

**PERBEDAAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA SEKOLAH DASAR
NEGERI 26 AIR TAWAR KECAMATAN PADANG UTARA KOTA PADANG
DENGAN SISWA SEKOLAH DASAR IGASAR BASTANUL'ULUM SEMEN
PADANG KECAMATAN PAUH
KOTA PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Sebagai Salah
Satu Persyaratan Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh :

ROBBY OKTA MURZANO

NIM : 98407

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

2014

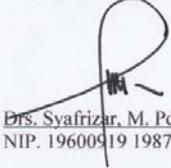
HALAMAN PERSETUJUAN

**PERBEDAAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI SEKOLAH DASAR
NEGERI 26 AIR TAWAR KECAMATAN PADANG UTARA KOTA
PADANG DENGAN SEKOLAH DASAR IGASAR BASTANUL'ULUM
SEMEN PADANG KECAMATAN PAUH KOTA PADANG**

Nama : Robby Okta Murzano
NIM : 98407
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Disetujui Oleh:

Pembimbing I


Drs. Syafrizar, M. Pd.
NIP. 19600919 198703 1 003

Pembimbing II


Drs. Didin Tohidin, M. Kes AIFO
NIP. 19581018 198003 1 001

Mengetahui
Ketua Jurusan Ilmu Keolahragaan


Drs. Didin Tohidin, M. Kes AIFO
NIP. 19581018 198003 1 001

PENGESAHAN

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Judul : Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 26 Air Tawar Kecamatan Padang Utara Kota Padang dengan Siswa Sekolah Dasar Igaras Bastanul' Ulum Semen Padang Kecamatan Pauh Kota Padang

Nama : Robby Okta Murzano

NIM : 98407

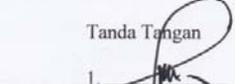
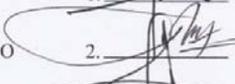
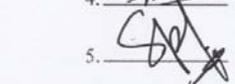
Program studi : Ilmu Keolahragaan

Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Maret 2014

Tim Penguji

Nama	Tanda Tangan
1. Ketua : Drs. Syafrizar, M. Pd	1. 
2. Sekretaris : Drs. Didin Tohidin, M. Kes. AIFO	2. 
3. Anggota : Drs. Abu Bakar	3. 
4. Anggota : Dr. Wiida Welis, SP. M. Kes	4. 
5. Anggota : M. Sazeli Rifki, S. Si, M. Pd	5. 

ABSTRAK

Robby Okta Murzano/2013 : Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Sekolah Dasar Negeri 26 Air Tawar Kecamatan Padang Utara Kota Padang dengan Sekolah Dasar Igaras Bastanul'Ulum Semen Padang Kecamatan Pauh Kota Padang. Skripsi. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Padang.

Masalah dalam Penelitian ini adalah belum diketahui secara pasti tingkat kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 26 Air Tawar Kecamatan Padang Utara Kota Padang dengan Sekolah Dasar Igaras Bastanul'Ulum Semen Padang Kecamatan Pauh Kota Padang. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan tingkat kesegaran jasmani antara Sekolah Dasar Negeri 26 Air Tawar Kecamatan Padang Utara Kota Padang dengan Sekolah Dasar Igaras Bastanul'Ulum Semen Padang Kecamatan Pauh Kota Padang.

Jenis penelitian adalah penelitian kuantitatif yang maksudnya membandingkan dari kemungkinan sebab akibat dengan cara mencari kembali faktor penyebab dan data dikumpul setelah kejadian berlangsung. Populasi penelitian adalah siswa/siswi Sekolah Dasar Negeri 26 Air Tawar Kecamatan Padang Utara Kota Padang yang berjumlah 211 dan Sekolah Dasar Igaras Bastanul'Ulum Semen Padang Kecamatan Pauh Kota Padang yang berjumlah 199. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Purposive Sampling* sebanyak 20 orang siswa putra dan 30 orang siswa putri untuk kedua sekolah. Instrumen penelitian menggunakan tes kesegaran jasmani nasional untuk anak yang berumur antara 10 sampai 12 tahun yaitu : a) Lari 40 meter, b) Gantung siku tekuk, c) Baring duduk 30 detik, d) Loncat tegak, e) Lari 600 meter, siswa yang dites adalah siswa kelas V. Teknik analisis data yang digunakan adalah parametrik yaitu uji beda (*Independent Samle Test*).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 1) Tingkat kesegaran jasmani siswa putra Sekolah Dasar Negeri 26 Air Tawar Kecamatan Padang Utara Kota Padang hasil berada pada kategori sedang dan tingkat kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar Igaras Bastanul'Ulum Semen Padang Kecamatan Pauh Kota Padang berada pada katagori baik, 2) Tingkat kesegaran jasmani siswa putri Sekolah Dasar Negeri 26 Air Tawar Kecamatan Padang Utara Kota Padang hasil berada pada kategori sedang dan tingkat kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar Igaras Bastanul'Ulum Semen Padang Kecamatan Pauh Kota Padang berada pada katagori sedang, 3) Terdapat perbedaan tingkat kesegaran jasmani putra dan putri Sekolah Dasar Negeri 26 Air Tawar Kec. Padang Utara Kota Padang dengan siswa putra dan putrid Sekolah Dasar Igaras Bastanul'Ulum Semen Padang Kec. Pauh Kota Padang. Berdasarkan temuan penelitian disimpulkan bahwa terdapat perbedaan tingkat kesegaran jasmani antara siswa SD Negeri 26 Air Tawar Kecamatan Padang Utara dengan SD Bastanul'Ulum Kecamatan Pauh Kota Padang.

Kata Kunci : Tingkat Kesegaran Jasmani

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah Penulis Ucapkan Kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya. Sehingga, penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Sekolah Dasar Negeri 26 Air Tawar Kecamatan Padang Utara Kota Padang dengan Sekolah Dasar Igsar Bastanul’ Ulum Semen Padang Kecamatan Pauh Kota Padang”**.

Penulisan skripsi ini merupakan sebagai salah satu syarat untuk melengkapi tugas dalam memperoleh gelar sarjana Ilmu Keolahragaan(S.SI) pada jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapat bantuan dan dorongan baik material maupun moril dari berbagai pihak sehingga dengan itu pada kesempatan ini penulis dengan segala kerendahan hati ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Phil. Yanuar Kiram, sebagai Rektor Universitas, Negeri Padang, telah menerima penulis kuliah di Fakultas Ilmu Keolahragaan.
2. Bapak Drs. Arsil, M. Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, telah menghizinkan kuliah di Fakultas Ilmu Keolahragaan.
3. Bapak Drs. Didin Tohidin, M. Kes AIFO, selaku Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi, telah melayani penulis dalam proses belajar mengajar.

4. Bapak Drs. Syafrizar, M.Pd selaku pembimbing I dan Bapak Drs. Didin Tohidin, M. Kes AIFO selaku pembimbing II, telah membimbing penulis dan memberikan sumbangan dalam penulisan skripsi.
5. Bapak Drs. Abu bakar, M. Sazeli Rifki, S.si, M.Pd, dan Ibuk Dr. Wilda Welis, Sp. M.Kes, selaku Tim Penguji yang telah memberikan masukan, kritikaqn dan saran di dalam penyusunan skripsi ini.
6. Seluruh staff pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, telah memberikan ilmu dan layanan.
7. Ibu Kepala dan Guru-guru Sekolah Dasar Igaras Bastanul'Ulum Semen Padang Kecamatan Puh Kota Padang, telah membantu dalam Penelitian.
8. Ibu Kepala Sekolah dan Guru-guru Sekolah Dasar Negeri 26 Air tawar Kecamatan Padang Utara Kota Padang, telah membantu dalam Penelitian.
9. Teman-teman dekat dan teman-teman seperjuangan mahasiswa FIK UNP.

Akhir kata penulis do'akan semoga semua yang biberikat kepada penulis mendapat imbalan yang setimpal dan bermaanfaat bagi semua nya, maka sebagai manusia biasa penulis tentu tidak luput dari berbagai salah dan khilaf, baik dari segi isi, metode, maupun penulisan skripsi ini. Oleh karena itu, sran dari Bapak dan Ibu Tim penguji dan berbagai pihak lainnya akan penulis jadikan sebagai masukan untuk penyempurnaan skripsi ini.

Padang, Januari 2014

Penulis

DAFTAR ISI

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	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	6

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teori.....	7
1. Kesegaran Jasmani	7
a. Pengertian Kesegaran Jasmani	7
b. Manfaat Kesegaran Jasmani	9
c. Komponen Kesegaran Jasmani	10
d. Fungsi Kesegaran Jasmani	12
e. Fakator-Faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani	13
B. Kerangka Konseptual	16
C. Hipotesis	17

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	18
B. Tempat dan Waktu Penelitian	18
C. Populasi dan Sampel.....	18

1. Populasi Penelitian	18
2. Sampel Penelitian	20
D. Jenis dan Sumber Data	21
1. Data Primer.....	21
2. Data Sekunder	21
E. Defenisi Operasional	21
1. Instrumen Penelitian.....	21
Tingkat Kesegaran Jasmani.....	21
2. Teknik Analisis Data	32
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	33
A. Hasil Penelitian.....	33
1. Deskripsi Data	33
a. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Sekolah Dasar Negeri 26 Air Tawar Kecamatan Padang Utara Kota Padang	34
b. Tingkat Kesegaran Jasmani Putra Sekolah Dasar Igasar Bastanul’Ulum Kecamatan Pauh Kota Padang	35
c. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri Sekolah Dasar Negeri 26 Air Tawar Kecamatan Padang Utara Kota Padang	36
d. Tingkat Kesegaran Jasmani Putri Sekolah Dasar Igasar Bastanul’Ulum Kecamatan Pauh Kota Padang	38
2. Analisis Data	39
a. Uji Normalitas	39
b. Uji Hipotesis.....	40
B. Pembahasan	43
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	51
A. Kesimpulan.....	51
B. Saran	53
DAFTAR PUSTAKA.....	53

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian Sekolah Dasar Negeri 26 Air Tawar Kecamatan Padang Utara Kota Padang.....	19
2. Populasi Penelitian Sekolah Dasar Igaras Bastanul'Ulum Kecamatan Pauh Kota Padang	19
3. Sampel Penelitian.....	20
4. Nilai TKJI untuk Putera Umur 10 – 12 Tahun.....	31
5. Nilai TKJI untuk Puteia Umur 10 – 12 Tahun.....	31
6. Norma Penilaian TKJI.....	31
7. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Sekolah Dasar Negeri 26 Air Tawar Kecamatan Padang Utara Kota Padang ..	34
8. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Sekolah Dasar Igaras Bastanul'Ulum Semen Padang Kecamatan Pauh Kota Padang.....	35
9. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri Sekolah Dasar Negeri 26 Air Tawar Kecamatan Padang Utara Kota Padang ..	37
10. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri Sekolah Dasar Igaras Bastanul'Ulum Semen Padang Kecamatan Pauh Kota Padang.....	38
11. Rangkuman Uji Normalitas Tingkat Kesegaran Jasmani	39
12. Data hasil uji t perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa putra Sekolah Dasar Negeri 26 Air Tawar Kec. Padang Utara Kota Padang dengan Sekolah Dasar Igaras Bastanul'Ulum Semen Padang Kec. Pauh Kota Padang.....	41
13. Data hasil uji t perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa putra Sekolah Dasar Negeri 26 Air Tawar Kec. Padang Utara Kota Padang dengan Sekolah Dasar Igaras Bastanul'Ulum Semen Padang Kec. Pauh Kota Padang.....	42

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Skema Kerangka Konseptual	16
2. Lari 40 Meter	24
3. Tes Gantung Siku Tekuk	26
4. Berbaring Duduk.....	28
5. Tes Loncat Tegak.....	29
6. Lari 600 Meter	30

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Sekolah Dasar Negeri 26 Air Tawar Kecamatan Padang Utara Kota Padang	55
2. Data Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Sekolah Dasar Igaras Bastanul'Ulum Semen Padang Kecamatan Pauh Kota Padang	56
3. Data Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri Sekolah Dasar Negeri 26 Air Tawar Kecamatan Padang Utara Kota Padang	57
4. Data Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri Sekolah Dasar Igaras Bastanul'Ulum Semen Padang Kecamatan Pauh Kota Padang	58
5. Data Hasil Uji Normalitas Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Sekolah Dasar Negeri 26 Air Tawar Kecamatan Padang Utara Kota Padang	59
6. Data Hasil Uji Normalitas Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Sekolah Dasar Igaras Bastanul'Ulum Semen Padang Kecamatan Pauh Kota Padang	60
7. Data Hasil Uji Normalitas Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri Sekolah Dasar Negeri 26 Air Tawar Kecamatan Padang Utara Kota Padang	61
8. Data Hasil Uji Normalitas Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri Sekolah Dasar Igaras Bastanul'Ulum Semen Padang Kecamatan Pauh Kota Padang	62
9. Data Hasil Uji T-Test (<i>Independent Sample Test</i>) Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Sekolah Dasar Negeri 26 Air Tawar Kecamatan Padang Utara Kota Padang dengan Sekolah Dasar Igaras Bastanul'Ulum Semen Padang Kecamatan Pauh Kota Padang	63

10. Data Hasil Uji T-Test (<i>Independent Sample Test</i>) Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri Sekolah Dasar Negeri 26 Air Tawar Kecamatan Padang Utara Kota Padang dengan Sekolah Dasar Igaras Bastanul'Ulum Semen Padang Kecamatan Pauh Kota Padang	65
11. Dokumentasi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra dan Putri Sekolah Dasar Negeri 26 Air Tawar Kecamatan Padang Utara Kota Padang	67
12. Dokumentasi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra dan Putri Sekolah Dasar Igaras Bastanul'Ulum Semen Padang Kecamatan Pauh Kota Padang	72
13. Nilai Kritis untuk uji lilliefors, z tabel, dan t tabel	77
14. Surat Izin Penelitian dari Universitas Negeri Padang	80
15. Surat Izin UPT Dinas Pendidikan	82
16. Surat Keterangan Penelitian Sekolah Dasar Negeri 26 Air Tawar Kecamatan Padang Utara Kota Padang dan Sekolah Dasar Igaras Bastanul'Ulum Semen Padang Kecamatan Pauh Kota Padang	84

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Seiring dengan perkembangan teknologi dan pengetahuan, maka pemerintah berusaha melakukan pembangun di berbagai bidang pendidikan. Pembangunan di berbagai bidang pendidikan bukan saja merupakan kebutuhan pribadi tetapi menjadi sarana yang menunjang pendidikan nasional. Pendidikan nasional berdasarkan Pancasila bertujuan untuk meningkatkan kualitas manusia Indonesia sehat jasmani dan rohani.

Pendidikan jasmani memiliki peran yang sangat penting dalam mengintensifkan penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Pendidikan jasmani memberikan kesempatan pada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain, dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis, terarah dan terencana. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif. Dalam usaha pengembangan mata pelajaran yang di muat dalam kurikulum nasional yang bertujuan untuk membantu pembinaan dan perkembangan jasmani, mental serta emosional yang serasi, selaras dan seimbang.

Sementara itu dalam UU Sistem Pendidikan Nasional pada Bab II pasal 3 UU Republik Indonesia No. 20 tahun 2003 yang berbunyi :

“Pendidikan nasional berfungsi untuk mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta perbedaan bangsa yang bermatabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya

potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa pada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga Negara yang demokratis serta bertanggung jawab (UUSPN, 2003 : 7)".

Berdasarkan uraian pada UU Republik Indonesia No. 20 tahun 2003 pada Bab II pasal 3, maka jelaslah bahwa pendidikan di Indonesia berfungsi untuk mengembangkan kepribadian siswa agar mampu menyerap pelajaran yang mereka dapatkan melalui proses pendidikan. Anak didik diharapkan mampu mengembangkan potensi yang ada di dalam dirinya sendiri demi memenuhi kebutuhan hidupnya, masyarakat, bangsa dan Negara baik masa sekarang maupun masa yang akan datang. Agar tercapainya hal tersebut, bagi siswa sekolah dasar sangat membutuhkan kesegaran jasmani yang baik dalam menunjang kesehatan. Kesegaran jasmani yang dimaksud tidak hanya mencakup tubuh fisik, tetapi juga mental sosial budaya dan emosional sehingga merupakan kesegaran atau kebugaran total (*total fitness*). Hal ini berarti bahwa kesegaran jasmani merupakan kemampuan tubuh seseorang untuk melaksanakan tugas dalam kehidupan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan tenaga untuk menghadapi keadaan darurat yang datang secara tiba-tiba. Dengan kata lain bahwa kesegaran jasmani merupakan cermin dari kemampuan fungsi sistem-sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam setiap aktivitas. Faktor-faktor tingkat kesegaran jasmani faktor internal terdiri dari status gizi, faktor genetik, inteligensi, motivasi diri, bakat dan tingkat kesegaran jasmani. Adapun faktor eksternal terdiri dari dukungan orang tua, sarana prasarana, kemampuan guru, latar belakang pendidikan guru, letak geografis, dan sosial budaya. Faktor-faktor tersebut saling memberikan dukungan

satu sama lainnya. Faktor lingkungan juga terdapat perbedaan kebugaran jasmani yaitu berkaitan dengan kondisi geografis atau suhu daerah bahwa tekanan parsial oksigen (O₂) dipermukaan laut 159 mm Hg, sedangkan ketinggian 50 ribu kaki bisa mencapai hanya 18 mm Hg. Untuk mengkompensasi kadar O₂ rendah tersebut sumsum tulang belakang memproduksi retikosit (sel eritrosit/ kadar merah muda) lebih banyak. Ventilasi maksimal alveolus hingga 65 kali di atas normal 9 atas rangsangan kemoreseptor arteri yang mendeteksi penurunan O₂ dalam darah, sehingga hemoglobin dalam eritrosit dapat mengikat.

Dari faktor-faktor di atas dapat dilihat bahwa kesegaran jasmani sangatlah dibutuhkan bagi anak-anak untuk melakukan aktivitas sehari-hari disekolah maupun pulang sekolah. Dapat dilihat bahwa siswa sekolah dasar Negeri 26 Air tawar Kecamatan Padang Utara kota Padang pada umumnya berangkat menuju kesekolah dengan diantar oleh orang tua dengan kendaraan pribadi atau dengan naik angkutan umum dan kegiatan sepulang sekolah mereka banyak menghabiskan waktu di rumah dengan belajar dan ada juga sebagian kecil yang meluangkan waktu untuk berolahraga di pusat pelatihan olahraga seperti di klub-klub dan lain-lain sebagainya dan letak geografis juga bias terdapat perbedaan tingkat kesegaran jasmani Sekolah Dasar Negeri 26 Air tawar Kecamatan Padang Utara Kota Padang kondisi yang berdekatan dengan daerah pantai berkisaran \pm 200 meter dari pantai sehingga daerah ini termasuk dalam daerah dataran rendah, udara lebih panas, oksigennya lebih banyak. Bahwa dataran rendah adalah wilayah di dataran dengan ketinggian antara 0 – 200 meter diatas permukaan laut. Dilihat dari segi ekonomi orang tua siswa Sekolah Dasar Negeri 26 Air tawar

Kecamatan Padang Utara Kota Padang tergolong dalam ekonomi menengah ke atas, Karena umumnya pekerjaan orang tua mereka adalah karyawan dan PNS.

Di lihat siswa Sekolah Dasar Igaras Bastanul'ulum Semen Padang Kecamatan Pauh Kota Padang pada umumnya berangkat menuju kesekolah dengan berjalan kaki dan hanya sebagian kecil yang menggunakan kendaraan baik itu kendaraan bermotor dan kegiatan pulang sekolah mereka kebanyakan dari mereka masih membantu orang tua bekerja seperti mengembala sapi, mencari kayu bakar dan sore hari biasanya mereka pergi bermain kesawah, keladang, kesungai dan melakukan permainan tradisional. Permainan seperti ini tidak bisa di temukan di daerah perkotaan dan kondisi geografisnya jauh dari daerah pantai berkisaran ± 1000 meter dari pantai sehingga daerah ini termasuk dalam daerah dataran tinggi, udara dingin, oksigennya kurang dan dapat mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani sedangkan dilihat dari segi perekonomian orang tua dari siswa Sekolah Dasar Igaras Bastanul'ulum Semen Padang Kecamatan pauh Kota Padang tergolong dalam ekonomi menengah dan rendah, Karena di lihat dari segi pekerjaan orang tua mereka yaitu sebagai petani, berkebun dan hanya sebagian kecil yang bekerja sebagai karyawan dan PNS.

Meskipun kedua sekolah dasar terletak dalam kota padang, ada berbagai faktor yang kemungkinan berpengaruh terhadap kesegaran jasmani anak. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk mengetahui perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa antara Sekolah Dasar Negeri 26 Air tawar Kecamatan Padang Utara Kota Padang dengan Sekolah Dasar Igaras Bastanul'ulum Semen Padang Kecamatan Pauh Kota Padang.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan pada uraian latar belakang masalah di atas, maka peneliti dapat merumuskan masalah :

1. Status gizi mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani.
2. Pendapatan orang tua mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani.
3. Keadaan lingkungan sekolah mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani.
4. Lingkungan tempat tinggal mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani.
5. Aktivitas sehari anak-anak mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah di atas, maka peneliti, membatasi masalah yaitu : Perbedaan tingkat Kesegaran Jasmani antar siswa Sekolah Dasar Negeri 26 Air tawar Kecamatan Padang Utara Kota Padang dengan Sekolah Dasar Igaras Bastanul'ulum Semen Padang Kecamatan Pauh Kota Padang

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi dan pembatasan masalah, maka rumusan masalah penelitian ini adalah : “apakah terdapat perbedaan tingkat kesegaran jasmani antara Sekolah Dasar Negeri 26 Air tawar Kecamatan Padang Utara Kota Padang dengan Sekolah Dasar Igaras Bastanul'ulum Semen Padang Kecamatan Pauh Kota Padang”

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan yang akan diteliti maka tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui : “Perbedaan tingkat kesegaran jasmani Sekolah Dasar Negeri 26 Air tawar Kecamatan Padang Utara Kota Padang dengan Sekolah Dasar Igaras Bastanul’ulum Semen Padang Kecamatan Pauh Kota Padang”.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan berguna bagi :

1. Penulis untuk mendapatkan gelar sarjana Ilmu Keolahragaan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
2. Guru Pendidikan jasmani dan kesehatan sebagai pedoman untuk meningkatkan metode pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan secara bervariasi dan berkualitas.
3. Dapat memberikan informasi bagi para peneliti selanjutnya yang ingin meneliti masalah yang sama lebih mendalam.
4. Sebagai bahan masukan bagi siswa supaya meningkatkan kesegaran jasmani.
5. Mahasiswa sebagai bahan refrensi di pustaka FIK Universitas Negeri Padang.
6. Sebagai bahan refrensi di perpustakaan Universitas Negeri Padang

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Kesegaran Jasmani

a. Pengertian Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani lebih dititik beratkan pada physiological fitness yaitu kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya dalam batas-batas psikologis dengan keadaan lingkungan atau kerja fisik dengan cara yang cukup efisien tanpa lelah secara berlebihan, sehingga masih dapat melakukan kegiatan-kegiatan lain yang bersifat kreatif dan telah mengalami pemulihan yang sempurna sebelum datangnya tugas yang sama esok harinya. Pengertian secara garis besar ini masih memerlukan penjabaran lebih lanjut khususnya dalam kaitan dengan syarat-syarat fisik tertentu. Syarat-syarat fisik itu dapat bersifat: Anatomis (Struktural), Fisiologis (Fungsional). Dengan demikian physical fitness terdiri dari 2 bagian yaitu: Anatomical, (structural) fitness, Psysiological (functional) fitness. Anatomical fitness berhubungan dengan masalah-masalah yang bersifat anatomis yaitu: Tinggi badan, berat badan, kelengkapan anggota badan, ukuran berbagai bagian badan. Physiological fitness berhubungan dengan masalah-masalah yang bersifat fisiologi yaitu : Tingkat kemampuan menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya terhadap keadaan lingkungan :suhu, kelembaban, ketinggian, sifat medan. Berbagai bentuk kegiatan dan beban kerja jasmaniah fisiologi yaitu : alat-alat tubuh

berfungsi dalam batas-batas normal, efisien, tidak terjadi kelelahan yang berlebihan atau yang bersifat kumulatif, telah pulih sempurna sebelum datangnya tugas yang sama pada esok harinya.

Aktivitas fisik sehari-hari ini didukung oleh Sadoso Sumosardjuno (1988 : 19) menyatakan bahwa kesegaran jasmani adalah:

“Kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari dengan gampang tanpa merasa lelah yang berlebih dan masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya, untuk keperluan-keperluan mendadak. Dapat pula ditambahkan, kesegaran jasmani merupakan kemampuan untuk menunaikan tugas dengan baik walaupun dalam keadaan sukar, dimana orang yang kesegaran jasmaninya kurang, tidak akan mampu dapat melakukannya”.

Menurut Junusul Hairy (1989 : 98) kesegaran jasmani adalah :
“Kemampuan untuk melaksanakan tugas sehari-hari dengan giat dan dengan penuh kewaspadaan, tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dan dengan energi yang cukup untuk menikmati waktu senggangnya dan menghadapi hal-hal yang darurat yang tak terduga sebelumnya”.
Kesegaran jasmani diberi arti sebagai aspek kualitas hidup yang sangat berhubungan dengan keadaan status kesehatan jasmani yang positif. Kesegaran jasmani merupakan sari utama atau cikal bakal dari kesegaran secara umum, jadi apabila seseorang dalam keadaan segar salah satu aspek pokok yang nampak adalah keadaan penampilan jasmaninya. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud dengan kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang atau aspek fisik dalam menunaikan tugas sehari-hari dengan mudah tanpa mengalami kelelahan

yang berarti dan masih mempunyai tenaga cadangan untuk mengisi waktu luang.

b. Manfaat Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani yang dimaksud tidak hanya mencakup tubuh fisik, tetapi juga mental social budaya dan emosional sehingga merupakan kesegaran atau kebugaran total (total fitness). Hal ini berarti bahwa kesegaran jasmani merupakan kemampuan tubuh seseorang untuk melaksanakan tugas dalam kehidupan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan tenaga untuk menghadapi keadaan darurat yang datang secara tiba-tiba. Dengan kata lain bahwa kesegaran jasmani merupakan cermin dari kemampuan fungsi sistem-sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam setiap waktu.

Menurut Depdikbud (1997 : 1-2) latihan-latihan kesegaran jasmani yang dilakukan secara tepat dan benar akan memberikan manfaat bagi tubuh, yaitu :

“1) Manfaat secara biologis, memperkuat sendi-sendi dan ligamen, meningkatkan jantung dan paru-paru (ketahanan kardiorespirasi), memperkuat otot tubuh, menurunkan tekanan darah, mengurangi lemak tubuh, mengurangi kadar gula, memperbaiki bentuk tubuh, mengurangi resiko terkena penyakit jantung koroner, memperlancar pertukaran gas. 2) Manfaat secara psikologis, mengendorkan ketegangan mental, suasana hati senang, nyaman dan rasa terhibur. 3) Manfaat secara sosial, persahabatan dengan orang lain meningkat dalam kualitas dan kuantitas serta menghargai lingkungan hidup dan alam sekitar. 4) Manfaat secara kultural, kebiasaan hidup sehat teratur dan terencana, melestarikan nilai-nilai budaya yang berkaitan dengan jenis latihan kesegaran jasmani dan olahraga yang terpilih.

Berdasarkan kutipan diatas, jelas bahwa melalui latihan-latihan kesegaran jasmani secara teratur dan benar, banyak mendatangkan manfaat pada tubuh. Manfaat tersebut misalnya saja dapat memperkuat sendi-sendi dan meningkatkan kemampuan kerja paru-paru, jantung, mengurangi kadar gula, lemak tubuh, mengendorkan ketegangan mental dan menghargai lingkungan hidup serta membiasakan pola hidup sehat.

c. Komponen Kesegaran Jasmani

Kesegaran Jasmani tergantung pada dua komponen dasar, yaitu Kesegaran Organik (organik fitness) dan Kesegaran Dinamik (dinamik fitness). Kedua komponen ini sangat penting didalam kesegaran jasmani secara keseluruhan, dan interaksi antara keduanya itu yang menentukan tingkat kesegaran jasmani yang dimiliki. Kesegaran jasmani organik, maksudnya sifat-sifat khusus yang bersifat keturunan yang kita miliki, yang diwarisi dari kedua orang tua dan dipengaruhi oleh umur, dan mungkin dari keadaan sakit atau kecelakaan. Kesegaran dinamik, variabelnya lebih banyak. Istilah ini biasanya dipergunakan untuk hal-hal yang mengarah kepada kesiapan dan kapasitas tubuh untuk bergerak dan bertindak dalam tingkatan tertentu sesuai dengan situasi yang dihadapi. Misalnya, seseorang yang mengalami gangguan pada jantungnya, gangguan pada system metabolisme, gangguan pada system syaraf, atau gangguan pada system tubuh lainnya, maka orang itu dapat dikatakan tidak dalam kondisi yang sehat dan bugar. Begitu juga dengan keadaan kondisi sehat, tetapi sangat tidak aktif (banyak duduk) juga dikatakan dia dalam

kondisi kesegaran jasmani yang rendah, karena kesegaran dinamik rendah dan kekuatan serta daya tahannya kurang.

Menurut Sumusardjono (1984 : 96) terdapat empat indikator dari kesegaran jasmani seseorang yaitu :

“a) Ketahanan jantung dan peredaran darah (Cardio Vascular) yakni merupakan jumlah maksimum kekuatan kerja seseorang yang dapat dilakukannya secara terus menerus dengan menggunakan otot besar dan tergantung pada kemampuan tubuh untuk memakai oksigen secara efisien. b) Kekuatan (Strength), kekuatan merupakan kemampuan sejumlah otot untuk menggunakan kekuatan terhadap rangsangan kekuatan tenaga lawan. c) Daya tahan otot (Muscular Endurance), daya tahan otot adalah kemampuan sejumlah otot untuk mengeluarkan tenaga secara berulang-ulang dalam jangka waktu tertentu atau untuk menahan gerakan otot dalam jangka waktu tertentu. d) Kelentukan (Flexibility), kelentukan merupakan persendian gerak dari persendian tubuh.

Berdasarkan indikator di atas dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani adalah aspek-aspek kemampuan fisik yang menunjang kesuksesan seseorang dalam melakukan berbagai aktifitas dalam kehidupannya, kegiatan itu dapat berupa pekerjaan sehari-hari dan untuk keperluan mendadak atau kegiatan yang dilakukan pada waktu senggang, sehingga bagi siswa sekolah dasar kesegaran jasmani berguna bagi kegiatan belajar dan bermain. Tugas seseorang dalam kehidupan sehari-hari bermacam-macam dan dengan kondisi pekerjaan yang berbeda-beda. Dalam hal ini tersirat suatu makna kesegaran jasmani itu sesungguhnya relatif, misalnya saja bagi seseorang pegawai Negeri berbeda tuntutan kesegaran jasmaninya dengan pekerjaan keras. Begitu juga siswa sekolah dasar akan

berbeda tuntutan kesegaran jasmaninya dengan seseorang yang duduk di perguruan tinggi dan berbeda lagi dengan seorang atlet olahraga.

Di samping itu dapat dikatakan bahwa semakin tinggi kesegaran jasmani yang dimiliki seseorang, maka semakin besar pula kemungkinan untuk menyelesaikan suatu pekerjaan dan semakin besar pula untuk menikmati kehidupan. Terkandung makna dalam pengertian di atas, kualitas suatu fisik berhubungan erat dengan kualitas hidup. Kesegaran jasmani akan berbeda dan tergantung atas beberapa faktor diantaranya status gizi, jenis kelamin, umur, jenis pekerjaan, keadaan kesehatan, aktivitas yang dilakukan dan letak geografis. Misalnya saja seseorang yang aktif berolahraga setiap harinya, itu akan mempengaruhi tingkat kesegaran jasmaninya begitu juga dengan siswa dalam beraktivitas baik aktivitas di sekolah dalam pembelajaran maupun aktivitas mereka setelah pulang sekolah.

d. Fungsi kesegaran jasmani

Manusia selalu mendambakan kepuasan dan kebahagiaan dalam hidupnya. Kebutuhan hidup yang semakin hari semakin bertambah banyak membuat manusia berusaha keras memenuhinya, maka dengan semakin keras manusia berusaha menghadapi tantangan hidup dalam memenuhi kebutuhannya diperlukan jasmani yang sehat. Dengan jasmani yang sehat manusia akan lebih mudah melakukan aktivitasnya dengan baik.

e. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani

Tingkat kesegaran jasmani yang baik pada tubuh seseorang dapat diperoleh selain dengan olahraga yang teratur juga harus memperhatikan beberapa faktor yang tidak kalah penting nya yang mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani. Menurut Alimunar (2004 : 5) Kesegaran jasmani adalah : “dasar kemampuan organ tubuh untuk dapat melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti”. Karena itu kesegaran jasmani harus diutamakan karena merupakan kunci dari prestasi kerja pada semua kegiatan siswa atau manusia dan juga memberikan manfaat besar untuk meningkatkan produktivitas belajar anak. Sedangkan menurut Abdulkadir Ateng (1992 : 65–66) kesegaran jasmani yang tinggi tidak dapat dicapai semata-mata hanya dengan melakukan aktifitas fisik tetapi harus pula memperhatikan hal-hal sebagai berikut:

“1). Pemeriksaan kesehatan secara berkala, imunisasi terhadap penyakit menular dan pemeliharaan tubuh oleh dokter apabila diperlukan gizi yang memadai Makanan dengan nilai gizi yang baik dan dimakan dalam jumlah yang cukup. 2) Pemilihan gizi, kesehatan mulut merupakan hal yang sangat penting bagi kesegaran jasmani, pemeliharaan gigi yang rusak dan terpeliharanya fungsi menguyah dari gigi. 3) Latihan sangat penting, akan tetapi latihan perlu dipilih yang sesuai dengan kondisi usia, kondisi individu dan penerapannya, baik waktu serta berat ringannya latihan. 4) Pekerjaan, pekerjaan yang cocok dengan minat dan kemampuan serta dilakukan dengan situasi yang menyenangkan penting bagi kesegaran jasmani. 5) Reaksi dan bermain, meningkatkan kesegaran jasmani perlu santai dan bermain serta berekreasi dalam suasana yang menyenangkan, pergaulan yang baik dan menyenangkan fikiran. 6) Relaksasi dan istirahat, cukup tidur, istirahat, relaksasi adalah hal-hal yang penting bagi kesehatan dan kesegaran jasmani”.

Faktor lain yang berpengaruh tingkat kesegaran jasmani diantaranya keadaan lingkungan dan letak geografis suatu daerah (perbedaan tekanan parsial oksigen), dalam fisiologi dasar Kedokteran oleh Guyton menyebutkan bahwa tekanan parsial oksigen (O₂) dipermukaan laut 159 mm Hg, sedangkan ketinggian 50 ribu kaki bisa mencapai hanya 18 mm Hg. Untuk mengompensasi kadar O₂ rendah tersebut sumsum tulang belakang memproduksi retikulosit (sel eritrosit/ kadar merah muda) lebih banyak. Ventilasi maksimal alveolus hingga 65 kali diatas normal 9 atas rangsangan kemoreseptor arteri yang mendeteksi penurunan O₂ dalam darah, sehingga hemoglobin dalam eritrosit dapat mengikat. Dataran rendah adalah wilayah di dataran dengan ketinggian antara 0 – 200 meter diatas permukaan laut Suhu udara di dataran rendah, khususnya untuk wilayah Indonesia berkisar antara 23 derajat Celsius sampai dengan 28 derajat Celsius sepanjang tahun dan dataran tinggi adalah wilayah di dataran dengan ketinggian \pm 1000 meter diatas permukaan laut. Dataran tinggi bisa membuat manusia kekurangan oksigen (hipoksia) Hipoksia yaitu kondisi simtoma kekurangan oksigen pada jaringan tubuh yang terjadi akibat pengaruh perbedaan ketinggian menurut Agamemnon Despopoulos (1995 : 102) “Hipoksia dapat terjadi karena hanya ruang silindris terbatas yang mengelilingi sebuah kapiler yang dapat disuplai dengan O₂ secara melalui proses difusi”. Pada kasus yang fatal dapat berakibat koma, bahkan sampai dengan kematian. Namun, bila sudah beberapa waktu, tubuh akan segera dan berangsur-angsur

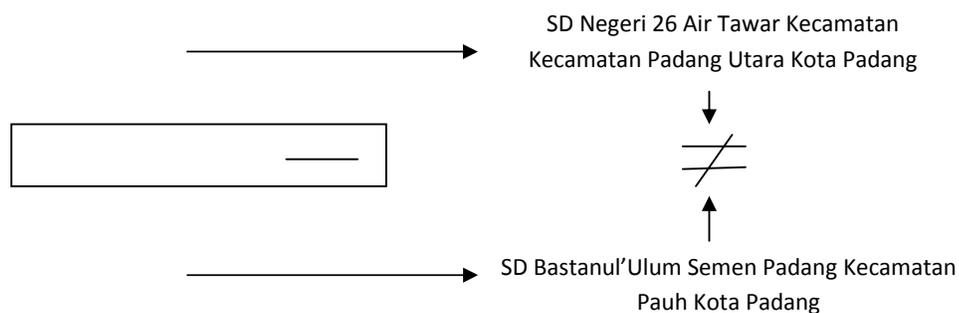
kondisi tubuh normal kembali. Di dalam tubuh manusia terdapat suatu sistem kesetimbangan yang berperan dalam menjaga fungsi fisiologis tubuh untuk beradaptasi dengan lingkungannya. Salah satu proses adaptasi yang dilakukan oleh tubuh manusia adalah beradaptasi terhadap perubahan ketinggian yang tiba-tiba. Di ketinggian konsentrasi oksigen (O_2) berkurang, hemoglobin dalam darah terisi dengan sedikit oksigen (O_2). Tubuh beradaptasi dengan meningkatkan jumlah sel darah merah, dengan demikian hemoglobin juga meningkat. Dari penelitian, diketahui bahwa kadar hemoglobin rata-rata penduduk yang bertempat tinggal di dataran tinggi akan memiliki hemoglobin lebih tinggi dari pada penduduk yang bertempat tinggal di dataran rendah. Tidak kalah pentingnya juga yang mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani adalah status gizi dan status kesehatan. Ketersediaan gizi dalam tubuh akan berpengaruh terhadap kemampuan otot berkontraksi dan daya tahan kardiovaskuler.

Dari beberapa pendapat di atas dapat ditarik pengertian bahwa tingkat kesegaran jasmani yang baik perlu didukung oleh beberapa faktor antara lain adalah kegiatan badan atau olahraga yang dilakukan secara teratur, adanya pemenuhan akan zat gizi yang berasal dari makanan yang dimakan setiap harinya, pengaturan istirahat yang cukup, pemeliharaan kesehatan yang baik, keadaan lingkungan dan letak geografis. Kesegaran jasmani dan kesehatan badan adalah merupakan keadaan yang tidak dapat dipisahkan. Kesegaran jasmani merupakan modal utama dalam kehidupan manusia, dengan tingkat kesegaran jasmani yang tinggi akan turut

menunjang kenaikan aktifitas yang dilakukan setiap harinya. Hal ini diakibatkan karena berkurangnya tingkat kelelahan maupun angka sakit. Seseorang yang hidup sehari-harinya lebih aktif akan memiliki tingkat kesegaran jasmani yang lebih baik dibandingkan dengan mereka yang hidup sehari-harinya kurang aktif.

B. Kerangka Konseptual

Berdasarkan kajian teori yang berkaitan dengan variabel yang diteliti dalam penelitian ini yaitu perbedaan tingkat Kesegaran jasmani antara sekolah dasar yang berada dikota dengan sekolah dasar yang berada didesa. Tingkat kesegaran jasmani yang baik dapat membantu seseorang untuk menyelesaikan tugas sehari-hari dengan tidak menimbulkan kelelahan yang berarti, karena semakin tinggi pola kesanggupan dan kemampuan bagi siswa yang sedang berkembang dan tumbuh. Peranan kesegaran jasmani bukan saja untuk melakukan tugas, tetapi untuk meningkatkan kemampuan belajar dengan baik. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat dari gambar 1 sebagai berikut.



Gambar 1. Skema Kerangka Konseptual

C. Hipotesis

Berdasarkan kajian teori dan kerangka berfikir yang telah dikemukakan di atas, maka hipotesis penelitian adalah : “Terdapat perbedaan yang berarti antara kesegaran jasmani Sekolah Dasar Negeri 26 Air tawar Kecamatan Padang Utara Kota Padang dengan Sekolah Dasar Igaras Bastanul’ulum Semen Padang Kecamatan Pauh Kota Padang”. Hal ini dilihat dari letak geografis kedua sekolah dasar tersebut yang berbeda sekolah dasar Negeri 26 Air tawa Kecamatan Padang Utara Kota Padang yang berada didataran rendah yang dekat dengan tepi pantai dan berada di pusat kota dan dilihat dari aktivitas sehari-hari siswa pergi ke sekolah dengan diantar orang tuanya, pulang sekolah pun siswa lebih banyak menghabiskan waktu dirumah dan kurang melakukan aktivitas gerak. Sekolah dasar Igaras Bastanul’Ulum Semen Padang Kecamatan Pauh Kota Padang yang berada di daerah dataran tinggi dan berada didaerah perdesaan. Dilihat dari aktivitas sehari-hari siswa lebih banyak melakukan pergerakan seperti pergi dan pulang sekolah mereka berjalan kaki, dirumah siswa lebih lebih banyak membantu orang tua dan pergi bermainn sama teman-temannya.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan :

1. Tingkat kesegaran jasmani siswa putra Sekolah Dasar Negeri 26 Air Tawar Kecamatan Padang Utara Kota Padang hasil berada pada kategori sedang, dan tingkat kesegaran jasmani siswa putra Sekolah Dasar Igarar Bastanul'Ulum Semen Padang Kecamatan Pauh Kota Padang berada pada katagori baik.
2. Tingkat kesegaran jasmani siswa putri Sekolah Dasar Negeri 26 Air Tawar Kecamatan Padang Utara Kota Padang hasil berada pada kategori sedang, dan tingkat kesegaran jasmani siswa putri Sekolah Dasar Igarar Bastanul'Ulum Semen Padang Kecamatan Pauh Kota Padang berada pada katagori sedang.
3. Terdapat perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa putra dan putri Sekolah Dasar Negeri 26 Air Tawar Kecamatan Padang Utara Kota Padang dengan siswa putra dan putri Sekolah Dasar Igarar Bastanul'Ulum Semen Padang Kecamatan Pauh Kota Padang.

B. Saran

Ada beberapa saran yang dapat peneliti berikan berdasarkan hasil penelitian ini :

1. Untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa putra dan putri Sekolah Dasar Negeri 26 Air Tawar Kecamatan Padang Utara Kota Padang dengan Sekolah Dasar Igaras Bastanul'Ulum Semen Padang Kecamatan Pauh Kota Padang, disarankan agar guru tidak mengabaikan unsur kondisi fisik yang terdapat dalam kebugaran jasmani yaitu dengan mengajarkan pada siswa dalam bentuk aktivitas pembelajaran pendidikan jasmani olahraga kesehatan telah terencana dan terprogram secara dinamis.
2. Agar mendapat tingkat kebugaran jasmani siswa harus disiplin dan suka berolahraga dalam setiap melakukan proses belajar pendidikan jasmani olahraga kesehatan sekolah.
3. Siswa harus bisa menjaga kondisi tubuh dengan cara berolahraga secara teratur dan mengonsumsi asupan gizi yang baik serta yang terpenting adalah motivasi untuk bergerak.

DAFTAR PUSTAKA

- Ateng Abdul Kadir. (1992). *Azas dan Landasan Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Agamemnon Despopoulos Stefan Silbernagl. (1995). *Atlas Berwarna & Teks Fisiologi*. Jakarta : Hipokrates
- Alimunar. (2004). *Dasar-dasar Kesegaran Jasmani*. Dana SP4 Pendidikan Olahraga FIK UNP
- Arsil. (1999). *Tes Pengukuran dan Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga Padang* : Dip Universitas Negeri Padang
- Buku panduan penulisan tugas akhir/ skripsi Universitas Negeri Padang 2010. Padang UNP
- Depdikbud. (1997). (Suplemen GBPP) *Penyempurnaan / Penyesuaian Kurikulum 1994*. Jakarta : Depdikbud
- Gusril. (2004). *Perkembangan Motorik pada masa anak-anak*. Jakarta :Olahraga. Departemen Pendidikan Nasional.
- Gusril. (2004). *Beberapa Faktor yang Berkaitan Dengan Kemampuan Motorik Siswa SD Negeri Kota Padang*. Disertai – Jakarta : UNJ
- Guyton, A.C., dan Hall, J.E., 2001. *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*, Alih bahasa: Setiawan, I. dan Santoso, A., Penerbit Buku Kedokteran EGC Jakarta
- Ichsan, M.(1988). *Pendidikan Kesehatan dan Olahraga*. Bandung : percetakan Advent Indonesia
- Kamal Firdaus. (2011). *Fisiologi Olahraga Dan Aplikasinya*. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang Press
- Junusul Hairy (1989). *Fisiologi Olahraga*. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sadoso Sumosardjuno. (1988). *Kesehatan dalam Olahraga*, Jakarta: PT.Gramedia
- Sugiyono. (2008). *Metodelogi Penelitian*. Alfabet Bandung
- Sumosardojono, (1984). *Pengetahuan Praktis Kesehatan dalam Olahraga*. Jakarta: Gramedia

Sutarman. (1975). *Pengertian kesegaran jasmani dan Tes Kardiorespirasi*.
Jakarta: KONI.

UU. 2003. Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional. Jakarta: Depdiknas

http://id.wikipedia.org/wiki/Dataran_rendah

<http://reikinaqs.wapsite.me/Hipoksia>

<http://www.tepokbulu.com/forum/showthread.php?p=89851>