

**STUDI TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA SD NEGERI 12
KECAMATAN SUNGAI GERINGGING KABUPATEN
PADANG PARIAMAN**

SKRIPSI

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



OLEH :

**MUHSHIN
NPM: 1210013411225**

**JURUSAN PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR
PRODI KONSENTRASI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS BUNG HATTA PADANG
2017**

ABSTRAK

Muhshin (2017) : Studi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 12 Kecamatan Sungai Geringging Kabupaten Padang Pariaman

Masalah dalam penelitian ini berawal dari observasi peneliti yaitu untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 12 Kecamatan Sungai Geringging Kabupaten Padang Pariaman. Oleh karena itu penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 12 Kecamatan Sungai Geringging Kabupaten Padang Pariaman yang berkenaan dengan kecepatan, kekuatan dan daya tahan otot lengan dan otot bahu, kekuatan dan daya tahan otot perut, daya ledak (*Power*) otot tungkai dan daya tahan kardiorespiratori.

Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Populasi pada penelitian adalah siswa SD Negeri 12 Kecamatan Sungai Geringging Kabupaten Padang Pariaman yang berumur 10 – 12 tahun sebanyak 36 orang. Penarikan sampel dilakukan dengan *Total Sampling* sehingga sampel berjumlah 36 orang. Setelah data didapatkan, maka teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan tabulasi frekwensi.

Berdasarkan hasil analisis data diperoleh SD Negeri 12 Kecamatan Sungai Geringging Kabupaten Padang Pariaman, dari 36 orang siswa, tidak ada siswa memiliki hasil kesegaran jasmani pada klasifikasi baik sekali, sebanyak 6 orang siswa memiliki hasil kesegaran jasmani pada klasifikasi baik, sebanyak 18 orang siswa memiliki hasil kesegaran jasmani pada klasifikasi sedang, sebanyak 12 orang siswa memiliki hasil kesegaran jasmani pada klasifikasi kurang dan tidak ada siswa memiliki hasil kesegaran jasmani pada klasifikasi kurang sekali. Artinya masih banyak siswa yang rendah tingkat kesegaran jasmaninya.

Kata Kunci : Studi Tingkat Kesegaran Jasmani

KATA PENGANTAR

Puji Syukur Penulis Ucapkan Kehadirat Allah SWT Yang Telah Memberikan Rahmat Dan Karunia-Nya, Sehingga Penulis Dapat Menyelesaikan Skripsi Yang Berjudul “**Studi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 12 Kecamatan Sungai Geringging Kabupaten Padang Pariaman**”.

Penulisan skripsi ini merupakan sebagai salah satu syarat untuk melengkapi tugas dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Bung Hatta. Penulis menyadari dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Penulisan skripsi ini banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak baik secara moril maupun materil. Sebagai tanda hormat penulis pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang tidak terhingga kepada:

1. Prof. Dr. Ir. Fachri Ahmad, M.Sc. Selaku Ketua Yayasan Universitas Bung Hatta.
2. Prof. Dr. Niki Lukviarrman, S.E., Akt., MBA. Selaku Rektor Universitas Bung Hatta
3. Drs. Khairul, M.Sc. Selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Bung Hatta.
4. Drs. Madri M, M.Kes., AIFO Selaku pengelola prodi Konsentrasi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas belajar selama perkuliahan dan penyelesaian skripsi ini.

5. Drs. Jaslindo, MS dan Arfon Meirony, S.Pd., M.Pd. selaku pembimbing yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan, pemikiran, pengarahan dan bantuan secara moril maupun materil yang sangat berarti kepada penulis.
6. Dr. Syahrastani, M.Kes., AIFO dan Yuni Astuti, S.Pd., M.Pd. selaku tim pembahas yang telah memberikan masukan, kritikan dan saran di dalam penyusunan skripsi ini.
7. Ade Selaku Tata Usaha Penjaskesrek yang telah memberi informasi kepada mahasiswa
8. Kedua orang tuaku tercinta, Hardizal, A.Ma.Pd. dan Dasmawati, S.Pd. yang telah memberikan bantuan secara moril maupun materil kepada penulis, sehingga skripsi ini dapat di selesaikan
9. Keempat Saudara tersayang Hendri Hartono, S.H. Devi Arianto, S.Pd. Fitri Hardizal, A.Ma.Pjk. dan Adek Alfarizi yang telah memberikan bantuan secara moril maupun materil kepada penulis, sehingga skripsi ini dapat di selesaikan
10. Hendri Hartono, S.H. dan Istri Syofranelia, S.Hum. beserta anak gadisnya Nadjwa Kireina Zuleyka dan Aishellin yang telah memberi motivasi kepada penulis, sehingga skripsi ini dapat di selesaikan
11. Guru yang mengajar yang telah mengizinkan penulis untuk melakukan penelitian terhadap siswa yang terpilih menjadi sampel yang telah membantu kelancaran pengambilan data.

Akhir kata penulis do'akan semoga semua amal yang diberikan kepada penulis mendapat imbalan yang setimpal dan bermanfaat bagi kita semua. Maka pada kesempatan ini penulis mengharapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan penyusunan skripsi ini. Amin...Amin.. Ya Robal.. Alamin.

Padang, Januari 2017

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
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	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	7
F. Kegunaan Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	8
1. Kesegaran Jasmani.....	8
2. Fungsi Kesegaran Jasmani.....	15
3. Cara Meningkatkan Kesegaran Jasmani	17
B. Kerangka Konseptual	20
C. Pertanyaan Penelitian	21

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis, Tempat dan Waktu Penelitian	23
B. Populasi dan Sampel	23
C. Jenis dan Sumber Data	25
D. Definisi Operasional	25
E. Teknik Pengumpulan Data	25
F. Teknik Analisis Data	36

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskriptif Data	37
B. Pembahasan	39

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	41
B. Saran	41

DAFTAR PUSTAKA	43
-----------------------------	----

LAMPIRAN	45
-----------------------	----

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian.....	23
2. Sampel Penelitian.....	24
3. Penilaian Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Usia 10-12 Tahun Putra	35
4. Penilaian Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Usia 10-12 Tahun Putri.....	35
5. Distribusi Frekuensi Variabel Kesegaran Jasmani putra	37
6. Distribusi Frekuensi Variabel Kesegaran Jasmani Putri.....	39
7. Distribusi Frekuensi Variabel Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 12 Kecamatan Sungai Geringging Kabupaten Padang Pariaman.....	40

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual.....	38
2. Lari 40 Meter	27
3. Gerakan Gantung Siku Tekuk.....	29
4. Gerakan Awal Baring Duduk 30 Detik.....	31
5. Gerakan Awal Loncat Tegak	32
6. Star Lari 600 Meter	34
7. Finish Lari 600 Meter	34
8. Histogram Distribusi Frekuensi Kesegaran Jasmani Siswa Putra SD Negeri 12 Kecamatan Sungai Geringging Kabupaten Padang Pariaman ..	38
9. Histogram Distribusi Frekuensi Kesegaran Jasmani Siswa Putri SD Negeri 12 Kecamatan Sungai Geringging Kabupaten Padang Pariaman ..	39
10. Histogram Distribusi Frekuensi Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 12 Kecamatan Sungai Geringging Kabupaten Padang Pariaman	41

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN	Halaman
1. Formulir Tes Kesegaran Jasmani Indonesia..... ..	48
2. Rekap Data Penelitian Kesegaran Jasmani Siswa Putra SD Negeri Kecamatan Sungai Geringging Kabupaten Padang Pariaman..... ..	12 49
3. Rekap Data Penelitian Kesegaran Jasmani Siswa Putri SD Negeri Kecamatan Sungai Geringging Kabupaten Padang Padang Pariaman..... ..	12 50
4. Dokumentasi Penelitian	