

**KONTRIBUSI LEMAK TUBUH DAN KEMAMPUAN  
MOTORIK TERHADAP KEBUGARAN JASMANI  
ANAK SEKOLAH DASAR NEGERI 04 BATU  
MANJULUR KECAMATAN KUPITAN  
KABUPATEN SIJUNJUNG**

**Skripsi**

*Di ajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Serjana Olahraga  
(S.Or) pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.*



**Oleh :**

**Pepi Selpiana  
NIM. 14089007/2014**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN  
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2018**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

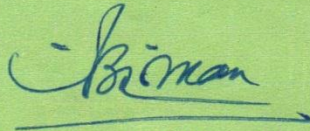
KONTRIBUSI LEMAK TUBUH DAN KEMAMPUAN MOTORIK TERHADAP  
KEBUGARAN JASMANI SISWA SEKOLAH DASAR NEGERI 4 BATU  
MANJULUR KECAMATAN KUPITAN KABUPATEN SIJUNJUNG

Nama : Pepi Selpiana  
Nim/Bp : 14089007/2014  
Prodi : Ilmu Keolahragaan  
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 12 Juli 2018

Disetujui Oleh :

Pembimbing I



Dr. Bafirman HB, M.Kes. AIFO  
NIP. 19591104 198510 1 001

Pembimbing II



Dr. Anton Komaini, S.Si. M.Pd  
NIP. 19860712 201012 1 008

Mengetahui :

Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang



Dr. Wilda Wellis, SP. M.Kes  
NIP. 19700512 199903 2 001





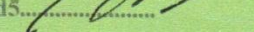
HALAMAN PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Skripsi  
Program Studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan Dan Rekreasi  
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Judul :Kontribusi Lemak Tubuh Dan Kemampuan Motorik Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 4 Batu Manjular Kecamatan Kupitan Kabupaten Sijunjung  
Nama : Pepi Selpiana  
Nim/Bp : 14089007/ 2014  
Prodi : Ilmu Keolahragaan  
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 12 Juli 2018

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Dr. Bafirman HB, M.Kes. AIFO	1..... 
2. Sekretaris	: Dr. Anton Komaini, S.Si. M.Pd	2..... 
3. Anggota	: Prof. Dr. Gusril, M.Pd	3..... 
4. Anggota	: Dr. WildaWellis, SP. M,Kes	4..... 
5. Anggota	: dr. Arif Fadli Muchlis, M.Biomed5.....	5..... 

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertandatangan dibawah ini:

Nama : Pepi Selpiana

Nim : 14089007

Prodi : Ilmu Keolahragaan


Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa Skripsi dengan judul “ **Kontribusi Lemak Tubuh Dan Kemampuan Motorik Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 04 Batu Manjuler Kecamatan Kupitan Kabupaten Sijunjung**”, adalah asli karya saya sendiri.
2. Didalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan didalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada daftar pustaka.
3. Pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Juli 2018  
Yang membuat pernyataan



  
Pepi Selpiana  
NIM. 14089007

## ABSTRAK

### **Pepi Selpiana (2018):Kontribusi Lemak Tubuh dan Kemampuan Motorik Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 4 Batu Manjulang Kecamatan Kupitan Kabupaten Sijunjung.**

Masalah dalam penelitian ini adalah siswa yang kurang berjalan menurut semestinya seperti banyaknya siswa yang terlambat datang, dan pada saat guru menerangkan siswa lebih banyak meletakkan wajah diatas meja dan menguap, dan kurang memperhatikan guru dan dilihat dari bentuk tubuh mereka, ada yang kurus, gemuk, dan terlalu gemuk, Tinggi dan pendeknya tubuh mereka, serta siswa perempuan kebanyakan malas melakukan aktifitas fisik, lebih banyak duduk dan mengobrol. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Kontribusi lemak tubuh dan kemampuan motorik terhadap kebugaran jasmani.

Rancangan penelitian ini adalah penelitian korelasional dilanjutkan dengan melihat kontribusi lemak tubuh dan kemampuan motorik terhadap kebugaran jasmani. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas IV dan V yang berjumlah 46 orang. Dengan menggunakan teknik pengambilan sampel *random* , sampel penelitian umur 10 – 12 tahun yang berjumlah 20 orang.

Penelitian ini dilakukan pada April 2018, bertempat dilapangan Batu Manjulang. Hasil penelitian ini Kontribusi lemak tubuh terhadap kebugaran jasmani yang diperoleh yaitu  $r_{hit} (0,45) > r_{tab} (0,444)$  terdapat hubungan yang signifikan sebesar (0,45) dengan kontribusinya sebesar 20% . kontribusi kemampuan motorik terhadap kebugaran jasmani ini yang diperoleh  $r_{hit} (0,57) > r_{tab} (0,444)$  terdapat hubungan signifikan (0,57) dengan demikian kontribusinya sebesar 33%. Kontribusi lemak tubuh dan kemampuan motorik secara bersama-sama terhadap kebugaran jasmani yang diperoleh  $r_{hit} (0,80) > r_{tab} (0,444)$  dengan hubungan yang signifikan sebesar (0,80) dengan demikian kontribusinya sebesar 64%.

**Kata kunci : kemampuan Motorik, Lemak Tubuh Dan Kebugaran Jasmnai**

## KATA PENGANTAR



Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT, karena berkat rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Kontribusi Lemak Tubuh Dan Kemampuan Motorik Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 04 Batu Manjuler Kecamatan Kupitan Kabupaten Sijunjung”**. Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi syarat untuk memperoleh gelar sarjana pada jurusan kesehatan dan rekreasi di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Sebagai penulis pemula, penulis menyadari banyak terdapat kesalahan dan kekhilafan dalam penulisan skripsi ini. Oleh sebab itu saran dan kritik yang membangun sangat diharapkan sekali demi kesempurnaan dimasa yang akan datang.

Dalam menyelesaikan skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan, bimbingan, dan arahan dari berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak Prof. Drs. H. Ganefri M.Pd, Ph.D, selaku Rektor Universitas Negeri Padang, yang telah memberi kesempatan dan menerima saya sebagai mahasiswa UNP.
2. Bapak Dr. Zalfendi,M.Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian ini.
3. Ibu Dr. Wilda Welis,SP.M.Kes , selaku Ketua Jurusan kesehatan dan rekreasi dan bapak Dr. M. Sazeli rifki, S.Si, M. Pd,selaku sekretaris jurusan kesehatan

4. dan rekreasi, yang telah memberikan berbagai kemudahan sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan dengan baik menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak Dr. Bafirman HB,M.Kes.AIFO selaku Pembimbing I dan bapak Dr. Anton Komaini, S.Si.M.Pd, selaku pembimbing 2 yang penuh ketulusan dan kesabaran meluangkan waktu ditengah-tengah kesibukan untuk membimbing dan memberi arahan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.
6. Prof. Dr. Gusril,M.Pd, Dr. Wilda Welis,SP.M.Kes, dr. Arif Fadli muklis, M.Biomed selaku dosen penguji yang telah membantu dalam penyempurnaan skripsi ini.
7. Seluruh staf pengajar Jurusan kesehatan dan rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
8. Teristimewa buat orang tua bapak Basriwal, Ibunda tercinta Tisraini dan keluarga besar saya yang telah memberikan dukungan, cintanyadan semua hal yang bersangkutan dalam menyelesaikan skripsi ini.
9. Kepala Sekolah Negeri Dasar 04 Batu Manjuler Kec. Kupitan Kab. Sijunjung yang telah memberi izin untuk melaksanakan penelitian
10. Teman-teman yang telah memberikan dorongan dan bantuan dalam menyelesaikan skripsi ini.

Semoga bantuan dan dukungan yang telah diberikan menjadi amal ibadah dan mendapat balasan yang setimpal dari Allah SWT. Akhirnya pada semua pembaca, penulis harapkan semoga hasil penulisan ini dapat bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Juli 2018

Penulis

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>SURAT PERNYATAAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>v</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	
<b>viii</b>	
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xii</b>
<b>BAB I Pendahuluan</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Batasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah .....	6
E. Tujuan Penulisan .....	7
F. Manfaat Penulisan .....	7
<b>BAB II Tinjauan Pustaka</b>	
A. Kajian Teori .....	8
1. Hakekat Kemampuan Motorik.....	8
2. Hakekat Kebugaran Jasmani.....	15
3. Hakekat Lemak Tubuh.....	23
B. Kerangka Konseptual .....	26
C. Hipotesis .....	30
<b>BAB III Metodologi Penelitian</b>	
A. Jenis Penelitian.....	32
B. Waktu dan Tempat Penelitian .....	32
C. Populasi dan Sampel .....	32

D. Jenis dan Sumber Data .....	33
E. Instrumen Penelitian.....	34
F. Teknik Analisis Data .....	51
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskripsi Data .....	53
B. Pengajuan persyaratan analisis .....	57
C. Pengujian hipotesis .....	58
D. Pembahasan .....	62
E. Keterbatasan penelitian .....	70
<b>BAB V PENUTUP</b>	
A. Kesimpulan.....	71
B. Saran.....	71
<b>Daftar Pustaka.....</b>	<b>73</b>
<b>Lampiran</b>	

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Nilai kemampuan motorik untuk putra.....	35
Tabel 2. Nilai kemampuan motorik untuk putri .....	35
Tabel 3. Norma kemampuan motorik.....	37
Tabel 4. Nilai Kebugaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Putra Umur 10 – 12 Tahun .....	50
Tabel 5. Nilai Kebugaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Putri Umur 10 – 12 Tahun .....	50
Tabel 6. Norma Tkji Untuk Anak Umur 10 – 12 Tahun Putra Dan Putri .....	50
Tabel 7. Distribusi frekuensi data lemak tubuh untuk putra (X1) .....	54
Tabel 8. Distribusi frekuensi data lemak tubuh untuk putri (X1) .....	54
Tabel 9. Distribusi frekuensi variabel kemampuan motorik (X2).....	55
Tabel 10. Distribusi frekuensi variabel kebugaran jasmani (Y) .....	56
Tabel 11. Uji normalitas dengan uji liliefers .....	57
Tabel 12. Analisis korelasi antara lemak tubuh terhadap kebugaran jasmani (X1.Y).....	58
Tabel 13. Analisis korelasi antara kemampuan motorik terhadap kebugaran jasmani (X2.Y).....	60
Tabel 14. Analisis korelasi antara lemak tubuh dan kemampuan motorik terhadap kebugaran jasmani (X1.X2.Y).....	61

## DAFTAR GAMBAR

Halaman

Gambar 1. Skema Karangka Konseptual .....	31
Gambar 2. Lari cepat 4 detik (4sec.desh).....	37
Gambar 3. Passing bola ke dinding (wall pass) .....	38
Gambar 4. Lompat jauh tanpa awalan (standing broad jump) .....	39
Gambar 5. Lempar bola basket .....	40
Gambar 6. Lari 40 meter .....	42
Gambar 7. tes gantung siku tekut untuk putra.....	43
Gambar 8. Tes gantung siku tekut untuk putri.....	44
Gambar 9. Baring duduk 60 detik untuk putra dan putri .....	45
Gambar 10. Loncat tegak .....	47
Gambar 11. Lari 600 meter .....	49

## DAFTAR LAMPIRAN

	<b>Halaman</b>
Lampiran 1. Data Tes Lemak Tubuh .....	75
Lampiran 2. Data Tes Kemampuan Motorik .....	76
Lampiran 3. Data tes TKJI.....	77
Lampiran 4. Uji normalitas lemak tubuh (X1).....	78
Lampiran 5. Uji normalitas kemampuan motorik (X2) .....	79
Lampiran 6. Uji normalitas data kebugaran jasmani (Y).....	80
Lampiran 7. Tabel tabulasi persiapan data.....	81
Lampiran 8. Perhitungan koefesien korelasi sederhana.....	82
Lampiran 9. Perhitungan koefesien determinan.....	85
Lampiran 10. Daftar luas dibawah lengkungan normal standar dari 0 ke z.....	86
Lampiran 11. Daftar $x_{l(11)}$ nilai kritis Luntuk uji liliefors.....	87
Lampiran 12. Tabel dari harga kritik dari <i>product - moment</i> .....	88
Lampiran 13. Dokumentasi penelitian .....	89

## **BAB I PENDAHULUAN**

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

Pendidikan pada dasarnya mempunyai peranan penting dalam mencerdaskan kehidupan bangsa dimana sarannya adalah untuk meningkatkan kualitas manusia Indonesia, baik sosial, spritual, fisik dan intelektual serta kemampuan yang propesional sebagaimana dicantumkan dalam Pendidikan nasional berdasarkan Undang-Undang bertujuan untuk meningkatkan kualitas manusia Indonesia sehat baik jasmani maupun rohani. Hal ini sejalan dengan tuntutan Undang-Undang Pendidikan Nasional RI Nomor 20 tahun 2003, Bab 11, Pasal 3, fungsi dan tujuan Pendidikan Nasional adalah:

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

Berdasarkan kutipan di atas, jelaslah bahwa melalui pendidikan kita dapat mengembangkan potensi peserta didik, sehingga mereka mempunyai ilmu pengetahuan sehat, cakap dan mandiri. Disamping itu pendidikan juga membentuk watak dan menjadi manusia yang berakhlak mulia serta taat dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa. Bahkan pendidikan dapat dikatakan sebagai investasi jangka panjang yang selalu menjadi perhatian pemerintah dan membutuhkan usaha dan dana yang cukup besar. Semua manusia penyesuaian diri anak cenderung melakukan aktivitas fisik dengan teman – temannya, ini

Gusril,2008 : 12 “pada awal pendidikan yaitu sekolah dasar (SD) merupakan tahap awal perkembangan anak untuk penyesuaian diri dengan lingkungan, untuk merupakan penyesuaian pribadi. Seorang anak dalam memperoleh hasil belajar yang optimal atau pendidikan yang maksimal didukung oleh kesehatan yang baik dalam dirinya, banyak faktor yang mempengaruhi kesehatan seseorang anak seperti, pola makan, kondisi lingkungan, kebugaran jasmani, aktivitas fisik, kebiasaan dan gaya hidup.”

Pada seorang anak pendidikan keterampilan dipandang sebagai salah satu perbuatan atau tugas dan lainnya adalah sebagai indikator dari tingkat kemahiran.keterampilan diartikan sebagai kompetensi yang di peragakan oleh seseorang dalam menjalankan suatu tugas berkaitan dengan pencapaian tujuan. Banyak anak yang mengalami aktivitas gerak unsur – unsur kemampuan dari seseorang anak sekolah dasar, dan hal itu yang membuat pengalaman yang tersimpan dalam ingatan anak tersebut.

Perkembangan motorik merupakan keterampilan dari seorang anak, dimana bermain merupakan salah satu yang paling alamiah dan luas dalam kehidupan anak, naluri bermain pada setiap anak serta kebutuhan melakukannya dan suatu pola yang khusus guna melibatkan dalam suatu kegiatan yang membantu proses kematangan anak. Melalui bermain anak belajar berbagai hal yang ada disekelilingnya.

Mulyadi (2004:53) “ bermain adalah tahap awal dari proses panjang belajar anak pada anak – anak, melalui bermain yang menyenangkan anak menyelidiki dan memperoleh pengalaman yang banyak, baik dengan diri

sendiri maupun lingkungannya. Anak dapat mengorganisasikan berbagai pengalaman dan kemampuan kognitifnya dan kembali ide – idenya.”

Gusril (2008 : 15) “Pada dasarnya seorang anak itu akan memandang keterampilan adalah tugas dan perbuatan yang mana sebagai indikator dari tingkat kemahiran. Keterampilan di artikan sebagai kompetisi yang di peragakan oleh seseorang dalam menjalankan suatu tugas berkaitan dengan pencapaian tujuan. Keterampilan juga sering di artikan sebagai perkembangan dimana perkembangan seorang anak adalah polah dari pertumbuhan mereka”.

Perkembangan anak juga diartikan sebagai perkembangan motorik yang dasar dan menurut Lutan Rusli (1988:93) “kemampuan motorik adalah kapasitas yang di peragakan oleh seseorang yang berkaitan dengan pelaksanaan, dan peragaan suatu keterampilan yang relatif terlihat pada masa kanak – kanak”.

Jadi dapat di artikan bahwa kemampuan motorik itu sangat penting bagi seorang anak, dimana kemampuan motrik itu akan meliputi keterampilan dan pola bermain pada seorang anak dan kemampuan motorik juga berkesinambungan dengan kebugaran dari dalam diri anak. Dengan cara anak bermain dan melihatkan kebugaran dari tubuh anak tersebut dan kebugaran merupan salah satu yang menunjang gerakan – gerakan anak bermain.

Kebugaran jasmani pada hakekatnya berkenaan langsung dengan kemampuan dan kesanggupan fisik seseorang untuk melaksanakan tugasnya secara efisien dan efektif dalam waktu yang relatif lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, menurut sutarman dalam (Agus Apri, 2013: 39) “

kebugaran jasmani adalah salah satu aspek fisik dari kesegaran yang menyeluruh (*total fitness*) yang memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk menjalani hidup yang produktif dan menyesuaikan diri pada perbedaan fisik yang layak”.

Gusril, (2008:1) “Pada dasarnya kebugaran jasmani yang menunjang kesanggupan fisik anak untuk bermain dan belajar, sehingga saat anak bermain dan belajar dia akan selalu mengalami perkembangan dengan baik. Pada anak SD yang perkembangan terutama untuk keterampilan akan menunjukkan kebugaran yang baik dalam bermain dan belajar anak di sekolah dasar”. Sekolah dasar merupakan sekolah suatu lembaga pendidikan yang memberikan bekal kepada siswa untuk dapat melanjutkan pendidikannya ke jenjang yang lebih tinggi.

pertama yang membatu perkembangan dan keterampilan dari anak tersebut selama mereka berada di sekolah maka mereka akan menunjukkan pola perkembangan dari diri mereka, mulai dari fisik, pola pikir ataupun yang lain. Dan upaya di sekolah adalah upaya untuk meningkatkan aktivitas fisik bagi anak – anak didik yang mana aktivitas itu banyak yang mempengaruhinya, faktor – faktor yang mempengaruhinya adalah perkembangan motorik, lemak tubuh, dan kebugaran jasmaninya, apabila faktor tersebut sudah dipenuhi maka siswa akan dapat dengan mudah melakukan aktivitas bermain. Bagi siswa yang memiliki kebugaran jasmani yang baik akan berpengaruh baik terhadap hasil belajar, karena memiliki “kebugaran fisik, memiliki tubuh yang sehat dan juga memiliki dasar aktifitas intelektual yang dinamis dan kreatif

Dilihat dari hasil observasi, siswa SDN 4 Batu Manjulang kecamatan Kupitan Kabupaten Sijunjung memiliki perawakan yang bermacam – macam. Yang dari bentuk tubuh mereka, ada yang kurus, gemuk, dan terlalu gemuk. Tinggi dan pendeknya tubuh mereka. Dengan kegiatan olahraga mereka yang malas untuk melakukannya. Pada umumnya para siswa lebih banyak berkembang lebih cepat dari umur yang seharusnya, siswa perempuan kebanyakan malas dalam melakukan aktifitas fisik dan lebih banyak duduk dan mengobrol dengan temannya. Serta setelah dilakukan wawancara dengan guru olahraga di SDN 4 Batu Manjulang masih berpendapat bahwa siswa yang bermalasan – malasan dalam belajar atau proses belajar mengajar kurang berjalan menurut semestinya seperti banyaknya siswa yang terlambat datang, dan pada saat guru menerangkan siswa lebih banyak meletakkan wajah diatas meja dan menguap, dan kurang memperhatikan guru. Dan dilihat dari nilai mata pelajaran siswa pada penjas tidak atau kurang dari yang semestinya. (guru olahraga, Widia Eka Putri, S.Pd). Kemudian penulis berpraduga hal ini disebabkan oleh kebugaran jasmani, pengaruh lemak tubuh, dan perkembangan motorik siswa tersebut.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, terdapat beberapa masalah yang berkaitan dengan kemampuan motorik, tingkat kebugaran jasmani, dan persentase lemak tubuh siswa sekolah dasar, yang dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Kemampuan motorik belum perkembangan dengan baik sehingga mengakibatkan siswa kurang bergerak dan kurang trampil.
2. Kurangnya aktifitas fisik pada anak dan padatnya aktifitas belajar pada zaman sekarang.
3. Kurangnya memperhatikan pertumbuhan anak sehingga anak tidak tumbuh dan berkembang dengan semestinya.
4. Tidak sarapan pagi sebelum atau sedang berada dilingkungan sekolah sehingga mengakibatkan bentuk tubuh dan proses belajar yang kurang.
5. Kemampuan motorik dan lemak tubuh berhubungan dengan tingkat kebugaran jasmani.

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan dari identifikasi masalah di atas, maka peneliti membatasi masalah sebagai berikut, Kontribusi lemak tubuh dan kemampuan motorik terhadap tingkat kebugaran jasmani anak kelas IV dan V SDN 04 Batu Manjuler Kecamatan Kupitan Kabupaten Sijunjung.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah yang di kemukakan di atas, dapat dirumuskan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimanana kontribusi persentase lemak tubuh siswa terhadap kebugaran jasmani SDN 04 Batu Manjuler Kecamatan Kupitan Kabupaten Sijunjung?

2. Bagaimana kemampuan motorik terhadap kebugaran jasmani siswa kelas IV dan V SDN 04 Batu Manjuler Kecamatan Kupitan Kabupaten Sijunjung?
3. Bagaimana kontribusi persentase lemak tubuh dan kemampuan motorik secara bersama – sama terhadap kebugaran jasmani siswa kelas IV dan V SDN 04 Batu Manjuler Kecamatan Kupitan Kabupaten Sijunjung?

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

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui Kontribusi lemak tubuh terhadap kebugaran jasmani siswa kelas IV dan V SDN 04 Batu Manjuler Kecamatan Kupitan Kabupaten Sijunjung
2. Untuk mengetahui kontribusi Kemampuan motorik terhadap kebugaran jasmani siswa kelas IV dan V SDN 04 Batu Manjuler Kecamatan Kupitan Kabupaten Sijunjung
3. Untuk mengetahui kontribusi lemak tubuh dan kemampuan motorik terhadap Kebugaran Jasmani siswa kelas IV dan V SDN 04 Batu Manjuler Kecamatan Kupitan Kabupaten Sijunjung.

#### **F. Mamfaat penelitian**

Mamfaat penelitian ini antara lain adalah sebagai berikut:

1. Salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana di fakultas ilmu keolahragaan
2. Sebagai bahan informasi bagi siswa dalam upaya peningkatan kebugaran jasmani dan kemampuan motorik.

3. Untuk memotivasi siswa dan orang tua agar lebih memperhatikan kemampuan motorik dan tingkat kebugaran jasmani.
4. Sebagai bahan masukan untuk mutu dalam pelaksanaan pembelajaran mengajar di sekolah.
5. Sebagai referensi atau bahan bacaan mahasiswa di perpustakaan Universitas Negeri Padang.

## **BAB V PENUTUP**

### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah penulis uraikan pada bab terdahulu, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut

1. Kontribusi Lemak tubuh terhadap kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 04 Batu Manulur Kec. Kupitan Kab. Sijunjung sebesar sebesar 20%,
2. Kemampuan motorik mempunyai kontribusi terhadap kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 04 Batu Manulur Kec. Kupitan Kab. Sijunjung sebesar 33%.
3. Secara bersama-sama antara lemak tubuh dan kemampuan motorik terhadap kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 04 Batu Manulur Kec. Kupitan Kab. Sijunjung diperoleh  $F_{hitung} 11,75 > F_{tabel} 3.59$  sehingga terdapat konstribusi antara lemak tubuh dan kemampuan motorik secara bersama – sama terhadap kebugaran jasmani sebesar 64%,

### **B. Saran**

Berdasarkan kesimpulan diatas, maka penulis dapat memberikan saran-saran sebagai berikut:

1. Guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, khususnya di SD Negeri 04 Batu Manjulur agar
  - a. Lebih kreatif memberikan materi pembelajaran dalam bentuk permainan, sehingga siswa lebih banyak aktif bermain dan berolahraga. Hal ini dapat meningkatkan kebugaran jasmani .

- b. Dapat memberikan arahan dan pemahaman pada siswa tentang pentingnya berolahraga dan juga hasil belajar.
2. Orang tua atau wali murid agar memperhatikan kebutuhan anaknya, karena bentuk tubuh yang sedikit atau banyaknya lemak karna lemak merupakan salah satu sumber energi dan kemampuan gerak dapat mengganggu kesehatan dan berdampak buruk pada hasil belajar mereka.
3. Siswa agar dapat lebih kreatif dalam bermain dan berolahraga, sehingga dapat meningkatkan kemampuan motorik dan kebugaran jasmani.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agus, Apri (2013). *Olahraga Kebugaran Teori Dan Praktek. Padang* : Sukabumi Press
- Arsil (2009). Evaluasi pendidikan jasmani dan olahraga. padang: FIK – UNP
- Arikunto, suharni (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta Rineka Cipta
- “Gantung sikut”. 9 mei 2018 <[http://www. google.com/search?q= gambar +untuk+ tkji + gantung+sikut.com](http://www.google.com/search?q=gambar+untuk+tkji+gantung+sikut.com)>
- Gusril (2004). “ Beberapa Faktor Yang Berkaitan Dengan Kemampuan Motorik Siswa Sekolah Dasar Negeri Kota Padang”. Disertai, jakarta : Paska Sarjana UNJ
- Gusril (2008). *Model Pengembangan Motorik Pada Siswa Sekolah Dasar*. Padang: FIK – UNP
- Gusril (2016). “*Beberapa Faktor Yang Berkaitan Dengan Kemampuan Motorik Siswa Sekolah Dasar Negeri Kota Padang*”. Disertai, jakarta : Paska Sarjana UNJ
- Irianto,Pekik (2006). Panduan gizi lengkap keluarga dan olahraga. yogyakarta. CV andi offset,penerbit andi.
- “Lempar bola basket”. 9 mei 2018. <[http://www. google.com/search?q =gambar + lempar+bola+basket.com](http://www.google.com/search?q=gambar+lempar+bola+basket.com)>
- “Lompat jauh”. 9 mei 2018. <[http://www .google. com/ search?q = gambar+ lompat + jauh. com](http://www.google.com/search?q=gambar+lompat+jauh.com)>
- Lutan,Rusli (1988). *Belajar kemampuan Motorik, Pengantar Teori Dan Metode*. Jakarta: Depdikbud
- Mulyadi (2004). *Permainan Dan Motorik*. Jakarta: PT KARYA UNIPRESS
- “Passing bola kedinding”. 9 mei 2018. <[http:// www.google.com /search?q= gambar + passing+bola+kedinding.com](http://www.google.com/search?q=gambar+passing+bola+kedinding.com)>
- Syafrizal,Wilda,(2008). Ilmu gizi. katalog dalam terbitan wineka media
- Syafrizal,Wilda (2009). Gizi olahraga. katalog dalam terbitan wineka media