

**STUDI TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA-SISWA SE KECAMATAN  
LEMBAH GUMANTI KABUPATEN SOLOK**

**SKRIPSI**

*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh  
Gelar Sarjana Pendidikan (STRATA 1)*



**Oleh :**

**ARI BUQADIS  
1210013411238**

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

## ABSTRAK

**Ari Buqadis (2017): Studi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa-Siswa SDN Kecamatan Lembah Gumanti Kabupaten Solok**

Masalah dalam penelitian ini berawal dari observasi peneliti yaitu untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa-siswa SDN Kecamatan Lembah Gumanti Kabupaten Solok.

Oleh karena itu penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa-siswa SDN Kecamatan Lembah Gumanti Kabupaten Solok 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 ini adalah siswa-siswa SDN Kecamatan Lembah Gumanti Kabupaten Solok yang terdiri dari 8 gugus yang berjumlah 36 sekolah yang berjumlah 1350 orang siswa. Penarikan sampel dilakukan dengan *Purposive Sampling*, maka sampel berjumlah 72 orang siswa laki-laki. Setelah data didapat, maka teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan tabulasi frekuensi.

Dari hasil penelitian berdasarkan norma standarisasi untuk masing-masing kondisi fisik menunjukkan: Dari 52 orang siswa, tidak ada siswa yang memiliki hasil kesegaran jasmani pada klasifikasi “Baik Sekali” frekuensi (0%), sebanyak 12 orang siswa memiliki hasil kesegaran jasmani pada klasifikasi “Baik” frekuensi (23,08%), sebanyak 33 orang siswa memiliki hasil kesegaran jasmani pada klasifikasi “Sedang” frekuensi (65,39%), sebanyak 6 orang siswa memiliki hasil kesegaran jasmani pada klasifikasi “kurang” frekuensi (11,54%), dan sebanyak 1 orang siswa memiliki hasil kesegaran jasmani pada klasifikasi “Kurang Sekali” frekuensi (7,69%). Maka dapat dihasilkan Tingkat Kesegaran Jasmani siswa-siswa SDN Kecamatan Lembah Gumanti Kabupaten Solok tergolong klasifikasi Sedang.

**Kata Kunci : Tingkat Kesegaran Jasmani**

## KATA PENGANTAR

Puji syukur Alhamdulillah peneliti ucapkan kepada Allah SWT, karena berkat rahmat dan karunianya sehingga peneliti dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul “ Studi Tingkat Kesegaran Jasmani Murid-Murid SDN Se-Kecamatan Lembah Gumanti Kabupaten Solok”.

Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk di jadikan Skripsi dan sebagai salah satu syarat untuk mendapat gelar S1 pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bung Hatta.

Penulis menyadari dalam penulisan skripsi ini masih banyak kekurangan dan kesalahan. Untuk itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan untuk diperbaiki di masa yang akan datang. Dalam penyelesaian skripsi ini tak lepas dan bantuan, bimbingan dan dorongan baik material maupun moril. Peneliti mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada :

1. Prof. Dr. Niki Lukviarman, SE, Akt. MBA selaku Rektor Universitas Bung Hatta
2. Drs. Khairul Harha, M,Sc. selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
3. Ketua Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Bung Hatta.

4. Drs. Jaslindo, MS selaku Pembimbing I dan Lucy Oktavani, S.PdM.Pd selaku pembimbing II yang telah membimbing dan mendorong penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Dr. Chalid Marzuki, MA selaku Pembahas I dan Meiriani Armen, S.PdM.Pd selaku Pembahas II yang telah memberikan tanggapan serta penilaian terhadap skripsi dan penelitian yang penulis buat untuk mendapatkan gelar
6. Bapak/Ibu Dosen yang telah memberikan ilmu bagipenulisselam mengikuti proses pendidikan, di Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Bung Hatta.
7. Sahabat dan teman-teman mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Bung Hatta yang telah memberikan dorongan dan bantuan dalam penyelesaian skripsi ini.
8. Kepada orang tua yang telah memberikan dukunganserta motivasi yang tak pernah henti-hentinyamemberikan semangat.
9. Teristimewakepadakeluargabesardankekasih tercinta yang telah memberikan dukungan moril maupun materilsertado'a yang selalumengiringikegiatan ini.  
  
Semoga segala bimbingan dan bantuan serta perhatian yang telah diberikan menjadipahala di sisi Allah SWT.

Padang, JANUARI 2017

Ari Buqadis

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>ABSTAK .....</b>	<b>I</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>II</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>IV</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>VI</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>VII</b>
<b>DAFTAR GRAFIK.....</b>	<b>VIII</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. LatarBelakang .....	1
B. IdentifikasiMasalah .....	4
C. PembatasanMasalah .....	4
D. RumusanMasalah .....	5
E. TujuanPenelitian.....	5
F. ManfaatPenelitian.....	5
<b>BAB II KERANGKA TEORI</b>	
A. Kajian Teori.....	7
1. KesegaranJasmani .....	7
2. Komponen-KomponenKesegaranJasmani .....	9
3. PengukuranKesegaranJasmani .....	13
a. Tingkat KesegaranJasmani .....	13
b. FungsiTesKesegaranJasmani.....	16
B. KerangkaKonseptual .....	17
C. PertanyaanPenelitian .....	18

<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	<b>Halaman</b>
A. Jenis Penelitian .....	19
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	19
C. Populasi dan Sampel.....	20
D. Jenis dan Sumber Data .....	23
E. Prosedur Penelitian .....	24
F. Instrumen Penelitian .....	24
G. Teknik Pengumpulan Data .....	33
H. Teknik Analisis Data .....	34
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskriptif Data .....	35
B. Pembahasan .....	42
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan.....	47
B. Saran .....	47
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>48</b>
<b>LAMPIRAN</b>	

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Populasi .....	20
2. Sampel Populasi .....	22
3. Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia .....	33
4. Norma KlasifikasiTKJI .....	33
5. Distribusi Frekuensi SDN 21 Sungai Nanam .....	35
6. Distribusi Frekuensi SDN 09 Sungai Nanam .....	36
7. Distribusi Frekuensi SDN 12 Salimpat .....	38
8. Distribusi Frekuensi SDN 17 Salimpat .....	39
9. Distribusi Frekuensi Studi Kesegaran Jasmani Siswa .....	41



## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
<b>Gambar :</b>	
1. Kerangka Konseptual .....	18
2. LariCepat 40 M .....	27
3. AngkatTubuh .....	28
4. Baring Duduk 30 Detik .....	29
5. LoncatTegak.....	31
6. Lari 600 M .....	32

## DAFTAR GRAFIK

### Halaman

#### Grafik :

1. Histogram TinjauanKesegaranJasmanisiswa SDN 21 Sungai Nanam .....36
2. Histogram TinjauanKesegaranJasmanisiswa SDN 09 Sungai Nanam .....37
3. Histogram TinjauanKesegaranJasmanisiswa SDN 12 Salimpat.....38
4. Histogram TinjauanKesegaranJasmanisiswa SDN 17 Salimpat.....40
5. Histogram TinjauanKesegaranJasmanisiswa-siswa SDN Se-  
KecamatanLembahGumantiKabupatenSolok .....41