

**TINJAUAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA
SEKOLAH DASAR NEGERI 24 ALAHAN PANJANG
KECAMATAN LEMBAH GUMANTI
KABUPATEN SOLOK**

SKRIPSI

*Diajukan kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga
sebagai salah satu Persyaratan Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh :

**YUL ERMAN
NIM. 15086443**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2017**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

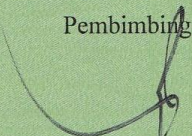
**Judul : Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar
Negeri 24 Alahan Panjang Kecamatan Lembah Gumanti
Kabupaten Solok.**

Nama : Yul Erman
NIM : 15086443
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

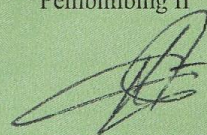
Padang, Februari 2017

Disetujui Oleh :

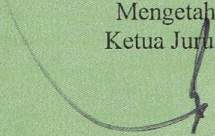
Pembimbing I


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

Pembimbing II


Drs. Ali Umar, M.Kes
NIP. 19550309 198603 1 006

Mengetahui
Ketua Jurusan


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

HALAMAN PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

*Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Universitas Negeri Padang*

Judul : Tinjauan tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah
Dasar Negeri 24 Alahan Panjang Kecamatan Lembah
Gumanti Kabupaten Solok

Nama : Yul Erman

NIM : 15086443

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2017

Tim Penguji :

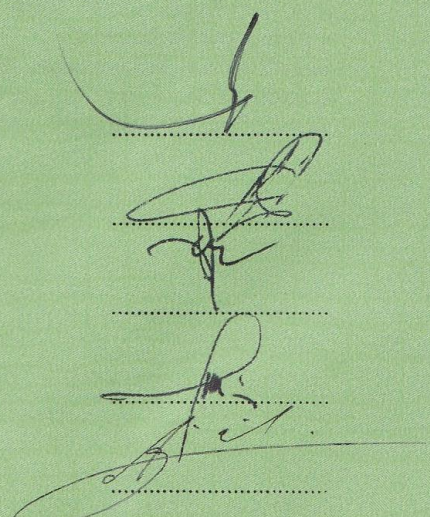
Ketua : Drs. Zarwan, M.Kes

Sekretaris : Drs. Ali Umar, M.Kes

Anggota : Drs. Yendrizar, M.Pd

Anggota : Drs. Syafrizar, M.Pd

Anggota : Drs. Arsil, M.Pd



ABSTRAK

Yul Erman : Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 24 Alahan Panjang Kecamatan Lembah Gumanti Kabupaten Solok.

Masalah dalam penelitian ini berawal dari dugaan rendahnya tingkat kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 24 Alahan Panjang Kecamatan Lembah Gumanti Kabupaten Solok. Hal ini didasarkan atas kemampuan siswa mengikuti pembelajaran tidak bersemangat, malas, sering mengantuk dan mudah lelah pada saat proses pembelajaran. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 24 Alahan Panjang Kecamatan Lembah Gumanti Kabupaten Solok.

Jenis penelitian adalah deskriptif. Populasi dalam penelitian adalah seluruh siswa Sekolah Dasar Negeri 24 Alahan Panjang yang berjumlah 237 orang. Penarikan sampel dilakukan dengan teknik purposive *sampling*, yaitu menetapkan siswa kelas V yang berjumlah 28 orang sebagai sampel. Instrumen yang digunakan untuk mengukur tingkat kesegaran jasmani siswa adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) umur 10-12 tahun. Data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan teknik statistik deskriptif.

Hasil analisis data diperoleh sebagai berikut: 1) dari 15 orang responden Putra menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani pada klasifikasi Baik Sekali ada 1 orang (6,67%), kategori baik 6 orang (40%). Kategori sedang 5 orang (33,33%), kategori Kurang 2 orang (13,33), dan kategori kurang Sekali 1 orang (6,67%), 2). Dari 13 orang responden Putri menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani pada klasifikasi baik sekali 2 orang (15,39%) klasifikasi baik 4 orang (30,77%). Klasifikasi sedang 6 orang (46,15%), klasifikasi kurang” 1 orang (7,69).

Kata kunci : Kesegaran Jasmani

KATA PENGANTAR



Dengan mengucapkan puji dan syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada penulis, sehingga telah dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul ” **Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 24 Alahan Panjang Kecamatan Lembah Gumanti Kabupaten Solok**”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (Strata 1) pada Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam penulisan skripsi ini, penulis telah banyak mendapat bantuan dan dorongan baik materi maupun moril dari berbagai pihak. Sehingga dengan itu pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Bapak Drs. Syafrizarl, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragan Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Drs. Zarwan, M.Kes, selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragan Universitas Negeri Padang, sekaligus sebagai pembimbing 1, yang telah banyak membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Bapak Drs. Ali Umar, M.Kes selaku Pembimbing II, yang tanpa kenal lelah dan penuh kesabaran dalam membimbing penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Drs.Yendrizarl, M.Pd , Bapak Drs. Syafrizar, M.Pd, Bapak Drs. Arsil, M.Pd selaku penguji yang telah banyak memberikan masukan dan saran pada skripsi ini.

5. Bapak dan ibu Dosen FIK-UNP dan Staf Tata Usaha Fakultas Ilmu Keolahragan Universitas Negeri Padang yang telah memotivasi, membimbing dan melayani penulis dalam mengikuti perkuliahan.
6. Kepala Sekolah Dasar Negeri 16 Timbulun Kecamatan Tanjung Gadang, Majelis Guru, Siswa, yang telah memberikan izin dan kesempatan kepada penulis untuk melakukan penelitian ini.
7. Teristimewa buat Istri Tercinta dan anak-anak tersayang dan keluarga besar yang telah memberikan dukungan yang luar biasa, baik secara moril maupun materil sehingga penulis dapat menyelesaikan perkuliahan dan penelitian ini.
8. Seluruh sahabat seangkatan tahun 2015 yang berasal dari Solok, yang telah saling membantu dan bekerja sama dalam menyelesaikan perkuliahan ini.

Semoga bantuan Pembimbing dan arahan yang diberikan kepada penulis menjadi ibadah disisi-Nya, dan mendapatkan balasan setimpal dari Allah SWT.

Akhirnya penulis menyadari bahwa skripsi ini jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran dari semua pihak, sehingga proposal penelitian ini bermanfaat bagi perkembangan pendidikan yang akan datang.

Padang, Februari 2017

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

HALAMAN PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL.....	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN.....	viii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan masalah.....	5
D. Perumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	6

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teori	7
1. Kesegaran Jasmani	7
2. Komponen Kesegaran Jasmani	9
B. Kerangka Konseptual	17
C. Pertanyaan Penelitian	17

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	18
B. Populasi dan sampel Penelitian	18
C. Jenis dan Sumber Data	20
D. Defenisi Operasional	20
E. Teknik dan Alat Pengumpulan Data	21
F. Teknik Analisa Data	31

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data	32
B. Jawaban Pertanyaan Penelitian	35
C. Pembahasan dan Hasil Penelitian.....	36

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	39
B. Saran	39

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian.....	19
2. Sampel Penelitian	20
3. Deskripsi Data Penelitian.....	32
4. 4. Nilai TKJI untuk anak usia 10-12 tahun	33
5. Distribusi Kesegaran jasmani siswa putra	34
6. Distribusi Kesegaran jasmani siswa putri	35

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual	17
2. Tes lari 40 meter	23
3. Tes gantung tekuk	24
4. Tes baring duduk	26
5. Tes loncat tegak	28
6. Tes lari 600 meter	30
7. Histogram Skor tingkat kesegaran jasmani	34

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

1. Data Mentah penelitian tes kesegeran jasmani siswa
2. Data Nilai Hasil Penelitian Kesegaran Jasmani Siswa
3. Gambar Penelitian
4. Surat izin penelitian FIK UNP
5. Surat keterangan penelitian dari Sekolah tempat Penelitian

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kecamatan Lembah Gumanti merupakan suatu daerah yang terletak di daerah pergunungan. Sebahagian besar penduduk Lembah Gumanti bekerja sebagai petani dan pedagang. Di Kecamatan ini sangat banyak terdapat lembaga pendidikan mulai dari tingkat Sekolah Dasar, Sekolah Menengah Pertama dan Sekolah Menengah Atas.

Dari sekian banyak sekolah dasar yang terdapat di Kecamatan Lembah Gumanti salah satunya yaitu SD Negeri 24 Alahan Panjang. SD Negeri 24 Alahan Panjang merupakan sekolah dasar yang terletak di Kecamatan Lembah Gumanti. Jarak sekolah dari jalan raya kurang lebih 200 meter. Udara di sekitar sekolah ini masih bersih karena kurang dari pencemaran, selain itu di sekeliling sekolah banyak ditumbuhi pepohonan hijau dan taman sekolah yang asri.

Aktifitas siswa di SD Negeri 24 Alahan Panjang dimulai pada pukul 07.00 WIB yang diawali dengan kegiatan senam pagi selama kurang lebih 10 menit. Setelah selesai senam siswa bersalaman dengan semua guru kemudian masuk kedalam kelas masing-masing dan memulai proses belajar mengajar. Jam istirahat siswa dimulai pukul 10.00 – 10.30 WIB, setelah itu siswa kembali masuk ke dalam kelas dan melanjutkan pembelajaran hingga pukul 12.30 WIB. Pukul 12.30 semua kegiatan proses belajar mengajar telah habis tetapi sebelum pulang siswa diwajibkan shalat zuhur di sekolah terlebih dahulu.

Dari segi ekonomi umumnya orang tua siswa SD Negeri 24 Alahan Panjang tergolong ekonomi menengah kebawah karena sebahagian besar pekerjaan orang tuanya berjualan dan kerja serabutan. Karena terbatasnya uang saku yang diberikan orang tua, sebagian besar siswa SD Negeri 24 Alahan Panjang sarapan terlebih dahulu sebelum berangkat sekolah. Sedangkan sa'at jam istirahat biasanya siswa membeli makanan seperti nasi goreng dan mie goreng yang dibungkus dalam porsi kecil ditambah makanan ringan lainnya.

Disela jam istirahat siswa putra seringkali bermain bola kaki di lapangan sekolah bersama teman-temannya sedangkan siswi putri bermain karet. Dengan banyaknya aktifitas yang dilakukan siswa maka makanan yang dikonsumsi pagi hari dan saat jam istirahat sekolah telah dirubah menjadi energi sehingga sebelum jam pulang sekolah anak sudah merasa lapar lagi. Siswa SD Negeri 24 Alahan Panjang umumnya pulang dan pergi sekolah berjalan kaki kurang lebih 500 meter dari rumah mereka, dan sepulang sekolah mereka ikut membantu orang tuannya berjualan dan ada juga yang membantu orang tuannya menjala ikan di sungai.

Sekolah sebagai lembaga pendidikan formal, memiliki peranan yang sangat besar pengaruhnya terhadap perkembangan individu anak, karena belajar sangat berkaitan dengan aspek kognitif, afektif dan psikomotor, dimana proses belajar mengajar mengarahkan tercapainya perkembangan siswa secara wajar, normal dan optimal. Mata pelajaran pendidikan jasmani merupakan salah satu mata pelajaran yang mencakup ketiga aspek tersebut.

Pentingnya mata pelajaran pendidikan jasmani di sekolah tercantum dalam Undang-Undang No. 4 tahun 1950 pasal 9 tentang dasar-dasar pendidikan dan pengajaran bahwa "Pendidikan jasmani yang menuju kepada keselarasan antara tumbuhnya badan dan perkembangan jiwa dan merupakan suatu usaha untuk membuat bangsa Indonesia menjadi bangsa yang sehat dan kuat lahir batin, diberikan pada segala jenis sekolah".

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani merupakan medium pendidikan yang bersifat menyeluruh. Pendidikan jasmani menjadi bagian yang tak terpisahkan dari program pendidikan secara keseluruhan karena, sebagai salah satu aspek pendidikan di sekolah pendidikan jasmani bertujuan untuk mengembangkan aspek kognitif, afektif dan psikomotor.

Dalam proses pembelajaran penjasorkes, siswa SD Negeri 24 Alahan Panjang seringkali mengantuk, cepat mengalami kelelahan dan tidak bersemangat dalam mengikuti pembelajaran misalnya saja dalam penyampaian materi atletik pada cabang lari, siswa seringkali tidak bersemangat dalam melakukannya karena biasanya pelaksanaan pembelajaran ini hanya dilakukan dengan mengelilingi lapangan saja sehingga anak merasa jenuh dan tidak bersemangat.

Seharusnya dalam penyampaian materi ini dapat dilakukan dengan memodifikasi permainan seperti melalui permainan hitam hijau. Melalui permainan ini aspek yang ingin dicapai dalam materi atletik akan tercapai yaitu anak akan berlari mengeluarkan semua kekuatannya untuk mengejar

temanya dan berusaha menghindar dari kejaran temannya. Dengan memodifikasi permainan seperti ini anak jadi lebih bersemangat dalam melakukan pembelajaran penjasorkes sehingga kesegaran jasmaninya dapat ditingkatkan.

Selanjutnya dalam pelaksanaan lari tersebut siswa cepat sekali mengalami kelelahan terutama siswi putri, baru sekali atau dua kali pengulangan gerakan mereka sudah mengeluh capek dan tidak sanggup lagi melakukannya. Hal ini tidak sesuai dengan pendapat *President's Council On Physical Fitness And Sports* dalam Widiastuti (2011:13) mendefenisikan kesegaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari dengan penuh vitalitas dan kewaspadaan tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dan masih cukup energi untuk bersantai pada waktu luang dan menghadapi hal-hal yang sifatnya darurat (emergensi).

Berdasarkan aktifitas sehari-hari siswa yang sangat banyak melakukan aktifitas gerak mulai dari senam pagi, bermain saat jam istirahat sampai membantu orang tua saat pulang sekolah, penulis melihat dan mencermati seharusnya kesegaran jasmani siswa SD Negeri 24 Alahan Panjang baik, tetapi penulis belum mengetahui sejauh mana tingkat kesegaran jasmani yang dimiliki siswa SD Negeri 24 Alahan Panjang. Maka penulis tertarik untuk meneliti lebih dalam tentang tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 24 Alahan Panjang.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan masalah yang ditemukan di atas banyak faktor-faktor yang mempengaruhi proses pembelajaran penjasorkes di SD Negeri 24 Alahan Panjang, antara lain:

1. Aktifitas siswa
2. Kemampuan ekonomi
3. Aktifitas siswa di luar jam pelajaran
4. Kemampuan guru
5. Tingkat kesegaran jasmani siswa

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang, identifikasi masalah serta mengingat berbagai keterbatasan yang ada pada diri penulis, maka tidak semua masalah yang diidentifikasi di atas dapat diteliti secara menyeluruh, maka penulis hanya membatasi pada masalah “Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 24 Alahan Panjang”.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang telah dikemukakan di atas, dan agar penelitian ini terarah dengan baik, maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini adalah : ”Bagaimanakah Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 24 Alahan Panjang?”

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui :

1. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa putra SD Negeri 24 Alahan Panjang.
2. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa putri SD Negeri 24 Alahan Panjang

F. Kegunaan Penelitian

Sesuai dengan tujuan penelitian yang telah dikemukakan diatas, maka manfaat penelitian ini adalah :

1. Sebagai salah satu syarat dalam memperoleh gelar sarjana pendidikan (Strata 1) pada jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Sebagai masukan bagi guru pendidikan jasmani dalam upaya meningkatkan kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar.
3. Sebagai masukan bagi kepala sekolah agar lebih memperhatikan pembelajaran pendidikan jasmani.
4. Sebagai bahan bacaan atau referensi bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan
5. Sebagai pengembangan ilmu dan dapat memberikan informasi bagi peneliti selanjutnya.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang tinjauan kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 24 Alahan Panjang Kecamatan Lembah Gumanti Kabupaten Solok dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut :

1. Dari 15 orang responden Putra menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani pada klasifikasi “Baik Sekali“ frekuensi = 1 orang “Baik“ frekuensi = 6 orang, “Sedang “ frekuensi = 5 orang, “Kurang” frekuensi = 2 orang dan “Kurang Sekali” frekuensi = 1 orang. Tingkat kesegaran jasmani siswa putra termasuk dalam kategori Sedang.
2. Dari 13 orang responden Putri menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani pada klasifikasi “Baik Sekali“ frekuensi = 2 orang “Baik“ frekuensi = 4 orang, “Sedang “ frekuensi = 6 orang, “Kurang” frekuensi = 1 orang dan “Kurang Sekali tidak ada. Tingkat kesegaran jasmani siswa putri termasuk dalam kategori Sedang.

B. Saran

Bertitik tolak pada uraian terdahulu serta kesimpulan di atas, maka dapat dikemukakan saran sebagai berikut:

1. Kepada pihak sekolah agar dapat menjaga kesehatan lingkungan guna meningkatkan kebugaran jasmani di sekitarnya.

2. Kepada orang tua agar memperhatikan makanan dan gizi putra-putrinya.
3. Kepada guru agar dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa dengan memberikan olahraga yang teratur, meningkatkan minat siswa untuk berolahraga serta memberikan pengetahuan mengenai pentingnya kebugaran jasmani.
4. Kepada masyarakat, khususnya yang tinggal disekitar sekolah untuk dapat berpartisipasi dalam usaha menunjang terlaksananya program sekolah, terutama yang merujuk pada peningkatan kebugaran jasmani siswa. Salah satunya dengan cara memperhatikan kebiasaan buruk siswa di lingkungan yang akan mengganggu kesehatan pribadi siswa tersebut.
5. Guru dan orang tua bekerja sama memberikan arahan kepada anak untuk hidup teratur, sehat dan melakukan kegiatan olahraga untuk meningkatkan kebugaran jasmani.
6. Kepada para peneliti lainnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan jumlah sampel yang lebih banyak atau variabel lain yang belum diteliti.

DAFTAR PUSTAKA

- Suharsimi, Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Arsil. (1999). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang : FIK UNP
- Depdiknas. (2010). *Test Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Umur 10-12 Tahun*. Jakarta: Pusat kesegaran Jasmani dan Rekreasi.
- Ermiwati, Yos. (2011). *Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV Dan V Putra Sekolah Dasar Negeri No. 11 Lubuk Buaya Padang Dengan Siswa Kelas IV Dan V Putra Sekolah Dasar Negeri No. 05 Marabau Kec. Pariaman Selatan Kota Pariaman. Skripsi*. Padang : FIK UNP.
- Ismaryati. (2008). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta : LPP UNS dan UNS Press.
- Rusli,lutan Dkk. (2000). *Manusia dan Olahraga*. Bandung: ITB dan FPOK / IKIP Bandung.
- Mutohir, Toho Cholik dan Maksum, Ali (2007). *Sport Development Indeks (Konsep, Metodologi dan Aplikasi)*. Jakarta : PT indeks.
- Hendri, Neldi (2009). *Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. FIK UNP : Wineka Media.
- Rozak, Abdul. (2012). *Pengantar Statistika*. Malang : Intimedia (Kelompok Penerbit Intrans).
- Nana,Sudjana. (1990). *Metode Statistika*, Bandung : Grafiti Jaya.
- Suriadi. (2011). *Perbandingan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMA Negeri 1 Teluk Kuantan (Daerah Pedesaan) Dengan SMA Negeri 2 Benai (Daerah Pedesaan) Di Kabupaten Kuantan Singing Provinsi Riau. Skripsi*. Padang : FIK UNP.
- Undang-Undang Republik Indonesia No. 4 Tahun 1950. *Tentang Dasar-Dasar Pendidikan Dan Pengajaran*. Jakarta : BP Cipta Jaya.
- FIK. 2010. *Buku Panduan Penulisan Tugas Akhir/Skripsi*. Padang : FIK-UNP.
- Tim Pengajar Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan. (2013). *Buku Ajar Teori dan Praktik Kesegaran Jasmani*: FIK UNP.
- Widiastuti. (2011). *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT Bumi