

**TINJAUAN KESEGERAN JASMANI SISWA SD NEGERI 02 AUR KUNING  
KOTA BUKITTINGGI**

**SKRIPSI**

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga (PO)  
Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh  
Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh :

**HENDRI GUNAWAN  
NIM. 06823**

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2012**

## PERSETUJUAN SKRIPSI

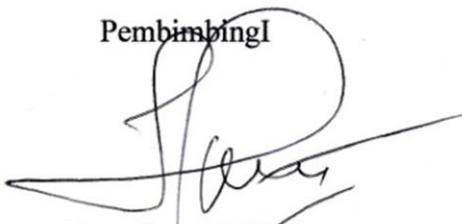
### Tinjauan Kesehatan Jasmani Siswa SD Negeri 02 Aur Kuning Kota Bukittinggi

Nama : Hendri Gunawan  
NIM : 06823  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jurusan : Pendidikan Olahraga  
Fakultas : FIK Universitas Negeri Padang

Padang, Juli 2012

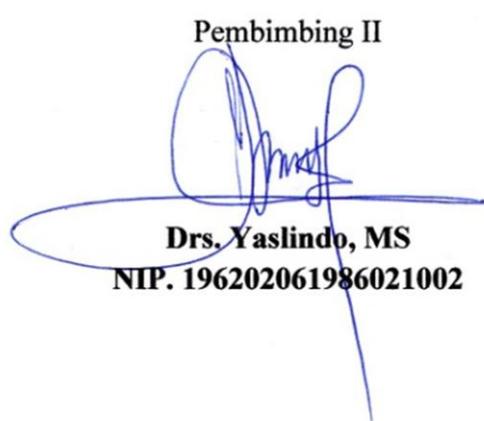
Disetujui :

Pembimbing I



**Drs. Jonni, M.Pd**  
NIP.196006041986021001

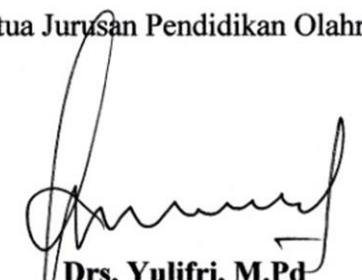
Pembimbing II



**Drs. Yaslindo, MS**  
NIP. 196202061986021002

Diketahui :

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



**Drs. Yulifri, M.Pd**  
NIP. 195907051985031002

## HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

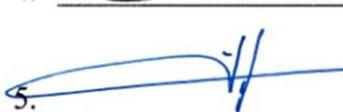
*Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji  
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang*

Judul : Tinjauan Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 02  
Aur Kuning Kota Bukittinggi

Nama : Hendri Gunawan  
NIM : 06823  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi  
Jurusan : Pendidikan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2012

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Jonni, M.Pd	1. 
2. Sekretaris	: Drs. Yaslindo, MS	2. 
3. Anggota	: Drs. Hendri Neldi, M.Kes. AIFO	3. 
4. Anggota	: Drs. Zarwan, M.Kes	4. 
5. Anggota	: Drs. Edwarsyah, M.Kes	5. 



ibuku dan tidak menjadikan sebagai orang yang  
sombong dan celaka  
( QS , Maryam :31 )

My Love Family...

Ibunda (herlina) dan ayahnda (kamba rizal) yang tersayang  
(profil wanita dan lelaki tegar yang kukagumi tetesan keringat  
perjuangan, pengorbanan serta kasih sayangmu serta doa-doa  
yang senantiasa menyertai setiap langkah kuasa, cita dan cinta  
itu semua menjadi energi khusus bagiku.

Untuk Keluarga Besarku...

Yang senantiasa mendukung, mendoakan dan memotivasiku  
dalam menggapai cita-citaku.. terima kasih adikku tercinta  
(Lusiana dan Fitra) yang selalu memberi semangat dan keceriaan  
kepadaku...

Thanks for my friend allos

Temannya penjas OS semuanya tanpa terkecuali, khususnya 1 c.  
Terimakasih telah mengisi cerita ku selama perkuliahan, aku akan  
merindukan kebersamaan kita, thanks ya.

Terima kasih kepada dosen pembimbingku bapak Drs. Hasriwandi Nur, M.Pd  
( selaku PA dan pembimbing 1 ). Bapak Drs. Nirwandi, M.Pd ( selaku pembimbing 2 ). Bapak Dr.  
Madri M, M.Kes. AIFO ( penguji ). Bapak Drs. Kamal firdaus M.Kes. AIFO ( penguji ). Bapak.  
Atradinal, S.Pd, M.Pd ( penguji ) yang telah banyak memberikan arahan dan bimbingan serta  
dukungannya , dan tak lupa seluruh para dosen yang telah memberikan ilmu kepada ananda ,  
mudah-mudahan dengan ilmu yang di berikan kepada ananda akan ananda sampaikan ke  
banyak orang, semoga menjadi amal ibadah dan mendapat balasan dari Allah SWT  
Amin.....

Allah yang memberiku jalan dan dengan kebesarannya ku selesaikan tugas ini Setitik  
asa telah ku gapai, namun perjalananku belumlah usai,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,

" sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, apabila telah selesai dengan satu  
pekerjaan maka kerjakanlah pekerjaan yang lain dengan sungguh-sungguh dan kepada  
tuhan-mulah hendaknya kamu berharap  
( QS. Alam Nasyrah, 6-8 )

By : Hendri Gunawan



## ABSTRAK

**HENDRI GUNAWAN 2008/06823** : Tinjauan Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 02 Aur Kuning Kota Bukittinggi.

Masalah dalam penelitian ini adalah masih rendahnya tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 02 Aur Kuning Kota Bukittinggi. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor yang mempengaruhinya. Dalam salah satu faktor yang sangat mempengaruhi kesegaran jasmani, terutama faktor fisik dapat dilihat dari tingkat kesegaran jasmani siswa. Kurangnya aktifitas gerak yang dilakukan siswa, karena pengaruh teknologi yang meningkat pesat sehingga kehidupan manusia menjadi lebih ringan, mudah dan nyaman. Akibatnya siswa akan lebih cenderung melakukan pekerjaan yang instan dan dibantu oleh teknologi. Akibatnya aktifitas gerak siswa minim sekali, tentunya akan mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani siswa.

Penelitian ini bersifat deskriptif, dan sampelnya berjumlah 37 orang siswa yang terdiri dari 19 putra dan 18 putri yang dilaksanakan di SD Negeri 02 Aur Kuning Kota Bukittinggi, dengan menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu sampel diambil berdasarkan kelompok umur. Untuk melihat tingkat kesegaran jasmani dilakukan dengan tes kesegaran jasmani. Pertanyaan penelitian yang diajukan adalah bagaimanakah tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 02 Aur Kuning Kota Bukittinggi

Berdasarkan analisa penelitian yang telah dilakukan didapat rata-rata keseluruhan tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 02 Aur Kuning Kota Bukittinggi sebesar 10,46 dengan kategori kurang. Sebanyak 30 orang siswa SD Negeri 02 Aur Kuning Kota Bukittinggi dengan persentase sebesar 81,08 % memiliki kategori kurang dan 18,92 % atau sekitar 7 orang memiliki kategori kurang sekali.

## **KATA PENGANTAR**

Dengan mengucapkan puji dan syukur ke hadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul **”Tinjauan Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 02 Aur Kuning Kota Bukittinggi”**.

Penulisan skripsi ini selain bertujuan untuk melengkapi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, disamping itu juga untuk mengetahui Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 02 Aur Kuning Kota Bukittinggi..Penulis menyadari bahwa penulisan ini jauh dari kesempurnaan dan harapan. Hal tersebut disebabkan oleh keterbatasan kemampuan penulis sendiri. Untuk itu penulis sangat mengharapkan kritik yang sehat dan masukan-masukan yang sifatnya membangun dari semua pihak, guna kesempurnaan skripsi ini.

Dalam pelaksanaan penulisan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak baik perorangan maupun badan-badan terkait yang telah memberikan bantuan dan bimbingan sampai selesainya skripsi ini.

Secara khusus penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Drs. Jonni, M.Pd, selaku Penasehat Akademik (PA) serta pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, arahan, dorongan serta waktunya kepada penulis sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.

2. Drs. Yaslindo, MS selaku Pembimbing II yang telah memberikan kesempatan, bimbingan, arahan, dorongan serta waktunya kepada penulis sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.
3. Drs. Hendri Neldi, M.Kes. AIFO, Drs. Zarwan M.Kes. AIFO, Drs. Edwarsyah, M.Kes selaku dosen penguji yang telah banyak memberikan saran, kritikan, dan masukan yang sifatnya membangun dan rangka perbaikan dan menyempurnakan dari skripsi ini.
4. Drs. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
5. Drs. Yulifri, M.Pd selaku ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Padang.
6. Drs. Edwarsyah, M.Kes selaku Ketua Prodi PGSD Penjaskes Fakultas Ilmu keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Bapak-bapak dan Ibu dosen yang telah memberikan ilmu kepada penulis selama Perkuliahan.
8. Yang tercinta Ayahanda (Alm. Anik Bintang) dan Ibunda tersayang (Yurdatis) serta Kakanda penulis (Dedi Putra dan Delpianis) senantiasa memberi bantuan moril dan material kepada penulis selama perjuangan penyelesaian perkuliahan.
9. Keluarga besar penulis yang senantiasa mendoakan akan keberhasilan penulis dalam menggapai cita-cita.
10. Kepala sekolah, Guru Penjas serta Seluruh Majelis Guru SD Negeri 02 Aur Kuning Kota Bukittinggi, atas motivasinya.

11. ACCER ( Lokal C ) Family 2008 tanpa kecuali, yang telah banyak mengisi cerita penulis selama perkuliahan.

12. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan namanya satu persatu atas saran dan bantuan untuk penyelesaian skripsi ini.

Semoga Allah SWT membalas bantuan, bimbingan, motivasi dan waktu yang telah Bapak/ Ibu/ Sdr/ Teman-teman sekalian dengan limpahan rahmat yang berlipat ganda. Dan juga Pengetahuan yang telah diberikan dalam proses Perkuliahan dijadikan Allah SWT menjadi Ilmu yang bermanfaat.

Terakhir, ada Peribahasa yang mengatakan ”Tak Ada Gading yang Tak Retak”, menyadari makna peribahasa ini, maka Penulis sebagai manusia biasa tentu tidak luput dari berbagai salah dan khilaf, baik dari segi isi, metode, maupun penulisan skripsi ini. Oleh karena itu, saran dari Bapak/ Ibu Tim Penguji dan berbagai pihak lainnya akan Penulis jadikan sebagai masukan untuk penyempurnaan Skripsi ini.

Padang, Juli 2011

Penulis

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL.....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN PERSETUJUAN SKRIPSI.....</b>	<b>ii</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>iii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>viii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah.....	4
D. Perumusan Masalah .....	4
E. Tujuan Penelitian .....	4
F. Kegunaan Penelitian .....	5
<b>BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN</b>	
A. Kajian Teori .....	6
1. Kesegaran Jasmani.....	6
a. Pengertian Kesegaran Jasmani.....	6
b. Komponen Kesegaran Jasmani .....	8

c. Cara Mengukur Kesegaran Jasmani.....	14
d. Cara Meningkatkan Kesegaran Jasmani .....	16
B. Kerangka Konseptual.....	18
C. Pertanyaan Penelitian.....	20
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Jenis Tempat dan Waktu Penelitian .....	21
B. Populasi dan Sampel .....	21
C. Jenis dan Sumber Data .....	23
D. Teknik Pengumpulan Data.....	23
E. Instrumen Penelitian.....	24
F. Norma Tes Kesegaran Jasmani .....	36
G. Teknik Analisis Data.....	37
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskriptif Data.....	38
B. Pembahasan.....	41
<b>BAB V PENUTUP</b>	
A. Kesimpulan .....	44
B. Saran .....	44
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>46</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>47</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi .....	22
2. Sampel .....	22
3. Butir-butir tes dalam penilaian TKJI kelompok usia 10-12 tahun .....	36
4. Distribusi Frekuensi Variabel kesegaran jasmani putra .....	39
5. Distribusi Frekuensi Variabel kesegaran jasmani putri.....	40

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual .....	20
2. Posisi Start Lari 40 Meter .....	26
3. Tes Gantung Siku Tekuk .....	28
4. Sikap Permulaan Baring Duduk .....	29
5. Gerakan Baring Menuju Sikap Duduk .....	30
6. Sikap Duduk dengan Kedua Siku Menyentuh Paha .....	31
7. Papan Skor Loncat Tegak .....	32
8. Sikap Menentukan Raihan Tegak .....	33
9. Sikap Awalan Loncat Tegak .....	33
10. Gerakan Loncat Tegak .....	34
11. Posisi Start Lari 600 meter .....	51
12. Pencatatan Hasil .....	35
13. Histogram Kesegaran jasmani siswa putra .....	40
14. Histogram Kesegaran jasmani siswa putra .....	41

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Penelitian .....	47
2. Dokumentasi Penelitian .....	49
3. Surat Izin Penelitian dari SD Negeri 02 Aur Kuning Kota Bukittinggi .....	53
4. Surat Izin Penelitian dari Fakultas Ilmu Keolahragaan .....	54
5. Surat Izin Penelitian dari KesBangPol LinMas Kota Bukittinggi .....	55

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

Dalam mewujudkan masyarakat yang adil dan makmur pemerintah Indonesia melaksanakan pembangunan di segala bidang, salah satunya pembangunan dibidang pendidikan. Pendidikan adalah salah satu bidang yang memegang peran penting untuk membangun Indonesia seutuhnya. Pendidikan nasional berdasarkan UUD 1945 bertujuan meningkatkan kualitas manusia yang sehat jasmani dan rohani. Dalam usaha pengembangan pelajaran yang dimuat dalam kurikulum Nasional yang bertujuan untuk pembinaan dan pengembangan jasmani, mental serta emosional yang seimbang dan serasi.

Seiring dengan perkembangan teknologi dan ilmu pengetahuan, maka Pemerintah berusaha melakukan pembangunan diberbagai bidang, salah satunya pembangunan dibidang pendidikan. Pembangunan dalam bidang pendidikan perlu mendapatkan perhatian khusus dari pemerintah karena pendidikan bukan saja merupakan kebutuhan pribadi tapi menjadi sarana yang menunjang Pembangunan Nasional. Sementara itu dalam UUD RI No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional pada Bab II pasal 3 yang berbunyi :

“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 bertaqwa pada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab” (UUSPN 2003 : 7)

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa pendidikan di Indonesia berfungsi untuk mengembangkan kepribadian peserta didik agar mampu menyerap pelajaran yang mereka dapatkan disekolah melalui proses pendidikan, anak didik diharapkan mampu mengembangkan potensi yang ada didalam dirinya demi memenuhi kebutuhan hidupnya, masyarakat dan negara sekarang dimasa yang akan datang. Menurut Gusril (2006 : 3)

“Sekolah Dasar (SD) adalah suatu lembaga pendidikan yang memberikan bekal kepada siswa untuk dapat melanjutkan pendidikanya ke jenjang yang lebih tinggi”.

Bila ditinjau mata pelajaran yang ada dalam kurikulum SD dapat dikelompokkan kedalam program pendidikan umum, program pendidikan akademis dan program pendidikan keterampilan.

Pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktifitas jasmani yang direncanakan secara sistematis bertujuan untuk meningkatkan individu secara perseptual, kognitif, sosial dan emosional. Untuk menjawab tantangan di masa yang akan datang, maka peningkatan sumber daya meningkatkan mutu pendidikan harus menjadi sasaran utama. Melalui peningkatan mutu pendidikan diupayakan tercapainya peningkatan pembentukan manusia Indonesia yang siap secara Intelektual, mental, fisik dan rohani untuk menghadapi tantangan yang akan datang.

Dalam salah satu faktor yang sangat mempengaruhi kesegaran jasmani terutama yaitu faktor fisik, faktor fisik dapat dilihat dari tingkat kesegaran jasmani siswa. Kurangnya aktifitas gerak yang dilakukan siswa, karena pengaruh teknologi yang meningkat pesat sehingga kehidupan

manusia menjadi lebih ringan, mudah dan nyaman. Akibatnya orang-orang akan lebih suka naik melakukan pekerjaan yang instan dan dibantu oleh teknologi sehingga akibatnya aktifitas gerak siswa minim sekali. Ini tentunya mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani siswa. Karena dengan tingkat kesegaran jasmani yang baik tubuh akan menjadi lebih sehat dan bugar.

Berdasarkan observasi yang penulis lakukan di SD Negeri 02 Aur Kuning Kota Bukittinggi, masih ada siswa yang kurang bergairah serta lesu dan cenderung tidak aktif mengikuti proses pembelajaran yang disebabkan karena daya tahan tubuh siswa yang rendah, mudah lelah yang disebabkan status gizi konsumsi makanan siswa dan kekuatan tubuh siswa yang lemah, kurangnya aktifitas siswa yang disebabkan sarana dan prasarana sekolah untuk bermain siswa kurang memadai serta minat siswa yang rendah diduga semuanya dititik beratkan karena faktor kesegaran jasmani siswa.

Dari faktor-faktor yang telah di sebutkan di atas atau dari faktor yang di anjurkan untuk lebih meningkatkan aktifitas siswa dalam mengikuti pembelajaran, pengaruh faktor itu akan dapat mempengaruhi kesegaran jasmani karena rendahnya tingkat kesegaran jasmani akan timbul ciri-ciri siswa seperti mudah lelah, kurang bergairah, kurang semangat dan sikap yang kurang antusias terhadap pelajaran serta kesegaran jasmani siswa sendiri.

Dari penjelasan diatas perlu adanya suatu penelitian yang mendalam. Dalam kesempatan ini penulis ingin melakukan penelitian sehubungan masih rendahnya kesegaran jasmani yang dimiliki oleh siswa Sekolah Dasar Negeri 02 Aur Kuning Kota Bukittinggi.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan pada uraian yang telah dikemukakan dalam latar belakang masalah, ternyata benar banyak faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani siswa yang dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Daya tahan tubuh.
2. Kekuatan tubuh.
3. Status Gizi.
4. Aktifitas Siswa.
5. Kegiatan siswa.

## **C. Pembatasan Masalah**

Dengan berbagai pertimbangan dan keterbatasan dana, waktu yang tersedia yang banyaknya faktor yang mempengaruhi, maka untuk lebih memfokuskan penelitian penulis membatasi pada masalah yang ditinjau yaitu “Kesegaran Jasmani”.

## **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah, maka dapat dirumuskan permasalahan yang akan diteliti yaitu seberapa baikkah tingkat kesegaran jasmani siswa yang ditinjau di SD Negeri 02 Aur Kuning Kota Bukittinggi”?

## **E. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 02 Aur Kuning Kota Bukittinggi.

## **F. Kegunaan Penelitian**

Adapun kegunaan dari hasil penelitian ini nantinya adalah bagi :

1. Penulis, untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan di Jurusan Pendidikan Olahraga FIK UNP.
2. Guru, sebagai bahan masukan dan pertimbangan dalam usaha dan upaya meningkatkan kesegaran jasmani siswa dalam pembelajaran di SD Negeri 02 Aur Kuning Kota Bukittinggi .
3. Siswa, sebagai pengetahuan di bidang kesegaran jasmani agar mencapai kesegaran yang lebih baik dan optimal.
4. Pihak sekolah, sebagai bahan masukan untuk lebih meningkatkan kesegaran jasmani.
5. Dinas Pendidikan, sebagai bahan kajian dan tinjauan ke sekolah untuk peningkatan mutu pendidikan.
6. Perpustakaan, sebagai bahan dokumentasi dan pengetahuan bagi mahasiswa di perpustakaan FIK.