

**PERBANDINGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SDN 08 PAINAN
DARI PUSAT KOTA DENGAN SDN 38 MUARA API-API
DARI PINGGIRAN KOTA**

SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan Pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



Oleh

**NICKY ADE PUTRI
NIM. 85621**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPALATIHAN OLAHARAGA
JURUSAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2015**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

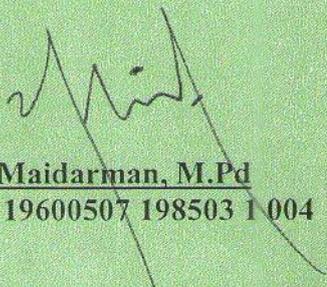
Judul Skripsi : **Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani SD N 08
Painan Dari Pusat Kota Dengan SD N 38 Muara Api-
Api Dari Pinggiran Kota**

Nama : Nicky Ade Putri
BP/NIM : 2007/ 85621
Program Studi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
Jurusan : Kepeleatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2015

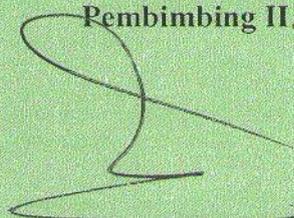
Disetujui Oleh :

Pembimbing I



Drs. Maidarman, M.Pd
NIP. 19600507 198503 1 004

Pembimbing II.



Drs. Zalfendi, M.Kes
NIP. 195906021985031003

Mengetahui :
Ketua Jurusan Kepeleatihan



Drs. Maidarman, M.Pd
NIP. 19600507 198503 1 004

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga Jurusan Keperawatan
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang (FIK-UNP)

Judul Skripsi : Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani SD N 08 Painan
Dari Pusat Kota Dengan SD N 38 Muara Api-Api Dari
Pinggiran Kota

Nama : Nicky Ade Putri

BP/NIM : 2007/ 85621

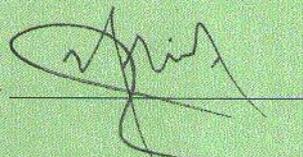
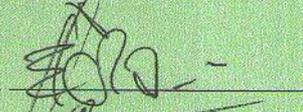
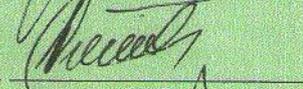
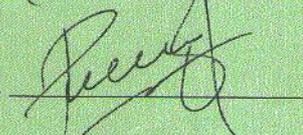
Program Studi : Pendidikan Keperawatan Olahraga

Jurusan : Keperawatan

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2015

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Maidarman, M.Pd	1. 
2. Sekretaris	: Drs. Zalfendi, M.Kes	2. 
3. Anggota	: Prof. Dr. Eri Barlian, M.Si	3. 
4. Anggota	: Drs. H. Witarsyah, M.Pd	4. 
5. Anggota	: Padli, S.Si, M.Pd	5. 

ABSTRAK

Nicky Ade Putri : Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani SDN 08 Painan Dari Pusat Kota Dengan SDN 38 Muara Api-Api Dari Pinggiran Kota

Perbedaan geografis, faktor lingkungan, aktivitas dan kondisi ekonomi orang tua antara siswa SDN 08 Painan di pusat kota dengan SDN 38 Muara Api-api di pinggiran kota merupakan dasar yang mendorong peneliti untuk mengetahui perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa antara kedua sekolah tersebut. Hipotesis, terdapat perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa SD N 08 Painan dari pusat kota dengan siswa SD N 38 Muara Api-Api dari pinggiran kota.

Penelitian ini merupakan penelitian ekspos fakto (*exspost facto research*) yang bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara siswa SDN 08 Painan dengan siswa SDN 38 Muara Api-api. Populasi penelitian adalah siswa SDN 08 Painan 237 orang (133 putera dan 104 puteri) dan SDN 38 Muara Api-api 155 orang (85 putera dan 70 puteri). Sampel penelitian adalah siswa putera kelas IV dan V sebanyak 62 orang (SDN 08 Painan 31 orang dan SDN 38 Muara Api-api 31 orang) dengan teknik penarikan sampel *purposive sampling*. Pengumpulan data diperoleh melalui tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI). Teknik analisis data menggunakan analisis komparasi dengan menggunakan rumus uji beda *mean* (uji t) pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$.

Dari analisis data yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kebugaran jasmani siswa SDN 08 Painan dari pusat kota dengan siswa SDN 38 Muara Api-api dari pinggiran kota, dengan perolehan $t_h = 2.91 > t_t = 1.70$.

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT karena berkat rahmat dan karunianya-Nya. Serta shalawat dan salam tercurah kepada Nabi Besar Muhammad SAW beserta keluarganya hingga akhir zaman. Demikian juga peneliti menyampaikan terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada kedua orang tua, dimana atas asuhan dan didikan serta perhatian keduanya peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani SD N 08 Painan Dari Pusat Kota Dengan SD N 38 Muara Api-Api Dari Pinggiran Kota”.

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi salah satu persyaratan dalam memperoleh gelar sarjana pendidikan pada Prodi Pendidikan Keperawatan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi semua pihak..

Peneliti menyadari bahwa penelitian ini jauh dari kesempurnaan dan harapan. Hal tersebut disebabkan oleh keterbatasan kemampuan peneliti sendiri. Untuk itu, peneliti mengharapkan kritik dan masukan yang sifatnya membangun dari semua pihak, guna kesempurnaan skripsi ini. Dalam pelaksanaan penelitian ini peneliti banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak, terkait yang telah memberikan bantuan dan bimbingan sampai selesainya skripsi ini.

Secara khusus peneliti menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Bapak Drs. Maidarman, M.Pd. selaku Ketua Jurusan Kepeleatihan Olahraga dan sekaligus sebagai pembimbing I dan penasehat akademik yang telah banyak memberikan arahan dan bimbingan dalam penyelesaian skripsi ini.
2. Bapak Drs. Zalfendi, M.Kes selaku Pembimbing II yang telah banyak memberikan arahan dan bimbingan dalam penyelesaian skripsi ini
3. Bapak Prof. Dr. Eri Barlian, M.Si, bapak Drs. H. Witarsyah, M.Pd dan Bapak Padli, S.Si, M.Pd dosen tim kontributor yang telah banyak memberikan masukan, koreksian dan bantuan dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Bapak Drs. Arsil, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan.
5. Seluruh Staf Pengajar FIK UNP yang telah memberikan ilmunya kepada peneliti selama peneliti mengikuti perkuliahan.
6. Teristimewa kepada kedua orang tua (ayahanda dan ibunda) beserta adik-adik dan kakak-kakak yang telah memberikan semangat dan bantuan untuk menyelesaikan perkuliahan ini, demi memperoleh gelar sarjana.
7. Semua pihak yang telah memberikan motivasi dan bantuan yang tidak dapat disebutkan namanya satu persatu dalam penyelesaian skripsi ini.

Demikianlah ucapan terima kasih yang tulus peneliti sampaikan. Semoga segala bantuan yang telah diberikan menjadi amal saleh dan menjadi ibadah di sisi Allah SWT. Aamiin.

Padang, Februari 2015

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
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	6
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	
A. Landasan Teori.....	9
1. Hakikat Kebugaran Jasmani	9
2. Komponen-Komponen Kebugaran Jasmani.....	12
3. Ciri-Ciri Kebugaran Jasmani.....	22
4. Cara Meningkatkan Kebugaran Jasmani	23
5. Fungsi Kebugaran Jasmani.....	27
6. Faktor-Faktor Kebugaran Jasmani	28
B. Kerangka Berfikir.....	31
C. Hipotesis.....	33
BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	34
B. Tempat dan Waktu Penelitian	34
C. Populasi dan Sampel	35

D. Definisi Operasional.....	36
E. Jenis dan sumber Data.....	37
F. Teknik Pengumpulan Data.....	38
G. Instrumen Penelitian.....	38
H. Teknik Analisis Data.....	50
BAB IV. HASIL PENELITIAN	
A. Deskripsi data.....	52
1. Kebugaran Jasmani SDN 08 Painan dari Pusat Kota.....	52
2. Kebugaran Jasmani SDN 38 Api – Api dari Pinggiran Kota..	53
B. Uji Normalitas	55
C. Uji Hipotesis	56
D. Pembahasan	57
BAB V. PENUTUP	
A. Kesimpulan	62
B. Saran saran	62
DAFTAR PUSTAKA	64
LAMPIRAN.....	66

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian	35
2. Sampel	36
3. Norma TKJI SD Putra.....	39
4. Norma Penilaian TKJI	39
5. Distribusi Frekuensi Data Kebugaran Jasmani Siswa SDN 08 Painan dari Pusat Kota	52
6. Distribusi Frekuensi Data Kebugaran Jasmani Siswa SDN 38 Muara Api-API dari Pinggiran Kota.....	54
7. Rangkuman Analisis Uji Normalitas Sebaran Data dari Masing- masing Variabel Penelitian	55
8. Analisis Uji Beda Mean (uji t).....	56

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual.....	33
2. Lari 40 Meter	41
3. Gantung Siku Tekuk (<i>Tahan Pull Up</i>).....	42
4. Baring Duduk (<i>Sit Up</i>).....	45
5. Loncat Tegak (<i>Vertical Jump</i>)	48
6. Lari 600 Meter	49
7. Histrogram Batang Data Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SDN 08 Painan dari Pusat Kota.....	54
8. Histrogram Batang Data Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SDN 38 Api-Api dari Pinggiran Kota.....	50

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Kebugaran Jasmani Siswa SDN 08 Painan Pusat Kota.....	66
2. Data Kebugaran Jasmani Siswa SDN 38 Muara Api-Api Pinggiran Kota.....	67
3. Rekapitulasi Data TKJI Siswa SDN 08 Painan Pusat Kota dan Siswa SDN 38 Muara Api-Api Pinggiran Kota	68
4. Analisi Uji Normalitas Data TKJI Siswa SD 08 Painan Pusat Kota	69
5. Analisi Uji Normalitas Data TKJI Siswa SD 38 Muara Api-Api Pinggiran Kota	70
6. Nilai Kritis L Untuk Uji Liliefors	71
7. Analisis Uji Beda Mean (uji t).....	72
5. Surat Izin Penelitian dari Fakultas	73
6. Surat Izin Penelitian dari UPTD	74
7. Surat Keterangan Pelaksanaan Penelitian.....	75
8. Dokumentasi	77

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan di sekolah dasar adalah salah satu bidang yang memegang peran penting untuk membangun manusia Indonesia seutuhnya. Karena pendidikan di sekolah dasar adalah pendidikan yang sangat menentukan bagi murid tersebut untuk melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi. Hal ini telah diungkapkan dalam Depdiknas (2001:2) bahwa; “keberhasilan seorang anak didik mengikuti pendidikan di sekolah menengah dan perguruan tinggi sangat ditentukan oleh keberhasilannya dalam mengikuti pendidikan di sekolah dasar”.

Dari kutipan di atas sangatlah tepat untuk menegaskan optimalisasi pendidikan di sekolah dasar dan dapat dipahami bahwa sekolah dasar memiliki peran yang sangat penting dan sebagai penentu serta menjadi landasan utama dalam menciptakan sumber daya manusia Indonesia seutuhnya. Oleh karena itu pengembangan berbagai kemampuan dan keterampilan murid menjadi tujuan utama dari pelaksanaan pendidikan.

Salah satu faktor dalam pengembangan kemampuan dan keterampilan murid adalah tingkat kebugaran jasmani. Untuk itu diperlukan pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang baik di sekolah. Pendidikan jasmani yang dipelajari di sekolah-sekolah adalah untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia Indonesia yang siap secara intelektual, mental fisik, dan rohani demi menghadapi masa depan dalam bidang olahraga. Sadoso dalam Arsil (2008:11) mengemukakan kebugaran jasmani lebih menitik beratnya

pada *physiological fitness* yaitu kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya dalam batas fisiologis terhadap keadaan lingkungan (ketinggian, kelembaban, suhu dan sebagainya). Depdiknas Pusat Kebugaran Jasmani dan Rekreasi (1999:1). Kebugaran jasmani adalah kondisi jasmani yang bersangkutan paut dengan kemampuan dan kesanggupannya dalam pekerjaan secara optimal dan efisien.

Berdasarkan penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa baik tidaknya jasmani atau kebugaran jasmani seseorang akan berpengaruh terhadap pencapaian aktivitas kerja yang hendak dilakukan, dengan kebugaran jasmani yang baik akan memudahkan seseorang dalam pencapaian suatu tujuan yang optimal melalui suatu aktivitas fisik. seperti pencapaian hasil belajar disekolah-sekolah oleh peserta didik.

Keberhasilan peserta didik untuk memperoleh kebugaran jasmani yang prima banyak dipengaruhi oleh berbagai factor, peran dari guru penjaskes dalam pembelajaran dan menumbuh kembangkan budaya olahraga guna meningkatkan kualitas manusia-manusia indonesia sebagai tingkat kesehatan dan kebugaran yang baik sangatlah dibutuhkan, sebab guru olahraga memiliki tugas dan tanggung jawab yang langsung berkenaan dengan kebutuhan jasmani peserta didik disekolah serta faktor lingkungan dimana tempat sekolah itu berada.

Sekolah Dasar pada saat ini telah banyak dijumpai di berbagai penjuru wilayah. Tidak hanya di kota, pembangunan SD N terus di lakukan pemerintah hingga pelosok atau pinggiran kota. Hal tersebut dilakukan agar proses

pendidikan dapat berjalan dengan lancar dan murid usia SD N tidak lagi merasa kelelahan dalam mengikuti proses pembelajaran karena jauhnya sekolah dari tempat tinggal mereka. Namun dilihat dari kebugaran murid yang berada di kota dengan pinggiran kota memiliki perbedaan yang sangat mendasar. Hal ini terjadi karena banyak faktor, seperti faktor lingkungan dimana sekolah itu berada. Faktor lingkungan merupakan suatu hal yang tidak bisa dipisahkan dari kehidupan manusia, keduanya merupakan satu kesatuan yang terintegrasi satu sama lain terdapat banyak perbedaan.

Berdasarkan pengamatan peneliti dari dua sekolah yaitu SD N N 08 Painan yang terletak di kota dan SD N N 38 Muara Api-Api di pinggiran kota. Sekolah Dasar Negeri 08 Painan merupakan sekolah yang terletak di kota yang merupakan daerah pemukiman yang terdiri atas bangunan rumah yang merupakan kesatuan tempat tinggal dari berbagai lapisan masyarakat atau daerah pemusatan penduduk dengan kepadatan tinggi serta fasilitas moderen dan sebagian besar penduduknya bekerja diperkantoran.

Serta pekerjaan-pekerjaan yang seharusnya dilakukan sendiri sebagian besar dilakukan oleh pembantu yang mengakibatkan murid tersebut kurang melakukan aktifitas fisik dimana murid tempat berlangsungnya aktivitas murid seperti tempat bermain sudah berkurang diganti oleh pusat-pusat perbelanjaan, kantor-kantor serta bangunan lainnya. Akibat dari banyaknya bangunan-bangunan aktivitas fisik jarang dilakukan sehingga murid sering sekali malas untuk melakukan aktivitas olahraga. Selain itu murid malas beraktivitas diluar rumah dan kebanyakan bermain komputer dan *play station*.

Selanjutnya SD N N 38 Muara Api-Api yang terletak di pinggiran kota merupakan suatu tempat atau daerah dimana penduduk berkumpul dan hidup bersama dimana mereka dapat menggunakan lingkungan setempat untuk mempertahankan, melangsungkan dan mengembangkan kehidupan mereka. Dimana alam pinggiran kota masih asli seperti pengunungan, sungai, sawah, bukit-bukit dan masih banyak lapangan untuk murid bermain dan melakukan aktivitas fisik serta masih belum terjamak oleh pembangunan. Selain itu juga kegiatan pekerjaan rumah masih dilakukan sendiri oleh murid tanpa bantuan pembantu.

Faktor lainnya yang membedakan murid dari kota dan di pinggiran kota adalah orang tua. Kedua orang tua di kota lebih senang mengantarkan anaknya dengan menggunakan mobil atau sepeda motor untuk berangkat dan pulang sekolah, oleh sebab itu melakukan aktifitas fisik khususnya jalan kaki, ini salah satu penyebab anak mengalami kelebihan berat badan dan malas sedangkan di pinggiran kota ana-anak berangkat sekolah dengan berjalan kaki bersama teman-temannya, secara tidak langsung mereka melakukan aktivitas fisik khususnya jalan kaki.

Berdasarkan uraian tersebut peneliti ingin mengetahui apakah dengan perbedaan keadaan wilayah, tingkat kebugaran jasmani merkapun berbeda, karena dengan perbedaan letak wilayah maka karakteristik anakpun menjadi berbeda. Penjelasan di atas sudah dijabarkan bahwa lingkungan sekolah yang terletak di kota dan pinggiran kota sangat mempengaruhi kebugaran jasmani murid.

Oleh sebab itu penulis ingin mengadakan suatu penelitian, yaitu dengan membandingkan tingkat kebugaran jasmani anak-anak usia SD yang berada di daerah perkotaan dengan tingkat kebugaran jasmani anak usia SD di daerah pinggiran kota dan penulis juga ingin mengetahui apakah perbedaan letak wilayah tersebut mengakibatkan tingkat kebugaran jasmani mereka juga berbeda karena idealnya mereka memiliki tingkat kebugaran jasmani yang sama, selain mereka dari jenjang usia yang sama di sekolah mereka juga telah diajarkan pendidikan jasmani sebagai salah satu usaha untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Sesuai dengan penjelasan di atas penulis tertarik untuk melihat perbedaan tingkat kebugaran jasmani murid SD N N 08 Painan yang terletak di kota dan SD N N 38 Muara Api-Api di pinggiran kota.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan pada bagian terdahulu, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Keadaan dan kondisi letak sekolah merupakan dimana sekolah tersebut berada sehingga dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani murid SD N 08 Painan Dari Pusat Kota Dengan SD N 38 Muara Api-Api Dari Pinggiran Kota
2. Keadaan ekonomi orang murid memberikan mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani murid SD N 08 Painan Dari Pusat Kota Dengan SD N 38 Muara Api-Api Dari Pinggiran Kota

3. Faktor lingkungan sekolah atau tempat sekolah berada memberikan dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani murid SD N 08 Painan Dari Pusat Kota Dengan SD N 38 Muara Api-Api Dari Pinggiran Kota
4. Aktivitas fisik dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani murid SD N 08 Painan Dari Pusat Kota Dengan SD N 38 Muara Api-Api Dari Pinggiran Kota
5. Keadaan geografi wilayah yang berbeda mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani murid SD N 08 Painan Dari Pusat Kota Dengan SD N 38 Muara Api-Api Dari Pinggiran Kota

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang teridentifikasi, maka perlu pembatasan masalah. Penelitian ini dibatasi pada perbandingan tingkat kebugaran jasmani SD N 08 Painan dari pusat kota dengan SD N 38 Muara Api-Api dari pinggiran kota.

D. Perumusan Masalah

Sesuai dengan permasalahan yang dikemukakan pada latar belakang dan batasan masalah dalam penelitian ini. Maka dapat diajukan rumusan masalah, apakah terdapat perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa SD N 08 Painan dari pusat kota dengan siswa SD N 38 Muara Api-Api dari pinggiran kota ?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui perbandingan tingkat kebugaran jasmani SD N 08 Painan dari pusat kota dengan SD N 38 muara Api-api dari pinggiran kota.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian yang dilaksanakan ini diharapkan memberikan manfaat baik secara akademis maupun praktis bagi berbagai pihak sehubungan dengan tingkat kebugaran jasmani yakni:

1. Secara Akademis, penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai sumbangan pemikiran bagi civitas akademika dalam memperkaya disiplin ilmu dalam bidang keolahragaan, sekaligus sebagai pengembangan wawasan dalam memperluas kajian dalam sarjana pendidikan kepelatihan olahraga.
2. Secara Teoritik Dapat menunjukkan bukti secara ilmiah tingkat kebugaran jasmani murid SD N 08 Painan dan murid SD N 38 Muara Api-api, sehingga dapat dijadikan dasar dalam mengembangkan program pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan baik untuk pembelajaran maupun prestasi cabang olahraga
3. Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi beberapa pihak, di antaranya:
 - a. Bagi murid, dapat mengetahui tingkat kebugaran jasmaninya dan akan mendorong untuk melakukan aktivitas yang dapat membawa pada kehidupan yang lebih baik.

- b. Bahan guru, sebagai sarana untuk mengevaluasi ketuntasan tugas mengajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan
- c. Bagi sekolah, dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam menentukan program-program sekolah ke depannya