

**STUDI TENTANG TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA KELAS IV
SEKOLAH DASAR NEGERI 08 KOTO BERAPAK KECAMATAN BAYANG
KABUPATEN PESISIR SELATAN**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani
Kesehatan Dan Rekreasi Jurusan Pendidikan Olahraga Sebagai Salah Satu
Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh:

**TIA HILDA
NIM. 17086514**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLARAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2019**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Studi tentang Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri
08 Koto Berapak Kecamatan Bayang Kabupaten Pesisir
Selatan

Nama : Tia Hilda

BP / NIM : 17086514

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

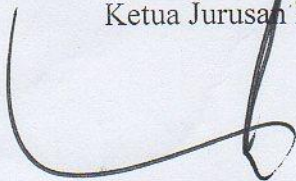
Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2019

Disetujui Oleh,

Mengetahui,
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



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

Pembimbing



Dr. Zalfendi, M.Kes.
NIP. 19590602 198503 1 003

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

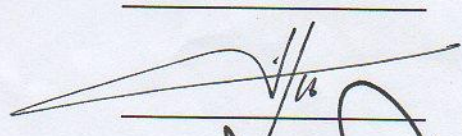
Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Studi tentang Tingat Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 08 Koto Berapak
Kecamatan Bayang Kabupaten Pesisir Selatan

Nama : Tia Hilda
NIM/BP : 17086514
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Universitas : Universitas Negeri Padang

Padang, Januari 2019

Tim Penguji

- | | Nama | Tanda Tangan |
|---------------|--------------------------------|---|
| 1. Ketua | : Dr. Zalfendi, M.Kes. |  |
| 2. Sekretaris | : Drs. Edwarsyah, M.Kes. |  |
| 3. Anggota | : Dr. Nurul Ihsan, S.Pd., M.Pd |  |

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Tia Hilda
NIM : 17086514
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jenjang Pendidikan : Strata 1 (S.1)
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Judul : Studi Tentang Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD
Negeri 08 Koto Berapak Kecamatan Bayang Kabupaten
Pesisir Selatan
Universitas : Negeri Padang

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Studi Tentang Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 08 Koto Berapak Kecamatan Bayang Kabupaten Pesisir Selatan” adalah benar hasil karya sendiri.

Sepanjang pengetahuan saya, dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali sebagai acuan dalam mengikuti tata penulisan ilmiah yang lazim.

Demikian Surat pernyataan ini saya buat dengan penuh kesadaran dan rasa tanggung jawab sebagai anggota masyarakat ilmiah.

Padang, 3 Februari 2019

Saya yang menyatakan



TIA HILDA

ABSTRAK

TIA HILDA. 2019. Studi tentang Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV Sekolah Dasar Negeri 08 Koto Berapak Kecamatan Bayang Kabupaten Pesisir Selatan

Penelitian ini dilakukan karena ditemukan masalah berdasarkan observasi di lapangan bahwa kurangnya tingkat kebugaran jasmani siswa di Sekolah Dasar Negeri 08 Koto Berapak kurang. Hal ini tampak dari pengamatan bahwa banyak siswa malas dan lesu dalam belajar. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat Kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 08 Koto Berapak.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif yaitu meninjau dan mendiskripsikan suatu keadaan pada saat penelitian dilakukan dengan populasi yaitu seluruh siswa-siswa kelas I dan VI Sekolah Dasar Negeri 08 Koto Berapak pada semester Januari – Juli 2019. Sampelnya kelas I dan V saja dengan menggunakan teknik random sampling. Pengambilan data dilakukan melalui tes lari cepat meter, tes angkat tubuh, loncat tegak, dan lari jarak 600 meter.

Adapun hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat Kebugaran jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 08 Koto Berapak yang diperoleh adalah 64,3% termasuk dalam kategori sedang, dan 35,7% termasuk dalam kategori kurang. Maka dapat disimpulkan bahwa secara keseluruhan, tingkat Kebugaran jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 08 Koto Berapak berada dalam kategori sedang.

Kata Kunci: penjasorkes, tingkat kebugaran jasmani

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis ucapkan ke hadirat Allah SWT karena berkat rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul, ”Studi tentang Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV Sekolah Dasar Negeri 08 Koto Berapak Kecamatan Bayang Kabupaten Pesisir Selatan”.

Dalam penulisan skripsi ini penulis banyak mendapatkan motivasi, bantuan dan dorongan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Oleh sebab itu, pada kesempatan ini, penulis dengan penuh kerendahan hati mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Zalfendi, M.Kes, sebagai Pembimbing yang telah memberikan bimbingan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Beliau juga sekaligus merupakan Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Drs. Edwarsyah, M.Kes., dan Drs. Nurul Ihsan, M.Pd., selaku dosen penguji skripsi yang telah menyumbangkan kontribusi pemikiran yang positif demi kesempurnaan penulisan skripsi ini.
3. Bapak Drs. Zarwan, M.Kes, selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
4. Bapak/Ibu dosen pengampu mata kuliah yang telah memberikan ilmu pengetahuan bagi penulis selama mengikuti proses pendidikan di Universitas Negeri Padang.
5. Staf Tata Usaha yang telah memberikan motivasi dan bantuan dalam kepengurusan administrasi dan surat menyurat di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
6. Kepala Sekolah dan dewan guru SDN 08 Koto Berapak Kecamatan Bayang Kabupaten Pesisir Selatan yang telah memberikan izin untuk meneliti.

7. Teristimewa buat orang tua; ayahanda: Sumarjon dan Ibunda: Rusdawati; suami: Edi Candra; dan anak-anak: M. Reffan Adithya, Latifa Putri Adithya, dan Bilqis Humaira Adithya; yang selalu memberi semangat dan dorongan dalam rangka penyelesaian skripsi ini.

Dalam penyusunan dan penulisan skripsi ini penulis telah berusaha semaksimal mungkin, namun demikian penulis menyadari bahwa penelitian ini jauh dari kesempurnaan dan harapan. Untuk itu, kritik dan saran yang konstruktif dari pembaca sangat penulis harapkan demi kesempurnaan penulisan di masa yang akan datang.

Semoga bantuan, bimbingan dan saran yang telah diberikan akan menjadi amal shaleh di sisi Allah SWT dan akan mendapat balasan yang berlipat ganda dari Allah SWT. Aamiin.

Padang, 3 Februari 2019

Tia Hilda

NIM. 17086514

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	i
ABSTRAK.....	ii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI	v
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	6
F. Kegunaan Hasil Penelitian	6
BAB II. KAJIAN TEORI	
A. Kajian Teori.....	7
B. Kerangka Konseptual	12
C. Pertanyaan Penelitian	12
BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	13
B. Tempat dan Waktu Penelitian	13
C. Populasi dan Sampel	13

D. Sumber Data	15
E. Teknik dan Alat Pengumpulan Data	15
F. Teknik Analisa Data	26
BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Verifikasi Data	27
B. Deskripsi Data	27
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	32
B. Saran	32
DAFTAR PUSTAKA	34

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG MASALAH

Pembangunan manusia pada hakikatnya adalah salah satu upaya yang dilakukan secara berencana dan berkesinambungan menuju suatu perubahan dan kemajuan serta perbaikan yang sempurna dalam melaksanakan pembangunan ini kita semua dituntut untuk berusaha menambah, memperdalam serta meningkatkan kualitas dan kuantitas ilmu pengetahuan serta keterampilan. Untuk itu sektor pendidikan sangat berperan penting dalam upaya pencapaian tersebut. Untuk mewujudkan warga yang berkualitas berdasarkan visi dan misi pembangunan nasional, pemerintah telah mengeluarkan undang-undang No. 20 Tahun 2003 tentang fungsi dan tujuan sistem pendidikan nasional :

“Sistem pendidikan berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk 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 warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab”.(sistem pendidikan nasional, 2003: 3)

Dari kutipan diatas sangat jelas terlihat bahwa pendidikan merupakan usaha untuk menciptakan sumber daya manusia yang berkualitas beriman, bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa serta memiliki jiwa raga yang

sehat, dalam rangka membangun kesehatan jasmani yang bertujuan untuk meningkatkan Kebugaran jasmani.

Dalam Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) Sekolah dijelaskan bahwa:

"Pendidikan jasmani olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes) merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek Kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan social, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktifitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional". (2006:648).

Pendidikan jasmani dan kesehatan merupakan salah satu bidang studi yang menjadi muatan dalam kurikulum Sekolah. Bidang studi ini memuat dua materi, yaitu: materi pokok dan materi dan materi pilihan. Materi pokok adalah materi yang disajikan pada setiap semester mulai dari kelas I sampai kelas VI SD, sedangkan materi pilihan adalah materi yang dipilih guru pendidikan jasmani untuk sajikan, pemilihan materi didasarkan pada berbagai pertimbangan diantaranya adalah berkaitan dengan situasi dan kondisi sarana dan prasarana yang dimiliki sekolah, kesiapan guru dalam mengajar, dan jumlah jam yang disediakan untuk setiap semester. Dengan demikian tidak semua materi pilihan yang terdapat didalam kurikulum disajikan disekolah. Materi pokok dalam Garis- garis Besar Program Pengajaran (GBPP) SD meliputi: atletik, senam, permainan, dan pendidikan kesehatan, sedangkan pilihan yang disediakan meliputi: renang, pencak silat, tenis meja, tenis dan sepak takraw (Depdikbud, 1993). Penyajian materi pendidikan jasmani sesuai

dengan kurikulum sering kali sulit dilaksanakan permasalahan klasik yang sering muncul adalah tidak semua SD memilih sarana dan prasarana pembelajaran penjasorkes yang lengkap.

Kebugaran adalah kemampuan seseorang untuk hidup harmonis dan penuh semangat. Manusia yang segar adalah manusia berpandangan sehat dan cerdas terhadap kehidupan dan masa depannya ia mempunyai harga diri dan menyukai pergaulan dengan sesama manusia lainnya serta hidup bahagia dengan masyarakat.

Kebugaran jasmani adalah suatu kemampuan yang menitik beratkan pada fungsi- fungsi biologis yaitu kemampuan jantung, pembuluh darah, paru dan otot yang berfungsi pada efisiensi yang optimal. Untuk itu dalam mengikuti Kebugaran jasmani anak- anak tentu orang tua harus menyeleksi bentuk- bentuk permainan yang dilakukan anak dan dapat merangsang komponen – kompnen Kebugaran jasmani seperti: ketahanan jantung, paru – paru (Gusril , 2004: 184)

Silvia dalam Efwiilza (2002: 9) menyatakan Kebugaran jasmani adalah:

“Kebugaran jasmani adalah suatu kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari – hari yang normal dengan giat dan penuh dengan kesiapsiagaan, tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih mempunyai cadangan energi untuk menikmati kegiatan waktu senggang serta kejadian darurat yang datang secara tiba – tiba.”

Dengan adanya bidang studi pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan diharapkan siswa dapat mempunyai Kebugaran jasmani yang baik. Kebugaran jasmani adalah aspek fisik dari Kebugaran yang menyeluruh (total fitness) yang memberikan kepada seseorang untuk menjalankan hidup yang

produktif serta dapat menyesuaikan diri pada pembebanan fisik yang layak (Arsil , 1999:9)

Berdasarkan kutipan yang dikemukakan, berarti Kebugaran jasmani merupakan cermin dari kemampuan fungsi serta sistem- sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam setiap aktifitas fisik, Kebugaran jasmani merupakan kemampuan fisik yang dapat dilatih melalui program latihan kemampuan aerobik antara lain dapat diketahui melalui sistem kardiorespirasi untuk menyediakan kebutuhan oksigen sampai ke dalam mitokondria, sedangkan kemampuan anaerobik yang diukur dari kemampuan ambangan aerobik dan kekuatan kontraksi otot.

Kebugaran jasmani sangat dibutuhkan oleh setiap siswa untuk memperoleh ketangkasan, kesanggupan serta kemampuan belajar yang tinggi, salah satu jalan untuk memelihara atau meningkatkan Kebugaran jasmani dengan melakukan olahraga secara teratur dan aktivitas fisik sehari- hari yang bermanfaat untuk kesehatan disekolah.

Jadi mata pelajaran penjas dan kesehatan perlu dilaksanakan disetiap sekolah sesuai dengan kurikulum pendidikan untuk membina Kebugaran jasmani, kesehatan dan rohani anak didik. Pembentukan Kebugaran jasmani dan kesehatan disekolah perlu mempertimbangkan aspek kondisi sekolah, lingkungan geografis dan status ekonomi orang tua siswa, sebab kondisi suatu sekolah belum tentu sama dengan sekolah lainnya. Ada sekolah yang dapat menyediakan sarana dan prasarana tetapi ada juga sekolah yang tidak dapat menyediakan sarana pendukung pendidikan Kebugaran jasmani dan

kesehatan. Selain itu, kondisi geografis sangat mempengaruhi tingkat Kebugaran jasmani siswa.

Namun berdasarkan observasi dilapangan dapat ditemukan kurangnya tingkat Kebugaran jasmani siswa. Hal ini dibuktikan siswa malas dan lesu dalam belajar. Untuk itu penulis ingin melakukan penelitian yang berjudul “Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 08 Koto Berapak.

B. IDENTIFIKASI MASALAH .

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

1. Perbedaan ekonomi orang tua siswa
2. Kebiasaan
3. Aktivitas fisik
4. Tingkat Kebugaran Jasmani
5. Perbedaan lingkungan sekolah
6. Usia
7. Asupan gizi

C. PEMBATAAN MASALAH

Penelitian ini tidak bermaksud meneliti masing- masing faktor yang diidentifikasi di atas, tetapi hanya melihat tentang tingkat Kebugaran jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 08 Koto Berapak.

D. PERUMUSAN MASALAH

Berdasarkan pembatasan masalah diatas maka dapat dirumuskan masalah penelitian ini adalah “Bagaimana tingkat Kebugaran jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 08 Koto Berapak”.

E. TUJUAN PENELITIAN

Untuk mengetahui tingkat Kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 08 Koto Berapak.

F. MANFAAT PENELITIAN

Hasil penelitian ini berguna sebagai :

1. Sebagai syarat memperoleh gelar sarjana di FIK UNP.
2. Sebagai masukan bagi pihak sekolah dalam pelaksanaan proses pembelajaran penjasorkes.
3. Bagi guru untuk lebih meningkatkan keprofesionalan dan kemampuan mengajarnya dalam melakukan modifikasi dalam pembelajaran Penjasorkes agar meningkatnya Kebugaran jasmani siswa.
4. Sebagai bahan masukan bagi penelitian selanjutnya yang ingin meneliti masalah ini secara mendalam
5. Sebagai bahan refensi bagi pustaka untuk menambahkan bahan bacaan diwawasan mahasiswa FIK UNP yang akan menjadi guru penjas

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dalam bab ini akan dikemukakan kesimpulan dan saran dari hasil penelitian yang telah ditemui, adapun kesimpulan dan saran dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut:

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang perbedaan tingkat Kebugaran jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 08 Koto Berapak, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa: tingkat Kebugaran jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 08 Koto Berapak berada pada klasifikasi sedang.

B. Saran

Berdasarkan temuan penelitian ini, maka peneliti mengemukakan beberapa saran yaitu kepada:

1. Kepala Sekolah Dasar Negeri 08 Koto Berapak dalam meningkatkan tingkat Kebugaran jasmani diharapkan agar memberikan dukungan, baik itu dalam penyediaan sarana dan prasarana olahraga, maupun dukungan moril, dan diharapkan juga kepala sekolah bisa bekerjasama dengan berbagai pihak dalam hal penyediaan sarana dan prasarana olahraga.
2. Guru penjasorkes agar terus memotivasi siswa agar mau melakukan aktivitas gerak, dan juga menciptakan pola latihan olahraga yang bervariasi.

3. Siswa Sekolah Dasar Negeri 08 Koto Berapak agar terus meningkatkan Kebugaran jasmani salah satunya dengan meluangkan waktu untuk berolahraga.
4. Orang tua siswa agar lebih meningkatkan perhatian terhadap anaknya, baik dengan memotivasi, dan juga memberikan contoh tentang pola hidup sehat, serta dalam hal penguatan mental dan pengawasan gizi anak.
5. Kepala Dinas Pendidikan agar memberikan dukungan baik secara moril dan materil, yaitu dalam penyediaan sarana dan prasarana, demi kelancaran proses belajar mengajar pada umumnya, dan kegiatan belajar mengajar penjasorkes khususnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto Suharsimi, (1992). *Manajemen Penelitian*. Jakarta; Depdikbud.
- Arikunto Suharsimi, (2002). *Prosedur Penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta
- Arsil, (1999). *Pembinaan Kondisi Fisik*. FIK UNP
- Arsil, (2010). *Evaluasi Penjas dan Olahraga*. Padang: Wineka Media
- Depdikbud, (1981). *Hasil Seminar Kebugaran Jasmani Nasional I*. Interval: Depdikbud.
- Depdikbud, (1993). *Garis- garis Besar Haluan Negara*. Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan.
- Efwilza, (2002). *Perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani SDN 16 di Kawasan Tambang Batubara Ombilin dengan SDN 12 di luar Kawasan Batubara Ombilin*. Skripsi : FIK UNP.
- Gusril, (2004). *Perkembangan Motorik Pada Masa Anak- anak*. Interval: Dirjen Olahraga Depdiknas.
- Suharno, (1986). *Ilmu Pelatihan Olahraga*. Yogyakarta : Yayasan STO.
- Syafruddin, (1996). *Dasar- dasar Ilmu Melatih*. Padang : FIK UNP.
- Undang- undang No. 23 tahun 2003.