

**KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS IV DAN V SEKOLAH DASAR  
NEGERI GUGUS I KECAMATAN SUTERA (SURANTIH, TERATAK,  
AMPING PARAK) KABUPATEN PESISIR SELATAN**

**SKRIPSI**

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga  
Sebagai salah satu persyaratan Guna Memperoleh  
Gelar Sarjana Pendidikan*



**Oleh**  
**YOGI FEBNIRIALDI**  
**NIM. 53288**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2014**

## Persetujuan Skripsi

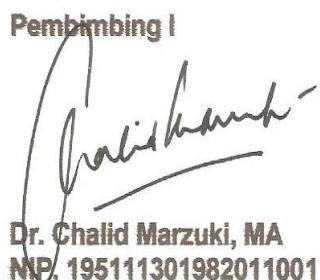
### KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS IV DAN V SEKOLAH DASAR NEGERI GUGUS I KECAMATAN SUTERA (SURANTIH, TERATAK, AMPING PARAK) KABUPATEN PESISIR SELATAN

Nama : Yogi Febnirialdi  
NIM : 53288  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jurusan : Pendidikan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

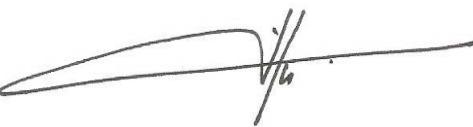
Padang, Januari 2014

Disetujui oleh:

Pembimbing I

  
Dr. Chalid Marzuki, MA  
NIP. 195111301982011001

Pembimbing II

  
Drs. Edwardsyah, M.Kes  
NIP. 195912311988031019

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 : **Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV Dan V  
Sekolah Dasar Negeri Gugus I Kecamatan  
Sutera (Surantih, Teratak, Amping Parak)  
Kabupaten Pesisir Selatan**

Nama : Yogi Febnirialdi

NIM : 53288

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2014

### Tim Penguji

#### Nama

1. Ketua : Dr. Chalid Marzuki, MA

2. Sekretaris : Drs. Edwarsyah, M.Kes

3. Anggota : Drs. Zarwan, M.Kes

4. Anggota : Drs. Nirwandi, M.Pd

5. Anggota : Dra. Pitnawati, M.Pd

Tanda Tangan

1.

2.

3.

4.

5.

## **ABSTRAK**

**Yogi Febnirialdi (53288) :Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV Dan V  
Sekolah Dasar Negeri Gugus I Kecamatan  
Sutera (Surantih, Teratak, Amping Parak)  
Kabupaten Pesisir Selatan**

Di Sekolah Dasar Negeri Gugus I Kecamatan Sutera Kabupaten Pesisir Selatan, berdasarkan hasil pengamatan penulis beranggapan kurang maksimalnya suatu proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Kondisi ini diduga disebabkan rendahnya tingkat kebugaran jasmani siswa. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri Gugus I Kecamatan Sutera Kabupaten Pesisir Selatan.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi adalah siswa kelas IV-V yang berjumlah 557 orang. Penentuan jumlah sampel diambil 10% maka jumlah sampel 56 orang, dan untuk penarikan sampel menggunakan teknik *proportionate stratified random sampling*. Penetapan sampel dalam penelitian ini di dapat 25 putra dan 31 putri. Tes yang digunakan yaitu tes kesegaran jasmani Indonesia (TKJI) tahun 2010 untuk putra dan putri umur 10-12 tahun. Analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif persentase.

Berdasarkan hasil penelitian, tingkat kebugaran jasmani siswa putra Sekolah Dasar Negeri Gugus I Kecamatan Sutera Kabupaten Pesisir Selatan termasuk dalam kategori sedang karena berada pada kelas interval 14, sedangkan tingkat kebugaran jasmani siswa putri termasuk dalam kategori kurang karena berada pada kelas interval 12,9. Dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa berada pada kelas interval 13,4 yaitu dalam kategori Kurang.

## KATA PENGANTAR



Puji dan syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT, dengan limpahan rahmat dan karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V Sekolah Dasar Negeri Gugus I Kecamatan Sutera (Surantih, Teratak, Amping Parak) Kabupaten Pesisir Selatan”

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana Strata Satu pada Jurusan Pendidikan Olahraga pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Rekreasi. Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP).

Dalam menyelesaikan skripsi ini Penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan serta arahan dari berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini izinkan penulis dengan segala rendah hati mengucapkan terimakasih sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. Phil. Yanuar Kiram Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Drs. Arsil, M.Pd. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, yang telah memberikan peluang bagi penulis melanjutkan studi di Fakultas ini.
3. Drs. Yulifri, M.Pd Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Padang.

4. Dr. Chalid Marzuki, MA Penasehat Akademik (PA) dan Pembimbing I yang penuh ketulusan dan kesabaran serta kesediaan meluangkan waktu di tengah-tengah kesibukan untuk membimbing dan memberikan arahan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Kemudian kepada bapak Drs. Edwardsyah, M.Kes pembimbing II yang telah banyak memberikan masukan, dorongan, koreksi, serta petunjuk dan pemikirannya untuk kesempurnaan skripsi ini.
5. Tim penguji skripsi yaitu Drs. Zarwan, M.Kes, Drs. Nirwandi, M.Pd, Dra. Pitnawati, M.Pd yang telah banyak memberikan masukan dan saran demi kesempurnaan dari skripsi yang penulis ajukan sehingga dapat terselesaikan dengan baik.
6. Seluruh staf pengajar di Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan saya ilmu sehingga bisa menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
7. Kepada ayahanda Munir, ibunda Marnis dan kakak-kakak serta adik yang telah memberikan do'a dan juga dukungan dalam menyelesaikan skripsi ini.
8. Bapak/Ibu. Kepala-kepala Sekolah Dasar Negeri Gugus I Kecamatan Sutera Kabupaten Pesisir Selatan.
9. Siswa kelas IV dan kelas V SD Negeri Gugus I Kecamatan Sutera Kabupaten Pesisir Selatan. yang telah meluangkan waktu dan tenaganya untuk menjalankan serangkaian tes fisik untuk kepentingan data yang penulis butuhkan.

- 10.Karyawan dan karyawati FIK UNP yang membantu mempermudah pelayanan administrasi skripsi ini.
- 11.Seluruh teman-teman seperjuangan mahasiswa jurusan PGSD Penjas BP 2010 yang telah memberikan dorongan dan membantu dalam menyelesaikan skripsi ini.
- 12.Rekan- rekan kampus yang telah berbagi suka dan dukanya selama ini.

Terakhir penulis mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan dan dorongan kepada penulis, namun tidak dapat penulis sebutkan satu persatu. Hanya ucapan terima kasih yang dapat diaturkan, semoga segala bantuan yang diberikan menjadi amal ibadah di sisi Allah SWT, amin.

Demikian yang dapat penulis sampaikan, akhir kata penulis ucapan terima kasih. Wassalam.

Padang, Januari 2014

**Yogi Febnirialdi**

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>x</b>
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	7
C. Pembatasan Masalah .....	8
D. Perumusan Masalah .....	9
E. Tujuan Penelitian .....	9
F. Manfaat Penelitian .....	10
<b>BAB II. KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Landasan Teori.....	12
B. Kerangka Konseptual.....	24
C. Pertanyaan Penelitian.....	26
<b>BAB III. METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Jenis, tempat dan waktu penelitian.....	27
B. Populasi dan sampel.....	27
C. Defenisi Operasional.....	31
D. Jenis dan Sumber Data.....	32
E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data.....	32
F. Tabel Nilai dan Norma TKJI.....	42
G. Teknik Analisis Data.....	43
<b>BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Penelitian.....	45
B. Pembahasan.....	65
<b>BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN</b>	

A. Kesimpulan .....	74
B. Saran..... .	75
DAFTAR PUSTAKA.....	76
LAMPIRAN.....	78

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Siswa siswi Sekolah Dasar Negeri Gugus I.....	28
2. Sampel Siswa siswi Sekolah Dasar Negeri Gugus I.....	30
3. Nilai TKJI 2010 (putra usia 10-12 tahun).....	42
4. Nilai TKJI 2010 (putri usia 10-12 tahun).....	42
5. Norma Klasifikasi Tingkat Kebugaran Jasmani.....	43
6. Distribusi frekuensi tingkat kebugaran jasmani siswa putra.....	46
7. Distribusi frekuensi tingkat kebugaran jasmani siswa putri.....	48
8. Distribusi frekuensi tingkat kecepatan siswa putra.....	49
9. Distribusi frekuensi tingkat kecepatan siswa putri.....	51
10. Distribusi frekuensi tingkat dayatahan otot lengan siswa putra	52
11. Distribusi frekuensi tingkat dayatahan otot lengan siswa putri.	54
12. Distribusi frekuensi tingkat dayatahan Perut siswa putra.....	55
13. Distribusi frekuensi tingkat dayatahan otot perut siswa putri...	57
14. Distribusi frekuensi tingkat daya ledak otot tungkai siswa putra.	59
15. Distribusi frekuensi tingkat daya ledak otot tungkai siswa putri	60
16. Distribusi frekuensi tingkat dayatahan kardiovaskuler siswa putra	62
17. Distribusi frekuensi tingkat dayatahan kardiovaskuler siswa putri	64

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Bagan kerangka konseptual.....	25
2. Tes lari 40 meter ( <i>sprint</i> ).....	34
3. Tes gantung siku tekuk.....	35
4. Tes baring duduk 30 detik ( <i>sit up</i> ).....	37
5. Tes loncat tegak ( <i>vertical jump</i> ).....	39
6. Tes lari 600 meter.....	41
7. Diagram batang distribusi frekuensi tingkat kebugaran jasmani siswa putra.....	47
8. Diagram batang distribusi frekuensi tingkat kebugaran jasmani siswa putri.....	49
9. Diagram batang distribusi frekuensi tingkat kecepatan siswa putra.....	50
10. Diagram batang distribusi frekuensi tingkat kecepatan siswa putri .....	52
11. Diagram batang distribusi frekuensi tingkat dayatahan otot lengan siswa putra.....	53
12. Diagram batang distribusi frekuensi tingkat dayatahan otot lengan siswa putri.....	55
13. Diagram batang distribusi frekuensi tingkat dayatahan otot perut siswa putra.....	57
14. Diagram batang distribusi frekuensi tingkat dayatahan otot perut siswa putri.....	58
15. Diagram batang distribusi frekuensi tingkat daya ledak otot tungkai siswa Putra.....	60
16. Diagram batang distribusi frekuensi tingkat daya ledak otot tungkai siswa Putri.....	62

17. Diagram batang distribusi frekuensi tingkat dayatahan kardiovaskuler siswa putra.....	63
18. Diagram batang distribusi frekuensi tingkat dayatahan kardiovaskuler Siswa putri.....	65

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data mentah siswa putra SD Negeri Gugus I.. .....	79
2. Data mentah siswi putri SD Negeri Gugus I..... .....	80
3. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecepatan Siswa Putra..... .....	82
4. Distribusi Frekuensi Tingkat Dayatahan Otot Lengan Siswa Putra..... .....	83
5. Distribusi Frekuensi Tingkat Dayatahan Otot Perut Siswa Putra..... .....	84
6. Distribusi Frekuensi Tingkat daya ledak Otot Tungkai Siswa Putra..... .....	85
7. Distribusi Frekuensi Tingkat Dayatahan Kardiovaskuler Siswa Putra..... .....	86
8. Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra..... .....	87
9. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecepatan Siswa Putri..... .....	88
10.Distribusi Frekuensi Tingkat Dayatahan Otot Lengan Siswa Putri..... .....	89
11.Distribusi Frekuensi Tingkat Dayatahan Otot Perut Siswa Putri..... .....	90
12.Distribusi Frekuensi Tingkat daya ledak Otot Tungkai Siswa Putri..... .....	91
13.Distribusi Frekuensi Tingkat Dayatahan Kardiovaskuler Siswa Putri .....	92
14.Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putri... .....	93

15.Posisi start lari 40 meter ( <i>sprint</i> ) putra dan putri.....	94
16.Posisi gantung siku tekuk putra dan putri.....	95
17.Posisi Baring duduk 30 detik( <i>sit up</i> ) putra dan putri.....	96
18.Posisi loncat tegak ( <i>vertical jump</i> ) putra dan putri.....	97
19.Posisi start lari 600 meter putra dan putri.....	98
20.Surat izin penelitian dari Fakultas Ilmu Keolahragaan.....	99
21.Surat izin penelitian dari Dinas Pendidikan Kec. Sutera.....	100
22.Surat balasan penelitian dari Kepala SDN 33 Koto Teratak.....	101
23.Surat balasan penelitian dari Kepala SDN 11 Rawang.....	102
24.Surat balasan penelitian dari Kepala SDN 15 Lansano.....	103
25.Surat balasan penelitian dari Kepala SDN 27 Rawang .....	104
26.Surat balasan penelitian dari Kepala SDN 06 Pasar Teratak ...	105
27.Surat balasan penelitian dari Kepala SDN 19 Koto Taratak...	106

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

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

Sekolah sebagai lembaga pendidikan formal merupakan tempat penyelenggaraan pendidikan berjenjang dan berkesinambungan semenjak Sekolah Dasar sampai kepeguruan tinggi. Sekolah Dasar merupakan awal dari pembentukan dan pemantapan segala potensi yang dimiliki anak, sehingga mereka dapat tumbuh dan berkembang melalui pendidikan di sekolah tersebut.

Salah satu bidang pendidikan dimuat dalam kurikulum nasional adalah pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (penjasorkes). Pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang di rencanakan secara sistematik bertujuan untuk meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, perceptual, kognitif, sosial dan emosional (Depdiknas, 2004: 1). Cholik dalam Gusril (2008: 1) mengemukakan bahwa, pendidikan jasmani berorientasi kepada proses untuk mencapai kesuksesan dalam pengembangan anak secara keseluruhan menjadi manusia yang utuh. Dalam artian, proses pembelajaran yang berorientasi kepada aktivitas belajar yang tinggi dan rasa senang. Menurut Zalfendi, dkk (2010: 37-38) mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan bertujuan agar peserta didik memiliki kemampuan sebagai berikut :

"(1) Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktifitas jasmani dan olahraga yang terpilih. (2) Meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik. (3) Meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar. (4) Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung dalam pendidikan jasmani dan kesehatan. (5) Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri dan demokratis. (6) Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan. (7) Memahami konsep aktifitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, terampil serta memiliki sikap yang positif ."

Dari uraian di atas, maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa betapa pentingnya pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yakni untuk mengembangkan dan meningkatkan berbagai keterampilan gerak, kebugaran jasmani dan olahraga, ilmu pengetahuan, sikap (pembentukan sosial) serta pembinaan pola hidup sehat. Bila tujuan pendidikan jasmani sudah tercapai tentu pengetahuan, keterampilan, sikap dan kebugaran jasmani siswa menjadi lebih baik karena pengalaman aktivitas fisik yang banyak. Pencapaian tujuan pendidikan tersebut membutuhkan kerjasama yang baik dari komponen-komponen pendidikan guru/pendidikan, siswa/peserta didik, dan lingkungan pendidik.

Salah satu tujuan pendidikan jasmani di sekolah adalah pembentukan dan peningkatan kebugaran jasmani yang baik pada setiap peserta didik, dalam aspek kebugaran jasmani ini, pemerintah berupaya membantu siswa untuk mengembangkan kebugaran

jasmani yang sesuai dengan Bab II Pasal 4 Undang undang RI No.3 Tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional menyatakan bahwa :

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

Wahjoedi (2001: 58) mengemukakan bahwa "kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari dengan giat, tanpa mengalami kelelahan yang berarti serta dengan cadangan energi yang tersisa ia masih mampu menikmati waktu luang dan menghadapi hal-hal darurat yang tidak terduga sebelumnya". Sejalan dengan pendapat di atas Agus (2012: 24) mengemukakan bahwa "kesegaran 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".

Dari pendapat di atas, jelas bahwa kebugaran jasmani merupakan suatu keadaan tubuh seseorang di mana seseorang tersebut mampu melakukan berbagai kegiatan atau pekerjaan sehari-hari tanpa merasakan kelelahan yang berarti dan menyelesaikan tugasnya dengan baik secara keseluruhan, serta masih bisa menikmati sisa-sisa tenaga untuk melakukan berbagai aktivitas dan memenuhi kebutuhan hidup lainnya. Setiap siswa hendaknya memiliki

tingkat kebugaran jasmani yang baik agar siswa mampu melakukan aktivitas belajar dengan baik dan mencapai tujuan. Seseorang yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang rendah cenderung mengalami hambatan dalam mencapai tujuan yang ditentukan. Dengan demikian, siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik cenderung mampu mencapai prestasi belajar yang baik sesuai dengan tujuan yang diharapkan.

Kebugaran jasmani ini tidak terlepas dari beberapa faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani seseorang, yaitu status gizi yang berhubungan dengan bahan makanan. Agus (2012: 24) mengungkapkan bahwa “kesegaran jasmani tidak terlepas dari faktor gizi (bahan makanan), karena bahan makanan diperlukan untuk sumber energi, pembangun sel-sel tubuh, komponen biokatalisator, dan metabolisme”.

Disamping itu faktor lain yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani siswa diantaranya yaitu aktivitas fisik siswa, dalam Agus (2012: 29) mengemukakan bahwa “istirahat ditempat tidur selama 3 minggu akan menurunkan dayatahan cardio vascular sebesar 17-27%. Efek latihan 8 minggu setelah istirahat tersebut memperlihatkan dayatahan cardio vascular sebesar 62%. Kegiatan olahraga yang biasa dilakukan sangat mempengaruhi kebugaran seseorang”. Dari pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa faktor gizi yang baik dan aktivitas fisik serta waktu istirahat seseorang akan berpengaruh

terhadap setiap siswa untuk meningkatkan tingkat kebugaran jasmaninya sendiri.

Menurut keterangan dan informasi yang didapatkan dari pihak sekolah maupun masyarakat sekitar, bahwa siswa yang menduduki Sekolah Dasar Negeri Gugus I Kecamatan Sutera Kabupaten Pesisir Selatan berasal dari lingkungan tempat tinggal yang berbeda, sebagian siswa banyak yang tinggal di pedalaman dan di tepi pantai. Oleh karena itu kebiasaan siswa melakukan aktivitas bermain tentu tidak sama antara satu dengan yang lain. Pada umumnya siswa Sekolah Dasar Negeri Gugus I Kecamatan Sutera ini bertempat tinggal dekat sekolah tersebut, maka rata-rata siswa-siswi pergi kesekolah berjalan kaki, dan ada juga sebagian siswa pergi ke sekolah dengan kendaraan karena jauhnya rumah tempat tinggal dengan sekolah.

Kemudian di lihat dari tingkat ekonomi orang tua, rata-rata ekonomi orang tua siswa menengah kebawah karena sebagian besar orang tua dari siswa bekerja sebagai petani dan nelayan maka dari itu, untuk mencukupi kebutuhan gizi yang baik dan seimbang, cukup sulit bagi orang tua untuk memenuhi asupan gizi yang baik dan seimbang tersebut, sehingga berkemungkinan dengan rendahnya asupan gizi yang baik dan seimbang yang didapatkan oleh siswa Sekolah Dasar Negeri Gugus I Kecamatan Sutera Kabupaten Pesisir Selatan

berpengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa disekolah tersebut.

Berdasarkan hasil observasi yang penulis lakukan di Sekolah Dasar Negeri Gugus I Kecamatan Sutera Kabupaten Pesisir Selatan, penulis beranggapan belum maksimalnya suatu proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Hal ini penulis lihat dari penampilan dan aktivitas fisik siswa dalam mengikuti berbagai kegiatan pembelajaran. Sebagian siswa ada yang duduk saja dan ada yang kurang bersemangat melakukan kegiatan olahraga bahkan ada siswa yang tidak melakukan aktivitas gerak yang di instruksikan oleh guru penjas, khususnya pada pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Di samping itu guru juga mengatakan bahwa siswa banyak yang malas, sering mengantuk dan mudah lelah pada saat proses pembelajaran. Kondisi ini merupakan ciri-ciri siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang kurang baik. Sesuai dengan pendapat Gusril (2009: 131) mengatakan bahwa “tanda/gejala kesegaran jasmani yang rendah antara lain; (a) fisik yang tidak efisien (*physical inefficiency*); (b) emosi yang tidak stabil; (c) mudah lelah; (d) tidak sanggup mengatasi tantangan fisik/emosi”.

Belum maksimalnya suatu proses pembelajaran penjasorkes tersebut bisa saja disebabkan oleh berbagai faktor, seperti ; usia, kondisi fisik siswa, kesehatan siswa, status gizi siswa, jenis kelamin siswa, waktu istirahat yang cukup, kemampuan motorik siswa,

kurangnya kemampuan guru dalam merencanakan program pembelajaran, keterbatasan sarana dan prasarana, motivasi siswa terhadap pembelajaran penjasorkes serta dukungan dari guru dan kepala sekolah semua ini juga dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani siswa.

Dengan memperhatikan berbagai masalah serta faktor yang dapat mempengaruhi proses pembelajaran penjasorkes dan tingkat kebugaran jasmani siswa tentu juga akan mempengaruhi pencapaian tujuan pendidikan jasmani di Sekolah Dasar Negeri Gugus I Kecamatan Sutera Kabupaten Pesisir Selatan. Sebelumnya penelitian tentang kebugaran jasmani belum pernah dilakukan di Sekolah Dasar Negeri Gugus I Kecamatan Sutera Kabupaten Pesisir Selatan, sehingga pihak sekolah dan orang tua siswa serta guru penjas belum mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa tersebut. Oleh karena itu penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “kebugaran jasmani siswa kelas IV dan V Sekolah Dasar Negeri Gugus I Kecamatan Sutera Kabupaten Pesisir Selatan”. Dalam penelitian ini penulis bertujuan untuk meninjau dan mengetahui seberapa baikkah tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV dan V Sekolah Dasar Negeri Gugus I Kecamatan Sutera Kabupaten Pesisir Selatan.

## B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah di kemukakan di atas, banyak faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani

siswa kelas IV dan V Sekolah Dasar Negeri Gugus I Kecamatan Sutera Kabupaten Pesisir Selatan, diantaranya :

1. Asupan gizi siswa
2. Aktifitas gerak siswa
3. Keinginan atau kemauan siswa untuk melakukan kegiatan olahraga
4. Kemampuan guru dalam merencanakan program pembelajaran
5. Sarana dan prasarana pembelajaran penjasorkes
6. Kesehatan siswa
7. Pengawasan orang tua terhadap aktifitas bermain anak
8. Tingkat kebugaran jasmani

### **C. BatasanMasalah**

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah dikemukakan penulis, maka tidak semua masalah yang dapat diteliti secara menyeluruh, maka dari itu penulis membatasi masalah yaitu “tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV dan V Sekolah Dasar Negeri Gugus I Kecamatan Sutera Kabupaten Pesisir Selatan”, diantaranya :

1. Tingkat kecepatan siswa
2. Tingkat dayatahan otot lengan siswa
3. Tingkat dayatahan otot perut siswa putra
4. Tingkat daya ledak otot tungkai siswa
5. Tingkat dayatahan kardiovaskuler siswa

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan batasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimanakah tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV dan V di Sekolah Dasar Negeri Gugus I Kecamatan Sutera Kabupaten Pesisir Selatan ?, yang meliputi :

1. Bagaimanakah tingkat kecepatan siswa di Sekolah Dasar Negeri Gugus I Kecamatan Sutera Kabupaten Pesisir Selatan ?
2. Bagaimanakah tingkat dayatahan otot lengan siswa di Sekolah Dasar Negeri Gugus I Kecamatan Sutera Kabupaten Pesisir Selatan ?
3. Bagaimanakah tingkat dayatahan otot perut siswa di Sekolah Dasar Negeri Gugus I Kecamatan Sutera Kabupaten Pesisir Selatan ?
4. Bagaimanakah tingkat daya ledak otot tungkai siswa di Sekolah Dasar Negeri Gugus I Kecamatan Sutera Kabupaten Pesisir Selatan ?
5. Bagaimanakah tingkat dayatahan kardiovaskuler siswa di Sekolah Dasar Negeri Gugus I Kecamatan Sutera Kabupaten Pesisir Selatan ?

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

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah “untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV dan V Sekolah Dasar Negeri

Gugus I Kecamatan Sutera Kabupaten Pesisir Selatan" diantaranya yaitu :

1. Untuk mengetahui bagaimanakah tingkat kecepatan siswa Sekolah Dasar Negeri Gugus I Kecamatan Sutera Kabupaten Pesisir Selatan.
2. Untuk mengetahui bagaimanakah tingkat dayatahan otot lengan siswa Sekolah Dasar Negeri Gugus I Kecamatan Sutera Kabupaten Pesisir Selatan.
3. Untuk mengetahui bagaimanakah tingkat dayatahan otot perut siswa Sekolah Dasar Negeri Gugus I Kecamatan Sutera Kabupaten Pesisir Selatan.
4. Untuk mengetahui bagaimanakah tingkat daya ledak otot tungkai siswa Sekolah Dasar Negeri Gugus I Kecamatan Sutera Kabupaten Pesisir Selatan.
5. Untuk mengetahui bagaimanakah tingkat dayatahan kardiovaskuler siswa Sekolah Dasar Negeri Gugus I Kecamatan Sutera Kabupaten Pesisir Selatan.

## F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini di harapkan bermanfaat bagi :

1. Penulis, sebagai persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Negeri Padang
2. Siswa, sebagai pengetahuan tentang pentingnya kebugaran jasmani.

3. Guru Penjasorkes, agar dapat dijadikan sebagai pedoman untuk meningkatkan tingkat kebugaran jasmani siswa.
4. Sekolah, dapat di jadikan acuan atau bahan pertimbangan dalam melengkapi kebutuhan sarana dan prasarana sebagai tempat aktivitas bermain siswa, sehingga hal ini dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa.
5. Mahasiswa, sebagai bahan bacaan, penambah wawasan dan ilmu.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang diuraikan pada bab IV di atas menegenai tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV dan V SDN Gugus I Kec. Sutera Kab. Pesisir Selatan, maka dapat di ambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV dan V Sekolah Dasar Negeri Gugus I Kecamatan Sutera Kabupaten Pesisir Selatan termasuk dalam kategori kurang.
2. Tingkat kecepatan siswa Sekolah Dasar Negeri Gugus I Kecamatan Sutera Kabupaten Pesisir Selatan berada dalam kategori baik.
3. Tingkat dayatahan otot lengan siswa Sekolah Dasar Negeri Gugus I Kecamatan Sutera Kabupaten Pesisir Selatan termasuk dalam kategori kurang.
4. Tingkat dayatahan otot perut siswa Sekolah Dasar Negeri Gugus I Kecamatan Sutera Kabupaten Pesisir Selatan termasuk dalam kategori sedang.
5. Tingkat daya ledak otot tungkai siswa Sekolah Dasar Negeri Gugus I Kecamatan Sutera Kabupaten Pesisir Selatan termasuk dalam kategori kurang.

6. Tingkat dayatahan kardiovaskuler siswa Sekolah Dasar Negeri Gugus I Kecamatan Sutera Kabupaten Pesisir Selatan terdapat pada kategori kurang.

## B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan di atas maka peneliti dapat memberikan saran sebagai berikut kepada :

1. Siswa, diharapkan untuk bisa meningkatkan kebugaran jasmaninya dengan mengkonsumsi makanan yang bergizi dan seimbang, mau melakukan aktivitas olahraga, aktivitas fisik dengan baik dan teratur, jangan malas untuk berolahraga karena dengan olahraga kita menjadi sehat dan bugar.
2. Orang tua siswa, diharapkan supaya memperhatikan asupan gizi untuk anak tidak perlu makan makanan yang mahal yang penting memiliki gizi yang baik dan seimbang agar kebugaran jasmani anak meningkat.
3. Guru penjasorkes, diharapkan supaya memperhatikan dan bisa membawa anak-anak untuk melakukan aktivitas olahraga dengan memberikan materi yang menarik dan sesuai dengan rencana pelaksanaan pembelajaran penjasorkes agar dapat meningkatkan kebugaran jasmani anak.
4. Kepala sekolah, diharapkan agar mendukung apa-apa kegiatan yang dilakukan oleh guru penjasorkes untuk meningkatkan kebugaran jasmani anak.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agus, Apri. 2012. *Olahraga Kebugaran Jasmani*. Padang : SUKABINA PRESS
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan dan Praktek. (Edisi Revisi VI)*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Arsil.1999. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
- \_\_\_\_\_,2000. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
- Bambang, Prasetyo dkk. 2008. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Jakarta : PT Raja Grafindo.
- Depdikbud.2010. *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Anak Umur 10 – 12 Tahun*, Jakarta : Pusat Pengembangan Kualitas Jamani Kementerian Pendidikan Nasional.
- Depdiknas. 2004. *Kurikulum Berbasis Kompetensi Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani SD*. Jakarta : Depdiknas
- Depdiknas. 2010. *Buku Panduan Penulisan Tugas akhir/Skripsi Universitas NegeriPadang*. Padang
- Gusril, 2008. *Model pengembangan motorik pada siswa sekolah dasar*. Padang. UNP PRESS
- \_\_\_\_\_, 2009. *perkembangan motorik pada masa anak-anak*. Padang. UNP PRESS
- Irawadi, Hendri, 2011. *Kondisi fisik dan pengukurannya*. Fakultas Ilmu Keolahragaan. UNP. Padang
- Ismaryati, 2008.*Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: UNS
- Surakarta.
- Lufri, 2005. *Metodologi Penelitian*. Padang: UNP
- Purnama Sari, Dewi. 2011. *Perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 04 cubadak kecamatan sintuk toboh gadang*