STUDI TENTANG TINGKAT KESEGARAN JASMANI SISWA SDN GUGUS II KECAMATAN IV KOTO AUR MALINTANG KABUPATEN PADANG PARIAMAN

SKRIPSI

Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Jurusan Pendidikan Olahraga Sebagai Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan

OLEH :

HERMAN SUCIPTO

NIM. 59302

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

2012

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul	:	**Studi Tentang Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri Gugus II Kecamatan IV Koto Aur Malintang Kabupaten Padang Pariaman**
Nama	:	**Herman Sucipto**
NIM	:	**59302**
Program Studi	:	**Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi**
Jurusan	:	**Pendidikan Olahraga**
Fakultas	:	**Ilmu Keolahragaan**

Padang, Januari 2012

Disetujui Oleh

Pembimbing I	**Pembimbing II**
Drs. Ali Umar, M.Kes	**Drs. Edwarsyah, M.Kes**
NIP. 19550309 198603 1 006	**NIP.19591231 198803 1 019**

Diketahui Oleh
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga

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

HALAMAN 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	:	**Studi Tentang Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri Gugus II Kecamatan IV Koto Aur Malintang Kabupaten Padang Pariaman**
Nama	:	**Herman Sucipto**
NIM	:	**59302**
Program Studi	:	**Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi**
Jurusan	:	**Pendidikan Olahraga**
Fakultas	:	**Ilmu Keolahragaan**

Padang, Januari 2012

Tim Penguji

	Nama	**Tanda Tangan**
1. Ketua	**: Drs. Ali Umar, M.Kes**	**1. .....**
2. Sekretaris	**: Drs. Edwarsyah, M.Kes**	**2. .....**
3. Anggota	**: Drs. Darai, M.Pd**	**3. .....**
4. Anggota	**: Drs. Yulifri, M.Pd**	**4. .....**
5. Anggota	**: Drs. Willadi Rasyid, M.Pd**	**5. .....**

ABSTRAK

Herman Sucipto, NIM 59302: "Studi Tentang Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri Gugus II Kecamatan IV Koto Aur Malintang Kabupaten Padang Pariaman"

Masalah dalam penelitian ini adalah berdasarkan informasi dan observasi bahwa banyaknya murid yang lesu, malas-malasan belajar dan kurang bergairah untuk belajar di Sekolah Dasar Negeri Gugus II Kecamatan IV Koto Aur Malintang Kabupaten Padang Pariaman. Disebabkan beberapa faktor : kondisi sekolah, lingkungan geografis, status ekonomi orang tua siswa, sarana dan prasarana, jenis pekerjaan, keadaan kesehatan, jenis kelamin, umur, tingkat terlatihnya seseorang dan status gizi. Mengingat besarnya dampak yang disebabkan oleh kesegaran jasmani seseorang, maka perlu diadakan penelitian. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: Tentang Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri Gugus II Kecamatan IV Koto Aur Malintang Kabupaten Padang Pariaman.

Jenis penelitian adalah deskriptif dengan populasi seluruh siswa siswi kelas IV dan V berjumlah 102 orang di Sekolah Dasar Negeri Gugus 11 Kecamatan IV Koto Aur Malintang Kabupaten Padang Pariaman yang terdaftar pada semester Juli-Desember 2011. Sampelnya siswa laki-laki kelas IV dan V sebanyak 52 orang dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengambilan data kesegaran jasmani melalui TKJI (Tes Kesegaran Jasmani Indonesia). Dengan item yaitu tes lari 40 meter, gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik (sit up), loncat tegak, dan lari 600 meter .

Adapun hasil penelitian hasil rata-rata tingkat kesegaran jasmani yang dimiliki siswa SD Negeri 02 Padang Laring dikategorikan **sedang** (13.80). Rata-rata tingkat kesegaran jasmani yang dimiliki siswa SD Negeri Batu Basa dikategorikan **sedang** (14.93). Rata-rata tingkat kesegaran jasmani yang dimiliki siswa SD Negeri 13 Simpang Sari Manis dikategorikan **kurang** (12.76). Rata-rata keseluruhan tingkat kesegaran jasmani yang dimiliki siswa SD Gugus II Kecamatan IV Koto Aur Malintang Kabupaten Padang Pariaman dikategorikan **sedang** (13.78). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa SD Gugus II Kecamatan IV Koto Aur Malintang Kabupaten Padang Pariaman tergolong pada tingkat kesegaran jasmani **sedang**. Oleh sebab itu perlu ditingkatkan dengan memasukannya ke dalam proses pembelajaran yang disusun secara terencana dan sistematis serta terlaksana secara kontinu untuk menghasilkan kesegaran jasmani yang lebih baik lagi.

Kata kunci: Kesegaran jasmani

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadirat Allah SWT atas petunjuk dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **"Studi Tentang Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SDN Gugus II Kecamatan IV Koto Aur Malintang Kabupaten Padang Pariaman".**

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih banyak terdapat kekurangan dan masih jauh dari kesempurnaan. Untuk itu penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari segala pihak demi kesempurnaan skripsi ini.

Dalam menyelesaikan skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan bimbingan dan pengarahan baik moral dan materil, untuk itu penulis mengucapkan terima kasih yang setulus-tulusnya kepada :

1. Kedua orang tua yang telah memberikan arahan dan semangat dalam penulisan skripsi ini.
2. Bapak Drs. H. Arsil, M.Pd Selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan.
3. Bapak Drs. Yulifri, M.Pd Sebagai Ketua Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan.
4. Bapak Drs. Ali Umar, M.Kes dan Bapak Drs. Edwarsyah,M.Kes Selaku Pembimbing I dan II yang telah memberikan bimbingan kepada penulis dalam penulisan skripsi ini.

5. Ibu Dra. Darni,M.Pd, Bapak Drs. Yulifri,M.Pd Bapak Drs. Willadi Rasyid, M.Pd sebagai penguji I, II dan III yang telah membantu dan memberikan saran serta masukan.
6. Bapak dan Ibu Staf Pengajar di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan Ilmu yang bermanfaat.
7. Ibu Kepala Sekolah SDN 02 Padang Laring, Ibu Kepala Sekolah SDN 03 Batu Basa, Ibu Kepala Sekolah SDN 13Simpang Sari Manis Kecamatan IV Koto Aur Malintang Kabupaten Padang Pariaman.
8. Teman-teman senasib dan seperjuangan yang tidak dapat penulis sebut namanya satu persatu.

Semoga segala bantuan yang telah diberikan menjadi amal shaleh dan diridhai oleh Allah SWT.

Padang, Januari 2012

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

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. Ruang Lingkup dan Pembatasan Masalah 4

C. Pembatasan Masalah…….. 4

D. Perumusan Masalah 5

E. Tujuan Penelitian 5

F. Manfaat dan Guna Penelitian 5

BAB II KAJIAN TEORITIS

A. Kajian Teori 6

1. Kesegaran Jasmani 6
2. Komponen Kesegaran Jasmani 8
3. Fungsi Kesegaran Jasmani 9
4. Faktor Komponen-Komponen yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani 12
5. Cara Meningkatkan Kesegaran Jasmani 17

B. Kerangka Konseptual 20

C. Pertanyaan Penelitian 20

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian 21
B. Tempat dan Waktu Penelitian 21
1. Tempat Penelitian 21
2. Waktu Penelitian 21
C. Populasi dan Sampel 22
D. Jenis dan Sumber Data 23
E. Teknik dan Alat Pengumpulan Data 24
F. Teknik Analisis Data 32

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian 33
1. Deskriptif Data 33
2. Analisis Data 34
B. Pembahasan 38

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan 44
B. Saran 44

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR TABEL

Tabel **Halaman**

1. Kerangka Konseptual ……..... 20
2. Populasi Siswa SD Negeri 02 Padang Laring..... 22
3. Populasi Siswa SD Negeri 03 Batu Basa..... 22
4. Populasi Siswa SD Negeri 13 Simpang Sari Manis 22
5. Sampel Siswa SD Negeri 02 Padang Laring 23
6. Sampel Siswa SD Negeri 03 Batu Basa 23
7. Sampel Siswa SD Negeri 13 Simpang Sari Manis 23
8. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Anak
   Usia 10-12 tahun Putra 32
9. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia 34
10. Distribusi Frekuensi Tingkat kesegaran SD Negeri 02 Padang Laring .. 34
11. Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran SD Negeri 03 Batu Basa..... 35
12. Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani SD Negeri Simpang
    Sari Manis…… .36
13. Distribusi Frekuensi Gugus II Kecamatan IV Koto Aur Malintang
    Kabupaten Padang Pariaman…… 37

DAFTAR GAMBAR

Gambar **Halaman**

1. Posisi Star Lari 40 Meter.....25
2. Posisi Tes gantung Angkat tubuh.....26
3. Gerakan baring duduk 28
4. Gerakan tes loncat tegak 29
5. Posisi Start lari 600 meter 30
6. Grafik Frekuensi Tingkat kesegaran jasmani Siswa SD Negeri 02 Padang Laring 35
7. Grafik Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 03 Batu Basa 36
8. Grafik Frekuensi Tingkat kesegaran jasmani Siswa SD Negeri 13 Simpang Sari Manis 37
9. Grafik Frekuensi tingkat kesegaran jasmani siswa SDN Gugus II Kecamatan IV Koto Aur Malintang Kabupaten Padang Pariaman ……38

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran **Halaman**

1. Hasil Tes Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 02 Padang Laring..... 48
2. Hasil Tes Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 03 Batu Basa..... 49
3. Hasil Tes Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 13 Simpang Sari Manis 50
4. Hasil Tes Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri Gugus II Kecamatan IV Koto Aur Malintang Kab. Padang Pariaman..... 51
5. Dokumentasi 53
6. Surat Izin Penelitian

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Salah satu faktor untuk meningkatkan pendidikan dan manusia yang intelektual adalah kesegaran jasmani "Kesegaran jasmani adalah aspek fisik dari kesegaran menyeluruh (*total fitness*) bagi seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif serta dapat menyesuaikan diri pada terhadap pembebanan fisik yang layak." Arsil, (1999:9).

Berdasarkan kutipan yang dikemukakan, Kesegaran jasmani merupakan milik berharga bagi setiap orang khususnya siswa sekolah menjalankan aktifitas kehidupan sehari-hari. Kesegaran jasmani dipengaruhi oleh banyak faktor antara lain (1) daya tahan (2) kecepatan (3) daya ledak (4) kelincahan. Daya tahan merupakan salah satu unsur kesegaran jasmani yang akan membantu seseorang siswa dalam melaksanakan kegiatan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Semakin baik daya tahan seseorang maka semakin mudah bagi seseorang untuk melakukan suatu kegiatan baik di sekolah maupun di lingkungannya. Kecepatan adalah kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Daya ledak merupakan kombinasi antara kekuatan dan kecepatan untuk mengatasi badan dengan kecepatan kontraksi otot yang tinggi. Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk merubah arah dan posisinya yang dikehendaki dengan cepat dan tepat sesaat sedang bergerak tanpa kehilangan kesadaran dan

keseimbangan sesuai dengan kondisi yang di hadapi. Dengan demikian Kesegaran jasmani sangat dibutuhkan oleh siswa untuk memperoleh ketangkasan, kesanggupan, ketahanan, serta kemampuan belajar yang tinggi.

Mata pelajaran pendidikan jasmani dan Olahraga kesehatan merupakan salah satu mata pelajaran yang diajarkan di tingkat SD dalam bentuk kegiatan intrakurikuler dan ekstrakurikuler, dengan tujuan antara lain :

> Membantu siswa dalam meningkatkan kesegaran jasmani dan kesehatan melalui pengamatan dan penanaman sikap positif serta kemampuan gerak dasar dan berbagai aktifitas jasmani agar tercapai pertumbuhan dan perkembangan jasmani, khususnya tinggi dan berat badan secara harmonis serta tercapainya kemampuan dalam penampilan gerakan yang baik serta peningkatan kesehatan, kesegaran jasmani, keterampilan gerak dasar cabang olahraga. Depdikbud, (1993:1)

Dengan memperhatikan tujuan pendidikan jasmani dan olahraga kesehatan di sekolah, semua siswa berhak memperoleh pendidikan jasmani dan olahraga kesehatan guna mendapatkan derajat kesehatan dan tingkat kesegaran jasmani yang memadai untuk menunjang prestasi belajar siswa di sekolah. Kesegaran jasmani merupakan salah satu hal yang penting bagi tercapainya tujuan proses belajar mengajar di sekolah. Seseorang tidak akan mendapatkan hasil belajar yang baik (optimal) tanpa disertai dengan kesegaran jasmani yang baik. Dengan demikian kesegaran jasmani merupakan faktor yang sangat penting dalam kaitannya dengan kemampuan dan keberhasilan belajar seseorang. “Apa yang dicapai dalam bidang akademis ada hubungan yang erat dengan kondisi badan. Telah dibuktikan bahwa pada pelajaran yang kesegaran jasmaninya di atas rata-rata, prestasi akademisnya lebih bagus” Dirjen Olahraga dan Pemuda,

(1999:21). Dengan demikian mata pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan wajib dilaksanakan di setiap sekolah dengan kurikulum pendidikan, dalam rangka membantu meningkatkan kesegaran jasmani peserta didik.

Kondisi suatu sekolah belum tentu sama dengan sekolah lainnya. Ada sekolah yang dapat menyediakan sarana dan prasarana pendukung yang memadai, tetapi ada juga sekolah yang tidak dapat menyediakan sarana pendukung pendidikan kesegaran jasmani dan kesehatan. Selain itu kondisi geografis juga ikut mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani siswa dan kurangnya aktivitas fisik yang dilakukan.

Gusril (2004:119) mengemukakan bahwa tinggi dan rendahnya tingkatan kesegaran jasmani mungkin akan berbeda. Berdasarkan anggapan dan informasi yang dikemukakan di atas setiap siswa berbeda tingkat kesegaran jasmaninya.

Berdasarkan informasi dan observasi di SDN Gugus II Kecamatan IV Koto Aur Malintang Kabupaten Padang Pariaman, bahwa banyak murid yang lesu malas-malasan belajar dan kurang bergairah untuk belajar. Itu mungkin disebabkan oleh faktor : kondisi sekolah, lingkungan geografis, status ekonomi orang tua siswa, jenis pekerjaan, keadaan kesehatan, jenis kelamin, umur, sarana dan prasarana dan tingkat terlatihnya seseorang dan status gizi. Mengingat besarnya dampak yang disebabkan oleh kesegaran jasmani seseorang, maka perlu diadakan penelitian. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran tentang tingkat kesegaran jasmani siswa SD Gugus II Kecamatan IV Koto Aur Malintang Kabupaten Padang Pariaman yang berguna sebagai pertimbangan untuk melakukan evaluasi hasil belajar siswa di

SD Gugus II Kecamatan IV Koto Aur Malintang Kabupaten Padang Pariaman sehingga prestasi belajar dapat tercapai.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah proses pembelajaran penjas mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani siswa SD Gugus II Kecamatan IV Koto Aur Malintang Kabupaten Padang Pariaman. Tingkat kesegaran jasmani erat kaitan dengan berbagai faktor antara lain:

a. Kondisi sekolah.
b. Lingkungan geo grafis.
c. Status ekonomi orang tua siswa.
d. Sarana dan Prasarana.
e. Jenis pekerjaan.
f. Keadaan kesehatan.
g. Jenis kelamin.
h. Umur.
i. Tingkat terlatihnya seseorang dan status gizi.

C. Pembatasan Masalah

Penelitian ini tidak bermaksud meneliti masing-masing faktor yang di atas, tetapi hanya melihat tingkat kesegaran jasmani siswa SD Gugus II Kecamatan IV Koto Aur Malintang Kabupaten Padang Pariaman.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan pembatasan masalah yang telah dijelaskan maka penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

Apakah siswa SD Gugus II Kecamatan IV Koto Aur Malintang Kabupaten Padang Pariaman mempunyai tingkat kesegaran jasmani yang baik?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan yang telah dikemukakan, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

Untuk mendapatkan informasi tentang kesegaran jasmani siswa SD Gugus II Kecamatan IV Koto Aur Malintang Kabupaten Padang Pariaman.

F. Manfaat dan Guna Penelitian

1. Sebagai persyaratan bagi penulis dalam menyelesaikan tugas akhir untuk mendapatkan gelar sarjana strata satu (S1) di FIK UNP
2. Sebagai bahan pertimbangan bagi SD Gugus II Kecamatan IV Koto Aur Malintang Kabupaten Padang Pariaman dalam usaha meningkatkan kesegaran jasmani siswa.
3. Sebagai bahan bacaan atau acuan untuk mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK UNP).
4. Dapat memberikan informasi bagi para peneliti selanjutnya.