

**TINJAUAN KESEGERAN JASMANI SISWA SEKOLAH DASAR NEGRI
37 SAWAH PADANG KECAMATAN KUBUNG KABUPATEN SOLOK**

SKRIPSI

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



OLEH :
Dodo Saputra
NIM. 53379

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

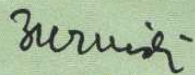
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Tinjauan Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 37 Sawah
Padang Kecamatan Kubung Kabupaten solok
Nama : Dodo Saputra
NIM : 53379
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2014

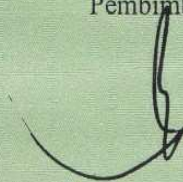
Disetujui :

Pembimbing I



Drs. Willadi Rasvid, M.Pd
NIP. 19591121 190602 1 006

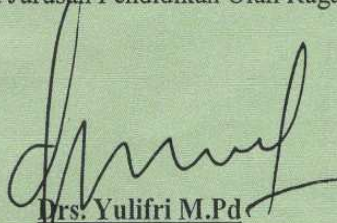
Pembimbing II



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

Mengetahui :

Ketua Jurusan Pendidikan Olah Raga



Drs. Yulifri M.Pd
NIP. 195907051985031002

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

*Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Skripsi Jurusan
Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*

TINJAUAN KESEKARAN JASMANI SISWA SEKOLAH DASAR NEGERI 37 SAWAH PADANG KECAMATAN KUBUNG KABUPATEN SOLOK

Nama : Dodo Saputra
NIM : 53379
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2014

Tim Penguji :

Ketua : 1. Drs. Willadi Rasyid, M.Pd

1.

Sekretaris : 2. Drs. Zarwan, M.Kes

2.

Anggota : 3. Drs. Nirwandi, M.Pd

3.

: 4. Drs. Edwarsyah, M.Kes

4.

: 5. Drs. Yulifri, M.Pd

5.

3 orang -
[Signature]
[Signature]
[Signature]
[Signature]
[Signature]

ABSTRAK

Dodo Saputra 2014 : Tinjauan Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 37 Sawah Padang Kecamatan Kubung Kabupaten Solok

Masalah dalam penelitian adalah rendahnya tingkat kesegaran jasmani Siswa pada Sekolah Dasar Negeri 37 Sawah Padang Kecamatan Kubung Kabupaten Solok. Penyebab permasalahan ini diduga disebabkan oleh banyak faktor antara lain kurangnya aktifitas siswa dalam pembelajaran penjas, rendahnya status gizi, dan kurangnya motivasi dalam pembelajaran penjasorkes. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani Siswa pada Sekolah Dasar Negeri 37 Sawah Padang Kecamatan Kubung Kabupaten Solok.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa Sekolah Dasar Negeri 37 Sawah Padang Kecamatan Kubung Kabupaten Solok berjumlah 191 orang. Penarikan sampel dilakukan dengan teknik purposive sampling yakni Kelas V dan IV Putera dan Puteri yang berjumlah 30 orang. Jenis data adalah primer dan skunder, teknik pengambilan data dilakukan dengan tes yakni Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKI) untuk SD, data dianalisis dengan teknik analisis deskriptif dengan rumus

$$P = \frac{f}{n} \times 100$$

Berdasarkan hasil analisis data penelitian menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa putera rata-rata tergolong kurang dan siswa puteri rata-rata tergolong sedang, secara keseluruhan tingkat kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 37 Sawah Padang Kecamatan Kubung Kabupaten Solok tergolong sedang.

Kata Kunci : Kesegaran Jasmani

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Skripsi ini dengan judul “Tinjauan Kesegaran Jasmani Siswa Pada Sekolah Dasar Negeri 37 Sawah Padang Kecamatan Kubung Kabupaten Solok. Tujuan penulisan skripsi ini adalah untuk memenuhi salah satu persyaratan guna memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Kekurangan tersebut disebabkan oleh keterbatasan-keterbatasan penulis sendiri. Oleh sebab itu penulis sangat mengharapkan kritik sehat dan bersifat membangun dari semua pihak. Sehingga tulisan ini akan lebih baik dan berguna untuk masa yang akan datang.

Dalam penyelesaian skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan baik moril maupun materil serta bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan yang berbahagia ini penulis mengucapkan terima kasih dan rasa hormat yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Drs.Arsil,M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk melanjutkan pendidikan.
2. Bapak Drs.Yulifri selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhir menyelesaikan skripsi ini.

3. Bapak Drs. Willadi Rasyid, M.Pd Bapak Drs. Zarwan, M.Kes sebagai pembimbing I dan II yang telah membantu dan membimbing penulis dalam pembuatan skripsi ini.
4. Bapak Drs. Edwarsyah, M.Kes Drs. Nirwandi, M.Pd dan Bapak Drs. Yulifri, M.Pd selaku Tim Penguji, yang telah memberikan saran dan masukan, pemikiran dan pengarahan yang sangat berarti dalam penulisan skripsi ini.
5. Bapak dan Ibu Dosen serta Pegawai Administrasi yang telah memberikan pengetahuan dan membantu penyelesaian keserjanaan penulis.
6. Ibu Kepala Sekolah Dasar Negeri 37 Sawah Padang Kecamatan Kubung Kabupaten Solok yang telah memberi izin penelitian kepada penulis.
7. Guru olahraga dan majelis guru Sekolah Dasar Negeri 37 Sawah Padang Kecamatan Kubung yang telah membantu pengambilan data penelitian ini.
8. Selanjutnya kepada teman-teman seperjuangan yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu pada kesempatan ini dan telah membantu penulis dengan setulus hati dalam penyelesaian tugas ini. Semoga semua bantuan dan bimbingan yang telah diberikan mendapat pahala yang setimpal disisi Tuhan. Amin.

Padang, Agustus 2014

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	
HALAMAN PERSETUJUAN	
HALAMAN PENGESAHAN	
HALAMAN PERNYATAAN	
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	3
C. Pembatasan Masalah	4
D. Perumusan Masalah	4
E. Tujuan Penelitian	4
F. Kegunaan Penelitian	5
BAB II KAJIAN KEPUSTAKAAN	
A. Kajian Teori	6
1. Kesegaran Jasmani	6
2. Hasil Belajar	7

B. Kerangka Konseptual	11
C. Hipotesis	13

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis, Waktu dan Tempat Penelitian	14
B. Populasi dan Sampel	14
1. Populasi	14
2. Sampel	15
C. Jenis dan Sumber Data	15
D. Teknik Pengumpulan Data	15
E. Prosedur Pengambilan Data	15
F. Instrumen Penelitian	16
G. Teknik Analisis Data	29

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data	31
B. Pembahasan	38

BAB V KESIMPULAN SARAN

A. Kesimpulan	41
B. Saran	41

DAFTAR PUSTAKA	43
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN – LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi dan Sampel Penelitian	14
2. Distribusi Frekwensi Tes Kesegaran Jasmani Putra	31
3. Distribusi Frekwensi Tes Kesegaran Jasmani Putri	32
6. Deskriptif Data Penelitian	36
7. Uji Normalitas Data	37

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Posisi Star Lari 400 Meter	18
2. Buku TKJI Pusat Pengembangan Jasmani Jakarta	20
3. Sikap Permulaan Baring Duduk	21
4. Gerakan Baring Menuju Sikap Duduk	22
5. Sikap Duduk dengan Kedua Siku Menyentuh Paha	23
6. Papan Loncat Tegak	24
7. Sikap Menentukan Raihan Tegak	25
8. Sikap Awalan Loncat Tegak	26
9. Gerakan Loncat Tegak	26
10. Posisi Star lari 600 Meter	28
11. Buku TKJI Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani Jakarta 2003	29

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Putra Hasil Kesegaran Jasmani (X) dan Hasil Belajar (Y).....	44
2. Data Putri Hasil Kesegaran Jasmani (X) dan Hasil Belajar (Y)	45
3. Rekapitulasi Rapor Putra.....	46
4. Rekapitulasi Rapor Putri	47
5. Formulir TKJI Putra	48
6. Formulir TKJI Putri	49
7. Uji Normalitas Data Putra	50
8. Uji Normalitas Data Putri	51
9. Analisis Data Putra.....	52
10. Analisis Data Putri	53
11. Tabel Nilai – Nilai Produk Momen	54
12. Dokumentasi Tes Kesegaran Jasmani	55

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan dan kemajuan ilmu pengetahuan serta teknologi pada masa sekarang ini memberikan perubahan-perubahan diberbagai bidang ilmu pengetahuan, termasuk perubahan dalam bidang pendidikan olahraga. Dengan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi para pakar olahraga banyak menemukan temuan-temuan baru, baik dari segi praktek maupun teori tertuang dalam Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) khusus untuk olahraga disebut dengan mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang bertujuan untuk membina dan meningkatkan kesegaran jasmani.

Dalam usaha pengembangan aspek jasmani dan rohani, pemerintah berupaya menyelenggarakan mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang bertujuan untuk membantu pendidikan dan perkembangan kesegaran jasmani, mental, serta emosional yang sesuai, selaras dan seimbang, hal ini sesuai dengan UUD Republik Indonesia tahun 2005 tentang system keolahragaan nasional (SKN) dalam bab 2 pasal 4 (2005: 82) bahwa:

“pembinaan dan pengembangan keolahragaan nasional yang dapat menjamin pemerataan akses terhadap olahraga, peningkatan kesehatan dan kebugaran, peningkatan prestasi dan manajemen keolahragaan yang mampu menghadapi tantangan serta tuntutan perubahan kehidupan nasional dan global memerlukan sistem pembinaan olahraga untuk mencapai prestasi tersebut.”

Berdasarkan kutipan di atas terlihat bahwa pembangunan dalam bidang pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang diselenggarakan di sekolah

pada semua jenjang pendidikan adalah untuk pembinaan dan pengembangan olahraga nasional yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani siswa.

Kesegaran jasmani memiliki peran penting dalam kegiatan sehari-hari siswa, karena kesegaran jasmani yang baik sangat diperlukan dalam mengikuti pembelajaran di sekolah sehingga siswa dapat mengikuti proses pembelajaran dengan baik dan juga dapat berdampak pada peningkatan hasil belajar. Untuk mendapatkan hasil belajar yang baik bukannya hanya faktor kesegaran jasmani. Menurut Slameto (1995 : 54) menambahkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi seseorang dalam belajar intelegensi, perhatian, minat, bakat, motif kematangan dan kesegaran jasmani.

Hasil belajar yang baik merupakan dambaan semua orang, terutama siswa di sekolah. Menurut Sukma Dinata (2003:179)

“ Hasil belajar atau *achievement* merupakan realisasi atau pemekaran dari kecakapan-kecakapan potensial atau kapasitas yang dimiliki seseorang, penguasaan hasil belajar seseorang dapat dilihat dari prilakunya baik perilaku dalam bentuk penguasaan pengetahuan, keterampilan berfikir maupun keterampilan motorik”.

Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa hasil belajar di sekolah adalah penguasaan siswa akan mata pelajaran yang ditempuhnya. Aktifitas dan produk yang dihasilkan dari aktifitas belajar ini mendapatkan penilaian. Untuk dapat mencapai hasil belajar yang baik, maka pihak-pihak sekolah diharapkan dapat meningkatkan kebutuhan guru dan siswa, sehingga menarik perhatian serta minat siswa dalam melaksanakan proses belajar mengajar yang

akhirnya standar yang harus dipenuhi dalam kurikulum dapat diterapkan sebagaimana mestinya.

Namun berdasarkan obserfasi penulis pada Sekolah Dasar Negri 37 Sawah Padang Kecamatan Kubung Kabupaten Solok masih ditemukan siswa yang memiliki hasil belajar penjasorkes yang rendah, dan terdapat kesenjangan pada beberapa siswa, dimana ada siswa yang kelihatan kesegaran jasmaninya kurang namun memiliki hasil belajar baik, begitu juga sebaliknya ada siswa yang kelihatannya memiliki kesegaran jasmani baik namun memiliki hasil belajar yang rendah.

Bertolak dari uraian tersebut di atas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang penulis tuangkan dalam bentuk skripsi dengan judul : “ Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Pada Siswa Sekolah Dasar Negri 37 Sawah Padang Kecamatan Kubung Kabupaten Solok”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang masalah diatas, maka masalahnya dapat diidentifikasi :

1. Tingkat kesegaran jasmani
2. Minat siswa
3. Usia
4. Konsumsi zat gizi
5. Status kesehatan
6. Latihan olahraga

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah, maka perlu dibatasi masalah dalam penelitian ini karena mengingat biaya, waktu kemampuan penulis maka penelitian ini dibatasi pada “Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Pada Siswa Sekolah Dasar Negeri 37 Sawah Padang Kecamatan Kubung Kabupaten Solok”

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi dan pembatasan masalah diatas, maka dapat dirumuskan masalah yaitu : Bagaimanakah Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 37 Sawah Padang Kecamatan Kubung Kabupaten Solok”

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan gambaran dan informasi tentang tingkat kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 37 Sawah Padang Kecamatan Kubung Kabupaten Solok.

F. Kegunaan Penelitian

Penelitian ini diharapkan berguna :

1. Bagi penulis, untuk mendapat gelar Sarjana Pendidikan Ilmu Keolahragaan Univeritas Negeri Padang.

2. Bagi guru sebagai bahan masukan dalam melaksanakan proses belajar mengajar disekolah.
3. Bagi siswa agar dapat meningkatkan semangat untuk melaksanakan aktivitas kesegaran jasamani.
4. Bahan Referensi bagi mahasiswa di Pustaka FIK Universitas Negeri Padang
5. Sebagai Pengembangan Ilmu bagi peneliti selanjutnya.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Secara umum tingkat kebugaran jasmani siswa putra Sekolah Dasar Negeri 37 Sawah Padang Kecamatan Kubung Kabupaten Solok berada pada kategori kurang hingga sedang, dengan persentase kebugaran jasmani siswa (35.71). sedangkan siswa putri sebagian besar tingkat kebugaran jasmaninya juga tergolong sedang (56.25). hendaknya kegiatan pembelajaran penjasorkes terutama materi praktek olahraga perlu diberikan dengan serius agar memberikan dampak yang baik terhadap kebugaran jasmani siswa.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas dapat dikemukakan saran-saran sebagai berikut :

1. Kepada pihak sekolah dan instansi terkait agar lebih memperhatikan sarana, prasarana dan kebutuhan dari mata pelajaran penjas orkes.
2. Kepada guru dalam pelaksanaan pembelajaran lebih memperhatikan kebugaran jasmani siswa agar peningkatan prestasi di dunia olahraga lebih baik.
3. Kepada siswa untuk lebih memberikan apresiasi terhadap mata pelajaran penjasorkes dan meningkatkan hasrat untuk melakukan aktivitas fisik diluar jam sekolah sebagai usaha peningkatan kebugaran jasmani.
4. Kepada Dinas Pendidikan Kabupaten Solok dalam menentukan kebijakan agar lebih memperhatikan dan memberikan apresiasi terhadap kebugaran

5. jasmani siswa guna para siswa di Kabupaten Solok mempunyai tingkat kesegaran jasmani yang lebih baik dimasa mendatang.

DAFTAR PUSTAKA

- Depdikbud (1973), *Psikologi Pendidikan*, Jakarta : Depdikbud
- Depdikbud (2003) *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*, Jakarta : Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani
- Depdikbud, 1997, *Faktor Eksternal Dapat Dikelompokkan*, Jakarta Depdikbud
- Ichsan. M (1998), *Pendidikan Kesehatan dan Olahraga*, Jakarta Depdikbud
- Lutan Rusli (2001), *Azas-azas Pendidikan Jasmani*, Jakarta, Dirjen Olahraga
- Purwanto (2004), *Psikologi Pendidikan*, Bandung : PT. Remaja Rosda Karya
- Sajoto. M (1998) *Pembinaan Kondisi Fisik dan Olahraga*, Jakarta : Depdikbud
- Sharkey, Brian J (2003). *Kebugaran dan Kesehatan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Slameto (1995), *Belajar dan Faktor-faktor yang Mempengaruhi*, Jakarta PT Rineka Cipta
- Sukmadinata 2003 *Landasan Psikologi Proses Pendidikan*, Bandung PT Remaja Rosda Karya
- Suwirman (2006) *Dasar-dasar Penelitian*, Padang : FIK-UNP
- Undang-Undang Nomor 20 (2003) *Tentang Sistem Pendidikan Nasional*, Jakarta : Depdikbud 2003
- Depdiknas 2003, *Alat Ukur Human Development Index*, Jakarta : Depdiknas
- Depdikbud 1993, *Hasil Belajar Dipengaruhi Oleh Faktor Eksternal Dan Internal*, Jakarta Depdikbud
- Dirjen Dikti, 1994, *Penyesuaian Diri Pada Tiap-Tiap Perbedaan Fisik*, Jakarta : Dirjen Dikti
- T.Cholik Muthohir, 1999, *Kondisi Yang Mencerminkan Kemampuan Seseorang Untuk Melakukan Yang Berarti* , Jakarta Dirjen Olahraga
- Witherington, 2003, *Belajar Adalah Suatu Perubahan*, Jakarta : PT. Rineka Cipta