

**STUDI KEBUGARAN JASMANI DAN HASIL BELAJAR
PENJASORKES SISWA SD NEGERI 02 NAN SABARIS
KABUPATEN PADANG PARIAMAN**

SKRIPSI

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



Oleh

**ADE PUTRA
NIM. 53307**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLARHAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2015**

PERSETUJUAN SKRIPSI

STUDI KEBUGARAN JASMANI DAN HASIL BELAJAR PENJASORKES SISWA SD NEGERI 02 NAN SABARIS KABUPATEN PADANG PARIAMAN

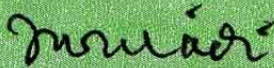
Nama : Ade Putra
NIM : 53307
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Februari 2015

Disetujui Oleh:

Pembimbing I

Pembimbing II

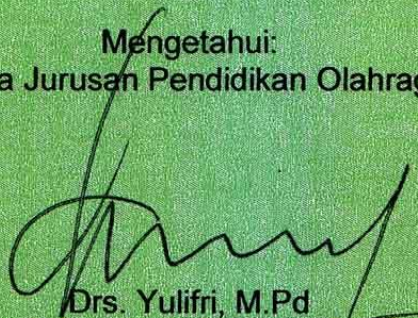


Drs. Willadi Rasyid, M.Pd
NIP. 195911211986021006



Drs. Edwarsyah, M.Kes
NIP. 195912311988031019

Mengetahui:
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Yulifri, M.Pd
NIP. 19590705198503 1002

PENGESAHAN

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

Judul : Studi Kebugaran Jasmani Dan Hasil Belajar
Penjasorkes Siswa SD Negeri 02 Nan Sabaris
Kabupaten Padang Pariaman

Nama : Ade Putra

NIM : 53307

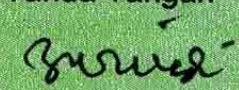




Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Februari 2015

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	Drs. Willadi Rasyid, M.Pd	1. 
2. Sekretaris	Drs. Edwarsyah, M.Kes	2. 
3. Anggota	Drs. Zulman, M.Pd	3. 
4. Anggota	Drs. Ali Asmi, M.Pd	4. 
5. Anggota	Dra. Erianti, M.Pd	5. 

ABSTRAK

Ade Putra : Studi Kebugaran Jasmani dan Hasil Belajar Penjasorkes Siswa SD Negeri 02 Nan Sabaris Kabupaten Padang Pariaman

Masalah dalam penelitian ini yaitu belum diketahuinya kebugaran jasmani dan hasil belajar penjasorkes siswa. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kebugaran jasmani dan hasil belajar penjasorkes siswa SD Negeri 02 Nan Sabaris Kabupaten Padang Pariaman.

Jenis penelitian adalah *deskriptif*. Populasi dalam penelitian ini seluruh siswa SD Negeri 02 Nan Sabaris Kabupaten Padang Pariaman yang berjumlah sebanyak 210 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Dengan demikian sampel dalam penelitian ini berjumlah sebanyak 32 orang. Untuk memperoleh data Kesegaran Jasmani dilakukan tes Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI). Data dianalisis dengan menggunakan persentase.

Berdasarkan hasil pengukuran terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa di SD Negeri 02 Nan Sabaris Kabupaten Padang Pariaman, sebagian besar mereka tidak memiliki tingkat kebugaran jasmani dengan baik. Kebanyakan kesegaran jasmani siswa pada kategori sedang, kurang dan kurang sekali. Selanjutnya untuk hasil belajar penjasorkes siswa ada yang baik sekali, baik dan sebagian dari jumlah sampel kategori sedang, serta tidak ada kategori kurang dan kurang sekali.

KATA PENGANTAR

Pertama sekali penulis ucapkan puji dan syukur kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Studi Kebugaran Jasmani dan Hasil Belajar Penjasorkes Siswa SD Negeri 02 Nan Sabaris Kabupaten Padang Pariaman”.

Penulisan skripsi ini merupakan sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Penulis menyadari dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu diharapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan skripsi ini. Di dalam penulisan skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak baik secara moril maupun materil, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sebagai tanda hormat penulis pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang tidak terhingga kepada:

1. Drs. H. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragan Universitas Negeri Padang.
2. Drs. Yulifri, M.Pd Selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Drs. Willadi Rasyid, M.Pd selaku pembimbing I dan Drs. Edwarsyah, M.Kes selaku pembimbing II, yang telah banyak sekali memberikan

bimbingan, pemikiran, pengarahannya dan bantuan secara moril maupun materil yang sangat berarti kepada penulis.

4. Drs. Ali Asmi, M.Pd., Drs. ZUlman, M.Pd dan Dra. Erianti, M.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan masukan, saran, dan koreksi di dalam penyusunan skripsi ini, sehingga skripsi ini bisa lebih bagus lagi.
5. Pihak Sekolah SD Negeri 02 Nan Sabaris Kabupaten Padang Pariaman.
6. Keluarga ku tercinta yang selalu memberikan semangat dan motivasi yang begitu berarti bagi penulis dalam penyusunan skripsi ini.
7. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Pada kesempatan ini penulis mengharapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan penyusunan skripsi ini. Akhir kata penulis ucapkan terima kasih untuk semua pihak yang telah memberikan bantuan.

Padang, Februari 2015

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Kegunaan Penelitian	6
BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN	
A. Kajian Teori	
1. Kesegaran Jasmani	8
2. Hasil Belajar Siswa	13
B. Kerangka Konseptual	18
C. Pertanyaan Penelitian	19
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis, Tempat dan Waktu Penelitian.....	21
B. Populasi dan Sampel	21
C. Jenis dan Sumber Data.....	23
D. Teknik Pengumpulan Data.....	23
E. Instrument Penelitian.....	23
F. Teknik Analisa Data.....	32

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data	34
B. Pembahasan.....	41
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	46
B. Saran.....	46
DAFTAR PUSTAKA.....	48

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian	22
2. Sampel Penelitian.....	23
3. Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Sisa Putera	31
4. Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Sisa Puteri	31
5. Norma Klasifikasi Tingkat Kebugaran.....	32
6. Norma Penilaian Hasil Belajar Penjasorkes	32
7. Distribusi Frekuensi Kategori Kebugaran Jasmani Siswa Putera ..	34
8. Distribusi Frekuensi Kategori Kebugaran Jasmani Siswa Putera ..	34

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Lari Cepat 40 Meter	26
2. Gantung Siku Tekuk	27
3. Baring Duduk 30 Detik	28
4. Loncat Tegak	30
5. Posisi Tes Lari 600 Meter	31
6. Grafik Kesegaran Jasmani Siswa Putera	35
7. Grafik Kesegaran Jasmani Siswa Puteri	37
8. Grafik Hasil Belajar Penjasorkes Siswa Putera	38
9. Grafik Hasil Belajar Penjasorkes Siswa Puteri	40

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Rekap Data Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putera.....	50
2. Rekap Data Tes Kesegaran Jasmani Siswa Puteri.....	51
3. Rekap Data Hasil Belajar Penjasorkes.....	52
4. Surat Izin Penelitian Dari Fakultas Ilmu Keolahragaan.....	53
5. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian dari SD Negeri 02 Nan Sabaris Kabupaten Padang Pariaman	54

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan Nasional yang berakar pada kebudayaan Indonesia dan berdasarkan Pancasila dan Undang-Undang Dasar 1945 ditujukan untuk meningkatkan kecerdasan kehidupan Bangsa, mewujudkan masyarakat Indonesia yang bertakwa terhadap Tuhan Yang Maha Esa. Dengan pendidikan, manusia hidup lebih maju, sejahtera dan bermartabat. Pembangunan di bidang pendidikan bertujuan untuk menciptakan Sumber Daya Manusia (SDM) yang berkualitas, yaitu sumber daya manusia yang berilmu pengetahuan, memiliki keterampilan, sehat jasmani dan rohani serta memiliki sikap dan perilaku yang terpuji.

Sedangkan pembangunan dalam bidang olahraga bertujuan untuk meningkatkan kesegaran jasmani, disiplin, sportifitas, prestasi dan lain sebagainya. Dalam Undang-Undang RI No. 3 Tahun 2005 tentang sistem keolahragaan Nasional (2005:6) dinyatakan bahwa:

“Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, prestasi, kualitas hidup manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportifitas, disiplin dan membina persatuan bangsa, memperkuat pertahanan nasional, serta mengangkat martabat bangsa”.

Berdasarkan kutipan di atas, jelaslah kesegaran jasmani merupakan salah satu dimensi penting dalam sistem keolahragaan nasional. Kesegaran jasmani merupakan salah satu tujuan dalam

mencapai pembinaan dan perkembangan olahraga yang baik serta menciptakan sumber daya manusia yang berkualitas, tanpa kesegaran jasmani tidak akan bisa tercapai tujuan tersebut untuk menciptakan manusia Indonesia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, cerdas, sehat jasmani dan rohani serta memiliki sikap perilaku dan kepribadian yang inovatif dan kreatif.

Kebugaran/kesegaran jasmani memiliki peranan penting dalam kegiatan sehari-hari siswa, karena kebugaran jasmani yang baik sangat diperlukan oleh siswa baik dalam mengikuti proses pembelajaran di sekolah, seperti pembelajaran penjasorkes yang banyak menuntut kemampuan fisik dan kebugaran jasmani dalam melakukan aktifitas belajarnya, dan maupun mencapai prestasi diluar sekolah. Secara umum kebugaran jasmani dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luang.

Selanjutnya dengan kebugaran jasmani yang baik, siswa akan mampu menyelesaikan semua tugas belajar yang dibebankan kepadanya. Termasuk pembelajaran penjasorkes, sehingga nantinya akan membawa dampak atau pengaruh terhadap hasil belajar penjasorkes tersebut. Mata pelajaran pendidikan jasmani merupakan salah satu mata pelajaran wajib di sekolah-sekolah. Tujuan kurikulum berbasis kompetensi untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan

disamping itu juga memberi kesadaran kepada siswa agar mereka dapat melakukan penjas secara terprogram di luar sekolah. Akan tetapi pada sekarang ini, banyak guru yang kurang menguasai kurikulum sehingga proses pembelajaran yang dilakukan kurang optimal.

Dengan pengajaran yang tidak optimal dari seorang guru akan sangat berpengaruh kepada siswa dalam belajar dan peningkatan kesegaran jasmani siswa tersebut juga menjadi terhambat karena semakin tinggi aktifitas siswa dalam pembelajaran penjasorkes maka berkemungkinan semakin baik tingkat kebugaran jasmani dan tentunya hasil belajarnya pun semakin baik. Memang banyak faktor yang menyebabkan hasil belajar siswa diantaranya cara belajar, motivasi belajar, kemampuan guru dalam mengajar, sarana dan prasarana yang dibutuhkan serta lingkungan belajar.

Berdasarkan observasi awal yang penulis lakukan dilapangan ketika siswa SD Negeri 02 Nan Sabaris Kabupaten Padang Pariaman mengikuti kegiatan pembelajaran penjasorkes, terlihat bahwa banyak siswa yang belum menyelesaikan tugas belajar yang diberikan guru penjas. Hal ini dapat dilihat dari sikap siswa dalam belajar, tidak banyak yang serius melakukan gerakan yang diberikan, ada yang malas dan tidak mau, memang ada juga siswa yang tekun dan aktif dalam pembelajaran. Semua ini mungkin disebabkan karena berbagai faktor diantaranya kurang berminat terhadap apa yang dipelajari, kurang

sehat dan asupan gizi yang buruk, serta kebugaran jasmaninya menurun.

Menurut Depdiknas (2000:53) kebugaran jasmani ditinjau dari ilmu faal (fisiologi) adalah “kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan)”. Dengan demikian kebugaran jasmani sangat penting bagi siswa dalam menyelesaikan tugas-tugas belajar. Selanjutnya penulis juga mendapat informasi dari guru penjas di sekolah ini bahwa semester yang lalu hasil belajar penjasorkes siswa masih belum banyak yang baik, khususnya siswa kelas atas. Hasil belajar siswa yang belum baik tentu banyak faktor yang mempengaruhinya diantaranya adalah kemampuan guru dalam mengajar, motivasi belajar, cara belajar siswa, lingkungan belajar, sarana dan prasarana yang dibutuhkan, kemajuan teknologi, serta perhatian dan pengawasan orang tua terhadap anaknya dalam belajar.

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan di atas, maka jelaslah bahwa sangat kompleks permasalahan yang dihadapi siswa di sekolah, dan semua itu menuntut kemampuan untuk menyelesaikan semua kegiatan belajar terutama belajar pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, sehingga mereka dapat memperoleh hasil belajar yang baik. Salah satu faktor penting dari kehidupan siswa adalah kebugaran jasmani baik sehingga mereka mampu menyelesaikan tugas-tugas

belajar dan kegiatan sehari-hari dengan baik tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dan masih memiliki cadang energy untuk mengisi waktu luang dengan baik. Hal ini juga berdampak positif terhadap hasil belajar penjasorkes siswa, oleh sebab itu pada kesempatan ini penulis mempunyai keinginan untuk melakukan suatu penelitian yang berkaitan dengan tingkat kebugaran jasmani dan hasil belajar penjasorkes siswa di SD Negeri 02 Nan Sabaris Kabupaten Padang Pariaman.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka variabel yang dapat diidentifikasi dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Tingkat kebugaran jasmani
2. Kemampuan guru
3. Sarana dan Prasarana
4. Motivasi belajar
5. Lingkungan belajar
6. Status gizi
7. Sosial ekonomi
8. Latar belakang pendidikan orang tua

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah di atas cukup banyak yang perlu dibahas. Namun mengingat terbatasnya

waktu, dana, dan tenaga yang dimiliki serta fasilitas yang tersedia, maka penulis membatasi beberapa faktor yaitu :

1. Tingkat kebugaran Jasmani
2. Hasil belajar penjasorkes siswa

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah diatas, maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Bagaimana tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 02 Nan Sabaris Kabupaten Padang Pariaman ?.
2. Bagaimana hasil belajar penjasorkes siswa SD Negeri 02 Nan Sabaris Kabupaten Padang Pariaman ?.

E. Tujuan Penelitian

Penelitian yang dilakukan ini bertujuan untuk mengetahui:

1. Tingkat kebugaran jasmani siswa SD Negeri 02 Nan Sabaris Kabupaten Padang Pariaman.
2. Hasil belajar penjasorkes siswa SD Negeri 02 Nan Sabaris Kabupaten Padang Pariaman.

F. Kegunaan Penelitian

Penelitian ini nantinya diharapkan berguna bagi:

1. Penulis sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana di Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang
2. Guru pendidikan jasmani agar berupaya memberikan bantuan kepada siswa untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan

memberikan masukan, pemahaman serta pengertian tentang pentingnya kebugaran jasmani.

3. Sekolah sebagai bahan masukan dan informasi untuk Sekolah Dasar Negeri 02 Nan Sabaris Kabupaten Padang Pariaman.
4. Orang tua/ wali murid, agar memberikan perhatian dan pengawasan belajar, dan meningkatkan dan memperhatikan pola makanan sehat dan bergizi bagi anaknya, sehingga kebugaran jasmani dan hasil belajar penjasorkes dapat ditingkatkan.
5. Peneliti selanjutnya sebagai bahan perbandingan dalam meneliti kajian yang sama dengan jumlah sampel yang banyak dan ditempat yang berbeda.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan pada bagian terdahulu, maka dalam bab ini akan dikemukakan kesimpulan dan saran. Adapun kesimpulan dan saran tersebut adalah:

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data tentang tingkat kebugaran jasmani dan hasil belajar siswa dari 16 orang siswa putera dan 16 orang siswa puteri di SD Negeri 02 Nan Sabaris Kabupaten Padang Pariaman, maka dapat diberikan kesimpulan yakni sebagai berikut:

1. Tingkat kebugaran jasmani siswa di SD Negeri 02 Nan Sabaris Kabupaten Padang Pariaman, sebagian besar mereka tidak memiliki tingkat kebugaran jasmani dengan baik. Kebanyakan kesegaran jasmani siswa pada kategori sedang, kurang dan kurang sekali.
2. Hasil belajar penjasorkes siswa ada yang baik sekali, baik dan sebagian dari jumlah sampel kategori sedang, serta tidak ada kategori kurang dan kurang sekali.

B. Saran

Adapun beberapa saran yang dapat dikemukakan yang ditujukan kepada yakni sebagai berikut:

1. Guru penjasorkes:
 - a. Lebih kreatif dan mengaktifkan atau melibatkan seluruh siswa dalam pembelajaran penjasorkes, sehingga siswaterbiasa

- berolahraga dan bermain. Hal ini dapat meningkatkan kebugaran jasmani sekaligus meningkatkan hasil belajar penjasorkes siswa
- b. Agar menciptakan suasana belajar yang dapat menumbuhkan semangat dan kecintaan siswa dalam belajar penjasorkesnagar hasil belajar penjasorkes dapat ditingkatkan.
 - c. Memberikan pemahaman dan pengertian tentang pentingnya pembelajaran penjaorkes dalam meningkatkan kebugaran jasmani.
2. Orang tua, agar memperhatikan asupan atau kebutuhan gizi anak di rumah, karena dapat mempengaruhi kebugaran jasmani.
 3. Siswa agar mengisi waktu luangnya untuk melakukan kegiatan yang bermanfaat bagi kebugaran jasmani seperti membiasakan hidup sehat, dan berolahraga.
 4. Kepala sekolah agar memperhatikan lingkungan sekolah yang sehat, dan menambah sarana dan prasarana penjasorkes, sehingga siswa termotivasi dalam belajar penjasorkes karena hal ini di samping meningkatkan kebugaran jasmani, juga dapat meningkatkan hasil belajar siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsini (1999). *Manajemen Penelitian*, Jakarta: Rineka Cipta.
- Arsil, 2009. *Tes Pengukuran dan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Padang: FIK.
- Depdikbud (1993). *Psikologi Pendidikan*, Jakarta: Depdikbud.
- Depdikbud. (1999). *(Suplemen GBPP) Penyempurnaan/Penyesuaian Kurikulum 1994*. Jakarta : Depdikbud.
- Depdiknas. (2000). *Undang-undang Pendidikan Nasional*, Jakarta: BP Citra Jaya.
- Depdiknas, 2010. *Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk anak umur 10-12 Tahun*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Departemen Pendidikan Nasional. (2007). *Struktur Kompetensi dan Kompetensi Dasar Tingkat Sekolah Dasar*, Jakarta: Depdiknas.
- Gusril (2004). *Perkembangan Motorik pada Anak-anak*, Dirjen Olahraga Departemen Pendidikan Nasional.
- Gusril, 2005. *Model Pengembangan Motorik Siswa Sekolah Dasar*. Padang: FIK Universitas Negeri Padang.
- Mutohir, T. Cholik (2004). *Perkembangan Motorik Pada Masa Anak-Anak*, Jakarta“ PPKKO, Dirjen Olahraga Depdiknas.
- Slameto. (1995). *Belajar dan Faktor yang Mempengaruhi*, Depdikbud
- Sugiyono, 2008. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Sukma Dinata. (2003). *Landasan Psikologi Proses Pendidikan*. Bandung : PT. Remaja Resda Karya
- UNP. (2010). *Buku Panduan Penulisan Tugas Akhir/Skripsi Universitas Negeri Padang*. Padang: UNP.