangan, ada sekolah yang siswanya memiliki kesegaran jasmani baik dan ada sekolah yang siswanya memiliki kesegaran jasmani yang buruk. Tapi pada dasar tidak semua siswa yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang buruk atau baik, namun demikian karena perbandingannya lebih banyak siswa yang memiliki kesegaran jasmani yang buruk atau baik, dapat dikatakan sekolah tersebut termasuk pada salah satu kategori yang diberikan ke sekolah-sekolah tersebut (Baik atau Buruk).

Sekolah-sekolah yang peneliti pantau di lapangan. Didapat dua buah sekolah yang berada dalam satu daerah, memiliki perbedaan terhadap kesegaran jasmani terhadap siswanya. Sekolah tersebut adalah siswa SD Negeri 11 Lolong Kecamatan Padang Utara Kota Padang. Dari pengamatan sementara perbedaan tersebut disebabkan karena terdapatnya perlakuan yang berbeda dari guru penjasorkes pada masing-masing sekolah. Perhatian orangtua terhadap gizi siswa dapat dijadikan alasan adanya perbedaan dari



kesegaran jasmani siswa kedua sekolah tersebut. Sarana dan prasarana yang dimiliki sekolah untuk siswa melakukan aktifitas gerak sangat berbeda. Dari masing-masing sekolah ada yang lengkap dan ada yang kurang. Faktor ekonomi yang membedakan dari kedua sekolah tersebut juga dapat mengakibatkan adanya perbedaan dari tingkat kesegaran jasmani siswa di masing-masing sekolah. Berdasarkan dari beberapa masalah yang peneliti temukan di lapangan maka peneliti akan melakukan sebuah penelitian dengan judul **“Tinjauan terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 11 Lolong Kecamatan Padang Utara Kota Padang”**.

## **B. Identifikasi Masalah**

Banyaknya masalah yang ditemukan pada latar belakang masalah, maka pada penelitian ini masalah tersebut diidentifikasi sebagai berikut :

1. Lingkungan
2. Ekonomi.
3. Kesegaran jasmani siswa.
4. Guru Penjasorkes
5. Sarana dan Prasarana Sekolah
6. Aspek Gizi siswa
7. Perhatian orangtua.

## **C. Pembatasan Masalah**

Setelah masalah tersebut diidentifikasi dan mengingat keterbatasan waktu dan tempat maka peneliti akan melakukan pembatasan masalah tentang Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa.

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

Setelah masalah tersebut dibatasi, maka peneliti merumuskan masalah tersebut sebagai berikut: Bagaimana Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 11 Lolong Kecamatan Padang Utara.

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

Setelah masalah tersebut dirumuskan, maka dapat dilihat tujuan dari penelitian ini adalah : Mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 11 Lolong Kecamatan Padang Utara Kota Padang.

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

Manfaat penulisan penelitian ini adalah :

1. Bagi penulis, merupakan salah satu syarat dalam menyelesaikan program satu (SI) pada jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bagi SD Negeri 11 Lolong Kecamatan Padang Utara sebagai bahan pertimbangan dalam meningkatkan kesegaran jasmani siswanya. Bila kesegaran jasmani murid meningkat tentu prestasi belajarnya akan meningkat pula.
3. Bagi penelitian selanjutnya sebagai pedoman dan dasar untuk mengkaji masalah yang sama dengan penelitian ini.
4. Memberikan pengetahuan bagi para pembaca.
5. Sebagai sumbangsih dalam ilmu pengetahuan khususnya bidang pendidikan jasmani dan kesehatan.
6. Pelengkap bahan pustaka UNP dan FIK-UNP.



## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Dari Hasil analisis data dan pembahasan yang telah dikemukakan oleh peneliti, maka peneliti mengambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Kesegaran Jasmani Siswa Putra SDN 11 Lolong. Berdasarkan hasil penelitian, frekuensi Kesegaran Jasmani Siswa Putra SDN 11 Lolong yang paling tinggi pada klasifikasi sedang dengan persentase 61,11 % yang dikategorikan Cukup. Berdasarkan demikian Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra SDN 11 Lolong dikategorikan **Cukup**.
2. Kesegaran Jasmani Siswa Putri SDN 11 Lolong. Berdasarkan hasil penelitian, frekuensi Kesegaran Jasmani Siswa Putri SDN 11 Lolong yang paling tinggi pada klasifikasi sedang dengan persentase 50,00 % yang dikategorikan Cukup. Berdasarkan demikian Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri SDN 11 Lolong dikategorikan **Cukup**.
3. Kesegaran Jasmani Siswa di SDN 11 Lolong. Berdasarkan hasil penelitian, frekuensi Kesegaran Jasmani Siswa SDN 11 Lolong yang paling tinggi pada klasifikasi sedang dengan persentase 55,55 % yang dikategorikan Cukup. Berdasarkan demikian Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa di SDN 11 Lolong dikategorikan **Cukup**.

#### B. Saran

Dalam penelitian ini peneliti menyarankan sebagai berikut :

1. Diharapkan kepada siswa sekolah dasar agar selalu meningkatkan kesegaran jasmaninya melalui aktivitas gerak diluar sekolah.

2. Kepada guru penjas agar lebih meningkatkan aktivitas gerak siswa dalam pembelajaran di sekolah.
3. Kepada sekolah agar dapat melengkapi sarana dan prasarana siswa untuk dapat bermain dan menjaga kesegaran jasmaninya.
4. Kepada orang tua siswa di rumah agar selalu memperhatikan gizi siswa di rumah.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahady, Muctar, Hairry, Junusul. (1982). *Kesegaran Jasmani*, Padang FPOK IKIP Padang.
- Arsil, (1990). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang : DIP UNP
- Arsil, (2009). *Tes Pengukuran dan Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Padang :FIK UNP
- Atmojo, Moelyono Byakto dkk (1997). *Evaluasi Pengajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta : Departemen P dan K
- Depdikbud. (1986). *Tes Kesegaran Jasmani untuk Sekolah Dasar*, Jakarta : Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi Departemen P dan K.  
\_\_\_\_\_. (1971). *Hasil Seminar Kesegaran Jasmani Nasional I*, Jakarta : Depdikbud.
- Efwilza, (2002). *Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani SEKOLAH DASAR No 16 di Kawasan Tambang Batu Bara Ombilin dengan SEKOLAH DASAR No 12 di Luar Kawasan Tambang Batu Bara Ombilin*. Skripsi : FIK UNP
- Gusril, (1994). *Perbandingan Tingkat Kesegaran Jasmani antara Murid Sekolah Dasar Igasar dengan Murid SEKOLAH DASAR Negeri 04 Kodya Padang*, Padang : FPOKIKIP Padang.
- Ichsan, M (1988). *Pendidikan Kesehatan dan Olahraga*. Jakarta : Departemen P dan K
- Rutan, Rusli dkk (2001). *Pendidikan Kesegaran Jasmani*. Jakarta : Departemen Pendidikan Nasional
- MPR-RI, (1999). *Rancangan Undang-undang Tentang Sistem Keolahragaan Nasional*. Jakarta.
- Napitupulu. Dr, W.P. (1977). *Penilaian Kesegaran Jasmani dengan Test A.C.S.P.F.T*, Jakarta : Pusat Kesegaran Jasmani dan Reaksi Departemen P dan K.
- Nurhasan. (1986). *Tes Pengukuran dalam Olahraga*, Jakarta : Pusat Kesegaran Jasmani dan Reaksi Dept P dan K
- Sudjana.(1992). *Metode Statistik*. Bandung.