

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

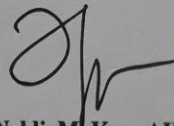
TINJAUAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SEKOLAH  
DASAR NEGERI 29 ULAK KARANG UTARA KECAMATAN  
PADANG UTARA

Nama : ARDHA ALLIFACCO  
NIM/Bp : 1305813  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jurusan : Pendidikan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2018

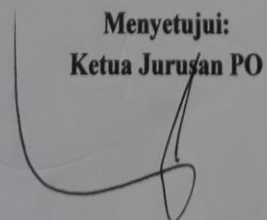
Disetujui oleh:

Pembimbing I



Dr. Hendri Neldi, M. Kes., AIFO.  
NIP. 19620520 198703 1 002

Menyetujui:  
Ketua Jurusan PO



Drs. Zarwan. M. Kes.  
NIP. 190611230 198803 1 003

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

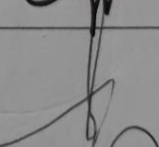
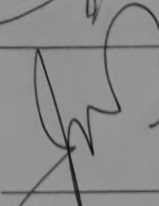

*Dinyatakan Lulus setelah dipertahankan didepan Tim Penguji Skripsi  
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang*

**Judul :** Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah  
Dasar Negeri 29 Ulak Karang Utara Kecamatan Padang  
Utara Kota Padang

Nama : ARDHA ALLIFACCO  
BP/NIM : 1305813  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jurusan : Pendidikan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Agustus 2018

Tim Penguji

1. Pembimbing	: Dr. Hendri Neldi, M. Kes., Aifo.	1. 
2. Penguji	: Drs. Zarwan, M. Kes.	2. 
3. Penguji	: Dr. Nurul Ihsan, S. Pd, M. Pd.	3. 

## SURAT PERNYATAAN TIDAK PELAGIAT

Saya bertanda tangan di bawah ini :

Nama : ARDHA ALLIFACCO

NIM : 1305813

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul : adalah benar merupakan hasil karya saya sendiri dan bukan merupakan plagiat dari karya orang lain. Apabila terbukti saya melakukan plagiat, saya bersedia di proses dan menerima sanksi akademis sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Demikianlah pernyataan ini saya buat dengan sebenar – benarnya dengan penuh kesadaran dan rasa bertanggung jawab.

Saya yang menyatakan



ARDHA ALLIFACCO  
Nim : 1305813

## ABSTRAK

**ArdhaAllifacco: Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 29 Ulak Karang Utara Kecamatan Padang Utara.**

Penelitian ini berawal dari keadaan teknologi saat ini yang sudah berkembang baik dari segi transportasi maupun dari segi telekomunikasi seperti sekarang ini banyak anak-anak pergi kesekolah diantarkan orangtuanya pake motor danada juga yang memakai sepeda begitu juga dengan perkembangan telekomunikasi dengan adanya Hp dan warnet sehingga menyebabkan kananak jadi malas bergerak. Maka dari sinilah keigin tahuan penelitian mengenai tingkat kebugaranjasmanisiswa,khususnya Siswa Kelas IV danKelas V Sekolah Dasar Negeri 29 Ulak Karang Utara KecamatanPadang Utara.Tujuan penelitian ini untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa Kelas IV dan Kelas V Sekolah Dasar Negeri 29 Ulak Karang Utara Kecamatan Padang Utara.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa Sekolah Dasar kelas Isampai VI berjumlah171 orang.Penarikan sampel menggunakan teknik *purposive random sampling* yaitu siswa kelas IV dan V, sehingga sampel berjumlah62 orang. Penelitian ini tergolong penelitian deskriptif yang menggunakan data primer yaitu dikumpulkan melalui tes kebugaran jasmani.Alat pengumpul data adalah merupakan parang kaian tes kebugaran jasmani yang terdiri dari (1) lari 40 m untuk putra atau lari 30 meter untukputri, (2) gantung siku tekuk, (3) baring duduk 30 detik, (4) loncat tegak dan (5) lari 600 meter.

Data dianalisis dengan statistic deskriptif .Hasil penelitian menyatakan (1) dari 26 orang siswa SD Negeri15Batu Nanggai menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani pada klasifikasi“BaikSekali“ frekuensi = 1 (3.85%) “Baik“ frekuensi = 9 (34.62%), “Sedang “ frekuensi = 14(53.85%), “Kurang” frekuensi = 1 (3.85%), dan “Kurang Sekali” = 1 (3.85%), (2) dari36 orang siswa SD Negeri 18 Nagari menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani pada klasifikasi“ Baik Sekali“ frekuensi = 3 (8.33%) “Baik“ frekuensi = 15 (41.67%), “Sedang“ frekuensi = 11 (30.56%), “Kurang” frekuensi = 4 (11.11%), dan “KurangSekali” = 3 (8.33%). Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa Siswa Kelas IV danKelas V Sekolah Dasar Negeri 29 Ulak Karang Utara Kecamatan Padang Utara adalah sedang.

## KATA PENGANTAR



Puji Syukur, Alhamdulillah penulis ucapkan kehadirat Allah SWT, yang telah melimpahkan Rahmat dan Karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal penelitian tentang “**Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 29 Ulak Karang Utara Kecamatan Padang Utara**”. Sholawat beserta salam untuk Nabi besar Muhammad SAW, yang telah membawa kita dari alam yang tidak berilmu pengetahuan, kepada alam yang penuh ilmu pengetahuan, semoga kita semua memperoleh syafaatnya di akhirat kelak.

Penulis menyadari dalam penyusunan skripsi ini tidak akan selesai tanpa bantuan dari berbagai pihak. Karenaitupadakesempataninipenulisinginmengucapkanterimakasihkepada:

1. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang (FIK UNP).
2. Bapak **Drs. Zarwan, M. Kes**, sebagai Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan selaku Penguji.
3. **Dr. Hendri Neldi, M. Kes., Aifo**. sebagai dosen pembimbing yang membimbing, memberisaran, dan memotivasi.
4. **Dr. Nurul Ihsan, S. Pd., M. Pd.** sebagai Sekertaris Jurusan dan selaku Penguji.

5. Bapak/Ibu Staf Pengajar di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bimbingan sertailmu yang penulis peroleh selama perkuliahan.
6. Orang tua yang istimewa dalam hidup peneliti, Ayahanda **Nurmansyah, S. Pd** dan Ibunda **Yeni Sunasti** yang selalu memberikan semangat, doa dan dukungan baik secara moril dan materil.
7. Keluarga besar yang selalu memberikan semangat dan dukungan.
8. Rekan-rekan seperjuangan yang turut memberikan dukungan dalam penulisan proposal penelitian ini.

Penelitian menyadari dari skripsi ini tidak luput dari berbagai kekurangan. Penulis mengharapkan saran dan kritik demi kesempurnaan dan perbaikannya sehingga akhirnya skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi bidang pendidikan dan penerapan dilapangan serta bisa dikembangkan lagi lebih lanjut .Amiin.Akhir kata hanya kepada Allah SWT tempat menyerahkan diri semoga penulisan proposal skripsi ini dapat diterima sebagai amalan yang mendapatkan Ridho-Nya serta berguna bagi yang membaca.

**Padang, Agustus 2018**



**Ardha Allifacco**

## DAFTAR ISI

<b>DAFTAR ISI</b> .....	i
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	ii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	iii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	iv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	6
C. Pembatasan Masalah .....	6
D. Perumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Kegunaan Penelitian .....	7
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teori.....	9
1. Kebugaran Jasmani.....	9
a. Pengertian Kebugaran Jasmani.....	9
b. Komponen Kebugaran Jasmani .....	12
c. Fungsi Kebugaran Jasmani .....	21
d. Cara Membina dan Meningkatkan Kebugaran Jasmani.....	23
2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani .....	26

B. Kerangka Konseptual .....	28
C. Pertanyaan Penelitian .....	28

### **BAB III METODOLOGI PENELITIAN**

A. Jenis, Tempat dan Waktu Penelitian .....	30
B. Populasi dan Sampel.....	30
C. Jenis dan Sumber Data .....	31
D. Definisi Operasional .....	32
E. Teknik Pengumpulan Data .....	33
F. Teknik Analisis Data .....	43

### **BAB IV ANALISIS DAN PEMBAHASAN**

A. Deskripsi Data Penelitian .....	44
B. Jawaban Pertanyaan Penelitian .....	47
C. Pembahasan.....	48

### **BAB V PENUTUP**

A. Kesimpulan.....	53
B. Saran .....	53

<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>54</b>
-----------------------------	-----------

<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>55</b>
----------------------	-----------

### **DOKUMENTASI PENELITIAN**

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Penyebaran Populasi Penelitian .....	30
2. Pembagian Sampel Penelitian Sekolah Dasar Negeri 29 Ulak Karang Utara Kecamatan Padang Utara .....	31
3. Deskripsi Data.....	44
4. Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Umur 10 -12 Tahun Untuk Putra Putri .....	45
5. Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Siswi Putri Sekolah Dasar Negeri 29 Ulak Karang Kelas IV.....	45
6. Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Siswi Putri Sekolah Dasar Negeri 29 Ulak Karang Kelas V .....	46

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1. Kerangka Konseptual .....	29
2. Posisi Star Lari 50 Meter .....	34
3. Sikap Permulaan Gantung Angkat Tubuh Putra .....	35
4. Sikap Daggu Menyentuh atau Melewati Palang Tunggal .....	36
5. Sikap Permulaan Gantung Siku Tekuk .....	37
6. Sikap Gantung Siku Tekuk .....	37
7. Sikap Permulaan Baring Duduk.....	38
8. Gerakan Baring Menuju Sikap Duduk.....	39
9. Gerakan Sikap Duduk dengan Kedua Siku Menyentuh Paha .....	39
10. Sikap Menentukan Raihan Tegak .....	40
11. Sikap Awal Lompat Tegak.....	41
12. Gerakan Meloncat Tegak .....	41
13. Posisi Start Lari 1000 dan 800 Meter.....	42
14. Stopwatch Dimatikan Saat Pelari Melintasi Garis Finish .....	42
15. Histogram Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV Sekolah Dasar Negeri 29 Ulak Karang .....	46
16. Histogram Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri 29 Ulak Karang .....	47

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Upaya pembangunan dibidang pendidikan di Indonesia diarahkan dan ditujukan untuk mewujudkan masyarakat adil dan makmur, merata materil dan spirituil. Agar tujuan pembangunan dibidang 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 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 bahwa pendidikan di Indonesia berfungsi untuk mengembangkan kepribadian peserta didik agar mampu menyerap pelajaran yang mereka dapatkan di sekolah melalui proses pendidikan, anak didik diharapkan mampu mengembangkan potensi yang ada di dalam dirinya demi memenuhi kebutuhan hidupnya, masyarakat, dan Negara sekarang dan di masa akan datang. Tujuan pendidikan juga untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Melalui profil manusia Indonesia yang siap secara intelektual, mental, fisik dan rohani demi menghadapi masa depan. 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, di mana proses belajar mengajar mengarahkan tercapainya perkembangan siswa secara wajar, normal dan optimal. Seiring dengan majunya ilmu pengetahuan, pendidikan dan teknologi banyak sekali yang dirasa tiap individu dalam menghadapi tantangan untuk meningkatkan dan memelihara kebugaran jasmani. Manusia banyak disibukkan oleh banyaknya pekerjaan sebagaimana yang terjadi pula di negara Indonesia.

Kebugaran jasmani tidak luput dari masalah yang dihadapi oleh warga negara, bila kebugaran jasmani di Indonesia sudah baik, maka akan tercipta masyarakat yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik pula. Tentunya hal itu akan berpengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani pada atlet di Indonesia, sehingga dengan tingkat kebugaran jasmani yang baik diharapkan prestasi olahraga atlet-atlet Indonesia akan lebih baik. Untuk itu tentunya perlu adanya hal yang paling mendasar yaitu fisik yang baik dan tingkat kebugaran jasmani yang baik pula. Sekolah merupakan wadah pembentukan aspek kepribadian, intelektual, dan bahkan pengembangan keterampilan bagi generasi kita. Agar setelah mereka menamatkan sebuah jenjang pendidikan, para peserta didik mampu bersaing dalam mengikuti seleksi untuk memasuki jenjang pendidikan yang lebih tinggi.

Sebagaimana tujuan pendidikan di Indonesia “mewujudkan manusia Indonesia seutuhnya“, maka dalam proses pembelajaran yang dialami siswa diharapkan benar-benar

menguasai mata pelajaran sesuai tuntutan kurikulum berlaku. Tidaklah berlebihan kita berharap jika para siswa yang kita didik mampu menguasai materi ajar yang diberikan. Karena kurikulum termutakhir di terapkan tidaklah memaksa siswa untuk hanya menghafal dan mengingat, tetapi agar memahami, serta berhasil menguasai materi sampai batas ketuntasan minimal yang ditetapkan para pendidik berdasar pemikiran yang matang.

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 belajar praktek olahraga sesuai dengan yang diinginkan Sekolah Dasar Negeri 29 Ulak Karang Utara Kecamatan Padang Utara merupakan sekolah yang dikawasan ramai penduduknya dan lingkungan yang berada dekat pesisiran pantai kota padang. Dilihat dari segi keadaan lingkungan sekolah ini terletak agak di pesisiran kota padang. Pada umumnya siswa siswa tinggal di sekitar daerah dekat dengan sekolah dan ada juga yang di pusat kota.

Penulis melihat banyaknya siswa yang menemui kendala dalam proses pembelajaran dan aktivitasnya sehingga hasil yang di dapat tidak optimal. Pelaksanaan proses belajar mengajar di sekolah harus betul-betul dilaksanakan secara professional oleh seorang guru. Pelaksanaan proses belajar mengajar disekolah, 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 penjas tentunya sangat tergantung kemampuan guru dalam menguasai setiap materi pembelajaran penjas sesuai dengan harapan kurikulum. Berdasarkan beberapa kajian yang mendukung jelas pembelajaran penjas sangat bermanfaat bagi siswa-siswa di sekolah. Sehingga siswa akan mempunyai kebugaran jasmani yang baik dan mencapai hasil belajar praktek olahraga yang baik juga.

Kebugaran jasmani memiliki peran penting dalam kehidupan sehari-hari siswa, baik dalam mengikuti proses pembelajaran di sekolah maupun di luar 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. Kebugaran jasmani juga tidak terlepas dari faktor gizi dan makanan, karena bahan makanan diperlukan tubuh sebagai sumber energi, pembangun sel-sel tubuh, komponen biokatalisator, dan metabolisme. Dari uraian di atas maka kebugaran jasmani diperlukan tiap-tiap individu terutama dalam mengikuti pembelajaran khususnya dalam membangun semangat berolahraga untuk mencapai kebugaran yang lebih baik dan maksimal.

Kebugaran jasmani memiliki peranan yang sangat penting, karena jika siswa memiliki kebugaran jasmani yang baik, maka akan dapat membantu siswa tersebut dalam menghadapi proses pembelajaran dengan penuh semangat tanpa merasa capek dan lelah. Sebaliknya apabila kebugaran jasmani siswa rendah mereka merasa tidak konsentrasi dalam menghadapi pembelajaran, karena mereka mudah lelah, lesu dan capek.

Berdasarkan observasi yang penulis lakukan di Sekolah Dasar Negeri 29 Ulak Karang Utara Kecamatan Padang Utara ditemukan kenyataan bahwa masih ditemukan tingkat

kebugaran jasmani siswa yang tergolong rendah, itu dikarenakan kurangnya motivasi dan minat anak terhadap pelajaran olahraga serta kegiatan ekstrakurikuler di mana metode mengajar guru juga kurang bervariasi serta sarana dan prasarana yang kurang lengkap. lingkungan tempat belajar penjas yang kurang strategis bisa juga mengakibatkan siswa malas melakukan aktifitas fisik.

Mereka lebih menyukai teknologi yang berkembang sekarang seperti internetan, chattingan, whatsapp, facebook dibanding melakukan aktifitas fisik. Penulis juga melihat rendahnya kebugaran jasmani karena faktor kesehatan siswa. Maka penulis mengangkat judul Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 29 Ulak Karang Utara Kecamatan Padang Utara Kota Padang.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan permasalahan yang ditinjau dari Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 29 Ulak Karang Utara Kecamatan Padang Utara Kota Padang ini ditemukan banyaknya faktor-faktor yang mempengaruhi proses pembelajaran penjaskesrek siswa antara lain seperti :

1. Motivasi dan Minat
2. Metode mengajar guru
3. Kebugaran Jasmani
4. Sarana dan prasarana
5. Lingkungan tempat belajar
6. Aktifitas fisik
7. kesehatan

## **C. Pembatasan Masalah**

Mengingat berbagai keterbatasan yang ada pada diri penulis, maka tidak semua masalah yang diidentifikasi diatas dapat diteliti secara menyeluruh, maka penulis hanya membatasi pada variable kebugaran jasmani siswa di Sekolah Dasar Negeri 29 Ulak Karang Utara Kecamatan Padang Utara Kota Padang.

#### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini adalah: Bagaimana tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 29 Ulak Karang Utara Kecamatan Padang Utara?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan perumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian ini adalah :

1. Untuk meninjau tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 29 Ulak Karang Utara Kecamatan Padang Utara.

#### **F. Kegunaan Penelitian**

Hasil penelitian ini nantinya diharapkan berguna untuk kepentingan sebagai berikut:

1. Peneliti sendiri, Sebagai persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan.
2. Menambah wawasan peneliti khususnya tentang tingkat kebugaran jasmani siswa disekolah dasar.
3. Sebagai bahan bacaan di perpustakaan FIK dan perpustakaan UNP.
4. Sebagai bahan masukan dalam melaksanakan proses belajar mengajar di sekolah Khususnya untuk guru olahraga.

## **BAB V PENUTUP**

### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian tentang tinjauan kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 29 Ulak Karang Kelas IV ini dan Sekolah Dasar Negeri 29 Ulak Karang Kelas V dapat dikemukakan beberapa kesimpulan antara lain:

1. Dari 26 orang siswa Sekolah Dasar Negeri 29 Ulak Karang Kelas IV menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani pada klasifikasi “Baik Sekali” frekuensi = 1 (3.89%) “Baik” frekuensi = 9 (34.62%), “Sedang” frekuensi = 14 (53.85%), “Kurang” frekuensi = 1 (3.85%), dan “Kurang Sekali” = 1 (3.85%).
2. Dari 36 orang siswa Sekolah Dasar Negeri 29 Ulak Karang Kelas V menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani pada klasifikasi “Baik Sekali” frekuensi = 3 (8.33%) “Baik” frekuensi = 15 (41.67%), “Sedang” frekuensi = 11 (30.56%), “Kurang” frekuensi = 4 (11.11%), dan “Kurang Sekali” = 3 (8.33%)

### **B. Saran**

Bertitik tolak pada uraian terdahulu serta kesimpulan-kesimpulan diatas, maka dapat dikemukakan saran sebagai berikut:

1. Kepada pihak sekolah agar dapat menjaga kesehatan lingkungan guna meningkatkan kesegaran jasmani di sekitarnya.
2. Kepada orang tua agar memperhatikan makanan dan gizi putra-putrinya.

3. Kepada guru agar dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa dengan memberikan olahraga yang teratur, meningkatkan minat siswa untuk berolahraga serta memberikan pengetahuan mengenai pentingnya kebugaran jasmani.
4. Kepada masyarakat, khususnya yang tinggal disekitar sekolah untuk dapat berpartisipasi dalam usaha menunjang terlaksananya program sekolah, terutama yang merujuk pada peningkatan kebugaran jasmani siswa. Salah satunya dengan cara memperhatikan kebiasaan buruk siswa di lingkungan yang akan mengganggu kesehatan pribadi siswa tersebut.
5. Guru dan orang tua bekerja sama memberikan arahan kepada anak untuk hidup teratur, sehat dan melakukan kegiatan olahraga untuk meningkatkan kebugaran jasmani.
6. Kepada para penelitalainnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan jumlah sampel yang lebih banyak atau variable lain yang belum diteliti.

## Dokumentasi Penelitian

### Tes Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV Sekolah Dasar Negeri 29 Ulak Karang Utara Kecamatan Padang Utara Kota Padang

(lari 40 M Putra atau 30 M Putri, Gantung Siku Tekuk, Baring Duduk,  
Loncat Tegak dan Lari 600 M)



Siswa-Siswi Sample Penelitian

#### 1. Lari 40 M Putra atau 30 M Putri



Posisi Star Lari 40 M

#### 2. Gantung Siku Tekuk



#### Sikap Bergantung Siku Tekuk Putra



Sikap Bergantung Siku Tekuk Putri

#### 3. Baring Duduk



Sikap Permulaan Baring Duduk



Gerakan Baring Menuju Sikap Duduk

4. Loncat Tegak



Gerakan Meloncat Tegak



Sikap Menentukan Raihan Tegak



Sikap awal loncat tegak

## TES KEBUGARAN JASMANI SISWA - SISWI KELAS IV SEKOLAH DASAR NEGERI 29 ULAK KARANG

No	RESPONDEN	LARI 40 M PA, 30 M PI	NILAI	GANTUNG SIKU TEKUK	NILAI	BARING DUDUK	NILAI	LONCAT TEGAK	NILAI	LARI 600 M	NILAI	JUMLAH NILAI	TINGKAT KEBUGARAN JASMANI
1	PUTRA	6.5 menit	4	40 detik	4	20 kali	4	39 cm	4	4.1 menit	2	18	BAIK
2	PUTRA	6.1 menit	5	52 detik	5	22 kali	4	46 cm	5	2.4 menit	3	22	BAIK SEKALI
3	PUTRA	6.4 menit	4	20 detik	3	18 kali	4	31 cm	3	2.4 menit	3	17	SEDANG
4	PUTRA	6.9 menit	4	35 detik	4	20 kali	4	30 cm	3	2.4 menit	3	18	BAIK
5	PUTRA	6.5 menit	4	29 detik	3	14 kali	3	28 cm	2	2.3 menit	3	15	SEDANG
6	PUTRA	6.8 menit	4	26 detik	3	12 kali	3	26 cm	2	2.4 menit	3	15	SEDANG
7	PUTRA	6.5 menit	4	17 detik	3	10 kali	2	28cm	2	3.1 menit	3	14	SEDANG
8	PUTRA	7 menit	3	19 detik	3	5 kali	2	30 cm	3	2.5 menit	2	13	KURANG
9	PUTRA	6.9 menit	4	15 detik	3	18 kali	4	31 cm	3	4.1 menit	2	16	SEDANG
10	PUTRA	6.4 menit	4	40 detik	4	18 kali	4	39 cm	4	2.7 menit	2	18	BAIK
11	PUTRA	6.4 menit	4	33 detik	4	13 kali	3	31 cm	3	3.2 menit	3	17	SEDANG
12	PUTRA	7.2 menit	3	49 detik	4	21 kali	4	33 cm	3	2.4 menit	3	17	SEDANG
13	PUTRA	6.6 menit	4	22 detik	3	16 kali	3	33 cm	3	2.4 menit	3	16	SEDANG
14	PUTRI	6.8 menit	4	30 detik	4	19 kali	4	32 cm	3	2.4 menit	3	18	BAIK
15	PUTRI	7.1 menit	4	12 detik	3	17 kali	4	29 cm	3	2.4 menit	3	17	SEDANG
16	PUTRI	7.8 menit	3	8 detik	3	7 kali	3	28 cm	3	2.3 menit	3	15	SEDANG
17	PUTRI	7 menit	4	11 detik	3	10 kali	3	36 cm	4	2.5menit	3	17	SEDANG
18	PUTRI	7.5 menit	4	25 detik	4	15 kali	3	28 cm	3	2.5 menit	3	17	SEDANG
19	PUTRI	7.3 menit	4	29 detik	4	19 kali	4	30 cm	3	3 menit	3	18	BAIK
20	PUTRI	7 menit	4	17 detik	3	9 kali	3	34 cm	4	2.4 menit	3	17	SEDANG
21	PUTRI	6.8 menit	4	21 detik	4	19 kali	4	31 cm	3	3 menit	3	18	BAIK
22	PUTRI	9 menit	2	1 detik	1	7 kali	3	20 cm	1	4.2 menit	2	9	KURANG SEKALI
23	PUTRI	8.2 menit	3	37 detik	4	11 kali	3	31 cm	3	4.4 menit	2	15	SEDANG
24	PUTRI	7.8 menit	3	5 detik	2	9 kali	3	28 cm	3	3.2 menit	3	14	SEDANG
25	PUTRI	8.1 menit	3	16 detik	3	4 kali	2	35 cm	4	4.3 menit	2	14	SEDANG
26	PUTRI	7.1 menit	4	32 detik	4	6 kali	4	30 cm	3	3 menit	3	18	BAIK

Pemerintah Kota Padang Dinas Pendidikan  
 UPTD. Kelas IV Sekolah Dasar Negeri 29 Ulak Karang Kecamatan Padang Utara  
 Tahun 2018

No	BP	Nama Siswa	Jenis Kelamin
1	1150	Arif Nofri Andika	L
2	1154	Dinda Aprilia Putri	P
3	1155	Dzakira Thalita Z	P
4	1149	Aira Putri	P
5	1167	Nasyilla Puteri C	P
6	1169	Nazwa Zainura	P
7	1158	Kesya Putri Syamdesta	P
8	1164	M. Faerhan	L
9	1157	Maulana andika	L
10	1161	Muhammad Difta	L
11	1163	Muhammad Faisal	L
12	1176	Raudha Salsabila	P
13	1178	Rehan Agustino	L
14	1175	Muhammad Batara	L
15	1180	Satria Pratama	L
16	1174	Rama Raisya E	P
17	1160	Mega Medinah	P
18	1170	Oktavia Permata	P
19	1136	Risna Dwi Juliana	P
20	1181	Syafina Adzani	P
21	1182	Indah Permata Sari	P
22	1185	Bahrial Pratama	L
23	1188	Sahrial	L
24	1189	Hendra Agusman	L
25	1190	Agri Hidayat	L
26	1192	Ilham Syakuro	L

## Dokumentasi Penelitian

### Tes Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri 29 Ulak Karang Utara Kecamatan Padang Utara Kota Padang

(lari 40 M Putra atau 30 M Putri, Gantung Siku Tekuk, Baring Duduk,  
Loncat Tegak dan Lari 600 M)



Siswa-Siswi Sample Penelitian

#### 5. Lari 40 M Putra atau 30 M Putri



Posisi Star Lari 40 M

#### 6. Gantung Siku Tekuk



SikapBergantungSikuTekuk Putra



SikapBergantungSikuTekukPutri

7. Baring Duduk



SikapPermulaan Baring Duduk



Gerakan Baring Menuju Sikap Duduk

## 8. Loncat Tegak



Sikap Menentukan Raihan Tegak



## TES KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS V SEKOLAH DASAR NEGERI 29 ULAK KARANG

No	RESPONDEN	LARI 40 M PA, 30 M PI	NILAI	GANTUNG SIKU TEKUK	NILAI	BARING DUDUK	NILAI	LONCAT TEGAK	NILAI	LARI 600 M	NILAI	JUMLAH NILAI	TINGKAT KEBUGARAN JASMANI
1	PUTRA	6,3	5	28,1	3	20	4	30	2	2,1	4	18	BAIK
2	PUTRA	6,1	5	27,5	3	19	4	26	2	2,13	4	18	BAIK
3	PUTRA	7,6	3	35	4	22	4	31	3	2,48	3	17	SEDANG
4	PUTRA	6,8	4	42	4	15	3	44	4	2,3	3	18	BAIK
5	PUTRA	6,3	5	33,3	4	28	5	39	4	2,29	4	22	BAIK SEKALI
6	PUTRA	6,9	4	14,5	3	14	4	30	3	3,23	3	17	SEDANG
7	PUTRA	7,3	4	6,4	2	6	2	31	3	4,1	2	13	KURANG
8	PUTRA	6,9	4	28,5	3	30	5	33	3	2,4	3	18	BAIK
9	PUTRA	6,3	5	27,1	3	23	5	33	3	2,3	4	20	BAIK
10	PUTRA	6,5	4	18,4	3	23	5	28	2	2,5	2	16	SEDANG
11	PUTRA	6,7	5	21	4	15	4	28	3	3,17	3	19	BAIK
12	PUTRA	6,1	5	33,6	4	28	5	39	4	2,3	4	22	BAIK SEKALI
13	PUTRA	6,3	5	27,1	3	23	5	33	3	2,3	4	20	BAIK
14	PUTRA	9,2	2	1	1	7	3	20	1	3,34	2	9	KURANG SEKALI
15	PUTRA	7,2	3	35	4	18	4	31	3	2,34	3	17	SEDANG
16	PUTRA	6	5	39	4	21	4	40	4	2,31	3	20	BAIK
17	PUTRA	6,6	4	27	3	16	3	32	3	2,4	3	16	SEDANG
18	PUTRA	6,8	4	39	4	21	4	32	3	2,42	3	18	BAIK
19	PUTRA	5,9	5	32	4	18	4	41	4	2,31	3	20	BAIK
20	PUTRA	7,5	3	12	2	15	3	26	2	2,4	3	13	KURANG
21	PUTRA	6,7	4	41	4	15	3	32	3	2,44	3	17	SEDANG
22	PUTRI	6,9	4	39	4	14	4	29	3	2,56	3	18	BAIK
23	PUTRI	7,1	4	12	3	16	4	28	3	2,3	4	18	BAIK
24	PUTRI	7,9	3	16	3	12	3	28	3	3	3	15	SEDANG
25	PUTRI	6,5	5	25	4	20	5	31	3	3,3	2	19	BAIK
26	PUTRI	8,7	2	1	1	12	3	18	1	4,12	2	9	KURANG SEKALI
27	PUTRI	6,6	5	22	4	21	5	36	4	2,5	4	22	BAIK SEKALI
28	PUTRI	9,2	2	12	3	16	4	23	2	4,26	1	12	KURANG
29	PUTRI	7	4	15	3	8	3	36	4	2,56	3	17	SEDANG
30	PUTRI	8,7	2	5	2	1	1	24	2	3,3	2	9	KURANG SEKALI
31	PUTRI	7,3	4	14	3	4	2	28	3	4,2	2	14	SEDANG
32	PUTRI	7,8	3	7	2	6	2	24	2	4,23	1	10	KURANG
33	PUTRI	7,4	4	8	3	14	4	29	3	3,01	3	17	SEDANG
34	PUTRI	6,7	5	22	4	14	4	30	3	3,2	3	19	BAIK

Pemerintah Kota Padang Dinas Pendidikan  
 UPTD. Kelas V Sekolah Dasar Negeri 29 Ulak Karang Kecamatan Padang Utara  
 Tahun 2018

No	BP	Nama Siswa	Jenis Kelamin
1	1107	Ahmad Fajri	L
2	1108	Andika	L
3	1112	Aulia Putri	P
4	1113	Azzura Putra Wikky	L
5	1114	Dila Barlina	P
6	1115	Eral Pratama	L
7	1116	Exel Willy	L
8	1117	Ferdi Aditya	L
9	1185	Hanum Wahyu Lestari	P
10	1119	Indah Kurnia Makmur	P
11	1121	Lutfira Fernandez	L
12	1089	M. Rasha Perdana	P
13	1226	M. Rehan	L
14	1125	M. Rafhi	L
15	1124	Moza Dwi Sapitri	P
16	1127	Mutiara Aprilla	P
17	1131	Nurul Defira	P
18	1132	Rahmi Maudi Putri	P
19	1133	Refa Mutiara Kasih	P
20	1137	Rizky Muhammad	L
21	1141	Siti Mutiara Fatimah	P
22	1143	Tristan Triansyah	P
23	1144	Varelino Efendi	L
24	1146	Yahya Rahmatullah	P
25	1147	Diva Fadillah Yusmiati	L
26	1148	Ahmad Jakky	P
27	1149	Anugrah Dwi Ramadhan	L
28	1152	Cindi Defriani	P
29	1153	Vino Fabio Gonzales	L
30	1183	Yuda Febrian	L
31	1218	M. Hamzah	L
32	1130	Nofrialdi	L
33	1131	Ibnu Sabilliah	L
34	1132	Firmansyah	L
35	1135	Angga Syahpitra	L
36	1139	Eko Putra Nanda	L

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto (2010), *Metodelogi Penelitian*, Jakarta : PT. Grmedia Pustaka Utama.
- Arsil. (2008). *Tes Pengukuran dan Evaluasi Pendidikan Jasmani dan olahraga*. Padang : Dip Universitas Negeri Padang
- Arsil. (2008). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang : Universitas Negeri Padang
- Bafirman. (1999). *Sport Medicine*. Padang: FIK UNP
- Carthy, Any, MC. (1995) kiat menjadi ramping dan segar. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Cooper H. Kenneth. (1983). *Aerobik*, Alih bahasa Antonius Adiwiyoto. Jakarta: PT. Grmedia Pustaka Utama.
- Darwis. (2013). Dalam Skripsi Hendra Deprianyah Putra. FIK
- Depdikbud. (2005). *Ketahuilah tingkat Kesegaran dan Kebugaran Jasmani Anda*. Jakarta : Depdikbud
- Depdiknas (2005). *Kurikulum (2010) Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Depdiknas. UU No. 20 tahun (2003). *Tentang Sistem Pendidikan Nasional*. Depdiknas.
- Fox, O'Sullivan (1987). *Kesegaran dan Kebugaran Olahraga*. Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Gusril. (2009). *Perkembangan Motorik pada Masa Anak-Anak*. Jakarta: Dirjen Olahraga. Departemen Pendidikan Nasional.
- Hadi, Sutrisno. 1993. *Statistik Pendidikan II*. Yogyakarta: Yayasan Penerbit Fakultas Psikologi UGM
- Harsono (2008). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta : Depdikbud Dirjen Dikti PPLPTK.
- Hos, Fauzan. (1989). *Teori Gerak*. FPOK IKIP Padang.
- Ichan, M, (2008). *Pendidikan Kesehatan dan Olahraga*. Bandung: Percetakan Advent Indonesia.
- Irianto, (2014). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Semarang : PT. Cahaya Media.
- Ismaryati, (2008). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: UNS Surakarta.