

**TINJAUAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA SEKOLAH
DASAR NEGERI 02 LUBUK BUAYA KOTA PADANG**

SKRIPSI

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



Oleh

**GIA PERMATA FITRI
NIM. 53378**

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

HALAMAN PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

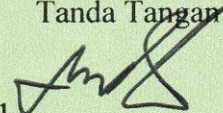
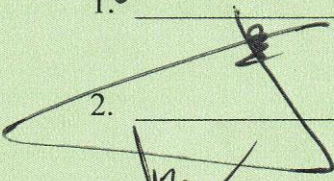
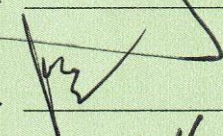
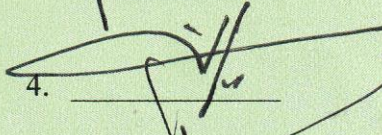
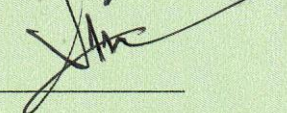
**Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang**

**Judul : Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah
Dasar Negeri 02 Lubuk Buaya Kota Padang**

Nama : Gia Permata Fitri
NIM : 53378
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Mei 2014

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Deswandi, M.Kes.,AIFO	1. 
2. Sekretaris	: Dra. Pitnawati, M.Pd	2. 
3. Anggota	: Drs. Nirwandi, M.Pd	3. 
4. Anggota	: Drs. Edwarsyah, M.Kes	4. 
5. Anggota	: Drs. Ali Asmi, M.Pd	5. 

ABSTRAK

Gia Permata Fitri: Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 02 Lubuk Buaya Kota Padang

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya hasil pembelajaran penjasorkes siswa SD Negeri 02 Lubuk Buaya Kota Padang. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 02 Lubuk Buaya Kota Padang.

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif yaitu suatu penelitian yang bertujuan untuk mendeskripsikan atau menggambarkan keadaan atau kondisi pada saat penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas IV dan V putri SD Negeri 02 Lubuk Buaya Kota Padang, yang terdaftar pada tahun ajaran 2013/2014 yang berjumlah 100 orang. Teknik penarikan sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu purposive sampling, sehingga yang dijadikan sampel yaitu siswi putri kelas IV dan V yang berjumlah 35 orang yang terdiri dari 22 orang siswi kelas IVa dan 13 orang lagi siswi kelas Va. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk putri usia 10-12 tahun.

Hasil yang diperoleh dari penelitian ini adalah sebagai berikut: dari 35 orang sampel yang telah melakukan tes kesegaran jasmani tidak ada siswa yang memiliki kesegaran jasmani yang berada pada kategori baik sekali dan kurang sekali, sebanyak 2 orang (5.71 %) memiliki kesegaran jasmani yang berada pada kategori baik, 22 orang (62.86 %) berada pada kategori sedang, dan 11 orang lainnya (31.43 %) berada pada kategori kurang. Rata-rata tingkat kesegaran jasmani siswi putri SD Negeri 02 Lubuk Buaya Kota Padang yaitu 14.43. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswi putri SD Negeri 02 Lubuk Buaya Kota Padang berada pada kategori sedang.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi yang berjudul **“Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 02 Lubuk Buaya Kota Padang”**.

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana Strata Satu pada Jurusan Pendidikan Olahraga pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP).

Dalam menyelesaikan skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan serta arahan dari berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini dengan segala kerendahan hati izinkan penulis mengucapkan terimakasih sebesar-besarnya kepada bapak:

1. Drs. H. Arsil, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan perkuliahan di Fakultas Ilmu Keolahragaan.
2. Drs. Yulifri, M.Pd, selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah banyak membantu dalam penyelesaian perkuliahan.
3. Drs. Deswandi, M.Kes.AIFO dan Dra. Pitnawati, M.Pd, selaku Dosen Pembimbing I dan Pembimbing II yang telah banyak memberikan masukan, dorongan, koreksi serta petunjuk dan pemikirannya untuk kesempurnaan skripsi ini.

4. Drs. Nirwandi M.Pd, Drs. Edwarsyah M.Kes dan Drs. Ali Asmi M.Pd, selaku dosen penguji yang telah banyak memberikan masukan dan kritikan yang membangun untuk skripsi ini.
5. Seluruh staf pengajar di Fakultas Ilmu Keolahragaan beserta staf perpustakaan FIK dan UNP yang telah banyak memberikan fasilitas dalam meminjamkan koleksi buku-buku yang diperlukan dalam penulisan skripsi ini.
6. Bapak/Ibu kepala Dinas Pendidikan Kota Padang yang telah memberikan izin peneliti untuk melakukan penelitian..
7. Kepala Sekolah beserta guru Penjasorkes SD Negeri 02 Lubuk Buaya Kota Padang yang telah banyak membantu penulis dalam pengambilan data penelitian.
8. Teristimewa kepada orang tua dan adik-adik yang telah banyak memberikan dukungan baik moril maupun materil serta do'a yang tiada hentinya kepada penulis selama perkuliahan dan penyelesaian skripsi ini.
9. Kepada rekan-rekan dan semua pihak yang telah memberikan dukungan dan saran-sarannya dalam penyelesaian skripsi ini.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan dan kelemahannya. Oleh karena itu penulis sangat mengharapkan kritikan dan saran yang membangun dari semua pihak agar skripsi ini lebih baik di masa akan datang.

Padang, Mei 2014

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI	
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI	
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	4
C. Pembatasan Masalah.....	4
D. Perumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Kegunaan Hasil Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori.....	6
1. Pengertian Kesegaran Jasmani	6
2. Komponen Kesegaran Jasmani.....	11
3. Fungsi Kesegaran Jasmani	16
4. Cara Meningkatkan Kesegaran Jasmani.....	17
5. Faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani	19
6. Bentuk-bentuk Latihan Kesegaran Jasmani	22

7. Cara Mengukur Kesegaran Jasmani	24
8. Pentingnya Kesegaran Jasmani Bagi Siswa	25
B. Kerangka Konseptual	29
C. Pertanyaan Penelitian	29
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	30
B. Tempat dan Waktu Penelitian	30
C. Populasi dan Sampel.....	30
D. Jenis Data dan Sumber Data.....	32
E. Teknik dan Alat Pengumpulan Data.....	33
F. Teknik Analisis Data	44
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian.....	45
1. Verifikasi Data.....	45
2. Deskripsi Data	45
B. Pembahasan	47
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	51
B. Saran	51
DAFTAR PUSTAKA	53
LAMPIRAN.....	55

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian.....	31
2. Sampel Penelitian.....	32
3. Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia	43
4. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia	44
5. Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswi Putri SD Negeri 02 Lubuk Buaya Kecamatan Koto Tengah Padang	46

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Tes Lari cepat 40 Meter	35
2. Tes Gantung Siku Tekuk.....	37
3. Tes Berbaring Duduk 30 Detik (<i>Sit Up</i>)	39
4. Loncat Tegak	40
5. Tes Lari 600 Meter	42
6. Histogram Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswi SD Negeri 02 Lubuk Buaya Kota Padang	47

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Formulir TKJI	55
2. Daftar Nama Responden	56
3. Data Mentah Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 02 Lubuk Buaya Kota Padang	57
4. Rekapitulasi Hasil Tes Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 02 Lubuk Buaya Kota Padang	59
5. Dokumentasi Penelitian	61
6. Sura Izin Penelitian dari FIK UNP	64
7. Surat Izin Penelitian Dari UPTD Koto Tangah.....	65
8. Surat Pernyataan Melaksanakan Penelitian	66

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan adalah salah satu bidang yang memegang peran penting untuk membangun manusia Indonesia seutuhnya. Tujuan pendidikan itu sendiri adalah mengembangkan sumber daya manusia sedini mungkin secara terarah, menyeluruh dan optimal serta sehat jasmani dan rohani berlandaskan Pancasila.

Menurut undang-undang Republik Indonesia Nomor 2 tahun 1989 tentang system pendidikan nasional dalam pasal 1 dijelaskan apa yang dimaksud dengan pendidikan. “Pendidikan adalah usaha sadar untuk menyiapkan peserta didik melalui kegiatan bimbingan, pengajaran dan atau latihan bagi peranannya di masa yang akan datang.”

Sekolah Dasar merupakan pondasi bagi seluruh jenjang pendidikan, karena di Sekolah Dasar dasar-dasar ilmu, kecakapan dan perilaku diberikan, sehingga perlu mendapatkan perhatian dan pembinaan yang seksama. Mata pelajaran Penjasorkes yang diajarkan di SD sangat besar artinya bagi perkembangan dan pertumbuhan baik fisik maupun mental. Ini disebabkan oleh karena tingkatan pendidikan dasar merupakan pondasi untuk mencapai level pendidikan yang lebih tinggi. Oleh sebab itu pendidikan pada level dasar harus benar-benar kokoh dan dapat mengantisipasi perkembangan zaman.

Kesegaran jasmani merupakan salah satu aspek penting yang harus dimiliki setiap siswa agar bisa mengikuti kegiatan belajar mengajar dengan

baik. Kesegaran jasmani adalah sesuatu yang sangat bermanfaat untuk mendukung seorang siswa agar berhasil dalam mengikuti kegiatan belajar di sekolah, dan merupakan faktor penunjang siswa untuk mampu mencapai hasil belajar yang baik.

Departemen Pendidikan Nasional (2002:1) “ menyatakan:

Kesegaran jasmani sebagai kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas atau pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Kesegaran jasmani disini adalah suatu kondisi fisik yang prima yang dimiliki seseorang, sehingga mampu mengerjakan tugas-tugas dan aktivitas sehari-hari tanpa menyebabkan kelelahan yang berarti dalam dirinya.

Dari penjelasan di atas dapat dijelaskan bahwa kesegaran jasmani berkaitan dengan kemampuan fisik seseorang untuk melakukan pekerjaan. Apabila seorang siswa memiliki kondisi fisik yang baik, maka siswa mampu mengikuti pelajaran, tapi apabila siswa mengalami kelelahan, maka siswa tidak termotivasi mengikuti pelajaran di sekolah.

Para siswa diharapkan mampu mengembangkan potensi yang ada di dalam dirinya demi memenuhi kebutuhan hidupnya, masyarakat, bangsa dan Negara baik masa sekarang maupun masa yang akan datang. Keberhasilan pelajaran Penjasorkes akan tergambar pada kemampuan dan keterampilan guru dalam mengaplikasikan semua bentuk materi yang sudah dirancang sebelumnya dengan sistematis agar siswa merasa tertarik dan senang melakukan olahraga.

Dalam usaha pengembangan dan pembangunan di segala bidang melalui pendidikan pemerintah berupaya melalui penyelenggaraan mata pelajaran yang dimuat dalam kurikulum nasional yang bertujuan untuk

membantu pembinaan dan perkembangan jasmani, mental serta emosional yang serasi, selaras dan seimbang. Hal ini sesuai dengan pasal 3 undang-undang RI No. 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional yang menyatakan 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 yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga Negara yang demokratis dan bertanggung jawab”.
(Depdiknas. 2003: 5)

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat dikatakan bahwa tujuan pendidikan pada dasarnya adalah meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Melalui peningkatan mutu pendidikan diupayakan tercapainya pembentukan profil manusia Indonesia yang siap secara intelektual, mental, fisik, dan rohani demi menghadapi masa depan yang semakin membutuhkan ilmu pengetahuan dan teknologi.

Berdasarkan observasi sementara peneliti di lapangan siswa SD Negeri 02 Lubuk Buaya. Kemampuan siswa mengikuti pelajaran Penjasorkes sangatlah rendah, terlihat pada saat pembelajara penjasorkes tidak bersemangat, tampak letih dan loyo seperti orang kelelahan, kadang-kadang seolah tidak mampu melakukan gerakan latihan olahraga yang diberikan, siswa malas melakukan aktivitas olahraga dan bahkan dalam proses belajar mengajar siswa sering mengantuk.

Kesegaran jasmani merupakan salah satu hal yang sangat penting bagi tercapainya proses belajar mengajar di sekolah. Seseorang tidak akan

mendapatkan hasil belajar yang baik (optimal) tanpa disertai dengan kesegaran jasmani yang baik. Dengan demikian kesegaran jasmani merupakan faktor yang sangat penting dalam kaitannya dengan kemampuan dan kebersihan belajar siswa.

Dari permasalahan yang telah diuraikan di atas tentang siswa SD Negeri 02 Lubuk buaya Kota Padang. Maka penulis tertarik untuk meneliti tingkat kesegaran jasmani dari siswa tersebut. Sehingga nantinya diharapkan siswa tersebut menyadari pentingnya peran kesegaran jasmani dalam kehidupan sehari-hari.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas, maka identifikasi masalahnya adalah:

1. Aktifitas Fisik
2. Tingkat Kesegaran Jasmani
3. Minat siswa
4. Lingkungan tempat tinggal dan sekolah
5. Sarana pendukung
6. Ekonomi
7. Gizi

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya penyebab permasalahan terhadap rendahnya kemampuan pembelajaran penjas siswa SD Negeri 02 Lubuk Buaya Kota Padang, mengingat biaya dan waktu yang relatif singkat serta keterbatasan dan

kemampuan penulis maka penulis membatasi masalah pada tingkat kesegaran jasmani.

D. Perumusan Masalah

Sesuai dengan pembatasan masalah di atas maka dapat dirumuskan masalah pada penelitian ini yaitu: seberapa baikkah tingkat kesegaran jasmani Siswa SD Negeri 02 Lubuk Buaya Kota Padang.

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan penelitian yang diangkat, maka yang ingin dicapai melalui penelitian ini adalah: Untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani pada siswa SD Negeri 02 Lubuk Buaya Kota Padang.

F. Kegunaan Hasil Penelitian

Kegunaan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Penulis, sebagai syarat untuk menyelesaikan pendidikan strata satu (S1) program studi pendidikan olahraga.
2. Bagi siswa, agar siswa mengetahui kesegaran jasmani dan mampu mengaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari.
3. Sekolah, sebagai pedoman bagi guru dalam upaya memberikan pembinaan.
4. Fakultas, sebagai bahan masukan dan evaluasi untuk meningkatkan mutu pendidikan.
5. Mahasiswa, sebagai bahan bacaan, penambah wawasan dan ilmu.
6. Bahan referensi mahasiswa di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab terdahulu mengenai tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 02 Lubuk Buaya Kota Padang, maka dapat diambil kesimpulan bahwa dari 35 orang siswi yang dijadikan sampel tidak ada siswa yang memiliki kesegaran jasmani yang berada pada kategori baik sekali dan kurang sekali, sebanyak 2 orang (5.71 %) memiliki kesegaran jasmani yang berada pada kategori baik, 22 orang (62.86 %) berada pada kategori sedang, dan 11 orang lainnya (31.43 %) berada pada kategori kurang.

Rata-rata tingkat kesegaran jasmani siswi putri SD Negeri 02 Lubuk Buaya Kota Padang yaitu 14.43. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswi putri SD Negeri 02 Lubuk Buaya Kota Padang berada pada kategori sedang.

B. Saran

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

1. Kepala sekolah SD Negeri 02 Lubuk Buaya Kota Padang dalam meningkatkan kesegaran jasmani diharapkan agar memberikan dukungan, baik dalam penyediaan sarana dan prasarana olahraga, maupun dukungan moril dan diharapkan juga kepala sekolah bisa bekerjasama dengan berbagai pihak dalam hal penyediaan sarana dan prasarana olahraga.

2. Untuk guru Penjasorkes perlu menyusun program pembelajaran yang sesuai dengan kebutuhan siswa. Serta harus melakukan permainan kecil sebelum melaksanakan materi yang diajarkan agar siswa bersemangat untuk melakukan aktifitas fisik serta tercapainya tingkat kesegaran jasmani yang diinginkan. Guru Penjasorkes juga harus memiliki kemampuan dalam mengembangkan kegiatan pembelajaran yang dapat menarik dan mampu merangsang siswa untuk senang mengikuti pelajaran olahraga.
3. Siswa SD Negeri 02 Lubuk Buaya Kota Padang yang 2 orang memiliki tingkat kesegaran jasmaninya berada pada kategori Baik diharapkan agar terus dan meningkatkan lagi kesegaran jasmaninya dengan melakukan latihan-latihan yang menunjang kesegaran jasmani . 22 orang siswi yang memiliki tingkat kesegaran jasmaninya berada pada kategori Sedang agar dapat terus berlatih untuk meningkatkan kesegaran jasmani. 11 orang siswi yang memiliki tingkat kesegaran jasmaninya berada pada kategori Kurang, ini lebih ditekankan sekali agar melakukan kegiatan-kegiatan yang dapat meningkatkan kesegaran jasmani.
4. Orang tua siswa agar lebih meningkatkan perhatian terhadap anaknya, baik dengan memotivasi, dan juga memberikan contoh tentang pola hidup sehat, serta dalam hal penguatan mental dan pengawasan gizi anak.
5. Penelitian berikutnya disarankan agar dapat melakukan penelitian lanjutan guna meningkatkan khasanah ilmu pengetahuan terutama di bidang pendidikan jasmani.

DAFTAR PUSTAKA

- Arsil. 2009. *Tes Pengukuran dan Evaluasi*. Padang: Sukabina. FIK. UNP.
- _____. 2010. *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Wineka Media. Malang.
- Alimuar, Dr.Chalid Marzuki, M.A. 2004. *Dasar-Dasar Pendidikan Jasmani*. Padang: Dana SP4 Jurusan Pendidikan Olahraga FIK UNP.
- Bafirman. 1999. *Sport Medicine*. Padang: FIK UNP.
- Depdiknas. 2002. *Kurikulum Berbasis Kompetensi Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani SD*. Jakarta.
- Depdiknas. 2003. *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Umur 10-12 tahun*.
- Depdikbud (1981). Jakarta: *Dirjen Pendidikan Luar Sekolah Pemuda dan Olahraga*: depdikbud
- Deswandi, Nirwandi, Hendri (2014). *Teori dan Praktik Kesegaran Jasmani*. Padang. FIK UNP
- Fardi, Adnan. 2010. *Silabus dan Hand-Out Mata Kuliah Statistik Dasar 1*. Padang: Program Pasca Sarjana UNP.
- <http://tuntunanilmuku.wordpress.com/2012/11/08/kebugaran-jasmani/>
- Ismaryati. 2006. *Tes Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Sebelas Maret University Press.
- Jonni. 2011. *Senam Aerobik*. Universitas Negeri Padang
- Mutohir, T. Cholik dkk. 2004. *Perkembangan Motorik Pada Masa Anak-Anak*. Jakarta. PPKKO, Dirjen Olahraga. Depdiknas.
- Moeloek. 1984. *Olahraga Kebugaran Jasmani*. Padang: Sukabina Press.
- Suharsini, Arikunto . 2002. *Manajemen Penelitian*. Jakarta: P2LPTK.
- _____. 1997. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Suwirman, M.Pd. (2011). *Metodologi Penelitian*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.