

**SURVEI TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA
SEKOLAH DASAR NEGERI 06 KOTA PARIAMAN
TAHUN 2019**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga sebagai
salah satu persyaratan guna meraih Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh :

AMI FANDRA
1104523/2011

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2019**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

**SURVEI TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA SEKOLAH DASAR
NEGERI 06 KOTA PARIAMAN TAHUN 2019**

Nama : AMI FANDRA
NIM : 1104523/2011
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2019

Disetujui oleh :

Ketua Jurusan



Drs. Zarwan, M.Kes
NIP : 196112301988031003

Pembimbing



Drs. Zarwan, M. Kes
NIP : 196112301988031003

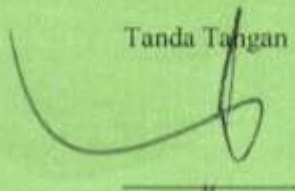
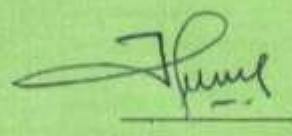
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

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

Judul : Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar
Negeri 06 Kota Pariaman Tahun 2019
Nama : AMI FANDRA
NIM : 1104523/2011
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2019

Skripsi ini telah di sahkan oleh :

Nama	Jabatan	Tanda Tangan
Drs. Zarwan, M. Kes	Pembimbing	
Dr. Nurul Ihsan, M.Pd	Penguji	
Sefri Hardiansyah, S.Pd. M.Pd	Penguji	

ABSTRAK

AMI FANDRA. (2019). “Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 06 Kota Pariaman”

Masalah dalam penelitian ini adalah menurunnya hasil belajar siswa Sekolah Dasar Negeri 06 Kota Pariaman. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran tingkat kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 06 Kota Pariaman 2019.

Jenis penelitian ini adalah *survei*, dengan menggunakan metode pendekatan observasi dan tes. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa Sekolah Dasar Negeri 06 Kota Pariaman, yang berjumlah 54 siswa dengan rincian siswa laki-laki 26 siswa dan perempuan 28 siswa. Variabel dalam penelitian ini adalah kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 06 Kota Pariaman tahun 2019 yang diukur menggunakan acuan TKJI. Sampel diambil secara keseluruhan dari populasi dengan teknik *total sampling*. Analisa data menggunakan analisis statistik *deskriptif persentase*, dengan pengelompokan kategori kurang sekali, kurang, sedang, baik, dan baik sekali.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 06 Kota Pariaman tahun 2019 rata-rata dalam kategori sedang. Rincian hasil tes adalah Kategori kurang sekali 1 siswa (1,9%). 2) Kategori kurang 20 siswa (37%), 3) Kategorisedang 29 siswa (53,7%), 4) Kategori baik 4 siswa (7,4%). Tentunya banyak faktor-faktor yang mempengaruhi hasil tersebut. Berdasarkan hasil penelitian ini, bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 06 Kota Pariaman memiliki tingkat kesegaran jasmani dalam kategori sedang (53,7%).

Kata Kunci : Tingkat Kesegaran Jasmani, Siswa Sekolah Dasar Negeri 06 Kota Pariaman

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kepada Allah SWT, karena berkat rahmat dan petunjuk-Nya penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Adapun judul skripsi ini : “Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 06 Kota Pariaman Tahun 2019”. Skripsi ini diajukan untuk memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan.

Skripsi ini tidak terwujud tanpa bantuan dari berbagai pihak, pada kesempatan ini sepantasnya penulis menyampaikan rasa hormat dan ucapan terima kasih yang sedalam-dalamnya khususnya kepada :

1. Bapak Prof, Drs, H, Ganefri, M.Pd, Ph.D selaku Rektor Universitas Negeri Padang, karna telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk melakukan studi di Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Dr. Zalfendi, M.kes, AIFO selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, dan juga memberi kesempatan yang sama pada penulis.
3. Bapak Dr. Zarwan, M.Kes selaku ketua jurusan Pendidikan Olahraga sekaligus Pembimbing Penulis.
4. Bapak Dr. Nurul Ihsan, S.Pd, M.Pd selaku dosen penguji, yang telah memberikan kritikan dan saran kepada penulis.
5. Bapak Sefri Hardiansyah S.Pd. M.Pd selaku dosen penguji yang telah memberikan kritikan, masukan dan sarannya.
6. Seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

7. Kepala sekolah beserta jajaran Staf Guru Sekolah Dasar Negeri 06 Kota Pariaman yang telah memberikan izin dan membantu penulis untuk melakukan penelitian di Sekolah Dasar Negeri 06 Kota Pariaman.
8. Rekan-rekan mahasiswa FIK UNP, khususnya jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah membantu penulis dalam penyelesaian penelitian ini.
9. Selanjutnya yang teristimewa kepada kedua orang tua, kakak yang telah memberi do'a, dukungan dan arahan pada penulis selama menjalani masa pendidikan di Universitas Negeri Padang.

Semoga bantuan, petunjuk, bimbingan dan dukungan serta amal kebaikan yang telah diberikan menjadi amal ibadah, dan mendapatkan balasan yang berlipat ganda dari Allah SWT, Aamiin.

Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini dapat berguna dan bermanfaat bagi penulis khususnya dan bagi pembaca umumnya. Serta saran dan kritik yang sifatnya membangun kesempurnaan skripsi ini sangat diharapkan.

Terima kasih.

Penulis

Ami Fandra
1104523/2011

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN

HALAMAN PENGESAHAN

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL.....	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Tujuan Penelitian	6
E. Manfaat Penelitian	6
F. Kegunaan Penelitian.....	6

BAB II LANDASANTEORI

A. Hakekat Kesegaran Jasmani.....	8
1. Pengertian Kesegaran Jasmani.....	8
2. Komponen - komponen Kesegaran Jasmani	9
3. Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani	14
4. Manfaat Kasegaran Jasmani.....	16
5. Kesegaran Jasmani bagi Anak Sekolah Dasar	18
B. Kerangka Konseptual.....	18
C. Pertanyaan Penelitian	20

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	21
B. Tempat dan Waktu Penelitian	21
a. Tempat penelitian.....	21
b. Waktu penelitian	21
C. Populasi dan Sampel	21
a. Populasi.....	21
b. Sampel	22
D. Jenis dan Sumber Data.....	23
E. Instrumen Penelitian.....	24
F. Teknik Analisa Data.....	34

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian.....	36
B. Deskripsi Data	38

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	42
B. Saran.....	42

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel	
Tabel. 1 Populasi dan Sampel	23
Tabel. 2 Rekapitulasi Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 06 Kota Pariaman Tahun 2019	31

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konseptual	20
Gambar 4.2 Diagram Tingkat Kesegaran Berdasarkan Jenis Kelamin Siswa Sekolah Dasar Negeri 06 Kota Pariaman	32
Gambar 4.3 Diagram Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 06 Kota Pariaman	33

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	1	Petunjuk Pelaksanaan Tes Kesegaran Jasmani Umur 10 – 12 Tahun
Lampiran	2	Tabel Norma Kesegaran Jasmani
Lampiran	3	Output SPSS
Lampiran V dan VI	4	Rekapitulasi Keadaan Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV, Sekolah Dasar Negeri 06 Kota Pariaman Tahun 2019
Lampiran dan VI	5	Hitung Data Nilai dan Klasifikasi TKJI Siswa Kelas IV, V Sekolah Dasar Negeri 06 Kota Pariaman Tahun 2019
Lampiran	6	Lembaran Fomulir TKJI
Lampiran	7	Dokumentasi
Lampiran	8	Surat Permohonan Izin Penelitian
Lampiran	9	Surat Izin Penelitian
Lampiran	10	Surat Balasan Dari Kesbangpol
Lampiran	11	Surat Balasan Dari Sekolah Dasar Negeri 06 Kota Pariaman

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani merupakan usaha pendidikan dengan menggunakan aktifitas otot-otot besar hingga proses pendidikan yang berlangsung tidak terlambat oleh gangguan kesehatan dan pertumbuhan badan. Sebagai bagian integral dari proses pendidikan keseluruhan, pendidikan jasmani merupakan usaha yang bertujuan untuk mengembangkan kawasan organik, neuromaskuler, intelektual, dan sosial (H. Abdul Kadir Ateng, 1992 : 4). Olahraga jasmani merupakan gerak psikomotorik manusia yang kompleks.

Meningkatnya kesehatan badan identik dengan meningkatnya kesegaran jasmani, dimana dalam tubuh yang sehat tentu akan berpengaruh terhadap tercipta kesehatan jiwa, oleh karena itu agar menjadi insan yang utuh secara lahiriah maka kesehatan jasmani dan rohani harus dimiliki oleh setiap individu, agar hidup dapat seimbang dan berjalan selaras dengan tujuan hidup yang diharapkan. Seiring dengan majunya ilmu pengetahuan dan teknologi, banyak sekali yang dirasa tiap individu dalam menghadapi tantangan untuk meningkatkan dan memelihara kesegaran jasmaninya. Manusia banyak disibukkan oleh banyaknya pekerjaan. Sebagaimana yang terjadi pula di negara Indonesia. Kesegaran jasmani tidak luput dari masalah yang dihadapi oleh warga negara, bila kesegaran jasmani di Indonesia sudah baik, maka akan tercipta masyarakat yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik pula. Tentunya hal itu akan berpengaruh terhadap tingkat kesegaran jasmani pada

atlet di Indonesia, sehingga dengan tingkat kesegaran 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 kesegaran jasmani yang baik pula. Pendidikan jasmani merupakan bagian dari proses pendidikan secara keseluruhan. Tujuan umum pendidikan jasmani juga selaras dengan tujuan umum pendidikan. Tujuan belajar adalah menghasilkan perubahan perilaku yang melekat. Proses belajar dalam pendidikan jasmani juga bertujuan untuk menimbulkan perubahan perilaku. Guru mengajar dengan maksud agar terjadi proses belajar. Melalui proses tersebut, maka terjadi perubahan perilaku yang relatif melekat. Secara sederhana, pendidikan jasmani tak lain adalah proses belajar untuk bergerak, dan belajar untuk gerak. Selain belajar dan dididik melalui gerak untuk mencapai tujuan pengajaran, dalam pendidikan jasmani anak diajarkan untuk bergerak. Melalui pengalaman itu akan terbentuk perubahan dalam aspek jasmani dan rohaninya (Rusli Lutan, 2001 : 15). Uraian diatas bisa dijadikan sebagai suatu tantangan bagi guru pendidikan jasmani. Tantangan itu harus dapat diwujudkan baik dalam aktifitas pengajaran maupun dalam upaya perencanaan pengajaran itu sendiri. Penyelenggaraan pendidikan jasmani di sekolah dasar selama ini berorientasi pada pengajaran cabang – cabang olahraga yang sifatnya mengarah pada penguasaan teknik secara mendetail dari cabang olahraga yang diajarkan. Pola mengajar yang seperti ini terkesan memaksa siswa agar menguasai dengan benar teknik – teknik yang diajarkan.

Melalui proses belajar, pendidikan jasmani ingin mewujudkan sumbangannya terhadap anak, sebuah perkembangan yang tidak berat sebelah.

Perkembangan bersifat menyeluruh, sebab yang ditinjau bukan saja aspek jasmaniah yang lazim dicakup dalam istilah psikomotorik. Namun juga, perkembangan pengetahuan dan penalaran yang dicakup dalam istilah kemampuan kognitif. Selain itu dicapai perkembangan watak serta sifat – sifat kepribadiannya, yang tercakup dalam istilah perkembangan afektif. Ketiga aspek perkembangan tersebut, yang mencakup psikomotorik, kognitif, dan afektif, semuanya dipahami sebagai satu kesatuan yang tidak terpisahkan antara satu dengan yang lainnya. Dalam kenyataannya, manusia itu pada hakekatnya merupakan kesatuan jiwa dan badan. Perkembangan kemampuan kognitif, dan sifat – sifat efektif berkaitan erat dengan perkembangan keterampilan gerak siswa (Rusli Lutan, 2002 : 18). Pola dasar gerakan penting sebagai pola dasar untuk melakukan gerakan olahraga, usia anak sangat penting untuk mempelajari sebanyak mungkin gerak dasar dalam kehidupan sebelum dewasa. Lari, lompat, lompat tali, loncat – loncat, dan jalan adalah pola gerak dasar dari setiap gerakan yang akan dilaksanakan oleh setiap individu. Individu memiliki keterampilan gerak yang banyak dalam usia muda dapat melakukan pola – pola gerakan yang rumit dalam tahun – tahun berikutnya.

Gerakan yang dilakukan merupakan kegiatan yang bersifat psikomotor, aktivitas psikomotor terutama berorientasi pada gerakan yang dilakukan badan dan menekankan pada respon – respon fisik yang dapat dilihat atau bentuk

gerakan yang dilakukan oleh badan. Menurut Depdikbud, (1997:52), kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari dengan giat dan waspada tanpa mengalami kelelahan yang berarti, serta masih memiliki cadangan energi untuk mengisi waktu luang dan menghadapi hal-hal darurat yang tidak terduga sebelumnya. Dapat diartikan Kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kegiatan sehari-hari dengan mudah tanpa merasa lelah dan masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggang atau untuk keperluan yang sewaktu-waktu dapat digunakan, dengan demikian kesegaran jasmani merupakan wujud dari loyalitas fungsional seseorang untuk melakukan suatu pekerjaan secara tertentu dengan hasil yang baik atau memuaskan tanpa kelelahan yang berarti. Kesegaran dan kebugaran jasmani dapat diperoleh melalui aktifitas jasmani, untuk siswa dapat diperoleh melalui pendidikan jasmani dan kegiatan ekstrakurikuler. Kesegaran jasmani siswa yang baik akan menjamin kesiapan siswa dalam melaksanakan tugas sehari-hari dan selalu menampilkan penampilan yang optimal. Agar kesegaran jasmani tetap terjaga, maka harus ditanamkan sedini mungkin dari mulai pendidikan dasar, baik di sekolah maupun di rumah. Sebab perilaku kesegaran jasmani merupakan kondisi dan kebiasaan yang membutuhkan ketekunan dan usaha yang keras. Pendidikan jasmani yang diselenggarakan di Sekolah Dasar hendaknya dapat membentuk keterampilan gerak dasar bagi anak-anak Sekolah Dasar. Melalui berbagai bentuk keterampilan gerak dasar akan dapat meningkatkan aktivitas dan pengembangan kemampuan jasmani anak. Dengan kondisi

kesegaran jasmani yang baik maka akan dapat dipastikan kegiatan sehari-hari pasti akan lebih maksimal. Begitupun untuk siswa siswi sekolah dasar, dengan kondisi kesegaran jasmani yang baik siswa siswi akan dapat mencapai prestasi belajar yang maksimal. Oleh karena itu, hal tersebut merupakan suatu kondisi yang menarik untuk dikaji (survey) tentang kesegaran jasmani siswa siswi. Dapat disimpulkan peneliti tertarik mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa siswi di Sekolah Dasar Negeri 06 Kota Pariaman.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut :

1. Tingkat kesegaran jasmani
2. Motivasi
3. Guru
4. Sarana prasarana
5. Faktor ekonomi orang tua
6. Gizi siswa
7. Aktivitas siswa yang masih kurang
8. Kemampuan kondisi fisik

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas, maka perlu diadakan pembatasan masalah. Hal ini dimaksudkan untuk memperjelas permasalahan yang akan diteliti oleh peneliti sebab mengingat keterbatasan waktu

dan kemampuan peneliti. Oleh karena itu peneliti memfokuskan penelitian pada Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Siswi Sekolah Dasar Negeri 06 Kota Pariaman.

D. Tujuan Penelitian

Setiap penelitian yang dikerjakan selalu mempunyai tujuan agar memperoleh gambaran yang jelas serta manfaat bagi penggunanya. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa siswi Sekolah Dasar Negeri 06 Kota Pariaman.

E. Manfaat Penelitian

1. Dapat memberikan informasi ilmiah tentang kesegaran jasmani bagi siswa sekolah dasar.
2. Mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa apabila nanti ada pembinaan dari kepala sekolah ataupun ada supervisi dari penilik olahraga sekolah dasar, UPTD Pendidikan Kecamatan Pariaman Tengah Kota Pariaman.

F. Kegunaan Penelitian

Kegunaan yang diperoleh dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Secara teoritis

Diharapkan hasil penelitian ini mampu memberikan sumbangan wawasan dan ilmu pengetahuan dalam bidang pendidikan khususnya Pendidikan Guru Sekolah Dasar yang nantinya setelah menjadi guru dapat

membantu peserta didik dalam meningkatkan prestasi belajarnya di sekolah.

2. Secara praktis

a) Bagi siswa

Membantu siswa untuk lebih termotivasi dalam meningkatkan prestasi belajarnya di sekolah.

b) Bagi guru

Menambah informasi bagi guru tentang hubungan motivasi belajar dengan prestasi siswa sehingga guru dapat memberikan bantuan dan menumbuhkan motivasi belajar siswa, terutama kepada siswa yang prestasi belajarnya rendah di sekolah sehingga prestasi belajarnya dapat meningkat.

c) Bagi sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kualitas belajar mengajar di Sekolah Dasar Negeri 06 Kota Pariaman.

d) Peneliti lain

Menambah wawasan dan pengetahuan bagi peneliti lain mengenai hubungan motivasi belajar dengan prestasi belajar siswa.