

**TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA PUTRA SDN 1 DEMUK
KABUPATEN TULUNGAGUNG TAHUN AJARAN 2019/2020**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Penulisan Skripsi Guna Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan (S.Pd.) Pada Prodi
Penjas FIKS UN PGRI Kediri



OLEH:

ANDRY PURNOMO
NPM: 18.1.01.09.0116

FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS)
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA
UN PGRI KEDIRI
2020

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Seiring dengan perkembangan zaman yang maju dengan begitu pesat, masyarakat membutuhkan tempat untuk menjaga dan memelihara kebugaran jasmaninya. Suatu kenyataan yang bisa diamati dalam dunia olahraga, menunjukkan kecenderungan adanya peningkatan prestasi olahraga yang pesat dari waktu ke waktu baik ditingkat daerah, nasional maupun internasional. Hal ini dapat dilihat dari pemecahan-pemecahan rekor yang terus dilakukan pada cabang olahraga tertentu, penampilan teknik yang efektif dan efisien dengan ditunjang oleh kondisi fisik yang baik. Empat dasar tujuan manusia melakukan aktivitas olahraga. Pertama, mereka yang melakukan olahraga untuk tujuan rekreasi. Kedua, mereka yang melakukan kegiatan olahraga untuk pendidikan. Ketiga, mereka yang melakukan olahraga dengan mencapai tingkat kesegaran jasmani tertentu. Keempat, mereka yang melakukan olahraga untuk tertentu untuk mencapai prestasi yang optimal (Andi Septiono,2006).

Kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melaksanakan tugas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan tenaga untuk melaksanakan kegiatan lain (Dinata,2004:10). Sedangkan menurut Irianto (2005:2), kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang melakukan pekerjaan sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya. Sehingga setiap orang membutuhkan

kesegaran jasmaninya yang baik agar dapat melaksanakan pekerjaan yang efektif dan efisien tanpa mengalami kelelahan.

Menurut Barrow dalam prayogi wicaksono (2013) mendefinisikan pendidikan jasmani adalah sebagai pendidikan melalui aktifitas gerak manusia dimana banyak dari tujuan pendidikan yang di capai melalui kegiatan otot besar yang melibatkan olahraga, permainan, senam dan tari. Selain itu Pendidikan jasmani juga bentuk pembelajaran yang menekankan pada aktifitas fisik yaitu, belajar melalui gerak dan belajar untuk bergerak. Maka dari itu siswa diharapkan secara tidak langsung mempunyai daya tahan tubuh yang baik agar tidak menimbulkan rasa lelah yang berlebih. Salah satu sasaran evaluasi penjasorkes yang tercantum dalam PP No.19 Tahun 2005 tentang Standar Pendidikan Nasional, Permendiknas No.22 Tahun 2006 tentang Standar Isi Pendidikan Nasional, dan Permendiknas No.23 Tahun 2006 Standar Kompetensi Lulusan adalah kebugaran jasmani. Tujuan mata pelajaran penjasorkes untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik diamanahkan disemua jenis dan jenjang pendidikan.

Kebugaran jasmani pada remaja rata-rata rendah hal ini disebabkan karena pada sebagian remaja terlalu fokus dalam pelajaran akademik, menghabiskan waktu untuk bersenang-senang dan bermalas-malasan, sehingga sulit membagi waktu untuk hanya sekedar olahraga. Pembelajaran olahraga disekolah bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani pada siswa selain itu dapat mengetahui seberapa besar tingkat kebugaran jasmani. Pada observasi awal peneliti mengetahui bahwa, pada kurikulum pendidikan jasmani di SDN pada mata pelajaran pendidikan jasmani

waktu yang sangat terbatas hanya dua jam pelajaran atau satu kali pertemuan dalam satu minggu selain itu menurut guru mata pelajaran pendidikan jasmani di masing-masing sekolah sampai saat ini belum pernah dilakukan tes Tingkat Kebukagan Jasmani Indonesia (TKJI).

Peserta didik tingkat sekolah dasar (SD) merupakan tahapan awal bagi perkembangan peserta didik menuju proses kedewasaan. Bagi para pendidik harus menciptakan peserta didik yang memiliki kesehatan jasmani maupun rohani yang baik. Bagi siswa, khususnya siswa putra SDN Kabupaten Tulungagung, kebugaran jasmani sangat dibutuhkan agar mampu mengikuti kegiatan belajar setiap hari dengan baik, yang tentunya menguras tenaga serta pikiran. Dengan tingkat kebugaran yang baik, siswa dapat meningkatkan prestasi belajarnya dengan baik. Berdasarkan pengamatan peneliti pada siswa putra SDN Kabupaten Tulungagung dalam pembelajaran pendidikan jasmani belum pernah mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa putra dan putri. Untuk itu penulis tertarik untuk meneliti sejauh mana tingkat kebugaran jasmani pada siswa putra SDN 1 Demuk Kabupaten Tulungagung.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah penelitian diatas, dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Terbatasnya jam pelajaran penjas dalam pengambilan tes kebugaran jasmani pada siswa.
2. Belum diketahui pengaruh pembelajaran penjas dalam tingkat kebugaran jasmani.

3. Belum pernah dilakukan tes kebugaran jasmani di SDN 1 Demuk Tulungagung.
4. Belum diketahui tingkat kebugaran jasmani siswa putra SDN 1 Demuk Kabupaten Tulungagung.

C. Batasan Masalah

Dalam penelitian ini penulisan hanya membatasi masalah pada tingkat kebugaran jasmani siswa putra SDN1 Demuk Kabupaten Tulungagung.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, diperoleh rumusan masalah sebagai berikut “ berapa besar tingkat kebugaran jasmani siswa putra SDN 1 Demuk Kabupaten Tulungagung ?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa putra SDN 1 Demuk Kabupaten Tulungagung.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini adalah:

1. Manfaat teoritik

Hasil dari penelitian ini dapat memperkaya ilmu pengetahuan yang berkaitan dengan tingkat kebugaran jasmani, selain itu dapat dijadikan sumber informasi bagi pendidikan lain.

2. Manfaat praktik

- a. Bagi siswa

Dapat mengetahui tingkat kebugaran jasmani sehingga diharapkan akan lebih meningkatkan kebugaran jasmani untuk melakukan aktivitas yang lebih baik.

b. Bagi guru pendidikan jasmani

Dapat dijadikan tolak ukur dan pertimbangan dalam memberikan beban saat pembelajaran jasmani.

c. Bagi sekolah

Dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam menentukan kegiatan yang akan diadakan di sekolah yang menyangkut tingkat kebugaran jasmani siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Heri prabowo,Mardeta. 2013. *Tingkat Kebugaran Jasmani Putra yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Basket di SMA N 1 Bantul*. (Online). tersedia: http://eprints.uny.ac.id/16414/1/MARDETA%20HERI%20PRABOWO_08601241091.pdf, diunduh 22 Desember 2017
- Khoirul Iskandar,Sepnu. 2011. *Perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Sepak bola dan Wushu di SMP negeri 1 Jogonalan*. Skripsi. (Online). tersedia: <https://core.ac.uk/download/pdf/33528629.pdf>, diunduh 22 Desember 2017
- Miftakul Huda,Muhammad. (2015). *Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII, VIII, dan IX SMPN 5 Sidoarjo*. Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan (3): 696-701. (Online). tersedia: <http://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/download/14346/13029>, diunduh 11 Desember 2017
- Nuh,Muhammad. Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan. 2014. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Kemendiknas
- Pernando,Heri. 2014. *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) Usia 16-19 Tahun*. (Online). tersedia: <http://herry-pjok.blogspot.co.id/2014/02/tes-kesegaran-jasmani-indonesia-tkji.html?m=1>, diunduh 22 November 2017

- Priambodo, Aswin. 2013. *Tingkat Kesegaran Jasmani Atlet Putra Bolabasket PPLP Jawa Tengah Tahun 2013*. Skripsi. (Online), tersedia: <http://lib.unnes.ac.id/17812/1/6301409112.pdf>, diunduh 24 April 2018
- Sriundy Mahardika, I Made. 2010. *Evaluasi Pengajaran*. Surabaya: Unesa University Press
- Sugiono. 2014. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Wicaksono, Prayogi. 2013. *Definisi Penjas Menurut Ahli*. (Online) : Tersedia: <https://olahragasport.blogspot.co.id/2013/06/definisi-penjas-menurut-ahli.html?m=1>, diunduh 7 November 2017
- Winarsunu,Tulus. 2015. *Statistika Dalam Penelitian Psikologi dan Pendidikan*. (7) .Malang :UMM press