PERBEDAAN KEBUGARAN JASMANI BERDASARKAN STATUS SOSIAL PESERTA DIDIK KELAS BAWAH

SKRIPSI

OLEH

HAURA ATHAYA

F1251191025

PROGRAM STUDI PENDIDIDKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA

JURUSAN ILMU KEOLAHRAGAAN

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS TANJUNGPURA

PONTIANAK

2023

PERBEDAAN KEBUGARAN JASMANI BERDASARKAN STATUS SOSIAL PESERTA DIDIK KELAS BAWAH

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Syarat untuk memperoleh Gelar sarjana pada Jurusan Ulmu Keolahragaan Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga

OLEH

HAURA ATHAYA

F1251191025

PROGRAM STUDI PENDIDIDKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA

JURUSAN ILMU KEOLAHRAGAAN

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS TANJUNGPURA

PONTIANAK

2023

PERBEDAAN KEBUGARAN JASMANI BERDASARKAN STATUS SOSIAL PESERTA DIDIK KELAS BAWAH

HAURA ATHAYA
F1251191025

Disetujui Oleh :

Pembimbing Utama	Pembimbing Pendamping
Uray Gustian, M.Or	Rubiyatno, M.Or
NIP.198811102015041005	NIP.198811252019031012

Disahkan
Dekan,

Dr. Ahmad Yani T, M.Pd
NIP. 196604011991021001

Lulus Tanggal : 15 juni 2023

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

PERBEDAAN KEBUGARAN JASMANI BERDASARKAN STATUS SOSIAL PESERTA DIDIK KELAS BAWAH

HAURA ATHAYA

F1251191025

Disetujui Oleh:

Pembimbing Utama	Pembimbing Pendamping
Uray Gustian, M.Or	Rubiyatno, M.Or
NIP.198811102015041005	NIP.198811252019031012

Mengetahui

Kepala Jurusan Ilmu Keolahragaan,

Mimi Haetami, M.Pd.

NIP. 197505222008011007

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

PERBEDAAN KEBUGARAN JASMANI BERDASARKAN STATUS SOSIAL PESERTA DIDIK KELAS BAWAH

HAURA ATHAYA

F1251191025

Disetujui Oleh:

Pembimbing Utama	Pembimbing Pendamping
Uray Gustian, M.Or	Rubiyatno, M.Or
NIP.198811102015041005	NIP.198811252019031012
Penguji Pertama	**Penguji Pendamping**
Eka Supriatna, M.Pd	Ghana Firsta Yosika, M.Or
NIP.197711122006041002	NIP.199601092022031008

Mengetahui

Kepala Program Studi,

Prof. Dr. Y. Touvan Juni Samodra, M.Pd.

NIP. 197706022008011010

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini

Nama	: Haura Athaya
Nim	: F1251191025
Jurusan/Prog. Studi	:Ilmu Keolahragaan/PKO
Fakultas	:Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini merupakan hasil karya sendiri, bukan merupakan pengambil alihan tulisan atau hasil pemikiran orang lain yang saya legal sebagai tulisan atau hasil pemikiran saya sendiri.

Apabila terbukti di kemudian hari atau dapat di buktikan skripsi ini hasil peniruan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Pontianak, Juni 2023

Yang membuat pernyataan,



Haura Athaya

Nim. F1251191025

LEMBAR PERSEMBAHAN

MOTTO

“Berilmulah sebelum kamu berbicara, beramal, atau beraktivitas (H.R.Bukhari)”

PERSEMBAHAN

بسم الله الرحمن الرحيم

Bismilaahir-rohmaanir-rohim

Skripsi ini saya persembahkan kepada ibu dan ayah saya yang telah memberikan dukungan serta suport dan doanya, terimakasih sudah menjadikan kakak pribadi yang banyak belajar dan bertanggung jawab. Terimakasih sudah hadir menjadi orang tua yang terhabat dari segala pengertian, usaha hingga jerih payahnya.

Untuk adik-adik kakak dari yang kedua Hairunisa, adik ketiga Tasrikha Nur Tiwi, adik keempat Nauval, adik kelima Riska Ayu Ananda, dan yang terakhir Muhammad Iqbal Fauzi, terimakasih sudah hadir dihidup kakak, maaf selama menjadi adik-adik kakak kalian banyak mengalah karena ibu dan ayah selalu mendahului kakak, tapi kakak selalu janji ke ibu ayah seluruh hidup kakak akan kakak korbankan, maaf jika selama kakak menjadi anak pertama dan menjadi kakak banyak melakukan kesalahan, terimakasih sudah menerima setiap langkah perjalanan kakak hingga sekarang .

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, segala puji untuk Allah SWT, atas berkat dan rahmatnya sehingga saya mampu menyelesaikan proposal penelitian yang di susun untuk di seminarkan dalam rangka untuk menyelesaikan tugas akhir perkuliahan untuk memperoleh gelar sarjana Pendidikan (S.Pd) pada program studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Jurusan Ilmu Keolahragaan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tanjungpura yang berjudul **" PERBEDAAN KEBUGARAN JASMANI BERDASARKAN STATUS SOSIAL PESERTA DIDIK KELAS BAWAH".**

Dalam penyusunan proposal ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak yang telah bersedia memberikan motivasi, informasi, serta bimbingan, penulis mampu menyelesaikan proposal penelitian ini dengan baik. Oleh karena itu penulis mengucapkan terimaksih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Dr. H. Ahmad Yani T, M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tanjungpura.
2. Mimi Haetami, M.Pd selaku ketua Jurusan Keguruan dan Ilmu Pendidikan Olahraga Universitas Tanjungpura.
3. Dr. Y.Touvan Juni Samodra M.Pd selaku Ketua Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tanjungpura.
4. Uray Gustian M.Or sebagai pembimbing pertama yang telah banyak memberikan motivasi, serta dorongan kepada penulis dalam menyelesaikan proposal penelitian ini.
5. Rubiyatno M.Or sebagai pembimbing kedua yang telah banyak memberikan motivasi, serta wejangan kepada penulis untuk menyelesaikna proposal penelitian ini.
6. Bapak dan Ibu dosen Jurusan Ilmu Keolahragaan, staf akademik, dan staf administrasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tanjungpura yang telah banyak

membantu untuk menyelesaikan administrasi selama penyusunan proposal penelitiain ini.

7. Guru SDN 16 Rasau Jaya yang telah membantu memudahkan dan memberikan izin untuk kelancaran dalam menyelesaikan proposal ini.
8. Guru SD Mujahidin kota Pontianak yang telah membantu memudahkan dan memberikan izin untuk kelancaran dalam menyelesaikan proposal ini
9. Keluarga tercinta, ayahanda Meiliendera, dan ibunda Agustiana serta saudara kandung saya Hairunisa, Tasrikha Nurtiwi, Nouval, Riska Ayu Ananda, dan Muhammad Iqbal Fauzi terimakasih tak terhingga saya ucapkan atas doa dan dukungannya dalam penulisan skripsi penelitian ini.
10. Keluarga besar saya beserta teman-teman saya Yuli Yana, Thia velliana, Nova Widyawati, Karmilawati Yohana, Rindy Yunita Hapsari, Natasa Armawita dan yang telah memberikan dukungan dan tidak lupa rekan-rekan mahasiswa/I angakatan 2019.

Penulis menyadari bahwa proposal peneltian ini masih jauh dari kata sempurna karena masih banyak kelemahan dan kekurangan dalam penyusunannya. Maka dari itu, penulis sangat berharap kritik dan sarannya yang bisa membangun sehingga penulisan ini bisa di perbaiki. Akhir kata penulis berharap semoga proposal penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi banyak orang khusunya untuk guru sekolah dasar.

Pontianak, Mei 2023

Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR i
DAFTAR ISI iii
Kata kunci : Kebugaran Jasmani dan Status Sosial 1
BAB I 1
PENDAHULUAN 1
A. Latar Belakang 1
B. Rumusan Masalah 3
C. Tujuan Penelitian 3
D. Manfaat Penelitian 4
E. Ruang Lingkup penelitian dan Definisi Operasional Variabel 4
BAB II 6
KAJIAN TEORI 6
A. Kajian Teori 6
1. Pengertian Kebugaran Jasmani 6
2. Faktor-faktor yang mempengaruhi Kebugaran Jasmani 13
3. Manfaat Kebugaran Jasmani 14
4. Pengertian Status sosial 15
5. Karakteristik sekolah dasar 15
B. Penelitian yang relevan 16
C. Hipotesis Penelitian 17
BAB III 18
METODE PENELITIAN 18
A. Desain Penelitian 18
B. Populasi dan Sampel 18
C. Instrument penelitian 19
D. Teknik pengumpulan data 20
E. Analisis Data 28
BAB IV 31
HASIL DAN PEMBAHASAN 31
A. Hasil Penelitian 31
B. Deskripsi Statistik 31

C. Pembahasan 37
BAB V 41
KESIMPULAN DAN SARAN 41
A. Kesimpulan 41
B. Saran 41
DAFTAR PUSTAKA 49

DAFTAR GAMBAR

Gambar 0.1 LAMPIRAN FOTO TES 47

DAFTAR TABEL

Grafik 4.1 Tabel 0.1 Persentase Hasil Tingkat Kebugaran Jasmani SD mujahidin 33
Grafik 4.2 Tabel 0.2 Persentase Hasil tingkat Kebugaran Jasmani SDN 16 Rasau Jaya 34

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. SK Pembimbing.....53

Lampiran 2. SK Penguji.....54

Lampiran 3. Surat Tugas SDN 13 RASAU JAYA.....55

Lampiran 4. Surat Tugas SD Mujahidin.....56

Lampiran 5. Surat Keterangan Penelitian.....57

Lampiran 6. Data Penelitian SDN 13 RASAU JAYA.....58

Lampiran 7. Data Penelitian SD Mujahidin.....59

Lampiran 8. Instrumen Penelitian.....60

ABSTRAC

Penelitian ini bertujuan mengetahui perbedaan kebugaran jasmani pada peserta didik sekolah dasar kelas bawah berdasarkan status sosial orang tua. Penelitian ini menggunakan metode teknik pengumpulan data yang menggunakan tes dan pengukuran. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif deskriptif. Sampel yang di gunakan dalam penelitian ini peserta didik kelas III SDN 16 Rasau Jaya dan SD Mujahidin dengan jumlah sampel sebanyak 40 orang terdiri dari 20 orang setiap sekolah dengan menggunakan teknik sampling purposive. Teknik pengumpulan data yang di gunanakan dalam penelitian ini yaitu tes dan pengukuran Teknik Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) yang berbentuk beberapa butir tes yaitu vertical jump dengan menggunakan dinding, penggaris kayu dan kapur, sit up dengan menggunakan stopwatch, gantung tekuk siku (pull-up) dengan menggunakan pull-up bar, lari sprint 30 meter dan lari 600 meter stopwatch. SD Mujahidin memiliki kebugaran jasmani yang lebih baik dari SDN 16 Rasau Jaya, terdapat 2 siswa SD Mujahidin yang memiliki kategori baik (10%) dengan fasilitas yang memadai dan guru olahraga yang cukup serta status sosial orang tua yang pegawai negri, sedangkan dari SDN Rasau Jaya tidak ada yang memiliki klafikasi yang baik dengan fasilitas yang kurang memadai dan guru olahraga yang sudah tidak ada serta status sosial orang tua sebagai petani dan pedagang.

Kata kunci : Kebugaran Jasmani dan Status Sosial

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menurut Gumantan Aditya et al., (2020) Kebugaran jasmani pada dasarnya untuk menunjang aktivitas kehidupan sehari-hari, satu di antara aspeknya untuk memenuhi kebutuhan pada pengembangan biologis dari psikomotor organ-organ tubuh seseorang dengan menciptakan kehidupan yang berkualitas sebagai manusia melalui kemempuan dan daya tahan fisik seseorang tanpa merasa kelelahan yang berlebihan. Dalam hal ini kebugaran jasmani merupakan bagian dari Kesehatan dimana orang yang bugar sudah pasti sehat dan orang yang sehat belum tentu bugar, pada peningkatan kemampuan fisik masa dewasa bukan lagi peningkatan yang di hasilkan proses pertumbuhan yang menyertai bertambahnya usia, tetapi merupakan hasil dari pengalaman dan Latihan. Umur puncak kecepatan terjadi pada usia 20 tahun, kekuatan ada pada usia 30 tahun, dan daya tahan berlangsung pada umur 40 tahun. (Muhammad, 2022). Menurut Fatoni et al., (2021) Pada usia 6 – 9 tahun kemampuan menghubungkan, menilai, dan mempertimbangkan suatu peristiwa berkembang dengan sangat pesat. dalam teori kognitif pieget pemikiran anak usia dini disebut pemikiran yang nyata dimana aktivitas mental difokuskan pada objek dan peristiwa yang dapat di ukur. Pada usia anak 6 – 9 tahun dari sisi kognitif merupakan suatu hal yang posistif, secara intelektual mereka bisa dikatakan menjadi generasi yang lebih cerdas dengan perkembangan teknologi Widiyanto et al., (2015), di sisi lain pengembangan teknologi yang semakin pesat di era modern dalam durasi dan frekuensi lama pada saat menggunakannya menimbulkan berbagai resiko Kesehatan (Yasrial et al.,

2021). Melalui peningkatan kebugaran jasmani saat ini dibutuhkan pembinaan kepada peserta didik untuk menunjang keberhasilan proses pembelajaran yang efektif dan optimal (Di et al., 2021).

Kesegaran jasmani sangat berkaitan dengan Kesehatan, apabila Kesegaran jasmani peserta didik rendah maka peserta didik akan rentan terhadap penyakit dan kesehatannya menjadi kurang baik (Nurcahyo, 2015), melalui kesehataan dan suplai gizi yang baik organ-organ otak untuk tumbuh kembang akan lancar dan anak terhindar dari penyakit, di negara berkembang kekurangan dan kelebihan gizi (kegemukan) terjadi secara bersamaan. Kegemukan merupakan akibat dari kelebihan lemak tubuh karena tidak adanya keseimbangan antara kalori yang di konsumsi dan energi yang di keluarkan. Berdasarkan data riskesdas 2018 yang di perbarui 5 tahun sekali, status gizi di indonesia anak umur 5 - 12 tahun yang mengalami kekurangan berat badan sebesar 2,4% dan 9,2% mengalami kegemukan (Ernawati et al., 2019). Kurangnya gizi dan berlebih berat badan sering kali menyebabkan gangguan kesehatan (Situmorang et al., 2022).

Menurut (Garzia et al., 2019) Pada kondisi sosial ekonomi orang tua peserta didik sangat beragam, dan tingkat sosial ekonomi peserta didik sangat berpengaruh dalam upaya meningkatkan kebugaran jasmani, pada kebugaran jasmani seseorang di pengaruhi berbagai faktor yaitu faktor internal dan eksternal. Yang dimaksud faktor internal adalah sesuatu yang sudah terdapat dalam tubuh seseorang yang bersifat menetap seperti genetik, umur, dan jenis kelamin, sedangkan faktor eksternal diantaranya adalah aktivitas fisik, lingkungan dan kebiasaan merokok (Rohmatin & Wulan, 2019). Pada kesegaran jasmani yang baik dapat meningkatkan prestasi belajar peserta didik sehingga tujuan pada pembelajaran disekolah dapat tercapai. Dari perbedaan tingkat sosial ekonomi

orang tua secara fisik mempengaruhi fasilitas yang di berikan orang tua pada peserta didik, perbedaan yang terlihat Ketika orng tua peserta didik mampu mengatur dan memberikan semua hal berupa materi, pengetahuan ini dapat dilihat mengenai Pendidikan, asupan makanan, gizi dan perkembangan anak dari orang tua peserta didik akan berpengaruh pada kesegaran jasmani dan prestasi belajar anak. Jika saat melakukan proses pembelajaran kondisi peserta didik dalam keadaan yang tidak sehat maka penterapan ilmu akan tidak maksimal (Alfiah & Setiyabudi, 2020).

Berdasarkan latar belakang yang sudah di uraikan maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian studi kasus perbandingan tingkat kebugaran jasmani berdasarkan status sosial peserta didik kelas bawah, di harapkan dari hasil penelitian ini mampu meningkatkan kebugaran jasmani di kalangan semua status sosial.

B. Rumusan Masalah

Latar belakang diatas menunjukan adanya hal yang perlu di teliti, sehingga timbulnya pertanyaan “Bagaimana Perbedaan tingkat kebugaran jasmani berdasarkan status sosial pada peserta didik sekolah dasar”?”.

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan masalah penelitian di atas maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana Perbedaan kebugaran jasmani pada peserta didik sekolah dasar kelas bawah berdasarkan status sosial orang tua.

D. Manfaat Penelitian

a) Bagi penulis dengan penelitian ini diharapkan bisa menambah dan memperluan wawasan dalam bidang kebugaran jasmani.

b) Bagi orang tua dapat mengetahui pentingnya kebugaran jasmani peserta didik dengan asupan yang baik.

c) Bagi lembaga khususnya sekolah dasar dapat Menyusun dan membina untuk kebugaran jasmani peserta didik.

d) Bagi pembaca dapat memberikan ilmu wawasan tentang kebugaran jasmani.

E. Ruang Lingkup penelitian dan Definisi Operasional Variabel

1. Ruang lingkup

Pada penelitian ini adalah melakukan angket, tes dan pengukuran Kebugaran Jasmani Indonesia terhadap perbedaan kebugaran tubuh yang dimiliki oleh peserta didik sekolah dasar kelas bawah di kalangan status sosial berbeda.

2. Definisi Operasional

Untuk tidak terjadinya salah pengertian istilah-istilah, maka perlu penjelasan istilah-istilah penelitian sebagaia berikut;

a) Kebugaran jasmani adalah keampuan seseorang mempertahankan kondisi fisiknya saat melakukan tes kebugaran jasmani yang meliputi tes lari *sprint* 30 meter, Gantung siku tekuk detik 30 detik, tes *sit up* 30 detik, tes vertical jump 3 kali pengulangan yang paling tinggi di gunakan, dan lari 600 meter Putra / 600 meter Putri.

b) Status Sosial ekonomi orang tua

Menurut (Sastrawati, 2020) status sosial adalah posisi atau tempat seseorang dalam menjalankan hak dan kewajibannya dalam suatu kelompok sosial yang secara khusus berkenaan dengan standar norma yang umum berlaku tentang kepemilikan, pendapatan efektif, dan partisipasi dalam aktifitas pekerjannya. Hak dan kewajibannya tingkat status sosial ekonomi pada orang tua, data yang di peroleh berupa angket yang akan di bagikan kepada peserta didik kelas bawah. Masing-masing peserta didik mengisi angket tersebut dari identitas, dan pekerjaan orang tua. Klasifikasi tingkat sosial ekonomi orang tua yakni tinggi dan rendah.