

**TINJAUAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA SEKOLAH
DASAR NEGERI 02 LUBUK BUAYA KECAMATAN KOTO TANGAH**

SKRIPSI

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



**WAHYU RAHMI
NIM. 53376**

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

HALAMAN PENGESAHAN

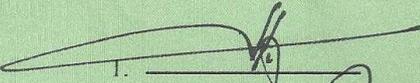
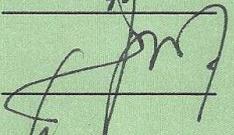
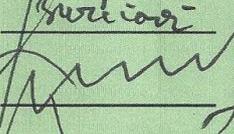
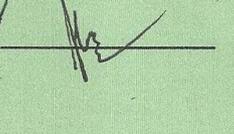
Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : **Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 02 Lubuk Buaya Kec. Koto Tangah**

Nama : Wahyu Rahmi
NIM : 53376
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, April 2014

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Edwarsyah, M.Kes	1. 
2. Sekretaris	: Nurul Ihsan, S.Pd, M.Pd	2. 
3. Anggota	: Drs. Willadi Rasyid, M.Pd	3. 
4. Anggota	: Drs. Yulifri, M. Pd	4. 
5. Anggota	: Drs. Nirwandi, M.Pd	5. 

ABSTRAK

WAHYU RAHMI : Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 02 Lubuk Buaya Kecamatan Koto Tangah Kota Padang

Penelitian ini berawal dari pengamatan penulis di Sekolah Dasar Negeri 02 Lubuk Buaya Kecamatan Koto Tangah, penulis melihat masih banyaknya siswa yang absen karena sakit, siswa yang pingsan sewaktu mengikuti upacara bendera serta kurang bersemangatnya dalam melakukan kegiatan-kegiatan pembelajaran. Oleh sebab itu penulis ingin mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 02 Lubuk Buaya Kecamatan Koto Tangah. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa di sekolah tersebut.

Penelitian ini tergolong penelitian deskriptif. Populasi ini adalah siswa kelas IV dan V Sekolah Dasar Negeri 02 Lubuk Buaya Kecamatan Koto Tangah, dengan sampel siswa kelas IV dan V putra secara purposive sampling yang berjumlah 50 orang. Teknik pengumpulan data penelitian adalah melalui Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI), yaitu dengan cara mengukur masing-masing unsur kesegaran jasmani siswa, teknik analisis yang digunakan adalah

$$P = \frac{f}{n} \times 100$$

. Jenis data adalah data primer diperoleh dari tes kesegaran jasmani dan data sekunder di peroleh dari tata usaha.

Berdasarkan analisis data diperoleh bahwa: Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 02 Lubuk Buaya Kecamatan Koto Tangah adalah kategori baik sekali = 0%, baik 2%, sedang = 18%, kurang = 72%, kurang sekali = 8%. Dari harga persentase dan norma tes kesegaran jasmani Indonesia maka tingkat kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 02 Lubuk Buaya Kecamatan Koto Tangah berada pada kategori kurang.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul **“Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 02 Lubuk Buaya Kecamatan KotoTengah”**. Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP). Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. H. Phil. Yanuar Kiram, selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Drs. H. Arsil, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Drs. Yulifri, M.Pd, Selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Drs. Edwarsyah, M.Kes selaku pembimbing I dan Nurul Ihsan, S.Pd, M.Pd selaku pembimbing II, yang telah banyak memberikan bimbingan, nasehat serta dukungan moral kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini.

5. Drs. Williadi Rasyid, M.Pd, Drs. Yulifri, M.Pd, dan Drs. Nirwandi, M.Pd, selaku Dosen Penguji yang telah memberikan masukan, nasehat dalam penyelesaian tugas akhir penulis.
6. Staf Pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Guru penjasorkes dan siswa-siswa SD Negeri 02 Lubuk Buaya Kecamatan Koto Tangah.
8. Kepada orang tua dan keluarga yang telah memberikan dorongan dan do'a sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
9. Rekan-rekan mahasiswa yang telah membantu dalam penelitian ini, Wulan Rahmadani, Nicky Sriyul Efenni, Anetasia Roza, Gia Permata Fitri dan Lira Jasona.

Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT melimpahkan Rahmat dan Karunia-Nya kepada kita semua. Harapan penulis semoga skripsi ini bermanfaat bagi setiap orang yang membacanya. Dengan segala keterbatasan dan kerendahan hati penulis menyadari dalam penulisan skripsi ini jauh dari kesempurnaan. Untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang sifatnya membangun demi kesempurnaan penyusuna skripsi ini.

Padang, April 2014

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. Identifikasi Masalah	3
C. Pembatasan Masalah	4
D. Perumusan Masalah	4
E. Tujuan penelitian.....	4
F. Kegunaan Penelitian	4
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	6
1. Pengertian Kesegaran Jasmani	6
2. Komponen Kesegaran Jasmani	8
3. Fungsi Kesegaran Jasmani	17
4. Cara Meningkatkan Kesegaran Jasmani	18
B. Kerangka Konseptual	20
C. Pertanyaan Penelitian	22
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	23

B. Tempat dan Waktu Penelitian	23
C. Populasi dan Sampel	23
D. Jenis dan Sumber Data	25
E. Instrumen Penelitian	26
F. Teknik dan Alat Pengumpulan Data	26
G. Teknik Analisis Data	36
 BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data	37
B. Pembahasan	39
 BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	43
B. Saran	43
DAFTAR PUSTAKA	45
LAMPIRAN	46

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian	24
2. Sampel Penelitian	25
3. Tes Nilai Kesegaran Jasmani Indonesia	35
4. Norma Klasifikasi Tes Kesegaran Jasmani Indonesia	36
5. Skor Nilai Tertinggi dan Terendah	37
6. Distribusi Frekuensi Klasifikasi Kesegaran Jasmani Siswa	37

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual	21
2. Posisi Start Lari 40 Meter	28
3. Sikap Gantung Tekuk	29
4. Sikap Permulaan Baring Duduk	30
5. Gerakan Baring Menuju Sikap Duduk	31
6. Sikap Menentukan Raihan	32
7. Sikap Awal Loncat Tegak	33
8. Gerakan Meloncat Tegak	33
9. Sikap Start Lari 600 Meter	34
10. Stop Watch Dimatikan Saat Pelari Melintas Garis Finish	35
11. Histogram Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 02 Lubuk Buaya	38

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Lembar Penilaian TKJI	46
2. Data Mentah Hasil Tes Kesegaran Jasmani	47
3. Hasil Data Tes Kesegaran Jasmani	49
4. Dokumentasi Penelitian	51

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Salah satu bidang yang memegang peranan penting dalam usaha dan upaya pemerintah dalam rangka untuk membangun manusia Indonesia seutuhnya adalah bidang pendidikan. Melalui pendidikan terbentuknya manusia-manusia yang cakap dan berilmu pengetahuan yang berguna bagi diri sendiri, keluarga, masyarakat, bangsa dan Negara. Dalam Undang-Undang Pendidikan Republik Indonesia No. 20 (2003:2) tentang Sistem Pendidikan Nasional dinyatakan yang dimaksud dengan pendidikan adalah:

“Usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengembangan diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan Negara”.

Berpedoman pada kutipan diatas, maka dapat diambil suatu kesimpulan bahwa pendidikan merupakan usaha sadar dan terencana yang dilakukan pada peserta didik untuk mengembangkan potensi diri, kecerdasan, kepribadian dan keterampilan yang berlandaskan pada kekuatan spiritual keagamaan yang mencakup didalamnya akhlak mulia. Tentunya hal ini didapatkan atau diperoleh dari proses pembelajaran di sekolah sehingga peserta didik mampu mengembangkan potensi dirinya, berguna bagi kelangsungan hidupnya di dalam masyarakat, bangsa dan Negara.

Di sekolah dasar (SD) salah satu mata pelajaran yang wajib diberikan pada peserta didik adalah mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan. Berdasarkan BNSP (2007:296) dinyatakan Kurikulum Tingkat Satuan Pelajaran (KTSP) di sekolah dasar mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan bertujuan untuk;

“Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih, meningkatkan pertumbuhan fisik, keterampilan gerak dasar, memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, keterampilan serta memiliki sikap yang positif”.

Dari kutipan diatas, jelaslah bahwa salah satu tujuan yang hendak dicapai dalam pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan adalah pengembangan atau peningkatan serta pemeliharaan kebugaran jasmani siswa. Kesegaran jasmani menurut Ismaryati (2008:9) adalah merupakan gambaran tentang kondisi fisik tubuh seseorang, kesegaran jasmani lebih menitik beratkan kepada kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat-alat dalam fisiologi terhadap lingkungan”. Sementara menurut Gusril (2004:42) yang mengatakan bahwa kesegaran jasmani yaitu aspek fisik dari kesegaran menyeluruh (total fisik) yang memberikan kepada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif serta dapat menyesuaikan diri pada hal-hal pembebanan fisik yang layak”.

Dari dua pendapat tentang pengertian kesegaran jasmani yang telah dikemukakan pada halaman sebelumnya maka dapat diartikan bahwa betapa pentingnya kesegaran jasmani bagi seseorang dalam menjalankan aktivitas sehari-hari dan mampu mengatasi pembebanan fisik dengan baik. Bagi siswa

di sekolah dasar tentu kesegaran jasmani juga dibutuhkan untuk melakukan aktivitas di sekolah, terutama sekali aktivitas belajar dan semua kegiatan yang membutuhkan kerja fisik seperti kegiatan proses pembelajaran mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan. Dapat dikatakan siswa yang memiliki tingkat kesegaran jasmani baik, mereka akan mampu mengatasi dan mengikuti proses pembelajaran atau kegiatan di sekolah dengan baik.

Hal ini juga terlihat dari kesehatan pribadi dan lingkungan siswa masih banyak siswa yang tidak sarapan sebelum berangkat ke sekolah. Dari hasil perbincangan penulis dengan guru penjas SD Negeri 02 Lubuk Buaya Kecamatan Koto Tangah, bahwa masih adanya siswa yang sering absen karena sakit dan banyaknya yang mengalami pingsan sewaktu mengikuti upacara bendera.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas, maka dapat diidentifikasi faktor-faktor masalah sebagai berikut:

1. Keberadaan lingkungan
2. Keadaan sosial ekonomi
3. Aktivitas gerak siswa
4. Status gizi
5. Kebiasaan berolahraga
6. Tingkat kesegaran jasmani

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi yang telah dikemukakan di atas dan keterbatasan waktu dan tenaga maka penelitian ini hanya membatasi dengan tingkat kesegaran jasmani siswa-siswi SD Negeri 02 Lubuk Buaya Kecamatan Koto Tangah.

D. Perumusan Penelitian

Berdasarkan pembatasan masalah maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut: bagaimana tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 02 Lubuk Buaya Kecamatan Koto Tangah.

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan pembatasan masalah yang dikemukakan di atas maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui dan informasi mengenai tingkat kesegaran jasmani siswa di SD Negeri 02 Lubuk Buaya Kecamatan Koto Tangah.

F. Kegunaan Penelitian

Kegunaan penelitian diharapkan berguna bagi;

1. Penulis sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Pendidikan Olahraga di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
2. Siswa SD Negeri 02 Lubuk Buaya Kecamatan Koto Tangah sebagai masukan dalam mengetahui tingkat kesegaran jasmani

sosialisasi pada orang tua atau wali murid agar dapat mengawasi dan memperhatikan aktivitas anaknya dan waktu istirahat yang cukup.

Dari uraian di atas, semua itu akan dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani siswa karena kebugaran jasmani penting untuk pertumbuhan dan perkembangan fisik serta begitu juga dengan kesiapan fisik siswa dalam menjalankan kegiatan sehari-harinya, artinya dengan tubuh segar dan bugar siswa akan mampu mengikuti semua kegiatan pembelajaran di sekolah dengan baik. Begitu juga dalam mengikuti kegiatan-kegiatan lainnya seperti dalam aktivitas bermain dengan teman sebaya, yang setiap harinya menjadi rutinitas yang dilakukan oleh seorang anak seusia sekolah dasar.

Kemudian memberikan kebebasan pada anak oleh orang tua dalam beraktivitas bermain dengan teman sebaya setelah mereka pulang sekolah, hal ini penting sekali karena anak-anak yang aktif bermain dan bergerak seperti berlari, melompat, main kejar-kejaran, main bola, main rounders dan lain sebagainya akan membuat anak menjadi kuat dan sehat serta kebugaran jasmaninya dapat meningkat.

Selanjutnya tingkat kebugaran jasmani seseorang ditentukan oleh beberapa komponen yang ada dalam kebugaran jasmani. Oleh sebab itu pentingnya seorang anak untuk mengetahui, memahami dan melatih komponen kebugaran jasmani sebagai dasar dalam memperbaiki usaha peningkatan kebugaran jasmani. Sajoto (1988) mengemukakan bahwa komponen kebugaran jasmani terdiri dari: “a) kekuatan otot, b) kardiovaskuler dan daya tahan otot, c) daya ledak otot, d) kecepatan, e)