

**STUDI TENTANG TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA KELAS V
SEKOLAH DASAR NEGERI 11 PASAKIAT TAILLELEU KECAMATAN
SIBERUT BARAT DAYA KABUPATEN KEPULAUAN MENTAWAI**

SKRIPSI

*Ditulis untuk memenuhi sebagai persyaratan guna memperoleh
gelar sarjana pendidikan (S.Pd)*



OLEH

Z A I N A L

NIM. 16086450

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2019**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

**Judul : STUDI TENTANG TINGKAT KESEGERAN JASMANI
SISWA KELAS V SEKOLAH DASAR NEGERI 11 PASAKIAT
TAILELEU KECAMATAN SIBERUT BARAT DAYA
KABUPATEN KEPULAUAN MENTAWAI**

Nama : *Zainal*

NIM : *16086450*

Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2019

Disetujui Oleh :

Mengetahui,
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga

Pembimbing

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

Drs. Hendri Neldi, M.Kes.AIFO
NIP: 19620520 198703 1002

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

*Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Skripsi Jurusan
Pendidikan Olahraga Prodi Penjaskesrek Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang*

Judul : “Studi Tentang Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V
Sekolah Dasar Negeri 11 Pasakiat Taileleu Kecamatan Siberut
Barat Daya Kabupaten Kepulauan Mentawai”.

Nama : ZAINAL

NIM : 16086450

Program Studi : Pendidikan Jasmani Olahraga, Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2019

Tim Penguji :

Ketua : Dr. Hendri Neldi, M.Kes.AIFO 1.

Anggota : Drs. Zarwan, M.Kes 2.

Anggota : Drs. Ali Umar, M.Kes 3.

ABSTRAK

ZAINAL (2019) : “Studi Tentang Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri 11 Pasakiat Taileleu Kecamatan Siberut Barat Daya Kabupaten Kepulauan Mentawai”.

Masalah dalam penelitian ini yakni tingkat kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 11 Pasakiat Taileleu masih belum diketahui, namun bila dilihat sewaktu belajar banyak ditemui siswa yang malas belajar dan letih serta lesu, untuk itu peneliti ingin melihat tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 11 Pasakiat Taileleu.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif, yakni untuk mengungkapkan tingkat kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 11 Pasakiat Taileleu. Teknik pengambilan sampel menggunakan Purposive Sampling yakni menggunakan siswa kelas V yang berjumlah 28 orang. Teknik pengambilan data dengan melakukan tes kesegaran jasmani berupa: tes lari 30 m, gantung siku tekuk, baring duduk, lompat tegak dan lari 600 meter. Teknik analisis dalam penelitian ini adalah.

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

Berdasarkan hasil penelitian di Sekolah Dasar Negeri 11 Pasakiat Taileleu didapatkan hasil yakni sebanyak 18 orang (64,3%) kesegaran jasmaninya sedang, dan 10 orang (35,7%) tingkat kesegaran jasmaninya kurang. Jadi sudah diproses ditemukan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 11 Pasakiat Taileleu masih sedang.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberi kesempatan penulis untuk menyelesaikan skripsi tentang “Studi Tentang Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri 11 Pasakiat Taileleu Kecamatan Siberut Barat Daya Kabupaten Kepulauan Mentawai”.

Dalam menyelesaikan skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dan dorongan serta kemudahan dari berbagai pihak. Untuk itu, dengan tulus dan ikhlas penulis menyampaikan rasa kehormatan dan terima kasih kepada pihak yang telah membantu terutama kepada :

1. Bapak Dr. Zalfendi, M.Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Drs. Zarwan, M. Kes selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga sekaligus Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan kepada peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Bapak Dr. Hendri Neldi, M.Kes AIFO selaku Penguji I
4. Bapak Drs. Ali Umar, M.Kes selaku Penguji II
5. Bapak dan Ibuk seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan
6. Rekan-rekan seperjuangan yang turut memberikan dukungan dalam penulisan skripsi ini.
7. Terutama buat keluarga besar yang telah memberikan motivasi, perhatian, dan bantuan moril dalam menyelesaikan skripsi ini.

Kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan, baik moril maupun materil hingga skripsi ini dapat diselesaikan, penulis tak lupa menyampaikan terima kasih. Akhirnya penulis mengharapkan kiranya ridho Allah SWT. berkenan memberikan balasan atas segala bantuannya. Akhir kata penulis mengharapkan semoga skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Januari 2019

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI	i
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI	ii
ABSTRAK	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	vi
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	7
F. Kegunaan Hasil Penelitian	7
 BAB II KAJIAN TEORI	
A. Kajian Teori	8
B. Kerangka Konseptual	16
C. Pertanyaan Penelitian	17
 BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis, Waktu dan Tempat Penelitian	18
B. Populasi dan Sampel	18
C. Jenis dan Sumber Data	19
D. Teknik dan Alat Pengumpulan Data	20
E. Teknik Analisa Data.....	29
 BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Ferifikasi Data	32
B. Deskripsi Data.....	32

C. Pembahasan Hasil Penelitian	34
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	38
B. Saran	38
DAFTAR PUSTAKA	40
LAMPIRAN-LAMPIRAN	

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Salah satu bidang yang memegang peranan penting untuk membangun manusia Indonesia seutuhnya adalah bidang pendidikan. Pendidikan Nasional yang berdasarkan Pancasila bertujuan untuk mencerdaskan kehidupan bangsa dan meningkatkan kualitas manusia Indonesia sehat jasmani dan rohani. Sebagaimana dinyatakan dalam Undang-undang Republik Indonesia No. 20 tahun 2003 pasal 3 tentang sistem Pendidikan Nasional 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 beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab”

Dari penjelasan di atas dapat dijelaskan bahwa pendidikan nasional berfungsi mengembangkan dan mencedaskan anak bangsa sehingga Negara tidak menjadi Negara yang terbelakang. Tujuan pendidikan jasmani dan kesehatan adalah untuk membantu siswa dalam meningkatkan kesegaran dan kesehatan melalui pengenalan penanaman sikap positif dan kesehatan serta kemampuan gerak dasar dari berbagai aktifitas jasmani. Dengan tujuan ini semakin terlihat bahwa kesegaran jasmani adalah aspek penting dalam menghadapi suatu aktifitas.

Adanya bidang studi pendidikan jasmani dan kesehatan di semua jenjang pendidikan diharapkan agar semua murid Sekolah, mempunyai kesegaran jasmani yang baik. Karena dengan tingkat kesegaran jasmani yang baik dapat menambah gairah kemampuan kerja, seperti yang diungkapkan oleh Kiram (1994) bahwa :

“Peningkatan kesegaran jasmani merupakan suatu kemampuan yang menitik beratkan pada fungsi-fungsi fisiologis, anatomis dan psikis yaitu kemampuan jantung, pembuluh darah, paru dan otot yang berfungsi pada efisiensi kerja yang maksimal. Sehingga dapat membantu kinerja organ tubuh untuk mendukung aktifitas jasmani anak didik”.

Materi penjasorkes dapat meningkatkan kesegaran jasmani anak maka sangat penting sekali bagi siswa untuk mengikuti pendidikan Penjas Orkes di sekolah. Berikutnya menurut Arsil (1999:9) bahwa “Kesegaran jasmani merupakan kemampuan fisik yang dapat berupa kemampuan aerobik dan anaerobik, dimana kemampuan tersebut dapat dilatih melalui program latihan yang terencana secara teratur dan berkesinambungan”. Kesegaran jasmani yang baik merupakan milik yang berharga bagi setiap murid, pelajar, siswa dan masyarakat dalam menjalankan kehidupan sehari-hari. Dan salah satu jalan untuk mendapatkan kesegaran jasmani yang baik itu, yaitu dengan melaksanakan olahraga secara rutin dan teratur.

Pemerintah menyadari betapa pentingnya kesegaran jasmani bagi anak didik dan masyarakat sehingga pada saat ini di setiap jenjang pendidikan diwajibkan untuk melaksanakan kegiatan pendidikan jasmani dan kesehatan yang bertujuan untuk membina jasmani dan rohani anak didik sehingga dapat menunjang prestasi belajar sehingga menjadi lebih baik.

Kesegaran jasmani sangat dibutuhkan oleh anak didik untuk memperoleh ketangkasan, kesanggupan serta kemampuan belajar yang tinggi. Tingkat kesegaran jasmani akan membantu seorang dalam melaksanakan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Salah satu jalan untuk memelihara atau meningkatkan kesegaran jasmani adalah dengan melakukan olahraga yang benar dan aktifitas fisik sehari-hari yang bermanfaat untuk kesehatan, karena kesehatan sangat menentukan aktivitas seseorang.

Kesegaran jasmani juga tidak terlepas dari faktor makanan, karena bahan makanan diperlukan tubuh sebagai sumber energi, pembangun sel-sel tubuh, komponen biokatalisator dan metabolisme. Sehingga dapat membantu seseorang dalam beraktifitas dan tidak mudah lelah karena terdapat keseimbangan antara makanan dengan energi yang dikeluarkan. Sebagaimana yang dinyatakan oleh Lamb dalam Arsil (1999:10) bahwa :“Makanan harus sesuai dengan yang dibutuhkan oleh tubuh baik secara kuantitatif maupun kualitatif maksudnya adalah perbandingan jumlah karbohidrat, lemak dan protein yang dimakan harus sesuai dengan aktifitas seseorang sedangkan kualitatif maksudnya makanan mengandung bahan-bahan yang dibutuhkan tubuh seperti karbohidrat, lemak, protein, vitamin dan mineral dan air jumlahnya dapat diberikan lebih banyak jika diperlukan”.

Penyimpulan dari kebutuhan makanan yang baik dan lengkap akan mempengaruhi faktor gizi dan kesehatan sehingga sangat membantu dalam setiap aktifitas yang dilakukan terutama dalam aktifitas jasmani, karena setiap aktifitas jasmani membutuhkan energi yang cukup dan seimbang.

Banyak aspek yang menjadi faktor penunjang terciptanya kesegaran jasmani yang bagus mulai dari gizi, lingkungan dan kegiatan yang dilakukan seharusnya setiap peserta didik di berbagai tingkat jenjang pendidikan memiliki tingkat kesegaran jasmani yang bagus, sehingga pekerjaan yang awalnya sukar untuk dilakukan menjadi mudah tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Apalagi peran serta pemerintah melalui penetapan pendidikan jasmani sebagai salah satu bidang studi di setiap jenjang pendidikan menjadi faktor pendukung terbentuknya jasmani yang sehat sehingga dapat mempertinggi gairah kerja yang menciptakan peserta didik yang sehat jasmani dan rohani.

Berdasarkan observasi yang peneliti lakukan di lapangan. Peneliti menemukan beberapa masalah dari keadaan kesegaran jasmani siswa di sekolah, sekolah yang peneliti maksud adalah Sekolah Dasar Negeri 11 Pasakiat Taileleu. Sekolah tersebut terletak di daerah Pantai desa Pasakiat Taileleu Kecamatan Siberut Daya. Siswa yang belajar di sekolah tersebut dimulai dari golongan rendah sampai menengah atas. Dari pengamatan tersebut peneliti temukan siswa di sekolah tersebut memiliki kesegaran jasmani yang kurang baik. Hal tersebut banyak dapat dilihat dari keadaan siswa tersebut ketika dalam proses belajar mengajar. Siswa kebanyakan kurang semangat dalam belajar, banyak siswa yang tidur pada jam pelajaran berlangsung. Hal demikian menyebabkan hasil belajar siswa menjadi buruk.

Faktor-faktor penyebab buruknya kesegaran jasmani siswa di Sekolah Dasar Negeri 11 Pasakiat Taileleu disebabkan karena kurangnya pasokan gizi

yang dikonsumsi siswa di sekolah. Salah satu contohnya siswa lebih sering mengonsumsi seperti kue, lontong dan sebagainya dari pada mengonsumsi makanan bergizi. Masalah tersebut ada yang disebabkan karena siswa yang malas makan dan ada juga disebabkan karena rendahnya perekonomian keluarga siswa di rumah.

Rendahnya perhatian dinas kesehatan setempat juga merupakan salah satu faktor buruknya kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 11 Pasakiat Taileleu. Tidak adanya kunjungan dan observasi pihak kesehatan ke sekolah dapat membuat pihak sekolah tidak tahu dengan keadaan kebugaran jasmani siswanya. Sedikitnya kesempatan siswa untuk berolahraga juga merupakan salah satu penyebab buruknya kebugaran jasmani siswa di sekolah. Kurangnya perhatian guru penjas dalam mengajar sehingga siswa malas bergerak. Sedikitnya kesempatan siswa bergerak dapat mempengaruhi buruknya kebugaran jasmani siswa di sekolah sehingga motivasi siswa menjadi turun untuk belajar penjasorkes.

Sehubungan dengan hal di atas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai tingkat kebugaran jasmani pada Sekolah Dasar (SD). Hal tersebut dimulai dari masalah yang peneliti lihat di lapangan terhadap kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar terutama pada Sekolah Dasar tempat peneliti mengajar. Semua siswa hendaknya memiliki kebugaran jasmani yang baik, agar pelaksanaan proses pembelajaran dapat berjalan dengan baik. Masing-masing siswa yang berada pada beda daerah hendaknya kondisi fisiknya sama-sama baik. Berdasarkan masalah demikian maka sangat penting

dilakukan penelitian yang berkaitan tentang kesegaran jasmani siswa di Sekolah Dasar Negeri 11 Pasakiat Taileleu.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan masalah yang ditemukan dalam latar belakang masalah, maka peneliti akan mengidentifikasi masalah tersebut sebagai berikut:

1. Kesegaran jasmani
2. Gizi Siswa.
3. Ekonomi orang tua siswa.
4. Guru Penjasorkes.
5. Perhatian pihak Sekolah.
6. Siswa
7. Motivasi
8. Lingkungan

C. Pembatasan Masalah

Banyaknya masalah pada identifikasi masalah, maka masalah dibatasi sebagai berikut : Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 11 Pasakiat Taileleu.

D. Perumusan Masalah

Setelah masalah dibatasi, maka masalah tersebut dirumuskan menjadi seberapa baik tingkat kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 11 Pasakiat Taileleu.

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dalam penelitian ini adalah: Mengetahui Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 11 Pasakiat Taileleu.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat dalam penelitian ini adalah:

1. Bagi penulis, merupakan salah satu syarat dalam menyelesaikan program satu (SI) pada jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bagi Sekolah Dasar Negeri 11 Pasakiat Taileleu. Sebagai bahan pertimbangan dalam meningkatkan kesegaran jasmani muridnya. Bila kesegaran jasmani murid meningkat tentu prestasi belajarnya akan meningkat pula.
3. Bagi penelitian selanjutnya sebagai pedoman dan dasar untuk mengkaji masalah yang sama dengan penelitian ini.
4. Memberikan pengetahuan bagi para pembaca.
5. Sebagai sumbangsih dalam ilmu pengetahuan khususnya bidang pendidikan jasmani dan kesehatan.
6. Jurusan Pendidikan Olahraga.

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 SD Negeri 11 Pasakiat Taileleu, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa: tingkat Kebugaran jasmani Siswa SD Negeri 11 Pasakiat Taileleu berada pada klasifikasi sedang.

B. Saran

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

1. Kepala SD Negeri 11 Pasakiat Taileleu 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 SD Negeri 11 Pasakiat Taileleu 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.