

**TINJAUAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI
SISWA SMP NEGERI 2 LUBUK ALUNG**

SKRIPSI

*Diajukan kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Sebagai
salah satu persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



**OLEH :
TAUFIK NURIS
NIM. 06930**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLARAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2015**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

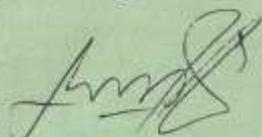
TINJAUAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA SMP NEGERI 2 LUBUK ALUNG

Nama : Taufik Nuris
NIM : 06930
Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Maret 2015

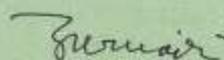
Disetujui oleh:

Pembimbing I



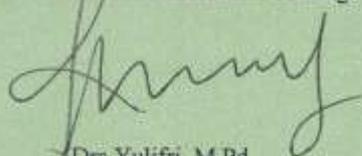
Drs. Deswandi, M.Kes, AIFO.
NIP:196207022 198703 1 002

Pembimbing II



Drs. Willadi Rasyid, M.Pd.
NIP.195911211986021006

Menyetujui
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Yulifri, M.Pd.
NIP: 195907051985031002

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

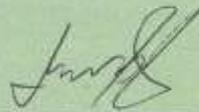
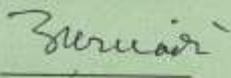
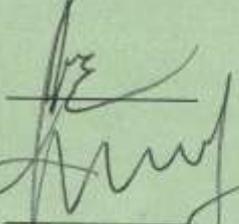
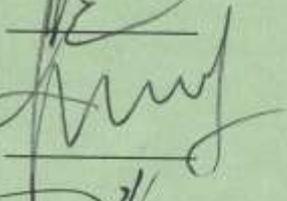
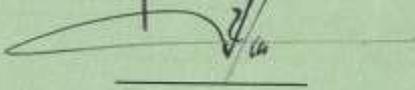
**Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Jurusan
Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang**

**TINJAUAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI
SISWA SMP NEGERI 2 LUBUK ALUNG**

Nama : Taufik Nuris
NIM : 06930
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Universitas : Negeri Padang

Padang, Maret 2015

Tim Penguji

Nama	Tanda Tangan
1. Ketua : Drs. Deswandi, M.Kes, AIFO	
2. Sekretaris : Drs. Willadi Rasyid, M.Pd	
3. Anggota : Drs. Nirwandi, M.Pd	
4. Anggota : Drs. Yulifri, M.Pd	
5. Anggota : Drs. Edwarsyah, M.Kes	

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Taufik nuris

NIM : 06930

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Dengan ini menyatakan bahwa dengan judul "**Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMP Negeri 2 Lubuk Alung**" adalah benar merupakan karya saya dan bukan merupakan plagiat dari orang lain. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim. Apabila suatu saat terbukti saya melakukan plagiat maka saya bersedia diproses dan menerima sanksi akademis maupun hukuman sesuai dengan hukum dan ketentuan yang berlaku, baik di institut UNP maupun di masyarakat dan negara.

Padang, Juli 2014

Yang menyatakan,

A 6000 Rupiah postage stamp is affixed to the document. The stamp features the text 'METERAI TEMPEL' at the top, a serial number '91E1EADF09705140', and the value '6000' in large digits. Below the value, it says 'RUPIAH INDONESIA'. A handwritten signature in black ink is written over the stamp.

Taufik Nuris

ABSTRAK

Taufik Nuris :” Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMPN 2 Lubuk Alung ”.

Pencapaian kesegaran jasmani ini harus mendapat dukungan serta pendidikan penjasorkes yang baik di sekolah. Sehingga para siswa dapat mengaplikasikan ilmu dan pengetahuan yang didapat dalam pelajaran penjasorkes ini dalam kehidupan sehari-hari, kenyataan yang terjadi dalam kegiatan siswa di SMPN 2 Lubuk Alung kurang optimalnya siswa dalam mengikuti proses pembelajaran di sekolah dan masih terlihat berbagai permasalahan dengan kesegaran jasmani siswa. Tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui Tingkat kesegaran jasmani siswa SMPN 2 Lubuk Alung.

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian *kuantitatif* dengan metode *deskriptif*. Penelitian ini dilakukan untuk mendapatkan informasi atau data yang diperoleh dalam bentuk angka atau kuantitas. Penelitian dilakukan di SMP Negeri 2 Lubuk Alung. Populasi dalam penelitian ini seluruh siswa SMP Negeri 2 Lubuk Alung tahun pelajaran 2014/2015. Adapun teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *stratified random sampling* (sampling bertingkat) sebanyak 48 orang. Teknik dan alat pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah : menggunakan tes.

Hasil penelitian mengenai tingkat kesegaran jasmani siswa di SMPN 2 Lubuk Alung (putra/putri) secara keseluruhan adalah sebanyak 12 orang atau 25% berada dalam kategori sedang. Kemudian 34 orang atau 71% siswa berada dalam kategori kurang tingkat kesegaran jasmaninya. Adapun yang berada dalam kategori kurang sekali 2 orang atau 4%, sedangkan baik dan sangat baik tingkat kesegaran jasmaninya tidak ada sama sekali.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadiran Allah SWT yang atas rahmat dan karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan penelitian yang dituangkan dalam bentuk skripsi ini dengan judul ” **Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMPN 2 Lubuk Alung.**”

Penulisan skripsi ini juga sebagai salah satu syarat dalam menyelesaikan studi pada program sarjana (S1) jurusan Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Padang tahun 2015.

Dalam penyelesaian skripsi ini, penulis telah mendapatkan banyak bantuan baik yang tidak terhingga. Untuk itu penulis mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat :

1. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang Bapak Drs. Arsil, M.Pd.
2. Bapak Drs. Yulifri, M.Pd, selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga.
3. Bapak Drs. Deswandi, M.Kes, AIFO selaku pembimbing 1 dan Bapak Drs. Willadi Rasyid, M.Pd selaku Pembimbing II yang telah banyak memberikan bimbingan dan arahan dalam penyusunan skripsi ini.
4. Bapak Drs. Nirwandi, M.Kes, Drs. Yulifri, M.Pd dan Drs. Zarwan, M.Kes selaku tim penguji.
5. Seluruh Dosen dan Staff di program studi Penjaskesrek Jurusan Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Padang yang telah banyak memberikan ilmu dan

bimbingan serta bantuan lainnya selama penulis mengikuti perkuliahan hingga selesai.

6. Kepala Sekolah SMPN 2 Lubuk Alung yang telah bersedia memberikan izin lokasi serta memberikan bimbingan dan arahan selama penulis melakukan penelitian.
7. Semua pihak yang telah banyak memberikan bantuan, baik moril maupun materil dan tidak dapat disebutkan satu persatu .

Semoga semua bantuan dan dorongan yang telah diberikan menjadi amal shaleh mendapatkan ganjaran yang setimpal dari Allah SWT.

Akhirnya dengan segala kerendahan hati dan demi kesempurnaan penelitian ini, penulis mengharapkan kritik dan saran dari pembaca sekalian. Mudah-mudahan dapat bermanfaat bagi kita semua.

Padang , Februari 2015

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	4
C. Pembatasan Masalah	4
D. Rumusan Masalah	4
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	6
1. Pengertian Kesegaran Jasmani	6
2. Komponen Kesegaran Jasmani	11
3. Fungsi Kesegaran Jasmani	12
4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani	14
5. Upaya Meningkatkan Tingkat Kesegaran Jasmani	16
6. Pendidikan Jasmani	20
B. Kerangka Konseptual	27
C. Pertanyaan Penelitian	27

BAB III	METODELOGI PENELITIAN	
	A. Jenis, Waktu dan Tempat Penelitian	28
	B. Populasi dan Sampel	29
	C. Jenis dan Sumber Data	30
	D. Teknik dan Alat Pengumpulan Data	31
	E. Teknik Analisis Data	43
BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
	A. Hasil Penelitian	44
	B. Pembahasan	50
BAB V	PENUTUP	
	A. Kesimpulan	55
	B. Saran	56
	DAFTAR PUSTAKA	57
	LAMPIRAN	59

DAFTAR TABEL

Tabel		Halaman
1	Populasi	29
2	Sampel	30
3	Nilai tes kesegaran jasmani Indonesia untuk remaja putra umur 13-15 tahun	31
4	Nilai tes kesegaran jasmani Indonesia untuk remaja putri umur 13-15 tahun	32
5	Norma Tes Kesegaran Jasmani Siswa Umur 13-15 Tahun	42
6	Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Umur 13-15 Tahun	43
7	Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri Umur 13-15 Tahun	45
8	Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMPN 2 Lubuk Alung	47

DAFTAR GAMBAR

Gambar		Halaman
1	Kerangka Konseptual	26
2	Lari 50 meter	33
3	Persiapan Permulaan Angkat Tubuh	34
4	Gerakan Angkat Tubuh	35
5	Gerakan awal baring Duduk 60 Detik	36
6	Gerakan Awal Baring 60 Detik	36
7	Gerakan Penuh Baring 60 Detik	37
8	Mengukur Jangkauan Tangan	38
9	Gerakan Awal Loncat Tegak	38
10	Gerakan Loncat Tegak	39
11	Lari 1000 meter	39
12	Posisi Saat Peserta Melewati Finish	40
13	Grafik Tes Kesegaran Jasmani Putra	44
14	Grafik Tes Kesegaran Jasmani Putri	46
15	Grafik Tes Kesegaran Jasmani siswa	47

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	halaman
1. Tabel penilaian TKJI dan norma klasifikasi tingkat kebugaran	57
2. Hasil tes kesegaran jasmani siswa putra dan putri.....	60
3. Dokumentasi penelitian	63
4. Surat izin penelitian	67

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan cara untuk mengembangkan dan mengarahkan diri seseorang menjadi sosok manusia yang memiliki kepribadian yang utama dan sempurna. Dengan pendidikan, manusia dapat mengembangkan kepribadian baik jasmani maupun rohani ke arah yang lebih baik dalam kehidupannya, sehingga semakin maju suatu masyarakat maka akan semakin penting pula adanya pendidikan bagi pertumbuhan dan perkembangan anak.

Sementara pemerintah sendiri dalam pelaksanaan pendidikan telah mengupayakan dan menyelenggarakan suatu sistem pengajaran Nasional yang diatur dalam undang-undang. Untuk itu pemerintah memberikan hak pada warganya untuk mendapatkan pengajaran dan pendidikan ini agar terciptanya masyarakat yang cakap dan mandiri.

Salah satu bidang pendidikan yang ditempuh oleh siswa secara formal di sekolah adalah bidang pendidikan olahraga. Untuk itu pemerintah menuangkan dalam kebijakan berupa Undang-undang RI Nomor 3 tahun 2005 Bab I pasal 1 ayat 11 tentang Sistem keolahragaan Nasional, bahwa :
“Olahraga pendidikan adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian proses pendidikan yang teratur dan

berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan dan kebugaran jasmani”.

Kesegaran jasmani secara sederhana dapat diartikan sebagai aspek kesegaran keseluruhan manusia. Secara lebih luas dapat dipahami bahwa kesegaran jasmani merupakan kemampuan berbuat sebaik-baiknya, fisik, mental dan spiritual untuk melaksanakan tugas kewajiban pribadinya.

Pencapaian kesegaran jasmani ini harus mendapat dukungan serta pendidikan penjasorkes yang baik di sekolah. Sehingga para siswa dapat mengaplikasikan ilmu dan pengetahuan yang didapat dalam pelajaran penjasorkes ini dalam kehidupan sehari-hari. Artinya bahwa mata pelajaran ini tidak hanya bertujuan pencapain prestasi siswa dalam bidang akademik semata, tetapi diharapkan siswa juga memiliki kemampuan serta keahlian hidup (*life skill*) yang baik dalam pembinaan fisik dan mentalnya. Karena tingginya nilai akademik yang dicapai siswa dalam pelajaran penjasorkes, tidak akan berdampak positif, jika tidak dibarengai dengan keahlian secara praktis dalam peningkatan kesehatan jasmaninya.

Sementara itu dalam *observasi* awal penulis menemukan kenyataan yang terjadi dalam kegiatan siswa di SMPN 2 Lubuk Alung masih terlihat berbagai permasalahan dengan kesegaran jasmani siswa. Sehingga terkesan siswa terkadang kurang sepenuh hati dalam mengikuti proses pembelajaran atau kegiatan yang membutuhkan penunjang kebugaran fisik. Selain itu juga dalam berbagai kegiatan tersebut seperti upacara bendera, sering terdapat

siswa yang pingsan. Selain itu selama proses pembelajaran berlangsung di kelas, sering terlihat siswa mengantuk dan kurang bergairah.

Jika hal tersebut berlarut, maka akan berdampak buruk terhadap hasil belajar siswa dalam mata pelajaran. Saat guru melakukan kegiatan belajar yang membutuhkan aktivitas dan kreativitas tinggi, sering terlihat siswa tidak bergairah dan terlihat lekas merasa lelah. Beberapa yang terjadi misalnya ada beberapa siswa yang merasa letak sekolah yang jauh dari tempat tinggal membuat semangat mereka berkurang. Selain itu juga masih belum terpenuhinya berbagai sarana penunjang pendidikan ternyata ikut memberikan andil terhadap siswa.

Selain itu juga pola hidup anak dalam keluarga yang dijalani sehari-hari memiliki andil yang penting dalam pembentukan kondisi fisik seseorang. Untuk dapat hidup sehat dan melakukan pekerjaan sehari-hari, maka kita perlu makan dan minum, memilih makanan yang tepat dengan jumlah yang tepat sangat penting dalam upaya menjaga kesehatan, kesegaran jasmani dan sekaligus memelihara berat badan yang ideal.

Melihat berbagai fenomena di atas, untuk mendapatkan sebuah jawaban yang ilmiah maka menarik untuk dilakukan sebuah pengkajian dalam bentuk penelitian.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka identifikasi masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Tingkat kebugaran jasmani
2. Sarana dan prasarana
3. Waktu pertemuan.
4. Pola hidup.
5. Tenaga pendidik.
6. Status gizi.

C. Pembatasan Masalah.

Berdasarkan uraian dalam latar belakang di atas, serta keterbatasan waktu, biaya serta tenaga. Maka dalam penelitian ini hanya berfokus pada tingkat kebugaran jasmani siswa di SMPN 2 Lubuk Alung.

D. Rumusan Masalah

Mengacu pada pembatasan masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimanakah tingkat kebugaran jasmani siswa SMPN 2 Lubuk Alung”?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui “Tingkat kebugaran jasmani siswa SMPN 2 Lubuk Alung”.

F. Kegunaan Penelitian

Adapun hasil penelitian ini dapat bermanfaat sebagai berikut :

1. Sebagai salah satu syarat bagi peneliti untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan di FIK UNP.
2. Sebagai bahan masukan bagi guru dan kepala sekolah dalam mengambil kebijakan peningkatan kesegaran jasmani siswa, khususnya di SMPN 2 Lubuk Alung.
3. Sebagai bahan kajian dalam mengambil kebijakan pembinaan kesegaran jasmani siswa di SMPN 2 Lubuk Alung.
4. Sebagai motivasi bagi siswa untuk dapat lebih meningkatkan kesegaran jasmani pribadinya.
5. Sebagai rujukan dan masukan bagi seluruh sekolah di kecamatan Linggo Sari Baganti dalam meningkatkan kesegaran jasmani siswa.
6. Sebagai sumbangan pemikiran untuk melengkapi dan memperkaya literature bagi fakultas Ilmu Keolahragaan UNP.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Pengertian Kesegaran Jasmani

Menurut Tim mata kuliah Pendidikan Jasmani dan Kesehatan FIK UNP (2014: 4-5) kesegaran jasmani adalah: “kondisi jasmani yang menggambarkan potensi dan kemampuan jasmani untuk melakukan tugas-tugas tertentu dengan hasil yang optimal tanpa memperlihatkan kelelahan yang berarti”.

Di samping itu beberapa ahli mengartikan bahwa kesegaran atau sering juga disebut kebugaran jasmani adalah terjemahan dari kata *Physical Fitness* yang dapat diartikan sebagai keadaan atau kondisi jasmani yang menggambarkan kemampuan jasmani, dapat pula diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk melakukan suatu pekerjaan tertentu dengan cukup baik, tanpa mengakibatkan kelelahan yang berarti.

Dari defenisi di atas kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk beraktivitas dalam waktu yang lama dengan penuh kewaspadaan tanpa mengalami kelelahan

2. Komponen Kesegaran Jasmani

Menurut Tim mata kuliah Pendidikan Jasmani dan Kesehatan FIK UNP (2014: 5) secara fisiologik ada beberapa komponen pada tubuh yang perlu dikembangkan atau dipertahankan secara biologik dengan aktivitas

jasmani dan semuanya akan terkait dengan sel, jaringan, organ, dan bahan-bahan kimia tubuh seperti enzim, hormon, dan lain sebagainya, sehingga tidak hanya berhubungan dengan fisik atau jasmani saja, akan tetapi juga secara psikologis.

a. Kekuatan

Komponen yang paling mendasar untuk sukses dalam semua gerak adalah kekuatan, kekuatan otot didefinisikan sebagai suatu bagian oleh tenaga yang dapat digunakan oleh otot. Banyak tingkat kekuatan yang digunakan oleh otot tergantung pada tipe kerja atau kegiatan yang dikerjakan melebihi keinginan setiap hari. Secara fisiologis otot akan meningkat dalam kekuatannya jika ia diberikan peningkatan kerja melebihi beban, apakah pemakaian biasa, tidak meningkat jika tidak ditambah usaha atau intensitas latihan dan kegiatan.

b. Daya Tahan

Ada dua tipe daya tahan yaitu kardiovaskuler dan otot. Daya tahan kardiovaskuler dihubungkan pada kerja atau kontraksi melebihi periode waktu. Penekanan ditempatkan pada paru, pernafasan dan sistem sirkulasi dari tubuh sewaktu dia harus disuplay cukup oksigen pada otot, sudah pasti penyesuaian dibuat pada sistem ini selama menggunakan permintaan prinsip overloadingnya. Pada umumnya mahasiswa akan melebihi penggunaan pada sistem kerja jasmaniahnya agar perkembangan kedua tipe dari daya tahan dan kekuatan mereka

mungkin mendorong untuk melakukan sedikit lebih atau mencoba sedikit keras dari mereka lakukan sebelumnya. Sejumlah usaha tambahan diinginkan akan bermacam-macam untuk setiap mahasiswa dalam hubungan pada pemberian status.

c. Kelincahan

Kelincahan adalah kemampuan dari seseorang untuk merubah arah atau posisi tubuh dengan cepat dan mendapatkan kembali istirahat atau mengontrol untuk hasil dengan gerakan lain. Kelincahan yang tinggi tergantung pada hubungan dengan kecepatan, kekuatan, keseimbangan, dan koordinasi, ini dikembangkan melalui latihan dan kepercayaan dalam gerak. Pengajaran dan kesempatan berpartisipasi dalam kegiatan memerlukan kecepatan star, berhenti dan merubah gerakan lari arah akan termasuk program latihan olahraga.

d. Kelentukan

Kelentukan adalah jangkauan gerakan yang dapat dilakukan tangan dan kaki, kulit, jaringan yang berhubungan dengan kondisi sendi membatasi jangkauan gerakan , demikian juga dengan lemak tubuh yang berlebihan. Cidera terjadi bila kaki dan tangan dipaksa bergerak melebihi jangkauan normalnya , jadi meningkatkan fleksibilitas otomatis akan mengurangi potensi cidera. Menurut Ismaryeti (2006:101) kelentukan adalah “ kemampuan menggerakkan tubuh atau

bagian-bagiannya seeluas mungkin tanpa terjadi ketegangan sendi dan cidera otot.

e. Koordinasi

Kesegaran jasmani yang tidak kalah pentingnya adalah koordinasi, Mutohir (2004:121) mengatakan bahwa koordinasi adalah kemampuan untuk mempersatukan atau memisahkan dalam suatu tugas kerja yang kompleks. Sedangkan menurut Ismaryati (2006:53) mengartikan koordinasi sebagai hubungan yang harmonis dari hubungan yang saling pengaruhi diantara kelompok-kelompok otot selama melakukan kerja. Yang ditujukan dengan alat gerak saat berkontraksi dalam menyelesaikan tugas-tugas motorik secara tepat dan terarah.

3. Fungsi Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani sangat penting bagi semua aspek kehidupan manusia, kesegaran jasmani mempunyai fungsi yang sangat penting dalam mensukseskan pembangunan. Kesegaranjasmani berfungsi pengembangan kesanggupan kerja bagi siapapun,sehingga dapat menyelesaikan tugas dengan baik tanpa mengalami kelelahan yang berarti,dan dengan kesegaran jasmani yang baik maka akan lebih muda dalam mencapai prestasi yang diinginkan.

Daya tahan kerja dapat ditingkatkan dengan meningkatkan kesegaran jasmani, dan kesegaran jasmani dapaat ditingkatkan dengan meningkatkan

keseimbangan antara latihan-latihan olahraga yang dilakukan dengan reaksi organ tubuh, dengan latihan fisik secara teratur dan berkesinambungan.

Fungsi dari kesegaran jasmani dapat dibedakan atas:

a. Fungsi Umum

Fungsi umum kesegaran jasmani untuk mengembangkan kekuatan, kemampuan, kesanggupan daya kreasi dan daya tahan setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja dalam pembangunan dan pertahanan bangsa dan negara.

b. Fungsi Khusus

Fungsi khusus kesegara jasmani bagi siswa adalah untuk pertumbuhan dan perkembangan serta peningkatan hasil belajar. Gusril (2004:124) mengemukakan bahwa upaya meningkatkan kesegaran jasmani adalah :

“untuk mendapatkan kesegaran jasmani dosis latihannya harus diperhatikan tiga faktor, sebagai berikut : a) intensitas latihan, b) lamanya latihan, c) frekuensi. Intensitas latihan kesegaran jasmani berkisar antara 70 % sampai dengan 87 % dari denyut nadi maksimal (220 – umur) yang disebut *training zone*”.

Hal yang penting untuk meningkatkan kesegaran jasmani adalah aktifitas fisik dan olahraga yang teratur. Tubuh memerlukan oksigen untuk memproduksi energi, karena tubuh tidak menyimpan oksigen. Oksigen

harus diambil dan disalurkan keseluruh organ tubuh dan jaringan yang memerlukan energi. Orang yang banyak melakukan aktifitas fisik dan olahraga yang teratur, maka tingkat kesegaran jasmaninya akan bertambah baik dibandingkan dengan orang yang jarang dan kurang melakukan aktifitas fisik secara teratur,

Untuk memperoleh tingkat kesegaran jasmani yang baik, juga dipengaruhi oleh keadaan gizi. Kebutuhan zat gizi bagi anak-anak dan remaja bervariasi tergantung pada ukuran tinggi dan berat badan, umur, jenis pekerjaan dan aktifitas serta keadaan individu. Namun harus ada kesesuaian pemasokan zat gizi ke dalam tubuh, tergantung kebutuhan. Jika status gizi pada siswa sudah mencukupi dan seimbang maka mereka akan dapat belajar dan bermain dengan baik pula.

4. Faktor-faktor Kesegaran Jasmani

Menurut Iwan Setiawan (2005: 65-71), unsur kebugaran jasmani yang perlu dilatih yaitu: daya tahan (*endurance*), kecepatan (*speed*), *power* (daya ledak), kelincihan (*agility*).

a. Daya Tahan (*Endurance*)

Daya tahan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kerja dalam waktu relatif lama. Istilah lain yang sering digunakan adalah berhubungan dengan pernapasan, jantung dan peredaran darah . Rusli Lutan dkk (2001:112).

Selanjutnya menurut Bowers dalam Asril (1999:20), :daya tahan adalah kemampuan individu-individu untuk melakukan kerja secara berulang-ulang pada waktu tertentu”. Seseorang yang melakukan latihan daya tahan memiliki tujuan utama untuk meningkatkan kemampuan kerja jantung, di samping meningkatkan kerja paru-paru dan sistem peredaran darah secara umum. Daya tahan dibutuhkan untuk melakukan berbagai gerak fisik di seluruh cabang olahraga.

Kurangnya aktivitas fisik di kalangan para remaja tentu akan berimplikasi terhadap lemahnya kemampuan kondisi fisik/kesegaran jasmani mereka. Lemahnya kondisi fisik seseorang akan berakibat turunnya produktivitas seseorang dalam melakukan tugas-tugas sehari-hari sesuai dengan profesinya. Dalam kaitannya dengan tugas dan tanggungjawab yang harus dilakukan oleh anak remaja terutama siswa agar dapat belajar dalam waktu yang lama, dan menyelesaikan beban tugas-tugas yang diberikan oleh guru dengan lebih baik, maka seorang siswa harus memiliki kemampuan kondisi fisik atau tingkat kesegaran jasmani yang baik. Kondisi fisik yang terutama dibutuhkan oleh siswa adalah daya tahan jantung dan paru-paru.

Para ahli fisiologi berpendapat bahwa daya tahan sangat penting bagi semua cabang olahraga karena dengan tingkat daya tahan yang tinggi, kualitas aktifitas yang berarti dapat tetap dipertahankan dalam tempo yang tinggi pula. Terdapat berbagai metode atau latihan untuk

meningkatkan kapasitas daya tahan, dalam hal ini adalah *cardio vascular endurance*, yaitu mulai dari latihan interval training sampai latihan-latihan lari jarak jauh dalam tempo rendah. Pada dasarnya semua latihan tersebut merupakan latihan untuk meningkatkan daya tahan tubuh.

b. Kecepatan (*speed*)

Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, seperti lari cepat, pukulan dalam tinju, balap sepeda dan lain-lain. dalam hal ini ada kecepatan gerak dan ada kecepatan *explosive* (M. Sajoto, 1999:9).

c. *Power* (Daya Ledak)

Power atau daya ledak disebut juga sebagai kekuatan *eksplosif*. *Power* menyangkut kekuatan dan kontraksi otot yang dinamis dan *eksplosif* serta melibatkan pengeluaran kekuatan otot yang maksimal dalam waktu yang secepat-cepatnya.

d. *Kelincahan* (*agility*)

Secara bahasa berasal dari kata lincah, yang berarti gesit atau cekatan. *Kelincahan* adalah kemampuan seseorang untuk mengubah posisi pada area tertentu. Seseorang mampu mengubah satu posisi yang berbeda dalam kecepatan yang tinggi dengan koordinasi yang baik berarti *kelincahan* cukup baik (Sajoto, 1999:9).

Kelincahan akan dipengaruhi oleh berbagai komponen kondisi fisik lainnya, yaitu : kekuatan, keseimbangan, kelenturan, dan kordinasi. Jadi kombinasi dari berbagai komponen tersebut akan saling berkaitan satu dengan lainnya.

5. Upaya Meningkatkan Tingkat Kesegaran Jasmani

Tubuh manusia diciptakan untuk bergerak, segala bentuk dan fungsi tubuh yang menunjang pergerakan tersebut akan disesuaikan dengan kebutuhan. Manusia sejak lahir telah diberikan sifat dasar masing-masing, dalam pertumbuhan dan perkembangannya akan dipengaruhi oleh cara hidup dan lingkungannya. Salah satu cara hidup/ kebiasaan tersebut adalah pergerakan fisik.

Sesuai dengan kegiatan manusia yang masing-masing beraneka ragam, maka kesegaran jasmani yang dimiliki oleh orang-orang juga beraneka ragam, kesegaran jasmani berbeda-beda tergantung pada beberapa hal antara lain

a. Olahraga

Suatu tingkat kesegaran jasmani terdapat kebutuhan minimal yang diperlukan agar dalam suatu tingkat profesi tertentu dapat kemampuan untuk melaksanakan fungsi hidup lain diluar kerja sehari-hari. Olahraga dan latihan fisik yang teratur dapat menunjang hasil tetap dalam proses pertumbuhan dan perkembangan manusia, baik secara fisik, psikologis, maupun sosial.

Latihan fisik yang dilakukan sesuai dengan menu serta secara proporsi yang sebenarnya, sehingga meningkatkan derajat kesehatan dan kesegaran jasmani, otot dapat berkembang dan bertambah besar karena serat-serat otot bertambah maka tenaganya akan bertambah pula. Berbagai keuntungan yang diperoleh dari olahraga yang teratur :

- 1) Membuat kerja jantung lebih baik Otot jantung lebih kuat dan darah yang dipompa menjadi lebih banyak.
- 2) Memperlancar peredaran darah.
- 3) Memberikan keseimbangan fisiologis.
- 4) Mempertajam kekuatan mental dan menambah kapasitas dalam berfikir.
- 5) Menambah daya tahan dan memperlambat keletihan. Bahkan olahraga merupakan resep khusus untuk menurunkan emosi.
- 6) Menolong otak untuk berfikir lebih baik dalam berfikir.
- 7) Bila mengikuti petunjuk yang tepat, olahraga akan memberikan umur yang panjang.

(Muhamad Fathoni dalam Krisdiyanto, 2004:4)

Melalui olahraga yang teratur, terprogram dan terencana dengan baik maka mampu memelihara bahkan meningkatkan derajat kesehatan yang akan tampak pada tingkat kesegaran jasmaninya. Melakukan olahraga berarti menanamkan modal bagi tubuh, kesehatan yang lebih baik, hidup yang lebih bergairah, kebahagiaan dan kesinambungan, banyak manfaat yang diperoleh dari melakukan olahraga.

b. Menjaga Kesehatan dan Pengaturan Gizi

Kesehatan merupakan dasar untuk meningkatkan kebugaran jasmani, artinya kebugaran jasmani tidak bisa dicapai dan ditingkatkan jika tidak memiliki tingkat kesehatan yang baik.

Anak usia remaja perlu dipantau keadaan gizinya, karena anak tersebut sedang masa pertumbuhan. Secara fisik keadaan gizi anak harus baik dan seimbang, karena gizi adalah salah satu faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani. Semua aktivitas dapat dilakukan dengan baik jika anak mengonsumsi makanan yang bergizi secara baik dan seimbang.

Untuk mengetahui gizi baik dan seimbang perlu diketahui kegunaan zat-zat gizi sebagai berikut : 1) Membangun dan memelihara tubuh, terutama pada ada terjadi pembentukan sel-sel baru guna membangun bagian-bagian tubuh misalnya otot, tulang, darah, otak dan organ-organ lainnya (Asmira sutarto, dalam Krisdiyanto,2004:2), 2) Memberi tenaga pada tubuh, bahan makanan penghasil energi ialah bahan makanan pokok. Zat gizi utama yang menghasilkan energi adalah karbohidrat khususnya zat tepung (*amylum*).

Bahan makanan penghasil energi berasal dari karbohidrat dan protein. Energi dalam jumlah besar terutama diperlukan untuk kerja otot skelet yang melakukan kerja luar para pekerja kasar memerlukan makanan pokok dalam jumlah besar untuk sanggup melakukan

pekerjaan-pekerjaan berat (Achmad Djaeni Sediaoetama, dalam Krisdiyanto,2004:2), 3) Mengatur proses faal tubuh, zat-zat gizi yang diperlukan untuk mengatur proses faal tersebut disebut zat pelindung, yaitu protein, mineral, vitamin dan air. Bahan pengatur zat gizi pengatur ialah sayur dan buah. Zat gizi pengatur dapat menjalankan dan mengatur proses metabolisme tubuh (Suharto, dalam Krisdiyanto,2004:2).

Untuk mendapatkan tingkat kesegaran jasmani yang tinggi selain latihan fisik (olahraga) juga dibutuhkan status gizi yang baik. Makin baik status gizi seseorang, bila diberikan latihan fisik (olahraga) yang teratur maka makin tinggi angka kesegaran jasmaninya. Gizi merupakan faktor luar (*eksternal*) yang dapat dikontrol dan dipraktikkan dalam kehidupan sehari-hari. Para ahli telah membuktikan bahwa berbagai fungsi organ tubuh akan meningkat dengan nyata apabila diberikan gizi dan latihan fisik yang memadai.

c. Keseimbangan Antara Kerja dan Karbohidrat

Kegiatan adalah merupakan ciri dari suatu kehidupan, karena tidak ada kehidupan tanpa kegiatan. Artinya setiap kegiatan merupakan bentuk dari suatu kerja, dimana selalu diikuti oleh kelelahan. Untuk menghilangkan kelelahan diperlukan adanya istirahat atau berhenti sejenak dari aktifitas.

Keseimbangan antara aktifitas (kerja) dengan istirahat harus dapat dijaga dan diatur dengan baik. Keduanya merupakan suatu kebutuhan yang sangat dibutuhkan oleh tubuh. Tanpa keteraturan dan keseimbangan keduanya, maka tidak akan didapatkan tingkat kesegaran jasmani yang baik oleh tubuh manusia.

6. Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan melalui aktivitas jasmani untuk mencapai tujuan pendidikan. Sama halnya dengan mata pelajaran lainnya, melalui proses pengajaran diharapkan terjadi perubahan perilaku terhadap anak didik, demikian menurut Rusli Lutan (2001:1).

Menurut Adang Suherman (2000: 1), Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan pendidikan melalui aktivitas jasmani yang dijadikan sebagai media untuk mencapai perkembangan individu secara menyeluruh. Menurut Abe (2008: 1), Pendidikan jasmani sebagai komponen pendidikan secara keseluruhan telah disadari oleh banyak kalangan. Namun, dalam pelaksanaannya pengajaran pendidikan jasmani berjalan belum efektif seperti yang diharapkan. Pembelajaran pendidikan jasmani cenderung tradisional. Model pembelajaran pendidikan jasmani tidak harus terpusat pada guru tetapi pada siswa.

Orientasi pembelajaran harus disesuaikan dengan perkembangan anak, isi dan urusan materi serta cara penyampaian harus disesuaikan sehingga menarik dan menyenangkan, sasaran pembelajaran ditujukan

bukan hanya mengembangkan keterampilan olahraga, tetapi pada perkembangan pribadi anak seutuhnya.

Konsep dasar pendidikan jasmani dan model pengajaran pendidikan jasmani yang efektif perlu dipahami oleh guru yang hendak mengajar pendidikan jasmani. Salah satu definisi pendidikan jasmani yang patut dikemukakan adalah definisi yang dilontarkan pada Lokakarya Nasional tentang Pembangunan olahraga pada tahun 1981 yang dikembangkan Abe, (2008: 1), sebagai berikut:

Pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani untuk memperoleh pertumbuhan jasmani, kesehatan dan kesegaran jasmani, kemampuan dan keterampilan, kecerdasan dan perkembangan watak serta kepribadian yang harmonis dalam rangka pembentukan manusia Indonesia berkualitas berdasarkan Pancasila.

.Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani dan direncanakan secara sistematis bertujuan untuk meningkatkan individu secara organik, (*neuromuskuler*), perseptual, kognitif, sosial dan emosional.

Dukungan kebugaran jasmani sangat diperlukan oleh para siswa sekolah untuk dapat mengikuti proses pembelajaran setiap hari yang rata-rata membutuhkan waktu lima jam. Dengan demikian tidak diragukan lagi bahwa pendidikan jasmani memang sangat dibutuhkan oleh para siswa sekolah untuk meningkatkan dan menjaga kebugaran jasmani.

Peningkatan kebugaran jasmani diharapkan dapat ditransfer secara positif ke dalam kemampuan belajar kognitif. Hal ini diharapkan tercermin dari meningkatnya hasil prestasi belajar siswa dalam proses pembelajaran. Melalui Pendidikan Jasmani dan olahraga, diharapkan para siswa dapat lebih mudah menguasai konsep-konsep dan keterampilan yang lainnya, sehingga terjadi transfer hasil belajar pendidikan jasmani yang positif terhadap penguasaan konsep-konsep dan keterampilan bidang studi lainnya. Pendidikan jasmani dengan pengayaan program kurikuler diharapkan akan sangat bermakna dalam peningkatan kebugaran jasmani guna mendukung pencapaian prestasi belajar pada umumnya.

Berdasarkan teori-teori tersebut, dapat disimpulkan bahwa kegiatan pendidikan jasmani/olahraga berdasarkan sistem *endogenous opioids*, gelombang otak alpha, sistem saraf otak dan sinapsis dapat menenangkan pikiran, mengurangi kecemasan, depresi memperbaiki daya ingat, dan memperkokoh pondasi bagi kecerdasan.

Teori motorik Kephart (Nurhasan 1998: 35-36) mengatakan bahwa setiap kalimat atau gerakan tangan menghasilkan stimulasi arus balik yang menciptakan aksi berikutnya, dalam satu seri reaksi, sehingga sebagai pengganti ideasi (proses pembentukan ide) apa yang dimiliki adalah suatu seri reaksi-reaksi stimulus respon. Konsepsi yang dikembangkan sekitar arus balik sensori tetap valid dan penting untuk memahami tingkah laku yang berseri.

Kontribusi aktivitas fisik terhadap perkembangan kognitif anak merupakan rangsangan untuk meningkatkan kemampuan berfikir dan dapat menjadikan faktor penguatan kemampuan akademis anak, karena pada dasarnya ketiga ranah (kognitif, psikomotor dan afektif saling terkait satu sama lainnya Transfer belajar adalah pengaruh hasil belajar yang telah diperoleh pada waktu yang lalu terhadap proses dan hasil belajar yang dilakukan kemudian.

Sehingga terlihat bahwa pendidikan olahraga mempunyai peranan yang sangat penting bagi siswa, sebagaimana perkembangan dan perwujudan diri bagi pembangunan bangsa dan negara serta agama. Pendidikan olahraga diperoleh secara formal (sekolah) maupun nonformal (luar sekolah). Di dalam lingkungan Sekolah terdapat bidang studi Penjasorkes sebagai salah satu mata pelajaran yang wajib diikuti oleh peserta didik. Dalam pembelajaran ini diharapkan agar siswa dapat menjadi individu yang berkeperibadian dan berperilaku lebih baik, selain itu diharapkan siswa memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik, guna menunjang lancarnya proses pembelajaran bidang studi yang lain. Karena tanpa didukung kesehatan dan kekuatan jasmani, maka dapat menjadi salah satu faktor penghambat dalam mencapai prestasi belajar siswa di sekolah.

Menurut Winkel (1991:10), yaitu : Selain itu dalam proses pendidikan di Sekolah bertujuan untuk menghasilkan perubahan-perubahan yang positif (tingkah laku dan sikap) dalam diri murid yang

sudah berkembang menuju kedewasaan”. Sehingga anak didik dapat mewujudkan dirinya dan dapat berfungsi sepenuhnya sesuai dengan kebutuhan pribadinya dan kebutuhan masyarakat.

Dalam keseluruhan proses pendidikan , kegiatan belajar merupakan kegiatan yang paling pokok, ini berarti berhasil atau tidaknya pencapaian tujuan pendidikan banyak tergantung pada bagaimana proses belajar yang dialami oleh murid sebagai anak didik. Hal ini demi tercapainya apa yang menjadi tujuan dari pendidikan nasional itu sendiri.

Untuk mengimplementasikan hal tersebut, maka dalam kurikulum pendidikan nasional terdapat mata pelajaran penjasorkes, sebagai bagian dari bidang pendidikan di sekolah. Untuk pelaksanaannya, maka pemerintah memberikan berbagai dukungan untuk pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan ini dengan melakukan berbagai upaya peningkatan mutu pendidik, perbaikan kurikulum dan peningkatan sarana prasarana olahraga kesehatan di sekolah-sekolah.

Pendidikan jasmani juga dapat dikatakan sebagai sarana mendorong perkembangan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai yang baik dalam pertumbuhan dan perkembangan pribadi yang seimbang. Hal ini akan terus berlangsung dalam kehidupan siswa, meskipun telah selesai mengikuti proses pembelajaran di sekolah.

Adapun tujuan dari pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan itu sendiri menurut Depdikbud (1999:2), adalah :

1) Memantapkan pertumbuhan dan perkembangan jasmani yang serasi, selaras dan seimbang; 2) memantapkan perkembangan sikap mental, sosial dan emosional yang serasi, selaras dan seimbang; 3) memberikan kemampuan untuk dapat menjelaskan manfaat pendidikan jasmani serta memenuhi hasrat bergerak; 4) meningkatkan perkembangan dan aktifitas system peredaran darah, pencemaran, pernapasan dan saraf; 5) memberikan kemampuan untuk memelihara dan meningkatkan kesegaran jasmani.

Maka dapat dikatakan bahwa pendidikan jasmani sebagai suatu proses pembelajaran melalui aktifitas yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan kecerdasan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif dan kecerdasan emosi siswa.

Jika proses tersebut dilakukan dengan baik dan benar di sekolah, maka diharapkan dapat memberikan tingkat kebugaran jasmani yang baik bagi siswa di sekolah sebagai hasil dari pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan tersebut. Kemudian kesegaran jasmani ini selanjutnya sebagai penunjang siswa dalam mengikuti berbagai proses pendidikan di sekolah.

Menurut Adang Suherman, (2000: 23), "Pada dasarnya pendidikan jasmani adalah proses pendidikan melalui aktivitas jasmani dan proses pendidikan untuk meningkatkan kemampuan jasmani, maka pendidikan jasmani dapat dilakukan di sekolah dan juga di luar sekolah"

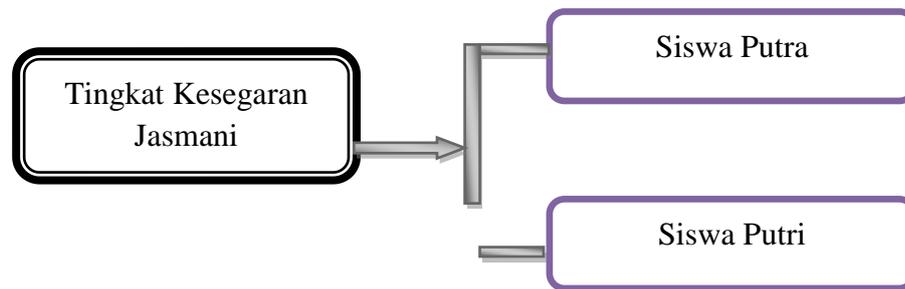
Terlebih pada saat ini dalam sistem pendidikan di Indonesia, menggunakan kurikulum tingkat satuan pendidikan (KTSP). Dalam

kurikulum tingkat satuan pendidikan, siswa dituntut keaktifannya di dalam belajar dan di sana juga dituntut kepercayaan diri pada siswa untuk tampil di depan teman-temanya. Itu membutuhkan proses yang panjang di dalam melatih siswa, agar siswa berani untuk tampil di depan orang banyak. Orang yang memiliki percaya diri yang tinggi dapat mengerjakan tugas atau pekerjaan dengan baik.

Agar tercapainya tujuan pembelajaran, maka kepercayaan diri yang tinggi sangatlah diperlukan. Anak yang kurang percaya diri untuk tampil di depan kelas atau di depan teman-temannya akan membuat proses belajar mengajar terganggu dan akan mengurangi nilai siswa. Karena dalam penilaian siswa yang aktif juga ada tambahan nilainya. Salah satunya faktor penunjangnya adalah dibutuhkan kesegaran jasmani yang baik dari siswa itu sendiri.

B. Kerangka Konseptual

kondisi kesegaran jasmani siswa akan ikut berpengaruh terhadap kesiapan diri dalam mengikuti berbagai proses kegiatan dan pembelajaran di sekolah. Dengan mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa, maka pihak pendidik dapat mengambil berbagai langkah yang dianggap perlu untuk membenahi berbagai kekurangan tersebut.



Gambar 1. Kerangka Konseptual

C. Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan pada kerangka konseptual di atas, maka pertanyaan penelitian yang diajukan adalah:

1. Bagaimanakah tingkat kesegaran jasmani siswa putra SMP N 2 Lubuk Alung?
2. Bagaimanakah tingkat kesegaran jasmani siswa putri SMP N 2 Lubuk Alung?

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 31 orang siswa putra yang dijadikan sampel terlihat sebanyak 8 orang atau 25,8% memiliki tingkat kebugaran jasmani berkategori sedang. Sementara itu 21 orang siswa atau 67,7% memiliki kategori kebugaran jasmani kurang. Kemudian yang berada pada kategori kebugaran jasmani kurang sekali sebanyak 2 orang atau 6,5%, sementara yang berada pada kategori sangat baik dan baik tidak ada sama sekali.
2. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 17 orang siswa putri yang dijadikan sampel terlihat sebanyak 4 orang atau 23,5% memiliki tingkat kebugaran jasmani berkategori Sedang. Sementara itu 13 orang siswa atau 76,5% memiliki kategori kebugaran jasmani kurang. Kemudian yang berada pada kategori kebugaran jasmani baik sekali, baik dan kurang sekali tidak ada sama sekali.
3. Hasil penelitian mengenai tingkat kebugaran jasmani siswa di SMPN 2 Lubuk Alung (putra/putri) secara keseluruhan adalah sebanyak 12 orang atau 25% berada dalam kategori sedang. Kemudian 34 orang atau 71% siswa berada dalam kategori kurang tingkat kebugaran jasmaninya. Adapun yang berada dalam kategori kurang sekali 2 orang atau 4%,

sedangkan baik dan sangat baik tingkat kesegaran jasmaninya tidak ada sama sekali.

B. Saran

1. Mengingat tingkat kesegaran jasmani yang mayoritas dimiliki para siswa berada pada kategori sedang,, maka bagi para siswa di SMPN 2 Lubuk Alung hendaknya lebih meningkatkan kesegaran jasmani dengan cara mengatur pola makan secara tepat dan sesuai dengan aktifitas fisik yang dilakukan agar berat badannya dapat terjaga secara ideal. Selain mengatur pola konsumsi yang tepat, mereka hendaknya meningkatkan kembali aktifitas fisik dengan melakukan latihan-latihan fisik yang disenangi agar terjadi keseimbangan antara pola konsumsi dengan tingkat kesegaran jasmaninya.
2. Bagi para guru olahraga, hendaknya meningkatkan latihan-latihan fisik dengan beban latihan yang meningkat agar terjadinya peningkatan kesegaran jasmani para siswa.
3. Perlu penelitian serupa dengan mengambil populasi yang lebih luas agar diperoleh kesimpulan yang betul-betul dapat dipertanggungjawabkan.