

**TINJAUAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA SEKOLAH
DASAR NEGERI 05 BUNGO PASANG TABING
KOTA PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga
Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan Strata Satu Pada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang*



Oleh

**SAMSUDIN
NIM. 14923**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLARHAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2013**

Yang terkhusus buat orang yang tersayang selama ini (Rika Anggraini) yang telah memberikan semangat dan motivasi serta membantuku semasa kuliah. Terimaaksi atas semuanya, semoga semuanya akan menjadi penerang dalam kegelapan penyejuk dalam kehausan dan akan menjadi pelita dalam hidup dan kehidupan kita bersama hendaknya

Amin.....

Tak terlupa bagi semua pihak yang terlibat dan menyumbangkan pikiran pada karyaku ini semoga amal yang selama ini dilakukan diterima dan dibalas oleh Allah SWT

Amin.....

Dalam Rahmat- Mu aku merasakan kesejukan Aku berteduh disana selama ini menumpahkan tangis hati karena kegelisahan yang menyesak didada tiada dapat kubendung sendiri hari-hari yang ku lalui telah menjadi pengamalan hidup yang begitu berarti bagiku

Walaupun lelah dan letih yang kurasakan saat ini namun perjalanan belum usai

masih banyak yang akan kutelusuri demi menggapai cahaya yang lebih terang

Meraih kebahagiaan yang sejati bersama orang-orang yang kucintai dan menyayangiku

Amin.....

Penulis

Samsudin

Nim. 14923

ABSTRAK

Samsudin, (14923) : Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 05 Bungo Pasang Tabing Kota Padang.

Masalah dalam penelitian ini berawal dari dugaan rendahnya tingkat kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 05 Bungo Pasang Tabing Kota Padang. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 05 Bungo Pasang Tabing Kota Padang.

Jenis penelitian adalah deskriptif. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 153 orang. Penarikan sampel dilakukan dengan teknik purposive *sampling*, yaitu menetapkan siswa kelas V yang berjumlah 28 orang sebagai sampel. Instrumen yang digunakan untuk mengukur tingkat kesegaran jasmani siswa adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) umur 10-12 tahun. Data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan teknik statistik deskriptif.

Dari analisis data diperoleh hasil sebagai berikut: 1) Tingkat kesegaran jasmani siswa putra dari 12 orang siswa, 1 orang (8.33%) berada pada kategori baik, 5 orang (41.67%) kategori sedang, 6 orang (50 %) kategori kurang. Rata-rata tingkat kesegaran jasmani siswa putra 13.58, tergolong pada kategori kurang. 2) Tingkat kesegaran jasmani siswa putri dari 16 orang siswa, 5 orang (31.25%) berada pada kategori sedang, 9 orang (56.25%) kategori kurang, 2 orang (12.50%) kurang sekali. Rata-rata tingkat kesegaran jasmani siswa putri 12.37, tergolong pada kategori kurang.

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunian-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 05 Bungo Pasang Tabing Kota Padang”**.

Penulisan skripsi ini adalah sebagai salah satu syarat untuk melengkapi tugas-tugas dalam memperoleh gelar Sarjana pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Didalam penulisan skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak baik secara moril maupun materil, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sebagai tanda hormat penulis pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih yang tak terhingga kepada :

1. Drs. H. Arsil, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan peluang bagi penulis untuk melanjutkan studi di Fakultas Ilmu Keolahragaan.
2. Drs. Yulifri, M.Pd, selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga, yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya menyelesaikan skripsi ini.
3. Dra. Pitnawati, M.Pd selaku Pembimbing I dan Drs. H. Arsil, M. Pd selaku Pembimbing II yang telah membantu dan membimbing dalam penyelesaian skripsi ini.

4. Drs. Willadi Rasyid, M. Pd, Drs. Ali Asmi, M. Pd, Drs. Edwarsyah, M. Kes, selaku tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan dalam skripsi ini.
5. Dosen-dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah membekali penulis dengan ilmu pengetahuan.
6. Kepala Sekolah SD Negeri 05 Bungo Pasang Tabing Kota Padang.
7. Siswa SD Negeri 05 Bungo Pasang Tabing Kota Padang.
8. Kedua orangtua tercinta, Ayah (Ibrahim), Ibu (Rukiyah) yang telah memberikan banyak dukungan moral dan materil serta do'a yang tulus dan ikhlas sehingga anaknya berhasil mencapai sukses dan menggapai cita-cita.
9. Buat teman-teman senasib seperjuangan yang tidak bisa di sebutkan nama satu persatu yang telah memberikan dorongan moril dalam menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, Oleh karena itu penulis mengharapkan saran dan masukan dari pembaca demi kesempurnaan tulisan ini. Semoga bantuan yang telah diberikan menjadi amal dan mendapat pahala yang sebesar - besarnya dari Allah SWT. Amin Ya Robal Alamin.

Padang, Januari 2013

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	7
F. Kegunaan Penelitian	7
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	9
1. Pengertian Kesegaran Jasmani	9
2. Komponen Kesegaran Jasmani	12
3. Fungsi Kesegaran Jasmani	16
4. Cara Meningkatkan Kesegaran Jasmani	19
5. Faktor-faktor yang mempengaruhi Kesegaran Jasmani	22
B. Kerangka Konseptual	24
C. Pertanyaan Penelitian	25

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	27
B. Tempat dan waktu Penelitian	27
C. Populasi dan Sampel.....	27
D. Definisi Operasional.....	28
E. Jenis dan Sumber Data.....	29
F. Teknik Pengumpulan Data.....	29
G. Teknik Analisis Data.....	39

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data Penelitian.....	40
B. Pembahasan	44

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	50
B. Saran	51

DAFTAR PUSTAKA.....	52
----------------------------	-----------

LAMPIRAN.....	54
----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi penelitian.....	20
2. Nilai TKJI Puta Umur 10 -12 Tahun	38
3. Nilai TKJI Putri Umur 10 – 12 Tahun.....	38
4. Norma TKJI Untuk Putra dan Putri.....	39
5. Deskripsi Data Penelitian	40
6. Distribusi Frekuensi Data Kesegaran Jasmani Siswa Putra	41
7. Distribusi Frekuensi Data Kesegaran Jasmani Siswa Putri	43

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Posisi star Lari 40 meter	31
2. Tes Gantung Siku Tekuk	33
3. Baring Duduk 30 detik	34
4. Loncat Tegak	36
5. Star Lari 600 meter	37
6. Garis Finish.....	38
7. Histogram Kesegaran Jasmani Siswa Putra.....	42
8. Histogram Kesegaran Jasmani Siswa Putri	44

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Penelitian Siswa Putra	54
2. Data Penelitian Siswa Putri	55
3. Deskripsi Data Penelitian Siswa Putra	56
4. Deskripsi Data Penelitian Siswa Putri	57
5. Dokumen Penelitian	58
6. Surat Izin Penelitian.....	63

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan adalah salah satu bidang yang memegang peran penting untuk membangun manusia Indonesia seutuhnya. Tujuan pendidikan itu sendiri adalah mengembangkan sumber daya manusia sedini mungkin secara terarah, menyeluruh dan optimal serta sehat jasmani dan rohani berlandaskan Pancasila. Dalam rangka pengembangan pembangunan disegala bidang melalui pendidikan pemerintah berupaya melalui penyelenggaraan mata pelajaran yang dimuat dalam kurikulum nasional yang bertujuan membantu pembinaan dan perkembangan jasmani, mental serta emosional yang serasi, selaras dan seimbang. Hal ini sesuai dengan pasal 3 Undang-Undang RI No 20 tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional yang menyatakan bahwa :

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 bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis dan bertanggung jawab.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat dikatakan bahwa tujuan pendidikan pada dasarnya adalah meningkatkan kualitas sumber daya manusia melalui peningkatan mutu pendidikan diupayakan tercapainya pembentukan profil manusia Indonesia yang siap secara intelektual, mental, fisik dan rohani demi menghadapi masa depan yang makin membutuhkan ilmu pengetahuan dan teknologi.

Sekolah sebagai lembaga formal merupakan tempat penyelenggara pendidikan berjenjang dan berkesenambungan semenjak sekolah dasar sampai keperguruan tinggi. Sekolah dasar merupakan awal dari pembentukan dan pematapan segala potensi yang dimiliki anak, sehingga mereka dapat tumbuh dan berkembang melalui pendidikan di sekolah tersebut.

Salah satu bidang pendidikan yang dimuat dalam kurikulum nasional adalah pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (Penjasorkes). Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang diajarkan di sekolah memiliki peranan yang sangat penting, yaitu memberikan kesempatan kepada anak didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang terpilih yang dilakukan secara sistematis. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, kemampuan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, dan aspek pola hidup sehat.

Program pendidikan jasmani seharusnya memberikan kesempatan bagi semua siswa untuk meningkatkan dan mempertahankan kesegaran jasmani mereka, sepadan dengan kebutuhan mereka yang selalu dengan pelajaran tatap muka dikelas selama lebih kurang 8-9 jam sehari. Dengan demikian perlu adanya penyegaran dengan jalan olahraga agar tingkat kesegaran jasmani merupakan faktor penentu dalam segala aspek kehidupan manusia. Depdikbud (1993 : 15) mengemukakan bahwa “Kesegaran jasmani merupakan aspek yang sangat penting dari kesegaran jasmani tubuh

keseluruhannya yang memberikan kesanggupan pada seseorang untuk menjalani hidup yang produktif serta dapat menyesuaikan diri setiap beban fisik yang layak”.

Pendapat di atas sejalan dengan yang dikemukakan oleh Sumosardjono, (1992:47) yang menyatakan bahwa kesegaran jasmani adalah “Kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari dengan gampang, tanpa merasa lelah yang berlebihan, dan masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk keperluan mendadak. Kesegaran jasmani merupakan kemampuan untuk menunaikan tugas-tugas dengan baik walaupun dalam keadaan sukar, dimana orang yang kesegaran jasmaninya kurang, tidak akan dapat melakukannya”.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa seseorang siswa sangat penting mempunyai kesegaran jasmani yang tinggi, karna bila kesegaran jasmani siswa tinggi tentunya akan dapat memberikan ketahanan terhadap daya tahan tubuhnya dalam melakukan aktivitas sehari-hari dengan baik tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Adisasmita, (1989:17) mengemukakan bahwa :

Seseorang yang mempunyai dasar kesegaran jasmani yang baik, akan lebih baik, dan perkembangan badan yang kuat melalui aktivitas jasmani, akan lebih memiliki semangat hidup yang lebih besar dan mempunyai tingkat tenaga yang prima. Dengan tenaganya tersebut tentunya akan dapat menyelesaikan tugasnya dan kegiatan rutin yang dihadapinya.

Bertolak dari pendapat di atas dapat dikemukakan bahwa kesegaran jasmani merupakan faktor penentu dalam segala aspek kehidupan.

Siswa yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang tinggi atau tingkat kondisi tubuh yang prima akan dapat aktivitas yang lama dengan beban yang cukup, tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dengan kesegaran jasmani yang baik tentunya akan mempengaruhi aktivitas yang dilakukan.

Hal ini telah diungkapkan didalam Dirjen Olahraga dan Pemuda (1997:21) “apa yang dicapai dalam bidang akademis ada hubungan erat dengan kondisi badan. Telah dibuktikan bahwa pelajar-pelajar yang kesegaran jasmaninya diatas rata-rata, pencapaian akademisnya lebih bagus”. Sehubungan dengan itu perlu digiatkan lagi kegiatan olahraga dan aktifitas yang meningkatkan kesegaran jasmani siswa, seperti meningkatkan daya tahan siswa karena aspek tersebut sangat penting gunanya bagi siswa dalam aktivitas yang maksimal, namun pada kenyataannya masih berbeda dengan apa yang diharapkan. Harsuki (2003:5) pendidikan jasmani merupakan proses interaksi antara peserta didik (siswa) dengan lingkungan, melalui aktivitas jasmani yang dikelola secara sistematis untuk menuju manusia Indonesia seutuhnya. Lingkungan belajar pendidikan jasmani yang dikelola secara sistematis bertujuan untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah (dominan) kognitif (berkaitan dengan berfikir), afektif (perubahan sikap) dan psikomotor (keterampilan gerak) siswa melalui kegiatan pembelajaran.

Berdasarkan observasi yang penulis lakukan di Sekolah Dasar Negeri 05 Bungo Pasang Tabing Kota Padang, khususnya pada siswa kelas V tentang tinjauan tingkat kesegaran jasmani, peneliti melihat dan menduga tingkat kesegaran jasmani siswa masih rendah, hal tersebut dapat peneliti lihat dari

sikap siswa dalam melakukan aktivitas, dimana siswa seperti orang kelelahan pada saat jam pelajaran baik dilapangan maupun dikelas, siswa malas melakukan aktivitas olahraga dan bahkan dalam proses belajar mengajar siswa sering mengantuk. Hal ini dapat dijadikan sebagai indikasi masih rendahnya tingkat kesegaran jasmani sebagian siswa tersebut.

Kesegaran jasmani siswa selain didukung oleh aktifitas fisik atau olahraga yang rutin dan teratur juga dipengaruhi oleh makanan seimbang, asupan gizi, kesehatan lingkungan, faktor ekonomi, kemampuan guru penjas, sarana dan prasarana. Apabila seorang siswa tidak mempunyai faktor pendukung tersebut, maka belum dapat dikatakan siswa tersebut mempunyai kesegaran jasmani yang baik. Sesuai dengan tujuan pendidikan nasional, semua siswa berhak memperoleh pendidikan jasmani dan olahraga kesehatan guna mendapatkan derajat kesehatan dan tingkat kesegaran jasmani yang memadai untuk menjunjung prestasi belajar siswa di sekolah.

Kesegaran jasmani merupakan salah satu hal yang sangat penting bagi tercapainya 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.

Dengan demikian, untuk mendapatkan data dan informasi yang mendekati kebenaran ilmiah mengenai tingkat kesegaran jasmani siswa kelas

V maka diperlukan suatu penelitian tentang tingkat kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 05 Bungo Pasang Tabing Kota Padang.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, terdapat banyak faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani siswa, faktor-faktor tersebut dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Kesegaran Jasmani
2. Gizi siswa
3. Aktifitas siswa
4. Kemampuan guru Penjasorkes
5. Peran serta kepala sekolah
6. Sarana dan prasarana
7. Kesehatan lingkungan

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang dikemukakan di atas dan karena keterbatasan waktu, tenaga dan biaya, maka penelitian ini hanya meneliti tentang: Kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 05 Bungo Pasang Tabing Kota Padang.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah tersebut dapat dirumuskan permasalahannya sebagai berikut :

1. Bagaimanakah tingkat kesegaran jasmani siswa putera Sekolah dasar Negeri 05 Bungo Pasang Tabing Kota Padang ?

2. Bagaimanakah tingkat kesegaran jasmani siswa puteri Sekolah dasar Negeri 05 Bungo Pasang Tabing Kota Padang ?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, maka penelitian ini bertujuan untuk :

1. Mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa putera di Sekolah Dasar Negeri 05 Bungo Pasang Tabing Kota Padang.
2. Mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa puteri di Sekolah Dasar Negeri 05 Bungo Pasang Tabing Kota Padang

F. Kegunaan Penelitian

Sesuai dengan tujuan yang dirumuskan maka penelitian ini diharapkan bermanfaat:

1. Bagi penulis, sebagai salah satu syarat dalam mendapatkan gelar sarjana pendidikan (S. Pd) di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Pihak Sekolah, sebagai gambaran tentang kesegaran jasmani siswa dan hal ini penting diketahui menyangkut kesiapan fisik siswa dalam belajar di sekolah.
3. Bagi siswa Sekolah Dasar Negeri 05 Bungo Pasang Tabing Kota Padang, sebagai masukan tentang pentingnya kesegaran jasmani bagi mereka dalam menjalankan kehidupan sehari-harinya.
4. Bagi guru Penjasorkes, sebagai bahan masukan bahwa kesegaran jasmani siswa dapat ditingkatkan melalui aktivitas pembelajaran penjasorkes.

5. Sebagai bahan bacaan di perpustakaan Jurusan Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Padang (UNP).
6. Sebagai pengembangan ilmu bagi peneliti selanjutnya.