PERBANDINGAN TINGKAT KESEGARAN JASMANI SISWA SEKOLAH DASAR NEGERI 05 SUNGI BEREMAS KABUPATEN PASAMAN BARAT DENGAN SISWA SEKOLAH DASAR NEGERI 25 PADANG

SKRIPSI

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

Oleh

RAFDI PRIMAHARSYAH

NIM. 53373

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS NEGERI PADANG

2014

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Perbandingan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 05 Sungai Beremas Kabupaten Pasaman Barat dengan Siswa Sekolah Dasar Negeri 25 Kota Padang

Nama : Rafdi Primaharsyah
NIM : 53373
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Januari 2014

Disetujui oleh:

Pembimbing I

Drs. Edwarsyah, M. Kes
NIP. 195912311988031019

Pembimbing II

Drs. Yulifri, M.Pd
NIP. 195907051985031002

Diketahui Oleh :
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga

Drs. Yulifri, M. Pd
NIP. 95907051985031002

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

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

Perbandingan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 05 Sungai Beremas Kabupaten Pasaman Barat dengan Siswa Sekolah Dasar Negeri 25 Kota Padang

Nama : Rafdi primaharsyah

NIM : 53373

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2014

Tim Penguji

1. Ketua	Drs. Edwarsyah, M. Kes	1.
2. Sekretaris	Drs. Yulifri,M.Pd	2.
3. Anggota	Drs. Hendri Neldi, M. Kes AIFO	3.
4. Anggota	Drs. Nirwandi, M. Pd	4.
5. Anggota	Drs. Qalbi Amra, M. Pd	5.

v

ABSTRAK

Rafdi Primaharsyah. Perbandingan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 05 Sungai Beremas Kabupaten Pasaman Barat dengan Siswa Sekolah Dasar Negeri 25 Kota Padang.

Penelitian ini berawal dari observasi yang penulis lakukan terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa di SD Negeri 05 Sungai Beremas dengan SD Negeri 25 Padang, ternyata masih terdapat rendahnya tingkat kesegaran jasmani siswa. Tujuan penelitian untuk mendapatkan gambaran yang sebenarnya bagaimana tingkat kesegaran jasmani siswa masing-masing sekolah dan untuk melihat perbandingan dan perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif jenis *expost facto*, yaitu metode penelitian yang bersifat komparatif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SDN 05 Sungai Beremas yang berjumlah 151 siswa dan siswa SDN 25 Padang yang berjumlah 161. Sampel adalah siswa putra SDN 05 Sungai Beremas dan siswa SDN 25 Padang yang berjumlah 40 orang. Penarikan Sampel dilakukan dengan teknik Purposive sampling yang berjumlah 40 orang siswa. Pengumpulan data dilakukan dengan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia usia 10-12 tahun 2010. Data yang telah terkumpul digunakan untuk menguji hipotesis yang menggunakan uji t. Sebelum uji t dilakukan terlebih dahulu dilakukan uji persyaratan analisis yaitu uji normalitas dan uji homogenitas pada taraf signifikan 0.05α.

Berdasarkan analisis data dapat diketahui besaran t_{hitung} adalah 3.23, sedangkan t_{tabel} pada α 0.025 adalah sebesar 2.021, jadi t_{hitung} 3.23 > t_{tabel} 2.021, dan rata-rata tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 05 Sungai Beremas sebesar 15.75 lebih besar dibandingkan dengan rata-rata kesegaran jasmani siswa SD Negeri 25 Padang sebesar 13.95, maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 05 Sungai Beremas lebih baik dibandingkan dengan tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 25 Padang.

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji syukur kehadirat Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya kepada penulis sehingga penulis telah diberi kesempatan dan kemampuan dalam menyelesaikan skripsi ini dengan judul "Perbandingan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri Padang 05 Sungai Beremas Kabupaten Pasaman Barat dengan Siswa Sekolah Dasar Negeri 25 Kota Padang". Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pendidikan jurusan pendidikan olahraga fakultas ilmu keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP).

Dalam penulisan skripsi ini, penulis mendapat bantuan berbagai pihak baik itu berupa motivasi, dorongan, bimbingan serta bantuan material dan non material. Untuk itu dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kapada :

1. Bapak Prof. Dr. Phil. Yanuar Kiram, M. Pd selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Drs. Arsil, M. Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Drs. Yulifri, M. Pd sebagai Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Bapak Drs. Edwarsyah, M. Kes selaku pembimbing I, yang telah banyak memberikan bimbingan kepada penulis, dalam penyelesaian penulisan skripsi ini.

5. Bapak Drs. Yulifri, M.Pd selaku pembimbing II yang juga telah banyak memberikan bantuan kepada penulis dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini.
6. Bapak Drs.Hendri Neldi, M.Kes AIFO, Bapak Drs. Qalbi Amra, M. Pd dan Bapak Drs, Nirwandi, M. Pd selaku tim penguji yang telah banyak memberikan masukan dalam penulisan skripsi ini.
7. Bapak/ibu staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaam Universitas Negeri Padang.
8. Rekan-rekan mahasiswa FIK UNP
9. Kepada kedua orang tua yang telah memberikan dorongan dan doa sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Akhirnya penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Januari 2013

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN PERSETUJUAN i

HALAMAN PENGESAHAN ii

ABSTRAK iii

KATA PENGANTAR iv

DAFTAR ISI vi

DAFTAR TABEL viii

DAFTAR GAMBAR ix

DAFTAR LAMPIRAN x

BAB I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah 1

B. Identifikasi Masalah 5

C. Pembatasan Masalah 5

D. Perumusan Masalah 6

E. Tujuan Penelitian 6

F. Kegunaan Hasil Penelitian 6

BAB II. KAJIAN PUSTAKA

A. Landasan Teori 8

1. Pengertian KesegaranJasmani 8

2. Komponen-komponen Kesegaran Jasmani 9

3. Ciri-ciri Kesegaran Jasmani 15

4. Cara Meningkatkan Kesegaran Jasmani 15

5. Fungsi Kesegaran Jasmani 16

6. Faktor-faktor yang Mempengaruhi KesegaranJasmani 17

B. Kerangka Konseptual 19

C. Hipotesis 20

BAB III. METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian 21

B. Tempat dan Waktu Penelitian 21

C. Populasi dan Sampel 21

D. Definisi Operasional 23
E. Jenis dan Sumber Data 23
F. Teknik Pengumpulan Data 23
G. Instrumen Penelitian 24
H. Teknik Analisis Data 36

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data 37
B. Analisis Data 40
C. Pembahasan 41

BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

A. Kesimpulan 48
B. Saran 48

DAFTAR RUJUKAN 49

DAFTAR TABEL

Tabel **Halaman**

1. Populasi Penelitian 22

2. Sampel Penelitian 22

3. Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putra Siswa SD 35

4. Norma Tes TKJI Untuk Remaja Umur 10-12 35

5. Diskripsi data tingkat kesegaran jasmani siswa SDN 05 Sungai Beremas 37

6. Diskripsi data tingkat kesegaran jasmani siswa SDN 25 Kota Padang..... 39

7. Uji Normalitas *Liliefors* 40

DAFTAR GAMBAR

Gambar **Halaman**

1. Kerangka Koseptual 20

2. Posisi Start Lari 40 Meter 27

3. Sikap Permulaan Gantung Siku Tekuk 28

4. Sikap Bergantung Siku Tekuk 28

5. Papan Loncat Tegak 31

6. Sikap Menentukan Raihan Tegak 32

7. Sikap Awalan Loncat Tegak 32

8. Gerakan Meloncat Tegak 33

9. Posisi Star Lari 600 Meter 34

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran **Halaman**

1. Data Mentah Penelitian 100

2. Uji Normalitas Data 105

3. Uji Homogenitas Data..... 137

4. Uji t 139

5. Kurva Normal..... 140

6. Nilai Kritis L Untuk *Liliefors*..... 141

7. Dokumentasi Penelitian 142

BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup, diantara pendidikan tersebut adalah pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (penjasorkes). Dalam UU No 3 tahun 2005 tentang sistim keolahragaan Nasional pasal 1 ayat 11 dinyatakan bahwa "olahraga pendidikan adalah olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan,kepribadian, keterampilan, kesehatan dan kebugaran jasmani".

Adanya bidang studi penjasorkes di semua jenjang pendidikan, diharapkan agar semua siswa Sekolah Dasar mempunyai kesegaran jasmani yang baik. Karena masih banyak terdapat rendahnya tingkat kesegaran jasmani siswa-siswi, hal ini tidak dapat dibiarkan begitu saja. Berdasarkan kurikulum yang dipakai pada tingkat Sekolah Dasar saat sekarang ini adalah Kurikulum KTSP 2006 (Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan), dimana melalui pembelajaran Penjasorkes di Sekolah Dasar siswa-siswi dapat meningkatkan kesegaran jasmaninya melalui permainan dan olahraga. Dan pada kenyataannya dilapangan masih banyak siswa-siswi yang tingkat kesegaran jasmaninya masih rendah.

Pendidikan pada hakikatnya merupakan satu upaya yang dilakukan secara sadar, berencana dan berkesinambungan menuju suatu perubahan dan kemajuan serta perbaikan guna terciptanya Sumber Daya Manusia dalam pembangunan bangsa Indonesia secara keseluruhan, karena menyangkut

usaha penyiapan Sumber Daya Manusia sebagai pelaksana pembangunan dimasa yang akan datang.

Hal ini sejalan dengan tuntutan Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional (USPN) No. 20 Tahun 2003 yang berbunyi sebagai berikut :

> "Pendidikan merupakan kegiatan fundamental untuk memajukan masyarakat dan para warganya. Pendidikan berfungsi untuk membentuk watak dan peradapan bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk mengembangkan peserta didik menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Allah SWT, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga Negara yang demokratis serta bertanggung jawab".

Berdasarkan uraian diatas maka dapat dikatakan bahwa tujuan pendidikan pada dasarnya adalah untuk meningkatkan kualitas Sumber Daya Manusia serta pembentukan manusia Indonesia yang siap secara intelektual, mental, fisik, dan rohani demi menghadapi masa depan. Salah satu usaha untuk mewujudkan hal tersebut dapat dilakukan melalui pendidikan jasmani disekolah, karena dengan melakukan kegiatan olahraga yang diterapkan dengan baik serta diarahkan, dibimbing dan dikembangkan sebagaimana mestinya, hal ini sangat berarti dan bermanfaat dalam usaha tercapainya tujuan pendidikan khususnya penjasorkes dalam meningkatkan kesegaran jasmani anak di dalam pelaksanaan kegiatan belajar mengajar disekolah.

Sadoso di dalam Arsil (2008:11) mengemukakan, kesegaran jasmani lebih menitik beratkan pada phisiological fitness: yaitu kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya dalam batas fisiologis terhadap keadaan lingkungan (ketinggian, kelembaban, suhu dan sebagainya).

Sedangkan menurut Depdiknas Pusat Kesegaran Jasmani Dan Rekreasi (1999:1) menyatakan kesegaran jasmani adalah kondisi jasmani yang bersangkut paut dengan kemampuan dan kesanggupannya berfungsi dalam pekerjaan secara optimal dan efisien.

Untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa disekolah diharapkan peran dari guru penjasorkes dalam pembelajaran yang diajarkan seperti dituangkan dalam Garis-Garis Besar Haluan Negara (GBHN) tahun 1999 tentang pendidikan nasional yaitu : ”Menumbuhkan budaya olahraga, guna meningkatkan kualitas manusia Indonesia sehingga tingkat kesehatan dan kebugaran yang baik, yang harus dimulai sejak dini melalui pendidikan olahraga disekolah dan dimasyarakat.”

Berdasarkan hal tersebut, dikembangkan pemikiran antara lain semacam langkah-langkah dalam pengembangan fisik siswa-siswi. Langkah-langkah tersebut berupa perbaikan status gizi, peningkatan status kesehatan, dan kesegaran jasmani. Namun pada kenyataannya perhatian dan kepedulian terhadap tiga masalah tersebut belum sepenuhnya dilakukan karena sangat dipengaruhi oleh berbagai faktor dalam masyarakat, antara lain : pendidikan, sosial, dan ekonomi yang pada akhirnya menentukan perilaku masyarakat tersebut.

Berdasarkan kenyataaan yang dikemukakan diatas dari pengamatan yang ditemui penulis dilapangan dimana SDN 05 Sungai Beremas terletak di daerah pinggir pantai, dengan kondisi perekonomian masyarakatnya rata-rata menengah ke bawah, dan di sekolah ini siswa-siswinya pergi ke sekolah

dengan berjalan kaki dan mayoritas siswa-siswinya berasal dari masyarakat asli atau pribumi.

Pekerjaan orangtua siswa adalah sebagian besar adalah nelayan. Pulang dari sekolah anak-anak melanjutkan aktivitas fisiknya dengan membantu orangtua dan bermain di pinggir pantai serta perkarangan yang ada disekitar tempat tinggal mereka, dan hampir bisa dikatakan sehabis pulang sekolah tidak ada siswa yang mengikuti les privat. Hal ini tentu sangat mempengaruhi kesegaran jasmani siswa-siswi pada sekolah ini.

Sedangkan pada SD Negeri 25 Kota Padang ini kondisinya berbanding terbalik dengan SD Negeri 05 Sungai Beremas, dimana sekolah ini terletak di daerah perkotaan. Dalam aktivitas sehari-hari siswa-siswinya pergi ke sekolah banyak yang diantarkan oleh orang tuanya atau dengan kendraaan umum, serta sehabis pulang sekolah sebagian siswa masih mengikuti berbagai macam les dan mengaji di mesjid, jadi bisa dikatakan aktivitas fisik siswa-siswinya sangat kurang namun secara langsung tidak dapat disimpulkan sekolah mana yang tingkat kesegaran jasmaninya lebih baik.

Perbedaan tingkat kesegaran jasmani dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain : Gizi, Keadaan atau lingkungan sekolah, keadaan ekonomi, aktivitas fisik siswa, kesehatan dan lingkungan sekolah siswa, tingkat terlatih siswa dan kebiasaan yang dapat membedakan tingkat kesegaran jasmani siswa. Berdasarkan kenyataan diatas peneliti ingin mengungkapkan kenyataan yang sebenarnya dengan melakukan penelitian yang berjudul : "Perbandingan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 05 Sungai

Beremas Kabupaten Pasaman Barat dengan Siswa SD Negeri 25 Padang". Semoga penelitian penelitian ini dapat memberikan masukan bagi guru penjaskes. Guna memulihkan dan meningkatkan kesegaran jasmani siswa-siswi, dengan sehat dan segarnya siswa-siswi sehingga dapat mengikuti proses belajar mengajar dengan baik dan lancar.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Keadaan gizi yang dikonsumsi sehari-hari
2. Hubungan sosial dan ekonomi orang tua siswa
3. Kondisi lingkungan
4. Kegiatan fisik yang dilakukan siswa
5. Olahraga
6. Tingkat kesegaran jasmani siswa SDN 05 Sungai Beremas
7. Tingkat kesegaran jasmani siswa SDN 25 Padang

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya penyebab permasalahan terhadap kesegaran jasmani seperti yang ditemukan di atas, maka untuk lebih memfokuskan penelitian, penulis membatasi masalah pada :

1. Kesegaran jasmani siswa SD Negeri 05 Sungai Beremas.
2. Kesegaran Jasmani siswa SD Negeri 25 Padang.
3. Perbedaan tingkat kesegaran jasmani SD Negeri 05 Sungai Beremas dengan siswa SD Negeri 25 Padang.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi dan pembatasan masalah, maka perumusan masalah penelitian ini adalah :

1. Bagaimanakah tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 05 Sungai Beremas ?
2. Bagaimanakah tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 25 Padang?
3. Apakah terdapat perbedaan antara tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 05 Sungai Beremas dengan siswa SD Negeri 25 Padang ?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan perumusan masalah diatas maka tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 05 Sungai Beremas.
2. Untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 25 Padang.
3. Untuk mengetahui perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 05 Sungai Beremas dengan siswa SD Negeri 25 Padang.

F. Kegunaan Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat :

1. Bagi penulis sebagai syarat dalam melengkapi tugas akhir untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan (Strata Satu) pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bahan pertimbangan bagi SDN 05 Sungai Beremas dan SDN 25 Padang.

3. Bagi siswa sebagai pedoman untuk lebih dapat meningkatkan kesegaran jasmaninya.
4. Bagi guru penjasorkes di Sekolah Dasar agar dapat meningkatkan kesegaran jasmani siswa-siswinya.
5. Bagi Dinas Pendidikan sebagai bahan masukan dalam upaya meningkatkan kesegaran jasmani siswa-siswi melalui pembelajaran penjasorkes.