

**TINJAUAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI
SISWA SD NEGERI 04 ENAM LINGKUNG
KABUPATEN PADANG PARIAMAN**

SKRIPSI

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



**Oleh
FEBRI PRANANDA PUTRA
NIM. 53436**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2015**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

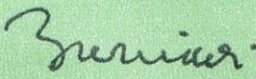
TINJAUAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SD NEGERI 04 ENAM LINGKUNG KABUPATEN PADANG PARIAMAN

Nama : Febri Prananda Putra
NIM : 53436
Program : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

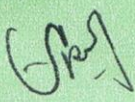
Padang, Februari 2015

Disetujui Oleh :

Pembimbing I

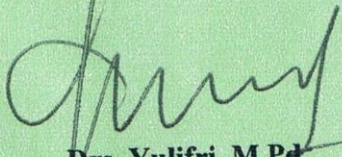

Drs. Willadi Rasyid, M.Pd
NIP. 19591121 198602 1 006

Pembimbing II


Dra. Erianti, M.Pd
NIP. 19620705 198711 2 001

Mengetahui :

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga


Drs. Yulifri, M.Pd
NIP. 19590705 198503 1 002

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan tim penguji skripsi
Jurusan Pendidikan Olahraga Program Studi Penjaskesrek
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Judul : Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SD Negeri 04
Enam Lingkung Kabupaten Padang Pariaman

Nama : Febri Prananda Putra

NIM : 53436

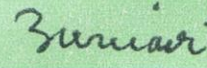
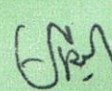
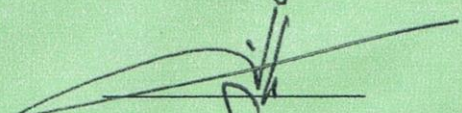
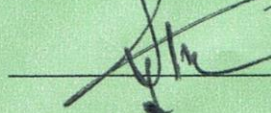
Program : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Februari 2015

Tim Penguji :

	Nama	Tanda Tangan
Ketua	: Drs. Willadi Rasyid, M.Pd	
Sekretaris	: Dra. Erianti, M.Pd	
Anggota	: Drs. Edwarsyah, M.Kes	
Anggota	: Drs. Ali Asmi, M.Pd	
Anggota	: Dra. Pitnawati, M.Pd	

ABSTRAK

Febri Prananda Putra, (53436) : Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SD Negeri 04 Enam Lingkung Kabupaten Padang Pariaman

Masalah dalam penelitian ini yaitu proses pembelajaran penjasorkes di SD Negeri 04 Enam Lingkung Kabupaten Padang Pariaman belum terlaksana seperti yang diharapkan. Banyak faktor yang menyebabkan masalah tersebut diantaranya yaitu kebugaran jasmani tersebut. Maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana tingkatan kebugaran jasmani siswa SD Negeri 04 Enam Lingkung Kabupaten Padang Pariaman.

Jenis penelitian adalah *deskriptif*. Populasi dalam penelitian ini seluruh siswa yang mengikuti pembelajaran penjasorkes yang berjumlah sebanyak 192 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Dengan demikian sampel dalam penelitian ini berjumlah sebanyak 32 orang. Untuk memperoleh data Kebugaran Jasmani dilakukan tes Tingkat Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Data dianalisis dengan menggunakan persentase.

Hasil penelitian ditemukan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa di SD Negeri 04 Enam Lingkung Kabupaten Padang Pariaman, dari 17 orang siswa putera dan 15 siswa puteri, sebagian besar dari jumlah siswa yang terpilih sebagai sampel tidak memiliki tingkat kebugaran jasmani baik atau masih banyak yang sedang dan rendah tingkat kebugaran jasmaninya

KATA PENGANTAR

Pertama sekali penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “tinjauan tingkat kebugaran jasmani siswa SD Negeri 04 Enam Lingsung Kabupaten Padang Pariaman”.

Penulisan skripsi ini merupakan sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Penulis menyadari dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu diharapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan skripsi ini. Di dalam penulisan skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak baik secara moril maupun materil, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sebagai tanda hormat penulis pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang tidak terhingga kepada:

1. Drs. H. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Drs. Yulifri, M.Pd Selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Drs. Willadi Rasyid, M.Pd selaku pembimbing I dan Dra. Erianti, M.Pd selaku pembimbing II, yang telah banyak sekali memberikan bimbingan, pemikiran, pengarahan dan bantuan secara moril maupun materil yang sangat berarti kepada penulis.

4. Drs. Ali Asmi, M.Pd, Drs. Edwarsyah, M.Kes dan Dra. Pitnawati, M.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan masukan, saran, dan koreksi di dalam penyusunan skripsi ini, sehingga skripsi ini bisa lebih bagus lagi.
5. Kepala Sekolah SD Negeri 04 Enam Lingkung Kabupaten Padang Pariaman yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk pengambilan data dan siswa yang terpilih menjadi sampel yang sudah berpartisipasi dalam pengumpulan data penelitian.
6. Ayahanda dan Ibunda tercinta yang sudah bersusah payah dalam memberikan bantuan secara materil serta selalu memberikan semangat dan motivasi yang begitu berarti bagi penulis dalam penyusunan skripsi ini.
7. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Pada kesempatan ini penulis mengharapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan penyusunan skripsi ini. Akhir kata penulis ucapkan terima kasih untuk semua pihak yang telah memberikan bantuan.

Padang, Januari 2015

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	6
F. Kegunaan Penelitian	6
 BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Landasan Teori	
1. Pembelajaran Penjasorkes	7
2. Kesegaran Jasmani	8
3. Pentingnya Kesegaran Jasmani Bagi Siswa.....	10
4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani	18
B. Kerangka Konseptual.....	20
C. Pertanyaan Penelitian	21
 BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	22
B. Waktu dan Tempat Penelitian	22
C. Populasi dan Sampel	22
D. Jenis dan Sumber Data.....	24
E... Teknik dan Alat Pengumpulan Data.....	24
F. Teknik Analisa Data	32

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data.....	34
B. Pembahasan.....	38

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	42
B. Saran	42

DAFTAR PUSTAKA	44
-----------------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian	23
2. Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Umur 10 – 12 Tahun (Putera).....	33
3. Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Umur 10 – 12 Tahun (Puteri).....	33
4. Norma Klasifikasi Tingkat Kebugaran	33
5. Distribusi Frekuensi Kategori Kebugaran Jasmani Siswa Putera	34
6. Distribusi Frekuensi Kategori Kebugaran Jasmani Siswa Puteri	36

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Lari Cepat 40 Meter	26
2. Gantung Siku Tekuk	28
3. Baring Duduk 30 Detik.....	29
4. Loncat Tegak.....	30
5. Posisi Tes Lari 800 Meter	32
6. Histogram Kebugaran Jasmani Siswa Putera	35
7. Histogram Kebugaran Jasmani Siswa Puteri.....	37

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Rekap Data Tes Kebugaran Jasmani Siswa Putera.....	45
2. Rekap Data Tes Kebugaran Jasmani Siswa Puteri	46
3. Surat Izin Penelitian Dari Fakultas Ilmu Keolahragaan.....	47
4. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian dari SD Negeri 04 Enam Lingkung Kabupaten Padang Pariaman.....	48
5. Dokumentasi Penelitian	49

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan mempunyai peranan yang sangat besar dan strategis dalam membangun sumber daya manusia (SDM) yang berkualitas, terutama dalam hal pembangunan fisik (jasmani) dan rohani, serta memiliki rasa sportivitas yang tinggi, sehingga karakter seperti itu sudah terbentuk dari usia dini yaitu usia anak-anak di Sekolah Dasar. Dalam kurikulum SD/MI/SDLB sesuai dengan Peraturan Pemerintah mendiknas No. 23 Tahun 2006 adalah “kelompok mata pelajaran jasmani, olahraga, dan kesehatan bertujuan untuk membentuk karakter peserta didik agar sehat jasmani dan rohani, dan menumbuhkan rasa sportivitas”.

Dengan demikian diharapkan pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah dapat berjalan dengan baik. Guru penjas wajib melaksanakan pembelajaran dengan alokasi waktu yang sudah ditetapkan atau dijadwalkan, tentu terlebih dahulu membuat perencanaan pembelajaran dan sekaligus memberikan evaluasi pembelajaran. Di samping itu guru harus mengajarkan materi pembelajaran disesuaikan dengan Garis-Garis Besar Program Pengajaran (GBPP) yang telah ditentukan. berdasarkan peraturan pemerintah penyempurnaan kurikulum selanjutnya dilakukan oleh Badan Standar Nasional Pendidikan (BSNP).

Berdasarkan beberapa kali pengamatan dan observasi yang penulis lakukan terhadap siswa SD Negeri 04 Enam Lingkung Kabupaten Padang Pariaman, khususnya pada saat siswa mengikuti pembelajaran pendidikan jasman, olahraga dan kesehatan terlihat sebagian siswa tidak bersemangat, cepat lelah dan latihan terkesan tidak serius, ada siswa yang mukanya pucat, bahkan ada pula yang hanya duduk melihat temannya bermain. Hal ini terlihat dari penampilan dan sikap mereka ketika latihan dan bermain, misalnya saja pada saat pembelajaran senam dasar ada yang tidak mau, malas bergerak dan olahraga permainan mereka kurang gesit dan lincah dan cepat lelah disebabkan daya tahan tubuhnya menurun. Kemudian ketika penulis tanya mereka kenapa siswa mempunyai sikap seperti itu, terutama siswa laki-laki menjawab karena letih dan mengantuk, kemudian beberapa anak menjawab mereka kurang tidur karena nonton TV, main game, dan internet karena ada tugas yang diberikan guru di sekolah.

Sesuai dengan uraian yang telah dikemukakan di atas, semua gejala yang dirasakan beberapa orang siswa SD Negeri 04 Enam Lingkung Kabupaten Padang Pariaman, penulis beranggapan bahwa tingkat kesegaran jasmani mereka belum begitu baik. Mungkin disebabkan oleh banyak hal, misalnya latihan atau aktivitas bermain yang melibatkan kerja fisik kurang terbiasa mereka lakukan, kurang istirahat karena banyak anak-anak sekarang suka menonton TV , bermain game dan internet. Di samping itu mungkin saja faktor lain

seperti lingkungan, kebiasaan berolahraga, status gizi, dan aktivitas bermain yang sering dilakukan anak-anak untuk mengisi waktu luang mereka di sore hari dapat mempengaruhi kesegaran jasmani.

Berpedoman pada uraian yang telah dikemukakan di atas, maka penulis beranggapan atau menduga banyak faktor penyebab siswa bersikap malas, kurang bersemangat, kadang-kadang tidak mau melakukan apa yang diberikan guru penjas, bahkan kebanyakan siswa terutama siswa laki-laki maunya bermain bola saja. Sehingga hal ini dapat menyebabkan proses pembelajaran penjasorkes di SD Negeri 04 Enam Lingkung Kabupaten Padang Pariaman belum terlaksana seperti yang diharapkan.

Pelaksanaan pembelajaran penjasorkes dapat terlaksana dengan baik, tentu banyak faktor yang dapat mempengaruhinya. Adapun faktor-faktor tersebut antara lain adalah kemampuan guru dalam mengajar, motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran penjasorkes, sarana dan prasarana, metode pembelajaran yang kurang tepat, media pembelajaran yang kurang menarik bagi siswa, status gizi, dan lingkungan sekolah yang kurang aman dan nyaman, serta tingkat kesegaran jasmani siswa yang belum baik.

Berdasarkan uraian di atas, maka yang jadi permasalahan dalam penelitian ini adalah pelaksanaan pembelajaran penjasorkes belum terlaksana dengan baik, dan penulis melihat gejala-gejala seperti yang telah dijelaskan pada halaman sebelumnya, maka penulis beranggapan

bahwa salah satu faktor penyebab adalah tingkat kesegaran jasmani siswa yang belum baik. Benar atau tidaknya dugaan tersebut, penulis ingin membuktikannya lewat suatu penelitian tentang tingkat kesegaran jasmani siswa di SD Negeri 04 Enam Lingkung Kabupaten Padang Pariaman.

Menurut Lutan (2001:7) kesegaran jasmani adalah “kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas”. Dengan demikian dapat diartikan bahwa siswa yang memiliki tingkat kesegaran jasmani dengan baik, maka dia akan mempunyai kemampuan untuk mejalan dan menyelesaikan tugas-tugas fisik dalam pembelajaran penjasorkes seperti dalam materi pembelajaran olahraga dan permainan banyak menuntut kerja fisik yang prima, karena gerakan yang dilakuan banyak lari, melompat, menangkap, menolak, dan sebagainya membutuhkan kecepatan, daya tahan, kelentukan dan kekuatan, serta membutuhkan koordinasi.

Sesuai dengan penjelasan di atas, maka harapan penulis nantinya penelitian ini dapat dijadikan salah satu solusi mengatasi permasalahan yang mungkin terjadi dalam pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (penjasorkes) di Sekolah Dasar. Dengan demikian judul penelitian ini adalah “Study Tingkat Kesegaran Jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 04 Enam Lingkung Kabupaten Padang Pariaman”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah di kemukakan di atas, maka dapat dikemukakan identifikasi masalah yakni sebagai berikut:

1. Kemampuan guru
2. Motivasi siswa
3. Kesegaran jasmani
4. Metode dan media pembelajaran
5. Istirahat yang cukup
6. Aktivitas yang dilakukan siswa dirumah
7. Status gizi
8. Lingkungan belajar

C. Pembatasan Masalah

Berpedoman pada identifikasi masalah di atas, banyak faktor yang dapat mempengaruhi pelaksanaan pembelajaran penjasorkes di SD Negeri 04 Enam Lingkung Kabupaten Padang Pariaman, maka pada kesempatan ini penulis membatasi atas satu faktor saja yaitu kesegaran jasmani.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah tersebut, maka permasalahan ini dapat dirumuskan yaitu bagaimana tingkat kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 04 Enam Lingkung Kabupaten Padang Pariaman?.

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah di atas, maka tujuan permasalahan ini sebagai berikut untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 04 Enam Lingkung Kabupaten Padang Pariaman

F. Kegunaan Penelitian

Penelitian ini nantinya diharapkan berguna bagi :

1. Penulis sebagai salah satu syarat dalam menyelesaikan studi di Fakultas Ilmu Keolaragaan Universitas Negeri Padang.
2. Guru penjas di SD Negeri 04 Enam Lingkung Kabupaten Padang Pariaman, sebagai masukan pentingnya kesegaran jasmani dalam pelaksanaan pembelajaran penjasorkes.
3. Siswa SD Negeri 04 Enam Lingkung Kabupaten Padang Pariaman, sebagai masukan bahwa kesegaran jasmani penting sekali dalam belajar penjasorkes.
4. Pihak sekolah sebagai masukan dalam meningkatkan mutu pendidikan, karena dengan tingkat kesegaran jasmani siswa baik maka siswa dapat mengikuti semua aktifitas belajar dengan baik.
5. Peneliti selanjutnya dalam meneliti kajian yang sama secara lebih mendalam dengan jumlah sampel yang lebih banyak.
6. Perpustakaan Fakultas Ilmu Keolaragaan Universitas Negeri Padang, sebagai literatur dan bahan bacaan mahasiswa.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan pada bagian terdahulu, maka dalam bab ini akan dikemukakan kesimpulan dan saran. Adapun kesimpulan dan saran tersebut adalah:

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengukuran terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa di SD Negeri 04 Enam Lingkung Kabupaten Padang Pariaman, dari 17 orang siswa putera dan 15 siswa puteri , sebagian besar dari jumlah siswa yang terpilih sebagai sampel tidak memiliki tingkat kebugaran jasmani baik atau masih banyak yang sedang dan rendah tingkat kebugaran jasmaninya.

B. Saran

Adapun beberapa saran yang dapat dikemukakan yang ditujukan kepada yakni sebagai berikut:

1. Guru penjasorkes:
 - a. Agar lebih banyak memberikan pembelajaran penjasorkes dalam bentuk permainan, sehingga dapat menumbuhkan rasa senang dan semangat siswa untuk bermain dan berolahraga.
 - b. Agar lebih tegas dan disiplin dalam belajar dan pembelajaran, sehingga siswa aktif dan kreatif belajar penjasorkes, hal ini dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani siswa.

- c. Memberikan pemahaman dan pengertian tentang pentingnya pembelajaran penjasorkes dalam meningkatkan kebugaran jasmani.
2. Orang tua, agar memperhatikan asupan atau kebutuhan gizi anak di rumah, karena dapat mempengaruhi kebugaran jasmani.
3. Siswa, diharapkan melakukan aktivitas bermain untuk mengisi waktu luangnya karena bermanfaat bagi kebugaran jasmani.
4. Kepala sekolah agar melengkapi sarana dan prasarana penjasorkes, dan memperhatikan lingkungan sekolah yang sehat, sehingga siswa nyaman, aman dan senang belajar penjasorkes hal ini baik untuk kesehatan dan kebugaran jasmani siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 1997. *Evaluasi Pendidikan*, Jakarta : Aneka Ilmu.
- Bompa Tudor O and G. Gregory Haff. 1990. *Periodization, Theory and Methodology Of Training Fifth Edition*. USA Human Kinetics.
- Bompa. 2000. *Total Training For Young Champion*. University New York: Human Kinetics.
- Depdiknas. 2000. *Pedoman dan Modul Pelatihan Kesehatan Olahraga Bagi Pelatih Olahragawan Pelajar*. Jakarta: Pusat Kualitas Jasmani.
- Hamzah. 2011. *Model Pembelajaran (Menciptakan Proses Belajar Mengajar Yang Kreatif dan Efektif)*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Harsuki. 2003. *Perkembangan Olahraga Terkini*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.
- Ismaryati. 2006. *Tes Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Sebelas Maret University Press.
- Kemendiknas, 2010. *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Umur 10-12 Tahun*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Lutan, Rusli. 2001. *Belajar Keterampilan Motorik: Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta: Depdikbud.
- Mutohir Toho Cholik. 2004. *Perkembangan Motorik Pada Masa Anak-Anak*. Jakarta: Depdiknas.
- Sharkey. 2003. *Kebugaran dan Kesehatan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Sugiyono. 2008. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Sukmadinata. 2003. *Landasan Psikologi Proses Pendidikan*. Bandung: PT Remaja Rusda Karya.
- Syafruddin. 2011. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP.
- Wahjoedi, 2001. *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Yusuf, Muri. 2005. *Metodologi Penelitian*. Padang: UNP Press.