

**STUDI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS IV, V, DAN
VI SEKOLAH DASAR NEGERI 23 LUBUK GADANG
KECAMATAN PALEMBAYAN KABUPATEN AGAM**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Sebagai
Salah Satu Persyaratan Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan**



Oleh :

**VIKI FERDIANSYAH
NIM. 1303194**

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

PERSETUJUAN SKRIPSI

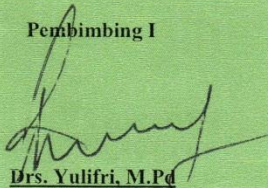
STUDI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS IV, V, DAN
VI SEKOLAH DASAR NEGERI 23 LUBUK GADANG KECAMATAN
PALEMBAYAN KABUPATEN AGAM

Nama : Viki Ferdiansyah
NIM/BP : 1303194/2013
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2017

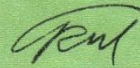
Disetujui Oleh,

Pembimbing I



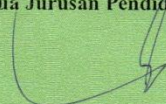
Drs. Yulifri, M.Pd
NIP. 19590705 198503 1 002

Pembimbing II



Dr. Erizal N, M.Pd
NIP. 19590324 198503 1 003

Mengetahui,
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



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

HALAMAN PENGESAHAN

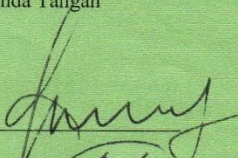
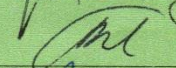
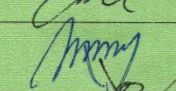
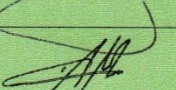
Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Penjasokesrek Jurusan Pendidikan Olahraga
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

STUDI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS IV, V, DAN VI SEKOLAH DASAR NEGERI 23 LUBUK GADANG KECAMATAN PALEMBAYAN KABUPATEN AGAM

Nama : Viki Ferdiansyah
NIM : 1303194
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2017

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
Ketua	: 1. Drs. Yulifri, M.Pd	1. 
Sekretaris	: 2. Dr. Erizal N, M.Pd	2. 
Anggota	: 3. Dr. Khairuddin, M.Kes.AIFO	3. 
	4. Drs. Pitnawati, M.Pd	4. 
	5. Sri Gusti Handayani, S.Pd, M.Pd	5. 

HALAMAN PERSEMBAHAN

Bacalah dengan menyebut nama Tuhanmu
Dia telah menciptakan manusia dari segumpal darah Bacalah, dan Tuhanmulah yang maha
mulia
Yang mengajar manusia dengan pena,
Dia mengajarkan manusia apa yang tidak diketahuinya (QS: Al-'Alaq 1-5)
Maka nikmat Tuhanmu yang manakah yang kamu dustakan? (QS: Ar-Rahman 13)
Niscaya Allah akan mengangkat (derajat) orang-orang yang beriman diantaramu dan orang-
orang yang diberi ilmu beberapa derajat
(QS : Al-Mujadilah 11)
Ya Allah,
Waktu yang sudah kujalani dengan jalan hidup yang sudah menjadi takdirku, sedih, bahagia, dan
bertemu orang-orang yang memberiku sejuta pengalaman bagiku, yang telah memberi
warna-warni kehidupanku. Kubersujud dihadapan Mu,
Engaku berikan aku kesempatan untuk bisa sampai
Di penghujung awal perjuanganku
Segala Puji bagi Mu ya Allah,

Alhamdulillah..Alhamdulillah..Alhamdulillahirobbil'alamin..

Sujud syukurku kusembahkan kepadamu Tuhan yang Maha Agung nan Maha Tinggi
nan Maha Adil nan Maha Penyayang, atas takdirmu telah kau jadikan aku manusia yang
senantiasa berpikir, berilmu, beriman dan bersabar dalam menjalani kehidupan ini. Semoga
keberhasilan ini menjadi satu langkah awal bagiku untuk meraih cita-cita besarku.

Lantunan Al-fatihah beriring Shalawat dalam silahku merintih, menadahkan doa
dalam syukur yang tiada terkira, terima kasihku untukmu. Kupersembahkan sebuah karya
kecil ini untuk Ayahanda dan Ibundaku tercinta, yang tiada pernah hentinya selama ini
memberiku semangat, doa, dorongan, nasehat dan kasih sayang serta pengorbanan yang tak
tergantikan hingga aku selalu kuat menjalani setiap rintangan yang ada didepanku., Ayah,..
Ibu...terimalah bukti kecil ini sebagai kado keseriusanku untuk membalas semua
pengorbananmu.. dalam hidupmu demi hidupku kalian ikhlas mengorbankan segala
perasaan tanpa kenal lelah, dalam lapar berjuang separuh nyawa hingga segalanya..
Maafkan anakmu Ayah,, Ibu,, masih saja ananda menyusahkanmu..

Dalam silah di lima waktu mulai fajar terbit hingga terbenam.. seraya tangaku
menadah".. ya Allah ya Rahman ya Rahim... Terimakasih telah kau tempatkan aku diantara
kedua malaikatmu yang setiap waktu ikhlas menjagaku,, mendidikku,, membimbingku dengan
baik,, ya Allah berikanlah balasan setimpal syurga firdaus untuk mereka dan jauhkanlah
mereka nanti dari panasnya sengat hawa api nerakamu..

Untukmu Ayah (SYAFRUDIN. D),,,Ibu (HARMAINI)...Terimakasih....

we always loving you... (ttd. Anakmu)

Dalam setiap langkahku aku berusaha mewujudkan harapan-harapan yang kalian impikan didiriku, meski belum semua itu kuraih' insyallah atas dukungan doa dan restu semua mimpi itu kan terjawab di masa penuh kehangatan nanti. Untuk itu kupersembahkan ungkapan terimakasihku kepada:

Kepada adikku (Septian Ridho, dan Siddik Hidayat).. "do, dik, Abang ang yang paling ganteng ko wisuda juo akhirnya..[(^,^)> Makasih yaa buat segala dukungan doa dan khususnya makasih buat direpotin disuruh amak ngirim uang ke atm abg terus hehe.. sekarang giliran abangmu ini yang akan ngebantu financial pendidikan kalian.

... i love you all" : ...*

"Hidupku terlalu berat untuk mengandalkan diri sendiri tanpa melibatkan bantuan Tuhan dan orang lain.

"Tak ada tempat terbaik untuk berkeluh kesah selain bersama sahabat-sahabat terbaik".. Terimakasih kuucapkan Kepada Teman sejawat Saudara seperjuangan PENDIDIKANOLAHRAGA 13'

"Tanpamu teman aku tak pernah berarti,,tanpamu teman aku bukan siapa-siapa yang takkan jadi apa-apa", buat sahabatku yang Berada di Padang, Hilma, wely, makasih buat pertolongan2nya selalu, hehe selalu ada terus buat vikinya,, suka cita kita lalui bersama,, kini giliranku untuk terbang tinggi mengejar mimpi-mimpi yang pernah kita rangkai. Buat sobatku dikontrakan Pak Nanda,dan Pak Riyan "Jadi juo awak pakai toga bulan september ko pak',, mokasih lah nio jadi sobat sekaligus dunsanak nan selalu memotivasi awak buek skripsi ko, panek juo kironyo ndak'. Buat kawan seperjuangan awak di kos mokasih banyak sobat salamo ko lah nio jadi kawan wak, jan dipikia panjang resiko dimuko tu bae seh lah' perang dulu sabalum menyerah, kejar target wisudamu dan tetap fokus, kini hanya doa nan dapek wak bantu, semoga sukses !, buat Riki, Isra, Denza, Hanafi, Asep, Toni dan ovri tetap semangat sobat,, aku yakin dan sangat yakin kalian semua bisa !! jangan cepat menyerah apapun yang terjadi, tetap melangkah meski itu sulit'. Letakkan bayangan toga didepan alis mata, target 5cm itu pasti kalian raih !!,

*Kalian semua bukan hanya menjadi teman yang baik,
kalian adalah saudara bagiku!!*

Spesial buat seseorang !!

Untuk seseorang (Mega Agustin) di relung hati percayalah bahwa hanya ada satu namamu yang selalu kusebut-sebut dalam benih-benih doaku, semoga keyakinan dan takdir ini terwujud, insyallah jodohnya kita bertemu atas ridho dan izin Allah S.W.T

Untuk ribuan tujuan yang harus dicapai, untuk jutaan impian yang akan dikejar, untuk sebuah pengharapan, agar hidup jauh lebih bermakna, hidup tanpa mimpi ibarat arus sungai. Mengalir tanpa tujuan. Teruslah belajar, berusaha, dan berdoa untuk menggapainya.

Jatuh berdiri lagi. Kalah mencoba lagi. Gagal Bangkit lagi.

Never give up!

Sampai Allah SWT berkata "waktunya pulang"

Hanya sebuah karya kecil dan untaian kata-kata ini yang dapat kupersembahkan kepada kalian semua,, Terimakasih beribu terimakasih kuucapkan..

Atas segala kekhilafan salah dan kekuranganku, kurendahkan hati serta diri menjabat tangan meminta beribu-ribu kata maaf tercurah.

Skripsi ini kupersembahkan. -by VIKI.

Padang, 14 Agustus 2017

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “ Studi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV, V, Dan VI SD N 23 Lubuk Gadang Kecamatan Palembayan Kabupaten Agam”, adalah karya tulis saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada perpustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini, saya bersedia sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan yang berlaku.

Padang, Agustus 2017
Yang membuat pernyataan



Viki Ferdiansyah
NIM 1303194

ABSTRAK

Viki Ferdiansyah, 2017. Studi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa kelas IV, V Dan VI Sekolah Dasar Negeri 23 Lubuk Gadang Kecamatan Palembayan Kabupaten Agam

Penelitian ini berawal dari pengamatan penulis di Sekolah Dasar Negeri 23 Lubuk Gadang Kecamatan Palembayan Kabupaten Agam, terlihat siswa dalam mengikuti PBM penjasorkes tidak bersemangat, banyak siswa yang malas melakukan aktifitas olahraga yang diberikan guru, bahkan pada mata pelajaran lain siswa sering mengantuk. Melihat situasi yang demikian, peneliti menduga tingkat kebugaran jasmani siswa rendah. Oleh karena itu, tujuan penelitian ini untuk melihat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV, V, Dan VI Sekolah Dasar Negeri 23 Lubuk Gadang Kecamatan Palembayan Kabupaten Agam.

Penelitian ini bersifat deskriptif. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa kelas IV, V, dan VI Sekolah Dasar Negeri 23 Lubuk Gadang Kecamatan Palembayan Kabupaten Agam. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan cara *Stratified Proporsional Random Sampling*, maka sampel dalam penelitian ini berjumlah 14 orang. Pengambilan data dilakukan dengan cara Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Analisis data penelitian menggunakan teknik distribusi frekuensi (statistik deskriptif).

Berdasarkan analisis data diperoleh bahwa: Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV, V, Dan VI Di SD N 23 Lubuk Gadang Kecamatan Palembayan Kabupaten Agam , rata – rata untuk nilai kebugaran jasmani siswa dikategorikan **kurang**.

Kata Kunci : Kebugaran Jasmani

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “ **Studi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV, V, Dan VI SD N 23 Lubuk Gadang Kec. Palembayan Kab. Agam**”.

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana pada Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP). Dalam penyusunan skripsi ini penulis menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan.

Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu melalui ini penulis menyampaikan terima kasih kepada :

1. Dr. Syafrizar, M.Pd Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Padang yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan dan menyelesaikan skripsi ini.
2. Drs. Zarwan, M.Kes 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 akhirnya menyelesaikan skripsi ini.
3. Drs. Yulifri, M.Pd Pembimbing I dan Dr. Erizal N, M.Pd Pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan dan dorongan, semangat, pemikiran dan pengarahan yang sangat berarti dalam penulisan skripsi ini.

4. Dr. Khairuddin, M,Kes.AIFO, Dra. Pitnawati, M.Pd dan Sri Gusti Handayani, S.Pd, M.Pd tim Penguji yang telah memberikan masukan, saran, motivasi, sumbangan pemikiran dan pengarahan yang sangat berarti baik dalam penulisan maupun dalam menguji skripsi ini.
5. Seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada penulis selama penulis mengikuti perkuliahan.
6. Kepada kedua orang tua tercinta Ayahanda Syafruddin. D dan Ibunda Harmaini, dan adikku Septian Ridho, dan Siddik Hidayat yang telah memberikan dorongan dan do'a sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
7. Buat teman-teman yang senasib dan seperjuangan yang tidak disebutkan namanya satu persatu yang telah memberikan bantuan dan dorongan baik moril maupun materil dalam penyusunan skripsi ini.

Akhirnya penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Agustus 2017

Penulis

DAFTAR ISI

halaman

HALAMAN PERSETUJUAN UJIAN SKRIPSI

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iii
DAFTAR TABEL	iv
DAFTAR GAMBAR	v
DAFTAR LAMPIRAN	vi

BAB I PENDAHULUAN

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

BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN

A. Kajian Teori	8
1. Kebugaran Jasmani	8
2. Fungsi Kebugaran Jasmani	16
3. Cara Meningkatkan Kebugaran Jasmani	18
B. Kerangka Konseptual	21
C. Pertanyaan Penelitian	23

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis, Tempat dan Waktu Penelitian	24
B. Populasi dan Sampel.....	24
C. Jenis dan Sumber Data	26
D. Defenisi Operasional	26

E. Teknik Pengumpulan Data	27
F. Norma TKJI.....	39
G. Teknik Analisis Data	40
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil penelitian	41
B. Pembahasan	43
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	47
B. Saran	48
DAFTAR PUSTAKA	49
LAMPIRAN	50

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian.....	25
2. Sampel Penelitian.....	26
3. Nilai TKJI Putra.....	38
4. Nilai TKJI Putri.....	38
5. Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia.....	39
6. Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV, V, dan VI.....	42

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
7. Komponen Kebugaran Jasmani.....	22
8. Tes Lari 40 Meter.....	29
9. Tes Gantung Siku Tekuk.....	30
10. Sikap Permulaan Baring Duduk.....	32
11. Gerakan Baring Menuju Sikap Duduk.....	32
12. Gerakan Sikap Duduk Dengan Kedua Siku Menyentuh Paha.....	33
13. Tes Loncat Tegak.....	35
14. Sikap Berdiri, Siap Untuk Lari Pada Lari 600 Meter.....	36
15. Lari Semaksimal Mungkin Menuju Garis Finish Pada Lari 600 Meter.....	37
16. Histogram Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV, V, Dan VI SD N 23 Lubuk Gadang Kec. Palembayan Kab. Agam.....	42

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Penelitian Siswa Kelas IV, V, Dan VI SD N 23 Kec. Palembang Kab. Agam.....	50
2. Dokumentasi.....	51
3. Surat Pengantar Penelitian Dari UNP.....	59
4. Surat Izin Melaksanakan Penelitian.....	60
5. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian.....	61

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Upaya pembangunan di bidang pendidikan di Indonesia diarahkan dan ditujukan untuk mewujudkan masyarakat adil dan makmur, merata materil dan spiritual. Agar tujuan pembangunan di bidang pendidikan dapat tercapai dengan baik maka perlu mutu sumber daya manusia ditingkatkan melalui pendidikan. Pendidikan merupakan salah satu faktor yang sangat penting dalam kehidupan seseorang karena melalui pendidikan seseorang dapat meningkatkan kecerdasan, keterampilan, mengembangkan potensi diri dan dapat membentuk pribadi yang bertanggung jawab, cerdas dan kreatif.

Undang-undang RI No. 20 Tahun 2003 tentang sistem Pendidikan Nasional pasal 3 mengamanatkan bahwa:

“Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab”.

Berdasarkan uraian di atas, mengandung harapan untuk mengembangkan kepribadian peserta didik agar mampu menyerap pelajaran yang mereka dapatkan di sekolah melalui proses pendidikan, peserta didik diharapkan mampu mengembangkan potensi yang ada di

dalam dirinya. Untuk merealisasikan tujuan pendidikan nasional tersebut, pemerintah perlu mengusahakannya dengan kebijakan-kebijakan pendidikan yang jelas dan konsisten serta berkesinambungan agar tercipta generasi muda sebagai generasi penerus bangsa dan manusia seutuhnya.

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.

Dalam Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) Sekolah Dasar (2006:648) dijelaskan bahwa:

“Pendidikan jasmani Olahraga dan kesehatan (Penjasorkes) merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kesegaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran stabilitas lingkungan bersih melalui aktifitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional”.

Dari pernyataan di atas dipahami bahwa, Salah satu bagian dari proses pendidikan di sekolah adalah kegiatan pembelajaran yang memegang peran penting untuk mengembangkan kemampuan dan keterampilan nalar, membentuk sikap peserta didik. Kegiatan pembelajaran ini adalah usaha guru dalam menciptakan kondisi yang memungkinkan siswa belajar, oleh sebab itu tugas guru bukan hanya menyampaikan materi pelajaran saja, tetapi juga bertanggung jawab

memajukan dan membimbing proses belajar siswa. Pelaksanaan tugas tersebut harus direncanakan dan dilaksanakan oleh guru sebaik mungkin sehingga tercipta suasana belajar yang kondusif. Guru harus memiliki kemampuan menciptakan proses belajar mengajar yang kondusif dan membantu meningkatkan kebugaran jasmani agar tercapai hasil praktek olahraga sesuai dengan yang diinginkan.

Pelaksanaan proses belajar mengajar di sekolah harus betul-betul dilaksanakan secara profesional oleh seorang guru. Pelaksanaan Proses Belajar Mengajar (PBM) di sekolah, selain ditunjang tenaga pendidikan yang profesional, sarana dan prasarana pendidikan yang lengkap, juga tidak terlepas dari kesiapan peserta didik itu sendiri untuk menerima pelajaran yang diberikan guru. Keberhasilan Proses Belajar Mengajar (PBM) tentunya sangat tergantung kemampuan guru dalam menguasai setiap materi pembelajaran penjas sesuai dengan harapan kurikulum.

Kebugaran jasmani memiliki peran penting dalam kehidupan sehari-hari siswa, baik dalam mengikuti proses pembelajaran di sekolah maupun dalam pencapaian prestasi di luar sekolah. Secara umum kebugaran jasmani diartikan sebagai kemampuan seorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luang.

Penyelenggaraan kegiatan pendidikan jasmani yang baik sangat bermanfaat untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa, oleh sebab itu

guru harus mengetahui tingkat kebugaran jasmani yang lebih baik, memungkinkan siswa lebih tahan dan banyak bergerak, sehingga akan senang dan lebih aktif mengikuti kegiatan pembelajaran penjasorkes. Dengan demikian jelas bidang studi penjasorkes berperan penting dan harus dilaksanakan disekolah-sekolah.

Sekolah Dasar Negeri 23 Lubuk Gadang Kecamatan Palembayan Kabupaten Agam merupakan sekolah yang terletak di Kecamatan Palembayan yang merupakan salah satu kecamatan terbesar di Kabupaten Agam. Terdiri dari kelas I sampai dengan VI. Berdasarkan informasi yang penulis peroleh dari guru penjasorkes yaitu ibu Ismawati pada tanggal 12 Januari 2017 di Sekolah Dasar Negeri 23 Lubuk Gadang Kecamatan Palembayan Kabupaten Agam, sebanyak 70% siswa yang terdiri dari kelas IV, V dan VI yaitu kurang lebih 15 orang siswa kurang bersemangat dalam belajar, kadang-kadang seolah tidak mampu melaksanakan gerakan latihan olahraga yang diberikan dan mereka banyak main-main dan bergurau dalam mengikuti proses pembelajaran penjasorkes di sekolah. Bukan hanya mata pelajaran penjasorkes, pada mata pelajaran lain mayoritas siswa kurang bergairah, kurang semangat mengikuti pelajaran yang diberikan baik tugas di sekolah maupun tugas-tugas di rumah (PR), malah siswa sering mengantuk dalam mengikuti pelajaran.

Salah satu penyebabnya berkemungkinan berkaitan dengan tingkat kebugaran jasmani siswa. Menurut Agus (2012:24) “kebugaran jasmani juga tidak dapat lepas dari faktor gizi (bahan makanan), karena bahan

makanan diperlukan tubuh untuk sumber energi, pembangunan sel-sel tubuh, dan metabolisme''.

Dikarenakan sebagian besar orang tua siswa berasal dari kelompok ekonomi menengah kebawah sehingga siswa jarang sekali terpenuhi gizi pada bahan makanan yang mereka konsumsi seperti karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mial, dan air. Lamb dalam Agus (2012:25) menyatakan bahwa ''pada orang normal karbohidrat diberikan sebanyak 55-60%, lemak diberikan sebanyak 20-30%, total kalori dan protein dibutuhkan 1 gram/berat badan''.

Berdasarkan uraian diatas penulis menduga adanya gejala rendahnya kebugaran jasmani yang dimiliki siswa. Dengan adanya dugaan diatas agar tidak terjadi praduga sementara maka peneliti tertarik untuk meneliti secara pasti rendahnya kebugaran jasmani Siswa Kelas IV, V, dan VI Sekolah Dasar Negeri 23 Lubuk Gadang Kecamatan Palembayan Kabupaten Agam. Untuk itu perlu dilakukan penelitian untuk mengetahui secara pasti tentang tingkat kebugaran jasmani Siswa Kelas IV, V, dan VI Sekolah Dasar Negeri 23 Palembayan Kabupaten Agam.

B. Identifikasi Masalah

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

- a. Aktifitas siswa
- b. Tingkat kebugaran jasmani

- c. Latar belakang ekonomi
- d. Gizi yang siswa konsumsi

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas dan karena keterbatasan waktu, tenaga dan biaya, maka penelitian ini hanya meneliti tentang Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV, V, Dan VI SD Negeri 23 Lubuk Gadang Kecamatan Palembayan Kabupaten Agam.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah tersebut dapat dirumuskan permasalahannya sebagai berikut: Bagaimana Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV, V, Dan VI SD Negeri 23 Lubuk Gadang Kecamatan Palembayan Kabupaten Agam ?

E. Tujuan Penelitian

Berpedoman atau sesuai dengan rumusan yang telah dikemukakan, maka tujuan penelitian ini adalah untuk Mengetahui Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV, V, Dan VI SD Negeri 23 Lubuk Gadang Kecamatan Palembayan Kabupaten Agam.

F. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan tujuan yang dirumuskan maka penelitian ini diharapkan bermanfaat:

1. Bagi guru penjasorkes, sebagai bahan masukan untuk memotivasi siswa dalam mengikuti mata pelajaran penjasorkes di sekolah.
2. Bagi kepala sekolah, sebagai informasi dan bahan pertimbangan dalam mendorong penyelenggaraan mata pelajaran penjasorkes.
3. Bagi siswa, sebagai pemberi motivasi untuk lebih giat belajar dan berlatih guna meningkatkan kesegaran jasmaninya.
4. Bagi Dinas Pendidikan, sebagai pertimbangan untuk perbaikan pelaksanaan pendidikan jasmani di Sekolah Dasar Kabupaten Agam.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan kepada hasil analisis dan pembahasan yang telah diuraikan pada bagian terdahulu dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV, V, dan VI di Sekolah Dasar Negeri 23 Lubuk Gadang Kecamatan Palembayan Kabupaten Agam, rata-rata untuk nilai kebugaran jasmani siswa **dikategorikan kurang**.

B. Saran

Berdasarkan kepada kesimpulan di atas, disarankan kepada :

1. Guru Penjasorkes agar menerapkan metode pembelajaran yang membuat siswa banyak melakukan aktivitas gerak, seperti mengawali pembelajaran dengan memberikan metode permainan kecil, dan juga menciptakan pola latihan olahraga yang bervariasi, kemudian mewajibkan siswa mengikuti senam pagi dan kegiatan ekstrakurikuler sekali dalam seminggu, dengan harapan siswa termotivasi dalam meningkatkan kebugaran jasmaninya,
2. Bagi siswa agar lebih efektif dan memiliki motivasi dalam pembelajaran penjasorkes, karena tingkat kebugaran jasmani yang baik hanya dapat dicapai dengan banyak aktifitas fisik.

3. Kepala sekolah, agar mendukung kegiatan-kegiatan mata pelajaran penjasorkes, serta melengkapi sarana dan prasarana olahraga untuk meningkatkan motivasi siswa dalam beraktivitas fisik.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul, Rozak. (2012). *Pengantar Statistik*. Jatim : Citra Intrans Selaras.
- Agus, Apri. (2012). *Olahraga Kebugaran Jasmani*. Padang : Sukabina Press.
- Arikunto, Suharsini. (2002). *Manajemen. Penelitian*. Jakarta : P2LPTK
- Arsil, (2009). *Tes Pengukuran dan Evaluasi*. Padang : Sukabina. FIK. UNP
- Arsil, & Aryadie, Adnan. (2010). *Evaluasi dan Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Wineka Media. Malang
- Arsil. (1999). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang : FPOK IKIP
- Depdiknas. (2003). *Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Umur 10-12 Tahun*. Jakarta : Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Depdiknas. (2006). *Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan*. Jakarta : Depdiknas.
- Deswandi dkk. (2012). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Padang : UNP
- Gusril, (1994). *Perbandingan Tingkat Kesegaran Jasmani antara Murid SEKOLAH DASAR Igaras dengan Murid SEKOLAH DASAR Negeri 04 Kodya Padang*, Padang : EPOK IKIP Padang.
- Ismaryati, (2006). *Tes Pengukuran Olahraga*. Surakarta : 11 Maret University Press.
- Mutohir, T. Cholik dkk. (2004). *Perkembangan Motorik pada masa Anak-anak*. Jakarta : PPKKO, Dirjen Olahraga. Depdiknas.
- Rutan, Rusli dkk (2001). *Pendidikan Kesegaran Jasmani*. Jakarta : Departemen Pendidikan Nasional
- Undang-Undang Republik Indonesia. Nomor 20 tahun 2003. *Tentang Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta : PT. Armas Duta Jaya.
- Yusuf, A. Muri. (2005). *Metodologi Penelitian*. Padang : UNP Press.