

**TINJAUAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA SEKOLAH
DASAR NEGERI 22 LUBUK MINTURUN KECAMATAN
KOTO TANGAH KOTA PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan kepada tim penguji skripsi jurusan pendidikan olahraga sebagai salah satu
persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pendidikan*



Oleh :

**CHANDRA WASKITO
NIM. 53473**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PESJAS KESREK
JURUSAN PENDIDIKAN OLARAHAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2018**

PERSETUJUAN PEMBIMBING
SKRIPSI

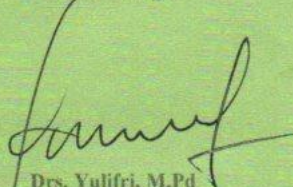
TINJAUAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA SEKOLAH
BASAR NEGERI 22LUBUK MINTURUN KECAMATAN KOTO
TANGAH KOTA PADANG

Nama : Chandra Waskito
Nim/bp : 53473
Program studi : PGSDPenjas
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, juli 2018

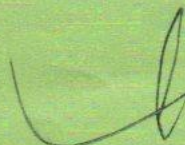
Disetujui oleh

Pembimbing 1



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

Mengetahui
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Zarwan, M.Kes
NIP.19611230 198803 1 003

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

Nama : Chandra Waskito
NIM : 53473

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

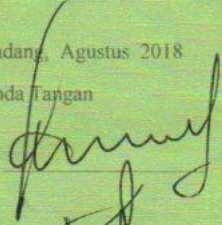
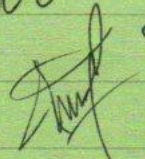
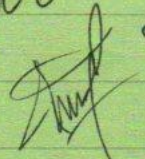
TINJAUAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA SEKOLAH DASAR NEGERI 22 LUBUK MINTURUN KECAMATAN KOTO TANGAH KOTA PADANG

Tim Penguji

1. Ketua : Drs. Yulifri M.Pd
2. Sekretaris : Drs. Zarwan, M.Kes. AIFO
3. Anggota : Dr. Nurul Ihsan S.Pd, M.Pd

Padang, Agustus 2018

Tanda Tangan

1. 
2. 
3. 

SURAT PERNYATAAN

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

Padang, Agustus 2018

Yang membuat pernyataan,



Chandra Waskito

NIM 53473/2010

ABSTRAK

Chandra Waskito, 2018. “Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 22 Lubuk Minturun Kecamatan Koto Tangah Kota Padang”. *Skripsi*. Program Pendidikan olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.

Penelitian ini berawal dari observasi yang penulis lakukan terhadap tinjauan tingkat kesegaran jasmani siswa di SDN 22 Lubuk Minturun Kecamatan Koto Tangah Kota Padang, ternyata masih terdapat rendahnya tingkat kesegaran jasmani siswa. Tujuan penelitian untuk mendapatkan gambaran yang sebenarnya bagaimana tingkat kesegaran jasmani siswa masing-masing sekolah.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yang bertujuan untuk mendeskripsikan gejala-gejala atau suatu keadaan pada saat penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas IV-VI SDN 22 Lubuk Minturun yang berjumlah 58 orang siswa. Penarikan Sampel dilakukan dengan teknik Purposive sampling yang berjumlah 40 orang siswa. Pengumpulan data dilakukan dengan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia usia 10-12 tahun 2010. Teknik analisis data yang digunakan adalah statistik deskriptif yang menggunakan tabulasi frekuensi (Sudjana 1990:130)

Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa putra Sekolah Dasar Negeri 22 Lubuk Minturun Kecamatan Koto Tangah Kota Padang termasuk dalam kategori sedang. Dan untuk tingkat kesegaran jasmani siswa putri termasuk dalam kategori kurang.

KATA PENGANTAR

Kata pujaan dan pujian itu hanya milik Allah, yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada kita semua. Sehingga penelitian dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul : ”Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 22 Lubuk Minturun Kecamatan Koto Tangah Kota Padang”

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Penjaskesrek Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP). Dalam penyusunan skripsi ini peneliti menyadari masih banyak terdapat kekurangan dalam berbagai hal, untuk itu peneliti banyak mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan.

Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini, peneliti banyak mendapatkan bantuan, bimbingan dan juga dorongan, baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu melalui ini peneliti menyampaikan terimakasih kepada :

1. Bapak Drs. Yulifri, M.Pd sebagai pembimbing 1 yang telah memberikan bimbingan, pengarahan dan petunjuk yang sangat membantu dalam penulisan skripsi ini.
2. Bapak Drs.zarwan, m,kes, Bapak Dr. Nurul Ihsan S.Pd, M.Pd sebagai kontributor.
3. Bapak Drs. Zarwan, M.Kes Ketua Jurusan Penjas Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan layanan

dan kemudahannya kepada saya, sehingga saya dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya dapat menyelesaikan skripsi ini.

4. Seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada peneliti selama mengikuti perkuliahan.
5. Teristimewa kepada kedua orang tua,
6. Kepada siswa-siswi SDN 22 Lubuk Minturun atas waktu, tenaga dan kesediaanya menjadi sampel penelitian saya.
7. Rekan-rekan Mahasiswa FIK UNP senasib dan sepejuangan yang telah memberikan bantuan dan dorongan baik moril maupun materil, baik waktu maupun tenaga dalam penyusunan skripsi ini.

Akhirnya saya mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah Tuhan Yang Maha Esa memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua. Amin Ya Rabbalalamin.

Padang, Agustus 2018

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PERSETUJUAN	i
ABSTRAK	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR GAMBAR.....	x
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. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II. KAJIAN TEORI	
A. Landasan Teori.	8
B. Kerangka Konseptual.	18
C. Pertanyaan Penelitian.	19
BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Jenis, Tempat dan Waktu Penelitian.....	20
B. Populasi dan Sampel.....	20
C. Defenisi Operasional.	22

D. Jenis dan Sumber Data	23
E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	23
F. Tabel Nilai dan Norma TKJI	32
G. Teknik Analisis Data	33
BAB IV. ANALISIS DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian.....	34
B. Pembahasan	53
BAB V. PENUTUP	
A. Kesimpulan.....	60
B. Saran	61
DAFTAR PUSTAKA	62
LAMPIRAN.....	64

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Populasi Penelitian.....	21
Tabel 2. Sampel Penelitian.....	22
Tabel 3. Nilai TKJI 2012 (Putra usia 10-12 tahun).....	32
Tabel 4. Nilai TKJI 2012 (Putri usia 10-12 tahun).	32
Tabel 5. Norma Klasifikasi Tingkat Kesegaran Jasmani.....	33
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani siswa Putra SDN 22 Lubuk Minturun.	35
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani siswa putri SDN 22 Lubuk Minturun.	36
Tabel 8. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecepatan siswa Putra SDN 22 Lubuk Minturun	39
Tabel 9. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecepatan siswi Putri SDN 22 Lubuk Minturun.	40
Tabel 10. Distribusi Frekuensi Tingkat Dayatahan otot lengan siswa Putra SDN 22 Lubuk Minturun.....	42
Tabel 11. Distribusi Frekuensi Tingkat dayatahan otot lengan siswi Putri SDN 22 Lubuk Minturun.....	43
Tabel 12. Distribusi Frekuensi Tingkat dayatahan otot perut siswa Putra SDN 22 Lubuk Minturun.....	45
Tabel 13. Distribusi Frekuensi Tingkat dayatahan otot perut siswi Putri SDN 22 Lubuk Minturun.....	46
Tabel 14. Distribusi Frekuensi Tingkat Daya Ledak otot tungkai siswa Putra SDN 22 Lubuk Minturun.....	48

Tabel 15. Distribusi Frekuensi Tingkat daya ledak otot tungkai siswa Putri SDN 22 Lubuk Minturun.....	49
Tabel 16. Distribusi Frekuensi Tingkat dayatahan kardiovaskuler siswa Putra SDN 22 Lubuk Minturun.....	51
Tabel 17. Distribusi Frekuensi Tingkat dayatahan kardiovaskuler siswi Putri SDN 22 Lubuk Minturun.....	53

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Bagan Kerangka Konseptual	19
Gambar 2. Tes lari 40 meter (<i>Sprint</i>)	25
Gambar 3. Tes Gantung Siku Tekuk.....	26
Gambar 4. Tes Baring Duduk 30 detik (<i>sit up</i>).....	28
Gambar 5. Tes Loncat Tegak (<i>vertical jump</i>)	29
Gambar 6. Tes Lari 600 meter	32
Gambar 7. Diagram Batang Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra SDN 22 Lubuk Minturun	36
Gambar 8. Diagram Batang Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri SDN 22 Lubuk Minturun	37
Gambar 9. Diagram batang distribusi frekuensi tingkat Kecepatan siswa putra SDN 22 Lubuk Minturun	40
Gambar 10. Histogram Distribusi Frekuensi Tingkat Kecepatan Siswi Putri SDN 22 Lubuk Minturun	41
Gambar 11. Diagram Batang Distribusi Frekuensi Tingkat Dayatahan Otot Lengan Siswa Putra SDN 22 Lubuk Minturun.....	43
Gambar 12. Diagram Batang Distribusi Frekuensi Tingkat Dayatahan Otot Lengan Siswi Putri SDN 22 Lubuk Minturun	44
Gambar 13. Diagram Batang Distribusi Frekuensi Tingkat Dayatahan Otot Perut Siswa Putra SDN 22 Lubuk Minturun.....	46
Gambar 14. Diagram Batang Distribusi Frekuensi Tingkat Dayatahan Otot Perut Siswa Putri SDN 22 Lubuk Minturun.....	47
Gambar 15. Diagram Batang Distribusi Frekuensi Tingkat Daya Ledak Otot Tungkai Siswa Putra SDN 22 Lubuk Minturun.....	49
Gambar 16. Diagram Batang Distribusi Frekuensi Tingkat Daya Ledak Otot Tungkai Siswa Putri SDN 22 Lubuk Minturun.	51
Gambar 17. Diagram Batang Distribusi Frekuensi Tingkat Dayatahan Kardiovaskuler Siswa Putra SDN 22 Lubuk Minturun	52
Gambar 18. Diagram Batang Distribusi Frekuensi Tingkat Dayatahan Kardiovaskuler Siswa Putri SDN 22 Lubuk Minturun	54

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kesegaran jasmani adalah suatu kemampuan tubuh seorang manusia yang mampu melakukan serangkaian kegiatan secara berlanjut tanpa adanya rasa kelelahan yang tidak berakibat terganggunya kegiatan-kegiatan lainnya, serta masih memiliki cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggang dan keperluan lainnya. Dalam aspek kesegaran jasmani ini, pemerintah berupaya membantu siswa mengembangkan kesegaran jasmani yang sesuai dengan pada pasal 4 Bab II Undang undang RI No.3 Tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional menyatakan bahwa :

”Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kesegaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkokoh ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa”.

Wahjoedi (2001:58) mengemukakan bahwa “kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari dengan giat, tanpa mengalami kelelahan yang berarti serta dengan cadangan energi yang tersisa ia masih mampu menikmati waktu luang dan menghadapi hal-hal darurat yang tidak terduga sebelumnya”. Sejalan dengan pendapat Agus (2012:24) mengemukakan bahwa “kesegaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan”.

Dari pendapat di atas, jelas bahwa kesegaran jasmani merupakan suatu keadaan tubuh seseorang di mana seseorang tersebut mampu melakukan suatu kegiatan atau pekerjaan secara keseluruhan yang mampu menyelesaikan tugas tersebut dan masih bisa menikmati sisa-sisa tenaga untuk keperluan hidup atau aktivitas lainnya tanpa merasa

kelelahan yang berarti. Setiap siswa hendaknya memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik agar siswa mampu melakukan aktivitas belajar dengan baik dan mencapai tujuan. Seseorang yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang rendah cenderung mengalami hambatan dalam mencapai tujuan yang ditentukan. Dengan demikian, siswa yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik cenderung mampu mencapai prestasi belajar yang baik sesuai dengan tujuan yang diharapkan.

Kesegaran jasmani ini tidak terlepas dari beberapa faktor yang mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani seseorang, yaitu status gizi yang berhubungan dengan bahan makanan. Agus (2012:24) mengungkapkan bahwa “kesegaran jasmani tidak terlepas dari faktor gizi (bahan makanan), karena bahan makanan diperlukan untuk sumber energi, pembangun sel-sel tubuh, komponen biokatalisator, dan metabolisme”.

Disamping itu faktor lain yang mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani siswa diantaranya yaitu aktivitas fisik siswa, dalam Agus (2012:29) mengemukakan bahwa “istirahat ditempat tidur selama 3 minggu akan menurunkan dayatahan cardio vascular sebesar 17-27%. Efek latihan 8 minggu setelah istirahat tersebut memperlihatkan dayatahan cardio vascular sebesar 62%. Kegiatan olahraga yang biasa dilakukan sangat mempengaruhi kesegaran seseorang”. Dari pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa aktivitas fisik seseorang berpengaruh terhadap tingkat kesegaran jasmani seseorang.

Banyak faktor yang mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani siswa diantaranya yaitu usia, jenis kelamin, kebiasaan siswa dalam aktifitas fisik seperti latihan-latihan olahraga dan aktifitas bermain, sarana dan prasarana yang baik dapat mempengaruhi siswa aktif dalam pembelajaran penjasorkes yang dalam proses pembelajarannya erat kaitannya dengan kerja fisik, lingkungan yang bersih dan nyaman, pengetahuan dan pendidikan, ekonomi orang tua, istirahat yang cukup, serta kondisi fisik, semua ini dapat mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani siswa.

Sekolah Dasar Negeri 22 Lubuk Minturun Kecamatan Koto Tangah Kota Padang merupakan sekolah yang terletak di tengah pemukiman penduduk kota, keadaan geografis tempat sekolah ini berada di dataran rendah lebih kurang 4-5 meter di atas permukaan laut. Pada umumnya siswa-siswi SD Negeri 22 Lubuk Minturun ini bertempat tinggal dekat sekolah tersebut, maka rata-rata siswa-siswi pergi kesekolah berjalan kaki, dan ada juga sebagian siswa pergi ke sekolah dengan kendaraan karena jauhnya rumah tempat tinggal dengan sekolah.

Kemudian di lihat dari tingkat ekonomi orang tua, rata-rata ekonomi orang tua siswa menengah kebawah karena sebagian besar orang tua dari siswa bekerja sebagai nelayan maka dari itu, untuk mencukupi kebutuhan gizi yang baik dan seimbang, cukup sulit bagi orang tua untuk memenuhi asupan gizi yang baik dan seimbang tersebut, sehingga berkemungkinan dengan rendahnya asupan gizi yang baik dan seimbang yang didapatkan oleh siswa Sekolah Dasar Negeri 22 Lubuk Minturun Kecamatan Koto Tangah Kota Padang berpengaruh terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa disekolah tersebut.

Berdasarkan hasil observasi yang penulis lakukan di SDN 22 Lubuk Minturun Kecamatan Koto Tangah Kota Padang, guru mengatakan bahwa siswa banyak yang malas, sering mengantuk dan mudah lelah pada saat proses pembelajaran penjasorkes. Kondisi ini merupakan ciri-ciri siswa yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang kurang baik. Sesuai dengan pendapat Gusril (2009:131) mengatakan bahwa “tanda/gejala kesegaran jasmani yang rendah antara lain; (a) fisik yang tidak efisien (*physical inefficiency*); (b) emosi yang tidak stabil; (c) mudah lelah; (d) tidak sanggup mengatasi tantangan fisik/emosi”.

Dari berbagai masalah yang di hadapi oleh siswa SDN 22 Lubuk Minturun Kecamatan Koto Tangah Kota Padang apakah akan mempengaruhi tingkat kesegaran

jasmani siswa menjadi kurang baik atau sebaliknya. Sebelumnya penelitian tentang kesegaran jasmani ini belum pernah dilakukan di Sekolah Dasar Negeri 22 Lubuk Minturun Kecamatan Koto Tangah Kota Padang, maka dari itu peneliti tertarik dan merasa perlu dilakukan penelitian tentang kesegaran jasmani ini apakah dengan masalah rendahnya asupan gizi yang baik dan seimbang, aktivitas fisik siswa yang kurang dan rendahnya keinginan atau kemauan siswa untuk melakukan kegiatan olahraga akan berpengaruh terhadap tingkat kesegaran jasmani pada siswa SDN 22 Lubuk Minturun Kecamatan Koto Tangah Kota Padang. Selain itu agar pihak sekolah, orang tua siswa, guru penjas orkes bisa mengetahui seberapa baik tingkat kesegaran jasmani siswa SDN 22 Lubuk Minturun tersebut.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah di kemukakan di atas, banyak faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani siswa pada Sekolah Dasar Negeri 22 Lubuk Minturun Kecamatan Koto Tangah Kota Padang.

1. Rendahnya asupan gizi siswa.
2. Kurangnya aktifitas gerak siswa.
3. Rendahnya keinginan atau kemauan siswa untuk melakukan kegiatan olahraga.
4. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SDN 22 Lubuk Minturun Kecamatan Koto Tangah Kota Padang.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah dikemukakan penulis, maka tidak semua masalah yang dapat diteliti secara menyeluruh, maka dari itu penulis membatasi masalah yaitu tingkat kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 22 Lubuk Minturun Kecamatan Koto Tangah Kota Padang.

D. Perumusan Masalah

Berpedoman pada pembatasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut : Bagaimanakah tingkat kesegaran jasmani pada siswa putra dan putri di Sekolah Dasar Negeri 22 Lubuk Minturun Kecamatan Koto Tangah Kota Padang?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa putra dan putri Sekolah Dasar Negeri 22 Lubuk Minturun Kecamatan Koto Tangah Kota Padang.
1. Untuk mengetahui bagaimanakah tingkat kecepatan siswa Sekolah Dasar Negeri 22 Lubuk Minturun Kecamatan Koto Tangah Kota Padang.
2. Untuk mengetahui bagaimanakah tingkat dayatahan otot lengan siswa Sekolah Dasar Negeri 22 Lubuk Minturun Kecamatan Koto Tangah Kota Padang.
3. Untuk mengetahui bagaimanakah tingkat dayatahan otot perut siswa Sekolah Dasar Negeri 22 Lubuk Minturun Kecamatan Koto Tangah Kota Padang.
4. Untuk mengetahui bagaimanakah tingkat daya ledak otot tungkai siswa Sekolah Dasar Negeri 22 Lubuk Minturun Kecamatan Koto Tangah Kota Padang.
5. Untuk mengetahui bagaimanakah tingkat kardiovaskuler siswa Sekolah Dasar Negeri 22 Lubuk Minturun Kecamatan Koto Tangah Kota Padang.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini di harapkan bermanfaat bagi :

1. Penulis, sebagai persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Negeri Padang.

2. Siswa, sebagai pengetahuan tentang pentingnya kesegaran jasmani.
3. Guru Penjasorkes, agar dapat dijadikan sebagai pedoman untuk meningkatkan tingkat kesegaran jasmani siswa.
4. Sekolah, dapat di jadikan acuan atau bahan pertimbangan dalam melengkapi kebutuhan prasarana sebagai tempat aktivitas .bermain siswa, sehingga hal ini dapat meningkatkan kesegaran jasmani siswa.