

**STUDI TENTANG KESEGERAN JASMANI GURU-GURU SEKOLAH
DASAR DI KOMPLEK STASIUN TABING KECAMATAN
KOTO TANGAH KOTA PADANG**

SKRIPSI

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



Oleh:

**ANGGI ENGLA PRANATA
NIM. 14722**

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

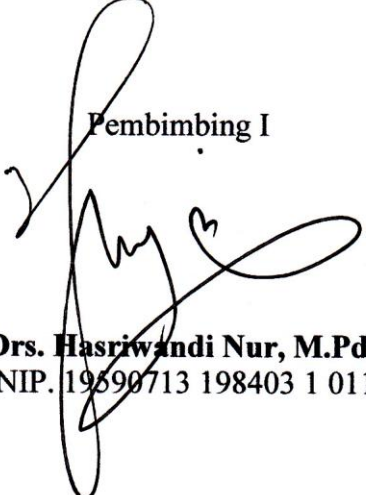
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Studi Tentang Kesegaran Jasmani Guru-guru Sekolah Dasar Di
Komplek Stasiun Tabing Kecamatan Koto Tangah Kota
Padang
Nama : Anggi Engla Pranata
BP/NIM : 2009/14722
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

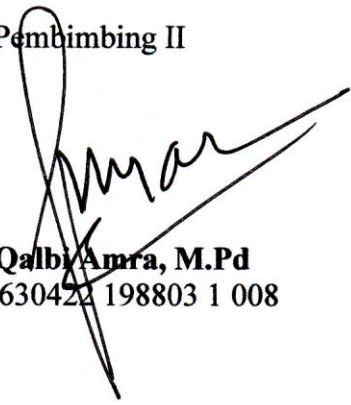
Padang, Januari 2014

Disetujui:

Pembimbing I


Drs. Hasriwandi Nur, M.Pd
NIP. 19690713 198403 1 011

Pembimbing II


Drs. Qalbi Amra, M.Pd
NIP. 19630422 198803 1 008

Mengetahui:

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga


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

HALAMAN PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

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

**STUDI TENTANG KESEGERAN JASMANI GURU-GURU SEKOLAH
DASAR DI KOMPLEK STASIUN TABING KECAMATAN KOTO
TANGAH KOTA PADANG**

Nama : Anggi Engla Pranata
BP/NIM : 2009/14722
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2014

Tim Penguji:

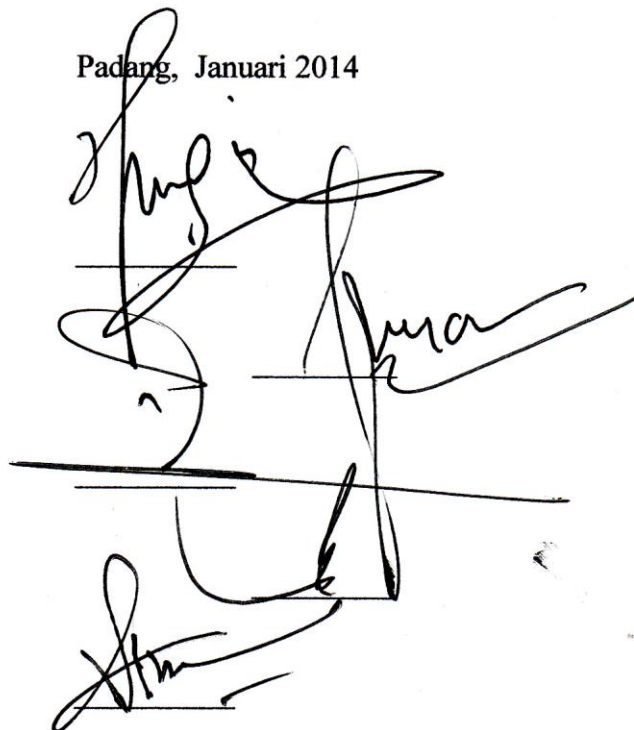
Ketua : Drs. Hasriwandi Nur, M.Pd

Sekretaris : Drs. Qalbi Amra, M.Pd

Anggota : Zalfendi, M.Kes

Anggota : Drs. Zarwan, M.Kes

Anggota : Drs. Ali Asmi, M.Pd



The image shows three handwritten signatures in black ink, each written over a horizontal line. The signatures are cursive and somewhat stylized. The first signature is the largest and most prominent, followed by a smaller one to its right, and a third, even smaller one below the first two.

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim

Padang, Agustus 2014
Yang Menyatakan



Anggi Engla Pranata
NIM. 14722

ABSTRAK

Anggi Engla Pranata. 2014. "Studi Tentang Kesegaran Jasmani Guru-guru Sekolah Dasar Di Komplek Stasiun Tabing Kecamatan Koto Tangah Kota Padang".

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya tingkat kesegaran jasmani guru-guru Sekolah Dasar di Komplek Stasiun Tabing Kecamatan Koto Tangah Kota Padang di karenakan banyak guru yang tidak mengikuti aktivitas fisik di sekolah. Penelitian bertujuan untuk meningkatkan kesegaran jasmani guru-guru di Sekolah Dasar kompleks stasiun Tabing kecamatan Koto Tangah Kota Padang.

Penelitian tergolong pada jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan teknik analisis deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah guru-guru Sekolah Dasar kompleks stasiun Tabing kecamatan Koto Tangah Kota Padang yang berjumlah 36. Penarikan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling*, yaitu khusus guru-guru perempuan Sekolah Dasar kompleks stasiun Tabing yang berjumlah 30 orang. Pertanyaan penelitian yaitu Bagaimanakah Tingkat Kesegaran Jasmani Guru-guru Sekolah Dasar di Komplek Stasiun Tabing?. Pengambilan data dilakukan melalui *Harvard Step Up Test*. Analisis data penelitian menggunakan teknik analisis distribusi frekuensi (*statistik deskriptif*) dengan perhitungan persentase.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa Tingkat Kesegaran Jasmani Guru-guru Sekolah Dasar di Komplek Stasiun Tabing 61,2 tergolong klasifikasi kurang.

Kata Kunci: Kesegaran Jasmani.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Studi Tentang Kesegaran Jasmani Guru-guru Sekolah Dasar Di Komplek Stasiun Tabing Kecamatan Koto Tengah Kota Padang”.

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

Dalam 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. Bapak Drs. H. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Padang yang telah memberikan dorongan untuk segera menyelesaikan skripsi ini.
2. Drs. Yulifri, M.Pd 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 akhirnya menyelesaikan skripsi ini.
3. Drs. Hasriwandi Nur, M.Pd selaku Pembimbing I dan Drs. Qalbi Amra, M.Pd selaku Pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan, pengarahan dan petunjuk yang sangat membantu dalam penulisan skripsi ini.

4. Zalfendi, M.Kes, Drs. Zarwan, M.Kes, dan Drs. Ali Asmi, M.Pd selaku Tim Penguji yang telah memberikan pengarahan dan petunjuk yang sangat membantu dalam penulisan skripsi ini.
5. Seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada penulis selama penulis mengikuti perkuliahan.
6. Rekan-rekan mahasiswa FIK UNP yang senasib dan seperjuangan yang telah memberikan bantuan dan dorongan baik moril maupun materil dalam penyusunan skripsi ini.
7. Kepada kedua orang tua yang telah berdo'a demi keberhasilan penulis.

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, Januari 2014

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

| | |
|------------------------------|------|
| ABSTRAK | i |
| KATA PENGANTAR | ii |
| DAFTAR ISI | iii |
| DAFTAR TABEL | vi |
| DAFTAR GAMBAR | vii |
| DAFTAR LAMPIRAN | viii |

BAB I PENDAHULUAN

| | |
|--------------------------------|---|
| A. Latar Belakang Masalah..... | 1 |
| B. Identifikasi Masalah | 4 |
| C. Pembatasan Masalah | 4 |
| D. Rumusan Masalah | 5 |
| E. Tujuan Penelitian..... | 5 |
| F. Manfaat Penelitian..... | 5 |

BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN

| | |
|--|----|
| A. Kajian Teori..... | 7 |
| 1. Pengertian Guru | 7 |
| 2. Peranan Guru | 8 |
| 3. Pengertian Kesegaran Jasmani | 9 |
| 4. Komponen Kesegaran Jasmani | 12 |
| 5. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani.... | 14 |
| B. Kerangka Konseptual | 16 |
| C. Pertanyaan Penelitian | 16 |

| | | |
|-----------------------|---|----|
| BAB III | METODOLOGI PENELITIAN | |
| | A. Jenis Penelitian..... | 17 |
| | B. Tempat dan Waktu Penelitian | 17 |
| | C. Populasi dan Sampel | 17 |
| | D. Jenis dan Sumber Data | 18 |
| | E. Teknik dan Alat Pengumpulan Data | 19 |
| | F. Teknik Analisis Data | 22 |
| BAB IV | PENELITIAN DAN PEMBAHASAN | |
| | A. Deskripsi Data..... | 23 |
| | B. Analisis Data | 25 |
| | C. Pembahasan..... | 25 |
| BAB V | PENUTUP | |
| | A. Kesimpulan..... | 28 |
| | B. Saran-saran | 28 |
| DAFTAR PUSTAKA | | 30 |
| LAMPIRAN | | 31 |

DAFTAR TABEL

| | |
|---|----|
| Tabel 1. Populasi Penelitian | 18 |
| Tabel 2. Sampel Penelitian | 18 |
| Tabel 3. Klasifikasi Kesegaran Jasmani Menurut Harvard | 21 |
| Tabel 4. Distribusi Frekuensi Kesegaran Jasmani Guru-guru Sekolah Dasar di Komplek Stasiun Tabing Kecamatan Koto Tengah Kota Padang | 23 |
| Tabel 5. Klasifikasi Kesegaran Jasmani Menurut Harvard | 25 |

DAFTAR GAMBAR

| | | |
|-----------|--|----|
| Gambar 1. | Naik turun bangku | 19 |
| Gambar 2. | Histogram Kesegaran Jasmani Guru-guru Sekolah Dasar di Komplek Stasiun Tabing Kecamatan Koto Tengah Kota Padang..... | 24 |

DAFTAR LAMPIRAN

| | | |
|-------------|--|----|
| Lampiran 1. | Kartu Penilaian untuk Harvard Step Tes..... | 31 |
| Lampiran 2. | Hasil Pengukuran Kesegaran Jasmani Guru-guru Sekolah Dasar Di Komplek Stasiun Tabing Kecamatan Koto Tengah Kota Padang | 61 |
| Lampiran 3. | Dokumentasi Pengambilan data..... | 63 |
| Lampiran 4. | Surat Izin Penelitian dari Fakultas | 67 |

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Upaya pembangunan manusia Indonesia pada hakikatnya adalah salah satu upaya yang dilakukan secara sadar, berencana dan berkesinambungan menuju suatu perubahan dan kemajuan serta perbaikan yang sempurna. Dalam pelaksanaan pembangunan ini kita semua dituntut untuk selalu berusaha menambah, memperdalam serta meningkatkan kualitas dan kuantitas ilmu pengetahuan serta keterampilan, untuk itu sektor pendidikan memegang peranan penting dalam upaya pencapaian tujuan tersebut.

Pembinaan kesegaran jasmani merupakan bagian dari pembinaan kondisi fisik. Menurut Sutarman dalam Arsil (1999:9) kesegaran jasmani adalah suatu aspek, yaitu aspek fisik dari kesegaran yang menyeluruh (*total fitness*), yang memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap-tiap pembebanan fisik (*physical stress*) yang layak.

Berdasarkan pendapat di atas, dapat di simpulkan kesegaran jasmani merupakan cermin dari kemampuan fungsi sistem-sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam setiap aktifitas fisik. Kesegaran jasmani merupakan kemampuan fisik yang dapat berupa kemampuan aerobik dan anaerobik. Kemampuan kerja seseorang yang mempunyai tingkat kesegaran yang tinggi tidak sama dengan orang yang memiliki tingkat kesegaran yang rendah. Pada orang yang memiliki tingkat

kesegaran yang tinggi mampu bekerja selama 8 jam dengan kemampuan bekerja selama 50% dari kapasitas aerobik, sedangkan orang dengan tingkat kesegaran jasmani yang rendah hanya mampu menggunakan 25% dari kapasitas aerobik.

Kesegaran jasmani juga tidak terlepas dari faktor makanan, karena bahan makanan diperlukan tubuh untuk sumber energi, pembangun sel-sel tubuh, komponen biokatalisator dan metabolisme. Makanan harus sesuai dengan yang dibutuhkan oleh tubuh baik secara kuantitatif maupun kualitatif. Kuantitatif maksudnya adalah perbandingan jumlah karbohidrat, lemak dan protein yang di makan harus disesuaikan dengan aktifitas seseorang. Selanjutnya secara kualitatif maksudnya bahan-bahan yang selalu ada dalam makanan (karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral dan air) dan jumlahnya dapat diberikan lebih banyak jika diperlukan.

Adanya bidang studi pendidikan jasmani dan kesehatan di semua jenjang pendidikan diharapkan agar semua guru sekolah, memiliki jasmani yang baik. Karena dengan tingkat kesegaran jasmani yang baik dapat menambah gairah kemampuan kerja, seperti yang diungkapkan oleh Getehell dalam Gusril (1994) bahwa:

“Kesegaran jasmani adalah suatu kemampuan yang menitik beratkan pada fungsi-fungsi fisiologis, yaitu kemampuan jantung, pembuluhdarah, paru dan otot yang berfungsi pada efisiensi kerja yang maksimal. Sehingga dapat membantu kinerja organ tubuh untuk mendukung aktifitas jasmani”

Sebagaimana yang dinyatakan oleh Asril (1999:9) bahwa “Kesegaran jasmani merupakan kemampuan fisik yang dapat berupa kemampuan aerobik

dan an arobic, dimana kemampuan tersebut dapat dilatih melalui program latihan yang terencana secara teratur dan berkesinambungan”. Kesegaran jasmani yang baik merupakan milik yang berharga bagi setiap pelajar, gurudan 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 guru sehingga pada saat ini di setiap jenjang pendidikan diwajibkan untuk melaksanakan kegiatan pendidikan jasmani dan kesehatan yang bertujuan untuk membina jasmani dan rohani guru sehingga dapat menunjang prestasi belajar sehingga menjadi lebih baik. Kesegaran jasmani sangat dibutuhkan oleh anak-anak dan guru-guru 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.

Guru merupakan suatu filosofis yang dituntut untuk sehat kesegaran jasmaninya, karena guru-guru yang berkualitas adalah guru yang tidak pernah datang terlambat dan sewaktu mengajar tidak pernah memarahi murid-murid, kalau guru tersebut sering memarahi murid dan terlambat kesekolah maka kesegaran jasmani guru-guru tersebut masih sangat rendah.

Berdasarkan pengamatan yang penulis lakukan di Sekolah Dasar kompleks stasiun Tabing kecamatan Koto Tangah Kota Padang. Terlihat indikasi (tanda-tanda) terlambat hadir mengikuti upacara bendera hari senin, ada beberapa orang guru terlambat atau tidak datang mengajar, kurang semangat mengajar bahkan ada juga yang mengantuk sewaktu menjalankan tugas mengajar/disiplin kurang. Hal ini berkaitan masih rendahnya tingkat kesegaran jasmani guru-guru. Beberapa faktor yang mempengaruhi terhadap masalah rendahnya tingkat kesegaran jasmani, diduga kurangnya berolahraga dengan teratur, gizi yang rendah, terlalu banyak duduk sewaktu mengajar.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka identifikasi masalah sebagai berikut:

1. Kurang melakukan olahraga
2. Keadaan gizi
3. Kesehatan dan lingkungan
4. Tingkat kesegaran jasmani guru

C. Pembatasan Masalah

Mengingat berbagai keterbatasan, penelitian ini tidak melihat faktor-faktor yang berpengaruh tersebut di atas. Penelitian ini hanya melihat gambaran tingkat kesegaran jasmani guru-guru di Sekolah Dasar kompleks stasiun Tabing Kecamatan Koto Tangah Kota Padang.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah serta pembatasan masalah yang telah dikemukakan, maka rumusan masalah yang diajukan adalah: Apakah di Sekolah Dasar kompleks stasiun Tabing kecamatan Koto Tengah Kota Padang sudah memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik atau tidak?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani guru-guru di Sekolah Dasar kompleks stasiun Tabing kecamatan Koto Tengah Kota Padang.

F. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan apa yang telah dijabarkan pada rumusan masalah dan tujuan penelitian di atas, maka penelitian ini diharapkan berguna dan bermanfaat bagi:

1. Penulis sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Guru sekolah sebagai pengetahuan tentang pentingnya meningkatkan kebugaran jasmani.
3. Sekolah dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan dalam usaha untuk meningkatkan kebugaran jasmani guru-gurunya.

4. Fakultas Ilmu Keolahragaan sebagai bahan untuk memperkaya literatur dari hasil-hasil penelitian yang dilakukan oleh mahasiswa.
5. Sebagai bahan bacaan bagi mahasiswa di perpustakaan.

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat dikemukakan kesimpulan bahwa Tingkat Kesegaran Jasmani Guru-guru Sekolah Dasar di Komplek Stasiun Tabing 61,2 tergolong klasifikasi kurang. Artinya, tingkat kesegaran jasmani guru belum memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik. Apabila semakin baik tingkat kesegaran jasmani guru, maka semakin baik tingkat penampilan guru dalam meningkatkan kualitas mengajar. Sebaliknya, apabila tingkat kesegaran jasmani kurang, maka guru tidak dapat menampilkan kualitas mengajar yang lebih baik.

B. Saran-saran

Berdasarkan pada kesimpulan, maka penulis dapat memberikan saran-saran yang diharapkan mampu mengatasi masalah yang ditemui dalam meningkatkan kesegaran jasmani guru-guru Sekolah Dasar di Komplek Stasiun Tabing sebagai berikut:

1. Diharapkan kepada guru-guru Sekolah Dasar di Komplek Stasiun Tabing, agar dapat meningkatkan kesegaran jasmani yang dimiliki sekarang karena belum memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik.
2. Diharapkan kepada guru-guru Sekolah Dasar di Komplek Stasiun Tabing agar dapat meningkatkan kesegaran jasmani guru melalui aktivitas olahraga sehingga guru dapat meningkatkan kualitas mengajar yang lebih baik.

3. Penelitian ini hanya terbatas pada guru-guru Sekolah Dasar di Komplek Stasiun Tabing, untuk itu perlu dilakukan penelitian pada sekolah di tempat atau daerah yang berbeda dengan jumlah sampel yang lebih banyak lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 1989. *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Bumi Aksara
- Arikunto, Suharsimi. 2002. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Arsil. 2009. *Tes Pengukuran Dan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Padang: FIK UNP.
- Arsil. 1999. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP.
- Ashadi, Kunjung. 2009. *Tes Pengukuran Penjas*. Surabaya: FIK UNESA
- Depdikbud. 1971. *Penilaian Kesegaran Jasmani dengan Tes ACFST*. Jakarta: Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi.
- Depdikbud. 1993. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Depdikbud.
- Depdikbud. 1973. *Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi*. Interval: Depdikbud.
- Depdiknas. 2003. *Undang–Undang Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta: Bp.Cipta Daya.
- Depdiknas. 2010. *Panduan Penulisan Skripsi/Tugas Akhir*. UNP
- Gusril. 2004. *Model Pengembangan Motorik Siswa Sekolah Dasar*. Padang: FIK-UNP.
- Sudarno SP. 1992. *Pendidikan Kesehatan Jasmani*. Depdikbud.
- Suharto. 1995. *Pengertian Kesegaran Jasmani dan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta: Depdiknas.
- Surjadji. 1996. *Ketahuilah Tingkat Kesegaran Jasmani Anda*. Jakarta: Depdikbud.
- Syahril, dkk. 2009. *Profesi Kependidikan*. Padang: UNP Press.
- Undang-Undang Dasar Republik Indonesia Pasal 31 Ayat 1 Tahun (1945). *Tentang Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta: Sinar Grafika.
- Winarmo. (2006). *Perspektif Pendidikan Kesegaran Jasmani dan Olahraga*: FIP UNM.