

**TINJAUAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA SEKOLAH  
DASAR NEGERI 19 KAMPUNG BARU KECAMATAN  
PARIAMAN TENGAH KOTA PARIAMAN**

**SKRIPSI**

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahaga Sebagai  
Syarat Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan Pada Fakultas  
Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



**M. ALINAFIAH  
NIM. 53384**

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

## PENGESAHAN LULUS 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 19 Kampung Baru Kecamatan Pariaman Tengah Kota Pariaman

**Nama** : M. Alinafiah

**NIM** : 53384

**Program Studi** : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

**Jurusan** : Pendidikan Olahraga

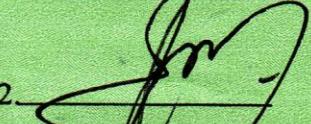
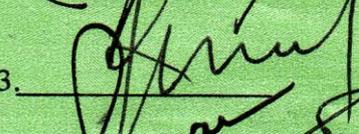
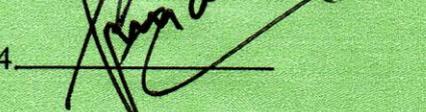
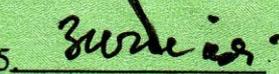
**Fakultas** : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, April 2014

### Tim Penguji

	Nama
1. Ketua	: Dr. Erizal Nurmai, M. Pd
2. Sekretaris	: Nurul Ihsan, S. Pd, M. Pd
3. Anggota	: Drs. Yulifri, M. Pd
4. Anggota	: Drs. Qalbi, Amra, M. Pd
5. Anggota	: Drs. Willadi Rasyid, M. Pd

### Tanda Tangan

1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

## ABSTRAK

### **M. Alinafiah : Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 19 Kampung baru Kecamatan Pariaman Tengah Kota Pariaman**

Masalah dalam penelitian ini berawal kurang aktifnya siswa dalam melaksanakan pembelajaran Penjasorkes, diduga hal ini disebabkan oleh tingkat kesegaran jasmani siswa yang masih rendah. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 19 Kampung Baru Kecamatan Pariaman Tengah Kota Pariaman.

Jenis penelitian adalah deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SD Negeri 19 Kampung Baru Kecamatan Pariaman Tengah Kota Pariaman yang berjumlah 200 orang siswa, Penarikan Sampel menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu menetapkan siswa kelas IV dan V sebagai sampel yang berjumlah 53 orang. Untuk mendapatkan data kesegaran jasmani digunakan tes TKJI untuk 10-12 tahun, yang terdiri dari 1) Lari 40 meter, 2) Tes gantung siku tekuk, 3) Baring duduk 30 menit (*sit up*), 4) Loncat tegak, 5) Lari 600 meter. Data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan statistik deskriptif dengan bentuk persentase dengan rumus  $P = F / N \times 100\%$ .

Dari analisis data diperoleh hasil penelitian sebagai berikut : 1) Tingkat kesegaran jasmani dari 25 orang siswa putra, tidak ada satu orangpun siswa yang memiliki kesegaran jasmani kategori baik sekali dan baik, 8 orang (32%) siswa yang memiliki kesegaran jasmani dalam kategori sedang, 15 orang (60 %) siswa yang memiliki kesegaran jasmani dalam kategori kurang, dan 2 orang (8%) siswa memiliki kesegaran jasmani kategori kurang sekali. 2) Tingkat kesegaran jasmani dari 28 orang siswa putri, tidak ada satu orangpun siswa yang memiliki kesegaran jasmani kategori baik sekali dan baik, 4 orang (14.29%) siswa yang memiliki kesegaran jasmani dalam ketegori sedang. 20 orang (71.42 %) siswa yang memiliki kesegaran jasmani dalam kategori kurang, dan 4 orang (14.29%) siswa memiliki kesegaran jasmani kategori kurang sekali.

## **KATA PENGANTAR**

Syukur Alhamdulillah penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunian-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 19 Kampung Baru Kecamatan Pariaman Tengah Kota Pariaman ”.

Penulisan skripsi ini merupakan sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Penulis menyadari dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu diharapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan skripsi ini. Di dalam penulisan skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak baik secara moril maupun materil, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sebagai tanda hormat penulis pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang tidak terhingga kepada:

1. Drs. H. Arsil, M. Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan peluang bagi penulis untuk melanjutkan studi di Fakultas Ilmu Keolahragaan
2. Drs. Yulifri, M.Pd, selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga, yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
3. Dr. Erizal Nurmai, M. Pd selaku pembimbing I, dan Nurul Ihsan, S.Pd, M.Pd selaku pembimbing II yang telah membantu meluangkan waktunya membimbing dalam penyelesaian skripsi ini.

4. Drs. Yulifri, M. Pd, Drs. Qalbi Amra, M. Pd, dan Drs. Willadi Rasyid, M. Pd. selaku tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan dalam skripsi ini.
5. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
6. Kepala Sekolah SD Negeri 19 Kampung Baru Kecamatan Pariaman Tengah Kota Pariaman yang telah memberi izin penelitian.
7. Guru Penjasorkes Sekolah Dasar Negeri 19 Kampung Baru Kecamatan Pariaman Tengah Kota Pariaman yang telah membantu dalam penelitian.
8. Siswa Sekolah Dasar Negeri 19 Kampung Baru Kecamatan Pariaman Tengah Kota Pariaman yang telah ikut bekerjasama dalam penelitian
9. Kedua orangtua tercinta yang telah memberikan banyak dukungan moral dan materil serta do'a yang tulus dan ikhlas.
10. Teman-teman sesama mahasiswa FIK UNP.

Akhir kata penulis do'akan semoga semua bantuan yang diberikan mendapat imbalan yang setimpal dari Allah SWT. Amin Ya Robal Alamin..

**Padang, April 2014**

**Penulis**

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iv
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	viii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Pembatasan Masalah .....	6
D. Perumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Kegunaan Penelitian.....	6
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKAAN</b>	
A. Kajian Teori.....	8
1. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.....	8
2. Pengertian Kesegaran Jasmani.....	12
3. Komponen Kesegaran Jasmani.....	13
4. Fungsi Kesegaran Jasmani.....	22
5. Cara Meningkatkan Kesegaran Jasmani.....	23
B. Kerangka Konseptual .....	24
C. Pertanya Penelitian .....	25

<b>BAB III</b>	<b>METODOLOGI PENELITIAN</b>	
	A. Jenis , waktu dan Tempat Penelitian .....	26
	B. Populasi dan sampel .....	26
	C. Jenis dan Sumber Data .....	28
	D. Definisi Operasional.....	28
	E. Instrumen Penelitian.....	29
	F. Teknik dan Alat Pengumpulan Data .....	29
	G. Teknik Analisa Data.....	39
<b>BAB IV</b>	<b>HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
	A. Deskripsi Data Penelitian .....	40
	B. Pembahasan.....	43
<b>BAB V</b>	<b>KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
	A. Kesimpulan.....	48
	B. Saran-saran .....	48
	<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>50</b>
	<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>51</b>

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Populasi penelitian .....	27
2. Sampel Penelitian.....	28
3. Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Putra .....	38
4. Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Putra .....	39
5. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (Putra dan Putri).....	39
6. Deskripsi Data Penelitian.....	40
7. Distribusi Frekuensi Kesegaran Jasmani Siswa Putra .....	40
8. Distribusi Frekuensi Kesegaran Jasmani Siswa Putri .....	42

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1. Kerangka Konseptual .....	24
2. Tes Lari 40 Meter .....	31
3. Tes Gantung Siku Tekuk.....	32
4. Tes Baring Duduk (Sit-Up).....	34
5 Tes Loncat Tegak.....	35
6. Tes Lari 600 Meter .....	37
7. Diagram batang Distribusi Kesegaran Jasmani Siswa Putra.....	41
8. Diagram batang Distribusi Kesegaran Jasmani Siswa Putri .....	43

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran</b>	<b>Halaman</b>
1. Data Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putra .....	51
2. data Tes Kesegaran Jasmani Siswi Putri.....	53
3. Dokumentasi Penelitian.....	55
4. Surat Izin Penelitian dari Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP.....	58
5. Surta Izin Penelitian dari Kesbangpol Kota Pariaman.....	59
4. Surat Izin Penelitian dari SD Negeri 19 Kampung Baru Pariaman Tengah..	60

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

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

Salah satu bidang pendidikan yang dimuat dalam kurikulum nasional adalah pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (Penjasorkes). Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (Penjasorkes) tersebut merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan. Depdiknas (2006:1) menjelaskan bahwa:

“Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial; penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktifitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional”.

Berdasarkan kutipan di atas, jelaslah bahwa melalui pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan yang diajarkan pada peserta didik di Sekolah Dasar, dapat mengembangkan berbagai keterampilan, seperti keterampilan gerak, berfikir kritis dan keterampilan sosial. Di samping itu dari pembelajaran Penjasorkes tersebut di harapkan dapat menstabilkan emosional dan tindakan moral menjadi lebih baik, serta penerapan pola hidup sehat dengan pengenalan lingkungan hidup yang bersih dan sehat. Selanjutnya hal penting dalam tujuan penjasorkes tersebut yaitu mengembangkan aspek kebugaran jasmani atau kesegaran jasmani.

Kesegaran jasmani sangat diperlukan untuk ditumbuh kembangkan sejak usia sekolah. Diera globalisasi sekarang ini sangat dibutuhkan manusia

yang sehat serta memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik. Demikian pula halnya dengan para siswa sekolah mulai dari sekolah dasar (SD) sampai SMA dan perguruan tinggi. Untuk itu perlu diajarkan keterampilan pengetahuan sikap untuk menjalankan gaya hidup aktif dan pembentukan perilaku yang menyebabkan mereka aktif secara teratur.

Program pendidikan jasmani seharusnya memberikan kesempatan bagi semua siswa untuk meningkatkan dan mempertahankan kebugaran jasmani mereka, sepadan dengan kebutuhan mereka yang selalu dengan pelajaran tatap muka dikelas selama lebih kurang 8-9 jam sehari. Dengan demikian perlu adanya penyegaran dengan jalan olahraga agar tingkat kebugaran jasmani merupakan faktor penentu dalam segala aspek kehidupan manusia. Departemen Pendidikan Nasional (2003:1) “ menyatakan kebugaran jasmani sebagai kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas atau pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti”. Kebugaran jasmani disini adalah suatu kondisi fisik yang prima dimiliki seseorang, sehingga mampu mengerjakan tugas-tugas dan aktivitas sehari-hari tanpa menyebabkan kelelahan yang berarti dalam dirinya.

Pendapat di atas sejalan dengan yang dikemukakan oleh Sumosardjono dalam Mutohir (2004:117) yang menyatakan bahwa kebugaran jasmani adalah “Kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari dengan gampang, tanpa merasa lelah yang berlebihan, dan masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk keperluan mendadak”. Kebugaran jasmani merupakan kemampuan untuk menunaikan tugas-tugas dengan baik

walaupun dalam keadaan sukar, dimana orang yang kesegaran jasmaninya kurang, tidak akan dapat melakukannya.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa seseorang siswa sangat penting mempunyai kesegaran jasmani yang tinggi, karena apabila kesegaran jasmani siswa tinggi tentunya akan dapat memberikan ketahanan terhadap daya tahan tubuhnya dalam melakukan aktivitas sehari-hari dengan baik tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Adisasmita, (1998:17) mengemukakan bahwa :

“Seseorang yang mempunyai dasar kesegaran jasmani yang baik, akan lebih baik, dan perkembangan badan yang kuat melalui aktivitas jasmani, akan lebih memiliki semangat hidup yang lebih besar dan mempunyai tingkat tenaga yang prima. Dengan tenaganya tersebut tentunya akan dapat menyelesaikan tugasnya dan kegiatan rutin yang dihadapinya”.

Bertolak dari pendapat di atas dapat dikemukakan bahwa kesegaran jasmani merupakan faktor penentu dalam segala aspek kehidupan. Siswa yang memperoleh kesegaran jasmani yang baik akan mampu melakukan aktivitas dirumah dan disekolah dalam mengikuti pembelajaran dengan semangat, motivasi tinggi tanpa mengalami kelelahan yang berarti, sebab berdasarkan pengamatan penulis bahwa siswa yang sehat dan segar cenderung memiliki semangat hidup tinggi serta bergairah dalam menerima materi pelajaran baik diruangan maupun dilapangan. Jadi kesegaran jasmani bagi seorang siswa adalah kemampuannya didalam belajar. Dengan demikian diharapkan bagi siswa untuk selalu aktif melakukan aktifitas fisik baik dilingkungan tempat tinggal apalagi disekolah terutama dalam pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan.

Berdasarkan uraian di atas, maka jelaslah bahwa kesegaran jasmani mempunyai peranan yang sangat penting dalam kehidupan siswa untuk dapat melakukan gerakan dan aktivitas fisik dalam berbagai keterampilan. Kesegaran jasmani ini dapat ditingkatkan diantaranya melalui kegiatan pembelajaran Penjasorkes, karena dalam pembelajaran Penjasorkes erat kaitannya dengan kerja fisik. Misalnya mereka melakukan latihan-latihan olahraga dan aktivitas bermain. Dengan kata lain kebiasaan berolahraga dapat meningkatkan kesegaran jasmani siswa. Di samping itu juga kesegaran jasmani dapat dipengaruhi oleh, asupan gizi, kesehatan lingkungan, faktor ekonomi, faktor keturunan, Model pembelajaran, motivasi, sarana dan prasarana, serta dorongan orang tua

Sekolah Dasar Negeri 19 Kampung Baru Kecamatan Pariaman Tengah Kota Pariaman merupakan sekolah yang terletak di dekat dengan pemukiman penduduk, keadaan geografis tempat sekolah ini berada di dataran rendah lebih kurang 5 kilo meter di atas permukaan laut. Pada umumnya siswa Sekolah Dasar Negeri 19 Kampung Baru Kecamatan Pariaman Tengah Kota Pariaman pergi dan pulang sekolah berjalan kaki, dan hanya sebagian siswa yang pergi dan pulang dari sekolah dengan menggunakan kendaraan bermotor, karena rumah mereka jauh dari lokasi sekolah.

Berdasarkan observasi yang penulis lakukan di Sekolah Dasar Negeri 19 Kampung Baru Kecamatan Pariaman Tengah Kota Pariaman, dan juga menurut guru Penjasorkes terlihat siswa dalam melakukan aktifitas olahraga, seperti melakukan permainan kecil, atletik, bola voly, sepakbola, bermain

kasti, mereka tampak letih seperti orang kelelahan, kurang bersemangat, sering ngantuk pada jam pelajaran dan ada yang mukanya pucat sepertinya kurang sehat, serta siswa banyak yang tidak ikut serta dalam prektek pembelajaran Penjasorkes dilapangan, mereka lebih banyak duduk daripada melakukan aktivitas olahraga. Namun belum diketahui apakah hal ini disebabkan oleh kesegaran jasmani siswa yang rendah.

Dengan demikian, untuk mendapatkan data dan informasi mengenai tingkat kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 19 Kampung Baru Kecamatan Pariaman Tengah Kota Pariaman, maka peneliti tertarik untuk melakukan suatu penelitian dengan judul “ Tinjauan tingkat kesegaran jasmani Sekolah Dasar Negeri 19 Kampung Baru Kecamatan Pariaman Tengah Kota Pariaman”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka identifikasi masalah penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Tingkat Kesegaran Jasmani
2. Faktor keturunan
3. Gizi siswa
4. Aktifitas siswa
5. Model pembejaaran
6. Sarana dan prasarana
7. Motivasi
8. Kesehatan lingkungan

9. Dorongan orang tua

### **C. Pembatasan masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah yang dikemukakan di atas dan karena luasnya lingkup dalam penelitian ini, maka penelitian ini hanya meneliti tentang tingkat Kesegaran Jasmani.

### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah di atas maka dapat dirumuskan masalah yang akan diteliti yaitu:

1. Bagaimanakah tingkat kesegaran jasmani siswa putra Sekolah Dasar Negeri 19 Kampung Baru Kecamatan Pariaman Tengah Kota Pariaman ?
2. Bagaimanakah tingkat kesegaran jasmani siswi putri Sekolah Dasar Negeri 19 Kampung Baru Kecamatan Pariaman Tengah Kota Pariaman ?

### **E. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui :

1. Tingkat kesegaran jasmani siswa putra Sekolah Dasar Negeri 19 Kampung Baru Kecamatan Pariaman Tengah Kota Pariaman.
2. Tingkat kesegaran jasmani siswi putri Sekolah Dasar Negeri 19 Kampung Baru Kecamatan Pariaman Tengah Kota Pariaman

### **F. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini nantinya diharapkan bermanfaat bagi:

1. Penulis sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan pada Jurusan Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

2. Pihak Sekolah, sebagai gambaran tentang kesegaran jasmani siswa dan hal ini penting diketahui menyangkut kesiapan fisik siswa dalam belajar di sekolah.
3. Fakultas Ilmu Keolahragaan sebagai bahan untuk literatur hasil-hasil penelitian yang dilakukan oleh mahasiswa.
4. Siswa, sebagai masukan tentang pentingnya kesegaran jasmani bagi mereka dalam menjalankan kehidupan sehari-harinya.
5. Peneliti selanjutnya, sebagai bahan pedoman dan referensi dalam meneliti kajian yang sama secara lebih mendalam.