

**PERBEDAAN KESEGERAN JASMANI SISWA
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI YANG BERADA
DI DAERAH DATARAN TINGGI DAN PESISIR PANTAI
SUMATERA BARAT**

SKRIPSI

*Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Strata Satu*



Oleh :

HERIWANDO
2004.47283

**JURUSAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2009**

ABSTRAK

HERIWANDO (2009) :Perbedaan Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri Yang Berada Di Daerah Dataran Tinggi Dan Pesisir Pantai Sumatera Barat

Lingkungan daerah tempat tinggal siswa merupakan salah faktor penentu tingkat kesegaran jasmani dan kemampuan motoriknya. Belum dapat dibedakan siswa yang mana lebih baik tingkat kesegaran jasmaninya antara siswa yang tinggal pada dataran tinggi dan pesisir pantai. Tujuan penelitian ini untuk mengungkap tingkat kesegaran jasmani antara :1).Tingkat Kesegaran jasmani siswa sekolah SMP Negeri Kabupaten Limapuluh Kota yang berada di daerah dataran tinggi.2).Tingkat kesegaran jasmani siswa sekolah SMP Negeri Kota Padang yang berada di daerah pesisir pantai.3).Untuk mendapatkan informasi tentang perbedaan tingkat kesegaran jasmani antara SMP Negeri Kabupaten Limapuluh Kota dan SMP Negeri Kota Padang.

Jenis penelitian ini adalah *expost fatco*, populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMP Negeri 2 Kecamatan Mungka Kabupaten Limapuluh Kota untuk daerah dataran tinggi yang terdaftar tahun ajaran 2008/2009. Dan seluruh siswa SMP Negeri 37 Kecamatan Bungus Teluk Kabung Kota Padang untuk daerah dataran pesisir pantai yang terdaftar tahun ajaran 2008/2009. Kecuali kelas IX karena siswa kelas IX telah selesai Ujian Nasional maka siswa yang dijadikan populasi hanya siswa kelas VII dan kelas VIII saja. Penarikan sampel dengan cara *Total Sampling* karena jumlah populasi dari masing-masing sekolah kecil dari 100. Dengan rincian 73 orang untuk sekolah SMP Negeri yang berada pada dataran tinggi dan 38 orang untuk sekolah SMP Negeri yang berada pada pesisir pantai. Pengumpulan data dilakukan dengan tes kesegaran jasmani A.C.S.P.F.T (*Asian Commite on the Standardization of Physical Fitness Tes*) untuk anak SLTP dan remaja setingkat SLTP.

Secara umum tingkat kesegaran jasmani siswa SMP Negeri yang berada pada dataran tinggi Kabupaten Limapuluh Kota tergolong pada kategori sedang. Secara umum tingkat kesegaran jasmani siswa SMP Negeri yang berada pada pesisir pantai Kota Padang juga tergolong pada kategori sedang. Analisa uji hipotesis digunakan uji t dengan bantuan SPSS.12. diperoleh $t_{hitung} < t_{tabel}$ yaitu $0.594 < 1,981$. Berarti tidak terdapat perbedaan yang signifikan, antara tingkat kesegaran jasmani siswa SMP Negeri yang berada pada dataran tinggi Kabupaten Limapuluh Kota dengan siswa SMP Negeri pesisir pantai Kota Padang. Berdasarkan perbandingan nilai rata-rata terdapat perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa SMP Negeri yang berada pada dataran tinggi Kabupaten Limapuluh Kota dengan siswa SMP Negeri yang berada pada pesisir pantai Kota Padang

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	9
1. Hakikat Kesegaran Jasmani	9
a. Pengertian Kesegaran Jasmani	9
b. Komponen Kesegaran Jasmani	11
c. Fungsi Kesegaran Jasmani	22
d. Manfaat Kesegaran Jasmani.....	23

e. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani	23
f. Tujuan Kesegaran Jasmani	26
2. Hakikat perbedaan Daerah Tempat Tinggal	28
a. Daerah Dataran Tinggi	29
b. Daerah Pesisir Pantai	31
B. Kerangka Konseptual	32
C. Hipotesis Penelitian	33

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	34
B. Tempat dan Waktu Penelitian	34
C. Populasi dan Sampel	34
D. Defenisi Operasional Variabel	36
E. Jenis dan Sumber Data	36
F. Instrumen Penelitian	37
G. Teknik Pengumpulan Data	38
H. Teknik Analisis Data	48

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data	49
1. Dataran tinggi Kabupaten Limapuluh Kota	50
2. Pesisir Pantai Kota Padang	51
B. Pengujian Prasyarat Analisis	52
C. Pengujian Hipotesis	53

D. Pembahasan	55
E. Keterbatasan	59

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	60
B. Saran	61

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 1. jumlah SMP N 37 Padang dan SMP N 2 Kecamatan Mungka	28
Tabel 2. norma tes lari 2,4 km	31

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga merupakan salah satu sarana untuk meningkatkan kualitas individu dari masyarakat bangsa Indonesia. Undang-Undang Republik Indonesia no : 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional pada BAB II pasal 4 menyatakan :

“Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai-nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa”

Dari kutipan di atas terungkap bahwa olahraga merupakan sarana yang tepat dan baik untuk meningkatkan kualitas masyarakat karena dengan berolahraga akan memberikan kebugaran dan kesehatan tubuh yang baik. Apabila tubuh sehat dan bugar, maka dalam diri manusia tersebut akan menjadi produktif dalam bekerja maupun dalam olahraga prestasi. Dan juga dengan olahraga akan menimbulkan jiwa untuk membela negara bagi anak bangsa yang berjuang di medan pertandingan. Hal ini akan muncul ketika bertanding untuk memberikan prestasi bagi negara Indonesia atau merah putih.

Oleh sebab itu olahraga perlu mendapatkan perhatian yang lebih baik dari pemerintah dan orang-orang yang mengambil kebijakan dalam olahraga di negara

kita ini. Seperti meningkatkan pengembangan sarana dan prasarana olahraga yang baik dan cukup di klub-klub, sekolah, perguruan tinggi. Meningkatkan kualitas pelatih dengan mengadakan seminar, training pelatihan yang berlisensi dan sertifikasi, serta penyaluran dana pembinaan dan pengembangan yang professional dan tepat sasaran bagi pelaku olahraga hendaknya.

Melalui pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan serta ekstrakurikuler di sekolah merupakan salah satu jalan untuk mencapai tujuan dari keolahragaan nasional. Karena pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler dan emosional.

Adanya bidang studi pendidikan jasmani dan kesehatan diharapkan siswa sekolah mempunyai kesegaran jasmani yang baik, Sutarman dalam Arsil (1999:9) menyatakan bahwa “kesegaran jasmani adalah aspek fisik dari kesegaran menyeluruh (total fitness) yang memberikan kesanggupan pada seseorang untuk untuk menjalankan hidup yang produktif serta dapat menyesuaikan diri pada setiap perubahan fisik yang layak”. Kesegaran jasmani merupakan hal yang paling berharga bagi setiap manusia dalam menjalankan kehidupan sehari-hari. Karena manusia yang memiliki kesegaran jasmani yang baik akan memiliki aktivitas kerja yang lama dan produktif tanpa merasa kelelahan yang berarti bagi fisiknya. Kesegaran jasmani sangat dibutuhkan oleh siswa untuk memperoleh ketangkasan dan dalam belajar.

Secara umum faktor yang mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani seseorang dapat dibagi menjadi dua kelompok yakni bersumber dari dalam tubuh dan luar tubuh atau lingkungan Ichsan (1988:10). Adapun bagian dari yang dikatakan dari luar tubuh adalah factor eksternal dari lingkungan seperti suhu, gizi, program latihan, budaya, keluarga, dan daerah tempat tinggal. Tanpa mengabaikan bagian faktor dari lingkungan lainnya, daerah tempat tinggal sangat menentukan kesegaran jasmani seseorang, karena medan daerah tempat tinggal secara tidak langsung memberikan latihan dan ransangan terhadap pertumbuhan dan perkembangan seseorang. Seperti anak yang tinggal di daerah pegunungan dan daerah pesisir pantai memiliki kesegaran jasmani yang berbeda.

Lingkungan sekolah dan daerah tempat tinggal siswa merupakan salah satu faktor penentu tingkat kesegaran jasmani dan kemampuan motorik seseorang. Karena lingkungan mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan manusia. Berlian dalam sport science (2006:1) menyatakan bahwa “secara geografis terdapat variasi kemampuan awal peserta didik yang berasal dari wilayah Indonesia timur dan wilayah barat, wilayah terpencil dan pegunungan, pulau-pulau dan wilayah pantai, perkotaan dan pedesaan wilayah agraris dan industri dan sebagainya” Disamping itu pola penyebaran penduduk yang sangat bervariasi, akibatnya terjadi variasi rasio antar peserta didik dengan guru dan sekolah.

Kabupaten Limapuluh Kota merupakan daerah yang berada pada dataran tinggi berada pada ketinggian 110-791 meter di atas permukaan laut, topografi

bervariasi antara bergelombang, datar, dan berbukit-bukit (BPS 2007:3). Udara sekitarnya masih bersih karena kurangnya pencemaran dan dikelilingi oleh pebukitan yang hijau. Kabupaten Limapuluh Kota memiliki 13 kecamatan dan terdapat 36 SMP Negeri SMP Negeri 2 Kecamatan Mungka merupakan sekolah yang berada pada dataran tinggi Kabupaten Limapuluh Kota. Siswanya banyak yang tinggal dipinggang bukit sehingga untuk pergi dan pulang sekolah mereka berjalan kaki. Kondisi social ekonomi orang tua tergolong menengah kebawah karena sebagian besar pekerjaan orang tua pada umumnya masih banyak yang bertani dan berkebun

Kota Padang memiliki daerah pesisir pantai yang luas di bandingkan dengan dataran tingginya karena berada pada ketinggian 0-1853 meter di atas permukaan laut daerah tertinggi adalah kecamatan Lubuk Kilangan (BPS 2007:3). Kota Padang memiliki 11 kecamatan dan terdapat 37 SMP Negeri. SMP Negeri 37 Kecamatan Bungus Teluk Kabung merupakan sekolah yang berada pada daerah pesisir Pantai. Karena berada pada pesisir pantai dan memiliki suhu udara yang panas. Siswanya banyak tinggal pada daerah pesisir pantai, pergi dan pulang sekolah pada umumnya berjalan kaki juga. Kondisi social ekonomi orang tua tergolong menengah kebawah karena sebagian besar pekerjaan orag tua masih banyak sebagai nelayan dan bertani.

Berdasarkan informasi adanya persamaan dan perbedaan latar belakang yang dimiliki siswa antara kedua sekolah tersebut, dan anggapan yang dikemukakan di atas belumlah dapat ditentukan secara pasti siswa sekolah mana

yang lebih baik tingkat kesegaran jasmaninya. Antara siswa yang tinggal di dataran tinggi Kabupaten Limapuluh Kota dan pesisir pantai Kota Padang. Untuk itu perlu dilakukan penelitian tentang tingkat kesegaran jasmani siswa sekolah SMP Negeri yang berada pada daerah dataran tinggi dengan SMP Negeri yang berada pada daerah pesisir pantai. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran positif tentang perbandingan tingkat kesegaran jasmani antara Sekolah SMP Negeri yang berada pada daerah dataran tinggi dan daerah pesisir pantai di Sumatera Barat

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian dan kenyataan di atas menimbulkan pertanyaan-pertanyaan :

1. Apakah lingkungan daerah tempat tinggal mempengaruhi kesegaran jasmani siswa sekolah ?
2. Apakah berbeda kemampuan kesegaran jasmani siswa yang tinggal di daerah dataran tinggi dan daerah pesisir pantai ?
3. Apakah status ekonomi siswa sekolah mempengaruhi kesegaran jasmani ?
4. Apakah letak geografis sekolah mempengaruhi kesegaran jasmani siswa ?
5. Apakah kebiasaan dan pekerjaan sehari-hari siswa mempengaruhi kesegaran jasmaninya ?

C. Pembatasan Masalah

Mengingat luasnya cakupan bahasan yang berkaitan dengan penelitian ini maka untuk memperjelas masalah penulis membatasi penelitian ini tentang :
 “Perbedaan Kesegaran Jasmani Siswa SMP Negeri 2 Kecamatan Mungka Kabupaten Limapuluh Kota yang berada pada Dataran Tinggi dan SMP Negeri 37 Kecamatan Bungus Teluk Kabung Pesisir Pantai Kota Padang Sumatera Barat”

D. Perumusan Masalah

Sesuai dengan latar belakang dan pembatasan masalah di atas maka penulis merumuskan masalah sebagai berikut:

1. Apakah ada perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa sekolah SMP Negeri yang berada pada dataran tinggi dan pesisir pantai ?
2. Bagaimanakah tingkat kesegaran jasmani siswa sekolah SMP Negeri yang berada pada dataran tinggi ?
3. Bagaimanakah tingkat kesegaran jasmani siswa sekolah SMP Negeri berada di daerah pesisir pantai ?
4. Mana lebih tinggi (baik) antara tingkat kesegaran jasmani siswa SMP Negeri yang berada pada dataran tinggi dan pesisir pantai ?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini untuk mengungkap tingkat kesegaran jasmani antara :

1. Tingkat Kesegaran jasmani siswa sekolah SMP Negeri 2 Kecamatan Mungka Kabupaten Limapuluh Kota yang berada di daerah dataran tinggi.
2. Tingkat kesegaran jasmani siswa sekolah SMP Negeri 37 Kecamatan Bungus Teluk Kabung Kota Padang yang berada di daerah pesisir pantai.
3. Untuk mendapatkan informasi tentang perbedaan tingkat kesegaran jasmani antara SMP Negeri 2 Kecamatan Mungka Kabupaten Limapuluh Kota dan SMP Negeri 37 Kecamatan Bungus Teluk Kabung Kota Padang.
4. Mana lebih tinggi (baik) antara tingkat kesegaran jasmani siswa SMP Negeri 2 Kecamatan Mungka Kabupaten Limapuluh Kota yang berada di daerah dataran tinggi dan SMP Negeri 37 Kecamatan bungus Teluk Kabung Kota Padang yang berada di daerah pesisir pantai.

F. Manfaat Hasil Penelitian

Hasil penelitian berguna bagi :

1. Bagi peneliti sebagai sayarat untuk mendapatkan gelar sarjana di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
2. Guru olahraga di lingkungan sekolah untuk pengajaran pendidikan jasmani dan olahraga.

3. Pelatih atau Pembina olahraga untuk memilih bibit atlet siswa sekolah yang lebih kesegaran jasmaninya.
4. Dinas Pendidikan Kabupaten Kota sebagai informasi mengenai perbedaan kesegaran jasmani siswa sekolah yang berada di dataran tinggi dan pesisir pantai.
5. Ilmuwan sebagai pengembangan khasanah ilmu pengetahuan.
6. Melengkapi perbendaharaan penelitian di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Kesegaran Jasmani

a. Pengertian

Istilah kesegaran jasmani merupakan terjemahan dari *physical fitness*. *Physical* berarti jasmaniah dan *fitness* berarti kecocokan atau kemampuan (fit sama dengan cocok layak, patut, dan mampu). Jadi *physical fitness* berarti kemampuan jasmani. Menurut Sutarman dalam Arsil (1999:9) menyatakan bahwa “kesegaran jasmani adalah suatu aspek, yaitu aspek fisik dari kesegaran yang menyeluruh (*total fitness*), yang memberikan kesanggupan untuk menjalankan hidup yang produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap-tiap pembebanan fisik (*physical stress*) yang layak”.

“Kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti” Bustaman dalam Harsuki (2003:272). Getchell dalam Gusril (1995:7) mengungkapkan bahwa “kesegaran jasmani adalah suatu hal yang lebih menitikberatkan pada fungsi fisiologis yaitu : kemampuan jantung, pembuluh darah, paru dan otot agar berfungsi secara efisien dan optimal”.

Selanjutnya Soepardi (dalam Gusril,1995:8) menjelaskan tentang kesegaran jasmani yang ditinjau dari beberapa sudut antara lain:

- “1). Kesehatan dari organ-organ tubuh yang erat hubungannya dengan keturunan dan potensi.
- 2). Kekuatan fisik dan daya tahan organ-organ tubuh.
- 3). Kesanggupan organ-organ tubuh untuk berbuat dengan mempergunakan energy yang minimal.
- 4). Kesanggupan seseorang untuk memenuhi kebutuhan terhadap tekanan dengan jiwa stabil dan tentram”.

Berdasarkan uraian di atas dapat ditarik komponen-komponen pokok yang berkaitan dengan kesegaran jasmani yaitu :

- 1). Kesanggupan dan kemampuan (kapasitas) seseorang dalam melakukan tugas sehari-hari
- 2). Meningkatkan daya kerja terutama fungsi jantung, peredaran darah, paru dan otot
- 3). Tanpa mengalami kelelahan yang berarti yakni adanya pemulihan tenaga kembali
- 4). Masih memiliki cadangan energy
- 5). Secara umum membantu peningkatan kualitas hidup manusia.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani adalah aspek-aspek kemampuan fisik yang menunjang kesuksesan manusia dalam melakukan dalam berbagai kegiatan dalam kehidupannya. Kegiatan itu dapat berupa pekerjaan sehari-hari dan keperluan mendadak atau kegiatan yang dilakukan pada waktu senggang. Pekerjaan atau tugas

manusia sehari-hari bermacam-macam. Dalam hal ini tersirat suatu makna bahwa kesegaran jasmani sesungguhnya bersifat relatif.

Kesegaran jasmani merupakan modal utama untuk melakukan segala aktifitas sehari-hari. Semakin tinggi tingkat kesegaran jasmani seseorang semakin tinggi pula kesanggupan dan kemampuannya.

Bustaman dalam Harsuki (2003:273) mengemukakan komponen-komponen kesegaran jasmani dapat dikelompokkan dalam tiga golongan berikut:

- ”1). Komponen yang berhubungan dengan kesehatan meliputi: daya tahan kardiovaskuler, kekuatan otot, daya tahan otot, kelentukan komposisi tubuh
- 2). Komponen yang berhubungan dengan keterampilan motorik meliputi: keseimbangan, daya ledak, kecepatan, kelincahan, koordinasi, dan kecepatan reaksi
- 3). Komponen yang berhubungan dengan *wellness* atau kesehatan yaitu kekebalan terhadap penyakit”

Kekebalan terhadap penyakit merupakan faktor yang sangat penting. Seseorang yang sedang sempurna kesegaran jasmaninya berarti kekebalan tubuhnya terhadap semua penyakit keturunan maupun penyakit yang sedang berjangkit di sekitar lingkungannya. Kekebalan terhadap penyakit terutama ditentukan oleh faktor keturunan, disamping faktor makanan, pakaian, istirahat, rekreasi, aktifitas fisik dan kebersihan.

b. Komponen Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani mencakup pengertian yang sangat luas dan kompleks. Untuk itu agar dapat memahami konsep kesegaran jasmani yang

baik, diperlukan pengetahuan tentang komponen-komponen kesegaran jasmani. Komponen-komponen kesegaran jasmani merupakan satu kesatuan dan memiliki keterkaitan yang erat antara satu dengan yang lain, dan masing-masing komponen memiliki ciri-ciri tersendiri serta memiliki fungsi pokok atau berpengaruh pada kesegaran jasmani seseorang. Agar seseorang dapat dikatakan tingkat kondisi fisiknya baik atau tingkat kesegaran jasmaninya baik, maka status setiap komponen kesegaran jasmani harus dalam kategori baik.

Secara umum komponen atau unsur-unsur dari kesegaran jasmani itu adalah:

- ”1). Daya tahan kardiovaskuler (*cardiovascule rendurance*)
- 2). Daya tahan otot (*muscle endurance*)
- 3). Kekuatan otot (*muscle strength*)
- 4). Kelentukan (*flexibility*)
- 5). Komposisi tubuh (*body composition*)
- 6). Kecepatan gerak (*speed of movement*)
- 7). Kelincahan (*agility*),
- 8). Keseimbangan (*balance*)
- 9). Kecepatan reaksi (*reaction time*)
- 10). Koordinasi (*coordination*)” Depdikbud dalam Haryanto (2004:27)

1) Daya Tahan Kardiovaskuler

Daya tahan kardiovaskuler respiratory dapat diartikan sebagai kualitas fisik (sistem jantung, peredaran darah dan pernafasan) yang membuat seseorang dapat mampu melaksanakan secara terus menerus satuan kerja fisik yang cukup berat tanpa merasa lelah sebelum waktunya Bustaman dalam Harsuki (2003: 273). Jadi dapat diartikan bahwa daya tahan

merupakan kemampuan organisme untuk dapat melakukan pembebanan selama mungkin baik secara statis maupun dinamis.

Daya tahan merupakan salah satu elemen kesegaran jasmani yang terpenting karena dasar dari elemen-elemen kesegaran jasmani yang lain. Sebab jantung merupakan alat penggerak utama dalam tubuh manusia. Tanpa jantung manusia tak akan mampu melakukan apapun yang diinginkannya. Tujuan utama dari latihan daya tahan adalah meningkatkan kemampuan daya kerja jantung disamping meningkatkan kerja paru-paru dan system peredaran darah. Ketiga ini merupakan fondamen dari untuk mengembangkan kemampuan fisik yang lainnya.

Kemampuan daya tahan kardiovaskuler dibutuhkan dalam semua cabang olahraga yang memerlukan gerak fisik. Namun bila ditinjau secara khusus daya tahan dibutuhkan sesuai dengan karakteristik cabang olahraganya. Ada cabang olahraga yang dominan membutuhkan kemampuan daya tahan kardiovaskuler seperti lari jarak jauh, berenang dan bersepeda jarak jauh. Dan ada pula olahraga yang tidak begitu banyak membutuhkan kemampuan daya tahan seperti lari jarak pendek, anggar, lompat tingi, lompat jauh dan lainnya.

2) Daya Tahan Otot (*muscle endurance*)

Diartikan sebagai kemampuan otot untuk mempertahankan kekuatan kerja dalam periode waktu yang lama. Hal ini merupakan hasil kombinasi antara kekuatan dan daya tahan Bompal dalam Arsil (1999). Seperti daya

tahan kekuatan lengan pada tinju, daya tahan kekuatan lompatan pada volleyball. Sedangkan daya tahan kecepatan adalah kemampuan organ tubuh mengatasi kelelahan akibat pembebanan kecepatan dengan intensitas tinggi, dan juga disebut dengan stamina dan identik dengan daya tahan anaerob dinamis. Daya tahan kecepatan ini dibutuhkan terutama dalam olahraga lari 200 meter, 400 meter, 800 meter, sepak bola dan basket ball.

3) Kekuatan Otot (*muscle strenght*)

Secara fisiologis kekuatan merupakan kemampuan otot mengatasi beban atau tahanan. Berdasarkan pendapat-pendapat yang dikemukakan oleh para ahli dalam Arsil (1999:44) seperti Fox yang mengartikan "kekuatan adalah suatu kelompok otot yang dapat digunakan melawan suatu perlawanan dalam usaha atau upaya maksimal", dan Jansen mengemukakan "kekuatan adalah kemampuan tubuh mempergunakan kekuatan otot untuk menerima beban".

Dari keterangan di atas dapat diambil kesimpulan bahwa kekuatan adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk menahan atau menerima beban sewaktu bekerja. Disamping itu kekuatan dapat diperlihatkan dengan kemampuan individu seperti menarik, mendorong, mengangkat dan menekan sebuah objek, atau menahan tubuh dalam posisi menggantung.

Dalam melakukan aktivitas olahraga, adakalanya memerlukan bentuk-bentuk kekuatan yang berbeda satu sama lainnya. Maka dari itu atlet dan

pelatih harus mengetahui jenis-jenis kekuatan yang mana yang diperlukan terhadap olahraga yang diikuti agar latihannya mencapai sasaran sesuai dengan program yang telah direncanakan. Jenis kekuatan menurut Bompa dalam Fardi (2004:10-11) yaitu:

- “a) Kekuatan umum(*general strength*)
- b) Kekuatan khusus (*spesifik strength*)
- c) Kekuatan maksimal (*maximal strength*)
- d) Kekuatan daya tahan (*endurance strength*)
- e) Daya (*power*)
- f) Kekuatan absolute (*absolute strength*)
- g) Kekuatan relative (*relative strength*)
- h) Cadangan kekuatan (*strength reserve*)”

a) Kekuatan Umum (*general strength*)

Kekuatan umum berhubungan dengan kekuatan seluruh system otot.

Kekuatan umum ini merupakan dasar program latihan kekuatan secara keseluruhan dikembangkan selama dalam tahap persiapan dan bagi atlet pemula dikembangkan selama tahun pertama.

b) Kekuatan Khusus (*spesifik strength*)

Kekuatan khusus ini berkenaan dengan otot yang dipergunakan dalam penampilan gerak sesuai cabang olahraganya.

c) Kekuatan Maksimal (*maximum strength*)

Adalah merupakan kekuatan tertinggi yang dapat ditampilkan oleh system otot selama kontraksi maksimal. Kekuatan ini ditampilkan dengan beban tertinggi yang dapat di angkat dalam satu kali.

d) Kekuatan Daya Tahan (*muscular endurance*)

Diartikan sebagai kemampuan otot untuk mempertahankan kekuatan kerja dalam periode waktu yang lama. Hal ini merupakan hasil kombinasi antara kekuatan dan daya tahan.

e) Daya (*power*)

Merupakan hasil dari dua komponen “kecepatan kali kekuatan” dan dianggap sebagai kekuatan maksimum yang relative singkat.

f) Kekuatan Absolute (*absolute strength*)

Merupakan kekuatan dalam menggunakan kekuatan maksimal tanpa dipengaruhi oleh berat badan

g) Kekuatan Relative (*relatif strength*)

Perbandingan antara kekuatan absolute dan berat badan.

$$\text{Relative strength} = \frac{\text{Absolute strenght}}{\text{Body Weight}}$$

h) Cadangan Kekuatan (*strength reserve*)

Merupakan perbedaan antara kekuatan absolute dari seorang dengan jumlah kekuatan yang diperlukan untuk melakukan sesuatu keterampilan dalam pertandingan.

Dari jenis-jenis kekuatan yang dikemukakan di atas dapat di utarakan bahwa setiap aktivitas atau kegiatan olahraga membutuhkan kekuatan secara umum yang merupakan dasar dari program latihan secara keseluruhan. Selanjutnya latihan kekuatan tersebut diarahkan kepada otot-otot dominan (*spesifik*) yang dibutuhkan setiap cabang olahraga yang

diikuti, karena setiap cabang olahraga membutuhkan kekuatan otot yang berbeda satu sama lainnya.

4). Kelentukan (*fleksibilitas*)

Kelentukan merupakan kemampuan tubuh untuk melakukan latihan-latihan dengan amplitude gerakan yang besar luas Jonath dan Krempel dalam Syafrudin (1999:58). Dengan kata lain kelentukan merupakan kemampuan pergelangan atau persendian untuk dapat melakukan gerakan-gerakan ke semua arah secara optimal.

Kelentukan adalah keleluasaan gerak tubuh pada persendian yang sangat dipengaruhi oleh elastisitas otot, tendon, ligament sekitar sendi dan sendi itu sendiri (Depdikbud). Menurut Muhammad Sajoto dalam Sumardi (2007:16) kelentukan adalah keaktifan seseorang dalam menyesuaikan diri untuk melakukan segala dengan penguluran seluas-luasnya terutama otot, ligament-ligament di sekitar persendian semakin lentuk, semakin kecil energi yang dikeluarkan.

Kelentukan adalah salah satu unsur kondisi fisik yang menentukan dalam, mempelajari keterampilan-keterampilan gerakan, mencegah cedera, mengembangkan kemampuan kekuatan, kecepatan, daya tahan dan koordinasi. Dengan demikian jelas bahwa kelentukan memegang peranan yang sangat besar dalam mempelajari keterampilan-keterampilan gerakan dan mengoptimalkan kemampuan fisik yang lain. Disamping itu

kelentukan juga sangat menentukan kualitas gerakan seseorang seperti dalam olahraga senam dan loncat indah.

5). Komposisi Tubuh (*body composition*)

Komposisi tubuh digambarkan dengan berat badan tanpa lemak dan berat lemak. "Berat badan tanpa lemak terdiri atas massa otot (40-50%), tulang (16-18%) dan organ-organ tubuh (29-39%). Berat lemak dinyatakan dalam persentasenya terhadap berat badan total. Secara umum dapat dikatakan makin kecil persentase lemak, makin baik kinerja seseorang" Haryanto (2004:31).

Jadi, komposisi tubuh adalah susunan tubuh yang digambarkan sebagai dua komponen yaitu lemak tubuh dan masa tubuh tanpa lemak. Komposisi tubuh berhubungan dengan pendistribusian otot dan lemak di seluruh tubuh dan pengukuran komposisi tubuh ini memegang peranan penting baik untuk kesehatan tubuh maupun untuk berolahraga. Dalam olahraga kelebihan lemak dapat memperburuk kinerja dan tidak memberikan sumbangan tenaga yang dihasilkan oleh kontraksi otot, malahan memberikan bobot mati yang menambahkan beban karena memerlukan energi tambahan untuk menggerakkan tubuh.

6). Kecepatan Gerak (*speed of movement*)

Menurut Jonath dan Krempel dalam Syafrudin (1999:43)" kecepatan secara fisiologis di artikan sebagai kemampuan untuk melakukan

gerakan-gerakan dalam satu satuan waktu tertentu yang ditentukan oleh fleksibilitas tubuh, proses sistem persyarafan, dan kemampuan otot. Sedangkan secara fisikalis hasil dari pengaruh kekuatan terhadap tubuh yang bergerak, dimana kekuatan dapat mempercepat gerakan tubuh”. Atau dapat disimpulkan bahwa kecepatan merupakan kemampuan untuk memindahkan sebagian atau seluruh tubuh pada jarak tertentu dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Kecepatan merupakan sejumlah gerakan per-unit waktu.

Kecepatan sangat tergantung dengan kekuatan langsung karena tanpa kekuatan kecepatan tidak dapat dikembangkan. Bila seorang atlet ingin mengembangkan kecepatan maksimalnya maka ia juga harus mengembangkan kekuatannya. Oleh karena kemampuan kecepatan yang diperoleh sangat tergantung dari impuls kekuatan dan merupakan produk dari masa tubuh dan kecepatan tubuh sendiri.

7). Kelincahan (*agility*)

Kelincahan adalah ”kemampuan seseorang dalam merubah arah, dalam posisi tertentu dengan kecepatan dan ketepatan tinggi” Bustaman dalam Harsuki (2003:274). Kelincahan adalah kemampuan mengubah secara cepat arah tubuh/bagian tubuh tanpa gangguan pada keseimbangan.

Jadi, kelincahan merupakan kemampuan dari seseorang untuk merubah posisi dan arah secepat mungkin sesuai dengan situasi yang dihadapi dan

dikehendaki. Kelincahan tidak hanya diperlukan dalam situasi kerja dan kegiatan rekreasi. Seseorang yang mampu merubah suatu posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik, berarti kelincahannya baik, kesegaran jasmani yang baik tentunya juga didukung oleh kelincahannya yang baik pula. "Kelincahan seseorang dipengaruhi oleh usia, tipe tubuh, jenis kelamin, berat badan dan kelelahan" Dangsina Moeloek dalam Haryanto (2004:32).

8). Keseimbangan (*balance*)

Keseimbangan adalah "berhubungan dengan sikap mempertahankan keadaan keseimbangan (equilibrium) ketika sedang diam atau bergerak" Busataman dalam Harsuki (2003:274). "Keseimbangan adalah kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ syaraf ototnya, selama melakukan gerak-gerak yang cepat dengan perubahan letak titik-titik berat badan yang cepat pula baik dalam keadaan statis maupun dalam keadaan dinamis" Haryanto (2004:32)

9). Kecepatan Reaksi (*reaction time*)

Kecepatan reaksi adalah "yang berhubungan dengan kecepatan waktu yang dipergunakan antara mulai adanya simulasi atau ransangan dengan mulainya reaksi" Bustaman dalam Harsuki (2003:274). Menurut Nosek dalam Arsil "kecepatan reaksi adalah kecepatan menjawab suatu

rangsangan dengan cepat”. Jadi kecepatan reaksi dapat disimpulkan adalah waktu tersingkat yang dibutuhkan untuk memberi jawaban kinetis setelah menerima suatu rangsangan. Hal ini berhubungan erat dengan waktu *refleks*, waktu gerakan dan waktu respon.

10). Koordinasi (*coordination*)

Koordinasi adalah “kemampuan seseorang mengintegrasikan berbagai gerakan menjadi satu kebulatan gerakan yang sempurna. Kebanyakan ketangkasan dalam olahraga yang memerlukan koordinasi, dalam koordinasi diperlukan kelincahan, keseimbangan dan kecepatan” Gusril (1994:11)

Koordinasi adalah “kemampuan seseorang dalam menggunakan panca indra seperti penglihatan dan pendengaran dan bersama-sama dengan tubuh tertentu di dalam melakukan kegiatan motorik dengan harmonis dan ketepatan tinggi” Bustaman Harsuki (2003:274)

Kalau kita perhatikan defenisi atau batasan-batasan koordinasi yang dikemukakan di atas sulit untuk mengambil kesimpulan defenisi tentang koordinasi. Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan Bompas dalam Fardi (2004:61)” bahwa koordinasi adalah suatu kemampuan biomotorik yang sangat kompleks, saling berhubungan dengan kecepatan, kekuatan, daya tahan dan kelenturan”. Berdasarkan uraian di atas dapat diambil kesimpulan koordinasi merupakan untuk menyelesaikan tugas-tugas

motorik secara cepat dan terarah yang ditentukan oleh proses pengendalian dan pengaturan gerakan serta kerja sama system persyarafan pusat.

c. Fungsi Kesegaran Jasmani

Fungsi dari kesegaran jasmani adalah untuk mengembangkan kemampuan, kesanggupan daya kreasi dan daya tahan dari setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja. Menurut Ismaryati dalam Depriansyah (2008:13) "fungsi kesegaran jasmani dapat dibagi menjadi dua yaitu fungsi umum dan fungsi khusus". 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. Fungsi khusus kesegaran jasmani adalah sesuai dengan kekhususan masing-masing yang dibedakan menjadi tiga golongan golongan berdasarkan keadaan misalnya kesegaran jasmani untuk ibu hamil menghadapi saat kelahiran, penyandang cacat untuk rehabilitasi. Keadaan berdasarkan umur misalnya pada anak-anak merangsang pertumbuhan dan pada lansia untuk mempertinggi ketahanan tubuh dan pada remaja untuk pertumbuhan dan perkembangan serta peningkatan prestasi belajar.

Mengingat begitu pentingnya kesegaran jasmani bagi manusia untuk semua usia maka kesegaran jasmani begitu perlu dijaga. Kesegaran

jasmani dapat ditingkatkan dengan melakukan latihan-latihan yang seimbang dan kontiniu. Sebagaimana yang dikatakan oleh Edward C Sneider dalam Arma Abdullah (1994:137) bahwa "latihan yang dilakukan secara berulang-ulang secara teratur sepanjang tahun diperlukan untuk hidup sehat".

d. Manfaat Kesegaran Jasmani

Latihan-latihan kesegaran jasmani yang dilakukan secara tepat dan benar akan memberikan manfaat bagi tubuh. Bustaman dalam Harsuki (2003:277) menyebutkan beberapa manfaat dari kesegaran jasmani yaitu :

- "1).Meningkatkan kemampuan kemampuan fisik ditandai dengan bertambah baiknya prestasi kerja.
- 2).Meningkatkan daya tahan tubuh.
- 3).Berkurangnya kemungkinan menderita beberapa penyakit antara lain jantung, tekanan darah tinggi,penyakit gula dan kegemukan.
- 4).Memberikan keseimbangan berat badan.
- 5).Memperbaiki bentuk tubuh.
- 6).Mengurangi proses menua dan menyebabkan awet muda.
- 7).Mempertajam kekuatan mental dan menambah kapasitas individu dalam berpikir".

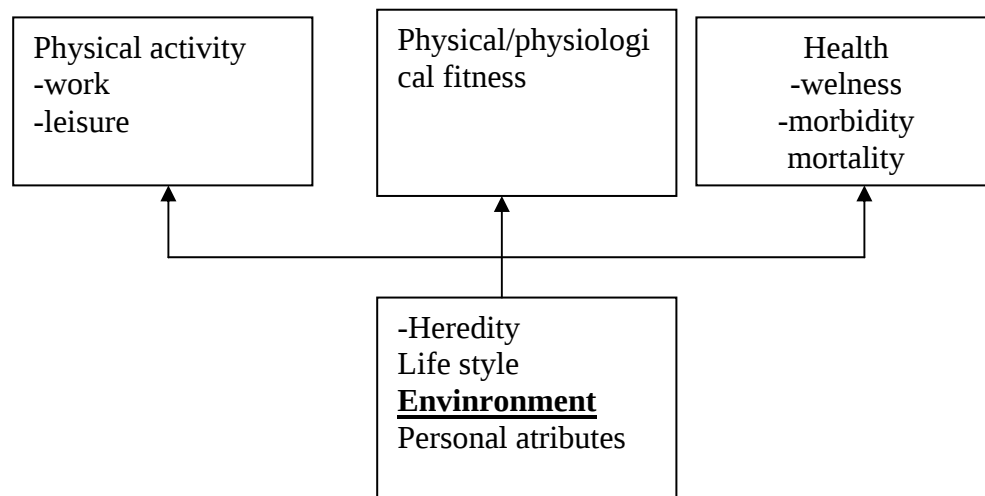
Dari beberapa poin manfaat latihan kesegaran jasmani sangatlah berguna bagi tubuh kita dalam meningkatkan produktivitas dan kualitas manusia dalam menjalankan hidup sehari-hari dan bekerja.

e. Faktor –Faktor Yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani

Menurut Sadoso dalam Arsil (1999: 11) menyatakan bahwa :

”Kesegaran jasmani lebih bertitik berat pada physiological fitness yaitu kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya dalam batas fisiologis terhadap keadaan lingkungan(ketinggian, kelembaban, suhu, dan sebagainya). Jika dikatakan hubungan antara kesegaraan jasmani dengan pengertian kesehatan secara fisiologis akan saling mengisi, sehingga dapatlah kiranya secara mendasar dikatakan sama”.

Berdasarkan beberapa pengertian kesegaran jasmani yang dikemukakan di atas dapat diungkapkan kaitannya antara kesegaran jasmani dengan kesehatan dan aktivitas fisik sesuai dengan gambar berikut :



Gambar 1 : Hubungan antara kesegaran jasmani, kesehatan dan aktivitas fisik Buochard dalam Arsil (1999:12)

Jelaslah bahwa lingkungan mempengaruhi kemampuan fisik seseorang dari beberapa factor yang mempengaruhi salah satunya adalah lingkungan yaitu: ketinggian, kelembaban, suhu, gizi, atau nutrisi dan lainnya.

Secara umum yang faktor mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani seseorang dapat dibagi menjadi dua kelompok yakni bersumber dari dalam tubuh dan luar tubuh atau lingkungan (Ichsan 1988:10). Selanjutnya menurut (Faizati Karim 2002:13) mengungkapkan ada 5 faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani yaitu:

”1). Umur

Kebugaran jasmani anak-anak meningkat sampai mencapai maksimal pada usia 25-30 tahun, kemudian akan terjadi penurunan kapasitas fungsional dari seluruh tubuh, kira-kira sebesar 0,8-1% per tahun, tetapi bila rajin berolahraga penurunan ini dapat dikurangi sampai separuhnya.

2). Jenis Kelamin

Sampai pubertas biasanya kebugaran jasmani anak laki-laki hampir sama dengan anak perempuan, tapi setelah pubertas anak-anak laki-laki biasanya mempunyai nilai yang jauh lebih besar.

3). Genetik

Berpengaruh terhadap kapasitas jantung paru, postur tubuh, obesitas, haemoglobin/sel darah dan serat otot.

4). Makanan

Daya tahan yang tinggi bila mengkonsumsi tinggi karbohidrat (60-70 %). Diet tinggi protein terutama untuk memperbesar otot dan untuk olah raga yang memerlukan kekuatan otot yang besar.

5). Rokok

Kadar CO yang terhisap akan mengurangi nilai VO₂ maks, yang berpengaruh terhadap daya tahan, selain itu menurut penelitian Perkins dan Sexton, nicotine yang ada, dapat memperbesar pengeluaran energi dan mengurangi nafsu makan”.

Selain mempunyai manfaat biologis seperti tersebut di atas, latihan kebugaran jasmani juga mempunyai manfaat lainnya Depdikbud dalam Haryanto (2004:36) menerangkan bahwa :

- 1). Secara Psikologis adalah mengendurkan ketegangan mental, suasana hati tenang, nyaman dan rasa terhibur.
- 2). Secara sosial adalah persahabatan dengan orang lain meningkat dalam kualitas dan kuantitas serta menghargai lingkungan hidup dan alam sekitar.
- 3). Secara kultural adalah kebiasaan hidup sehat, teratur dan terencana, melestarikan nilai-nilai budaya yang berkaitan dengan jenis latihan kesegaran jasmani.

f. Tujuan Kesegaran Jasmani

Tujuan kesegaran jasmani akan selalu tergantung dengan kepada obyek yang dituju. Ismaryati dalam Depriansyah (2008:13) membagi sesuai dengan tujuan tersebut dapat disimpulkan sebagai berikut :

- 1). Bagian yang dihubungkan dengan pekerjaan.
 - a).Kesegaran jasmani bagi olahragawan untuk meningkatkan prestasi para atlet.
 - b).Kesegaran jasmani bagi karyawan untuk meningkatkan hasil efisiensi dan produktifitas.
 - c).Kesegaran jasmani bagi para pelajar dan mahasiswa untuk mempertinggi kemampuan aktivitas gerak dan kemampuan belajar.
- 2). Bagian yang dihubungkan dengan keadaan.
 - a).Kesegaran jasmani bagi penderita cacat dan rehabilitasi.

b).Kesegaran jasmani bagi ibu hamil untuk perkembangan bayi dalam kandungan dan untuk mempersiapkan diri menghadapi kelahiran.

3). Bagian yang dihubungkan dengan usia.

a).Kesegaran jasmani bagi anak-anak menjamin perkembangan pertumbuhan.

b).Kesegaran jasmani bagi orang tua untuk mempertahankan kondisi fisik terhadap serangan suatu penyakit.

Berdasarkan unsur-unsur di atas, tidaklah berarti bahwa semua orang harus dapat mengembangkannya secara keseluruhan. Tiap manusia memiliki kelebihan dan kekurangan bagaimana pun juga faktor yang berasal dari dalam dan luar atau lingkungan diri manusia selalu mempunyai pengaruh terhadap kesegaran jasmani seseorang, selain itu jenis kelamin juga menentukan pula.

Untuk meningkatkan kesegaran jasmani tentu juga harus di perhatikan hal-hal yang mempengaruhi kesegaran jasmani seseorang dan factor penunjangnya. Kesegaran jasmani erat kaitannya dengan pertumbuhan dan pengalaman atau lingkungan seseorang. Pate dan Rotella(1993:199) menyatakan dua factor yang mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan manusia.

”Sebuah aspek tingkah laku manusia jarang bisa langsung di sebabkan oleh satu factor. Sebaliknya tingkah laku manusia dihasilkan oleh hasil interaksi antara berbagai pengaruh. Kerumitan proses kedewasaan menjadikan tugas untuk memperkirakan keberhasilan olahragawan sangat sulit.

Seringkali anak-anak menjelang remaja dengan potensi olahraga yang jelas berkembang menjadi olahragawan yang terlatih factor yang mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan seseorang dapat di bagi menjadi dua kelompok yakni : yang bersumber dari keturunan dan bersumber dari pengalaman atau lingkungan”

Lingkungan merupakan salah satu faktor penentu tingkat kemampuan motorik seseorang, karena lingkungan mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan manusia. Adapun bagian dari yang dikatakan lingkungan adalah suhu, gizi, program latihan, budaya, keluarga dan daerah tempat tinggal dan lain-lain. Tanpa mengabaikan bagian dari lingkungan yang lainnya, lingkungan tempat tinggal sangat menentukan kesegaran jasmani seseorang karena medan daerah tempat tinggal secara tidak langsung memberikan latihan dan ransangan terhadap pertumbuhan dan perkembangan seseorang. Seperti anak yang tinggal di daerah dataran tinggi dan daerah pesisir pantai memiliki kemampuan kesegaran jasmani berbeda.

2. Hakikat Perbedaan Daerah Tempat Tinggal

Menurut kamus Bahasa Indonesia perbedaan berasal dari kata ”beda” yang artinya tidak sama atau berlainan, sedangkan perbedaan artinya hal-hal yang membuat beda. Selanjutnya daerah tempat tinggal adalah bagian permukaan bumi, erat kaitannya dengan keadaan alam seperti daerah khatulistiwa (kutub, padang pasir, pantai, pegunungan dan lain-lain) yang di jadikan tempat tinggal atau didiami seseorang. Dari pengertian di atas dapat

simpulkan yang dimaksud dengan perbedaan tinggal adalah hal-hal yang membuat tidak sama daerah tempat tinggal atau yang didiami seseorang seperti perbedaan daerah pegunungan dan daerah pesisir pantai.

Yang dimaksud perbedaan daerah tempat tinggal dalam penelitian ini bahwa lingkungan dan daerah tempat tinggal mempengaruhi kemampuan kondisi fisik motorik seseorang. Karena kemampuan gerak diperoleh secara bertahap dan berurutan. Kemampuan bergerak pada ketika bayi di ransang oleh lingkungannya sendiri. Kemampuan kondisi fisik merupakan bagian dari kesegaran jasmani seseorang berarti hal-hal yang mempengaruhi kesegaran jasmani akan mempengaruhi kemampuan kondisi fisik seseorang.

a. Daerah Dataran Tinggi

Dataran tinggi adalah "merupakan wilayah yang mempunyai ketinggian di atas 600 meter diatas permukaan laut, dengan bentuknya datar, bergelombang, atau berbukit-bukit" Kamus Besar Bahasa Indonesia (1991:212). Tempat yang tinggi mempengaruhi penampilan seorang atlet. Tetapi pengalaman menunjukkan bahwa pengaruh ketinggian tempat terhadap setiap individu tidak sama ada yang meningkat dan ada yang cenderung menurun penampilannya. Hal ini dipengaruhi oleh factor fisiologis seseorang. Sebenarnya ada dua hal yang dipengaruhi oleh ketinggian dan dingin suatu tempat, apabila daerah dingin ini mempengaruhi aliran darah dalam tubuh terjadi peyempitan aliran darah ke kulit dan apabila ketinggian daerah bertambah tingi kepadatan gas

berkurang. Hal ini menyebabkan berkurangnya oksigenisasi pada darah, dan gangguan metabolisme aerobik. Daerah pegunungan merupakan daerah yang sejuk dan dingin, apabila kondisi lingkungan dingin pemindahan panas metabolik kepada lingkungan mudah terjadi. Sebagai akibatnya selama latihan dalam kondisi sejuk atau cukup dingin keseimbangan panas dapat dengan mudah dipelihara dan tidak diperlukan respon yang mutlak dari pengatur panas.

Karena aliran darah minimal diberikan pada kulit selama berolahraga dalam kondisi dingin, volume aliran darah maksimal dapat disalurkan langsung ke otot rangka. Ini menaikkan pengiriman oksigen dan metabolisme otot aerobik. Demikian juga apabila keadaan dingin sedikit cairan hilang melalui keringat. Akibatnya, tidaklah mengejutkan apabila penampilan menonjol dalam kegiatan ketahanan seperti lari jarak jauh, dan balap sepeda, biasanya diciptakan dalam keadaan sejuk atau dingin. Tetapi, keadaan ini tidak cocok bagi orang yang menggeluti olahraga yang mengandalkan kecepatan dan kekuatan maksimal. Dalam olahraga kecepatan kondisi dingin dapat mengganggu penampilan karena kesulitan untuk mencapai pemanasan yang memadai. Jadi olahragawan yang membutuhkan kecepatan atau kekuatan harus sangat memperhatikan apabila kondisi cuaca yang sangat dingin.

b. Daerah Pesisir Pantai

Pesisir pantai adalah "daerah antara garis pantai waktu air pasang dan garis pantai yang tertinggi yang dapat dicapai oleh air laut pada waktu topan melanda" Kamus Besar Bahasa Indonesia (1991:762).

Daerah dataran rendah atau pesisir pantai merupakan wilayah yang mempunyai ketinggian antara 0-50 meter di atas permukaan laut, berbentuk datar tidak beukit-bukit. Daerah pesisir pantai merupakan daerah yang dekat dengan laut, yang cenderung memiliki suhu yang panas apabila dibandingkan dengan daerah dataran tinggi. Suhu yang panas ternyata juga mempengaruhi penampilan seseorang dalam beraktivitas.

Kondisi suhu kelembaban tinggi dapat mendatangkan suhu tantangan berat untuk proses pengaturan panas pada atlet dalam olahraga tertentu. Pate dan Rotella (1993 : 277) mengatakan bahwa:

"Kondisi panas dapat mempengaruhi penampilan olahragawan
Karena:

- 1). Aliran darah ke kulit naik setingkat dalam rangka mengurangi aliran darah yang menuju ke otot yang sedang bekerja. Hal ini dapat mengganggu pelepasan oksigen ke otot, sehingga membatasi metabolisme aerobik.
- 2). Tingkat pengeringan yang tinggi sekali mengakibatkan dehidrasi yang diketahui dengan sendirinya merusak penampilan daya tahan.
- 3). Kemampuan yang terbatas untuk menghilangkan panas yang perlu untuk mempertahankan panas dengan cara mengurangi produksi panas metabolisme dengan cara mengurangi intensitas aktivitas"

Dari pemaparan diatas dapat dikerucutkan bahwa kesegaran jasmani merupakan faktor yang penting sekali peranannya untuk mencapai prestasi yang maksimal. Dan dari beberapa faktor yang mempengaruhi kemampuan kesegaran jasmani, faktor lingkungan dan daerah tempat tinggal seseorang sangat menentukan kemampuan fisik motorik seseorang.

B. Kerangka Konseptual

Kesegaran jasmani adalah aspek kemampuan fisik yang menunjang kesuksesan siswa Sekolah Menengah Pertama dalam melakukan kegiatan dalam kehidupannya seperti : belajar, bekerja, dan berolahraga. Seorang siswa yang mempunyai tingkat kesegaran jasmani yang baik tentu hasil belajarnya akan baik pula. Banyak penelitian yang menyatakan bahwa orang yang mempunyai kesegaran jasmani yang prestasi belajarnya tinggi.

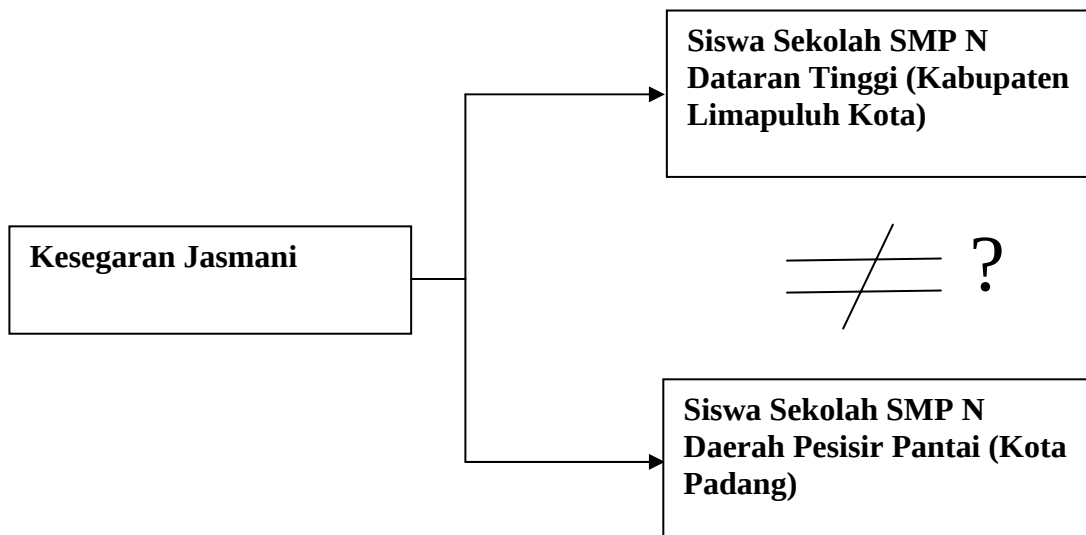
Bila diperhatikan komponen-komponen yang terdapat dalam kesegaran jasmani sebagai berikut :

1. Komponen yang berhubungan dengan kesehatan yang meliputi : daya tahan otot, kekuatan otot, kelentukan dan komposisi tubuh.
2. Komponen yang berhubungan dengan keterampilan motorik yang meliputi: kelincahan keseimbangan, koordinasi kecepatan, tenaga atau daya, dan waktu reaksi.

Lingkungan daerah tempat tinggal merupakan salah satu factor yang mempengaruhi kesegaran jasmani seseorang, yang dimaksud dengan faktor lingkungan adalah : faktor makanan, pakaian, waktu istirahat, aktivitas fisik,

polusi udara, dan bentuk daerah tempat tinggal. Berarti siswa yang tinggal di daerah dataran tinggi memiliki kesegaran jasmani yang berbeda dengan siswa yang tinggal di daerah pesisir pantai.

Untuk lebih jelasnya variabel yang diteliti dapat dilihat bagan kerangka konseptual berikut :



Gambar 2: Kerangka Konseptual

C. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kajian teori dan kerangka konseptual dapat di rumuskan hipotesis sebagai berikut: ” Terdapat perbedaan yang berarti tingkat kesegaran jasmani antara siswa SMP Negeri yang berada di daerah dataran tinggi (Kabupaten Limapuluh Kota) dan siswa SMP Negeri daerah pesisir pantai (Kota Padang)”

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan uraian dan pembahasan yang dikemukakan dalam bab terdahulu, pada bagian ini akan dikemukakan tentang kesimpulan dan saran dari hasil penelitian yang yang ditemui.

A. Kesimpulan

Berdasarkan data yang dikumpulkan dan diolah dengan statistic uji t pada taraf signifikansi 0.05 dengan SPSS 12.0 pengujian hipotesis menghasilkan kesimpulan

1. Secara umum tingkat kesegaran jasmani siswa SMP Negeri yang berada pada dataran tinggi Kabupaten Limapuluh Kota tergolong pada kategori sedang
2. Secara umum tingkat kesegaran jasmani siswa SMP negeri yang berada pada pesisir pantai Kota Padang tergolong pada kategori sedang.
3. Berdasarkan uji hipotesis tidak terdapat perbedaan yang berarti tingkat kesegaran jasmani siswa SMP Negeri yang berada pada dataran tinggi Kabupaten Limapuluh Kota dengan siswa SMP Negeri yang berada pada pesisir pantai Kota Padang
4. Berdasarkan nilai rata-rata yang diperoleh dari masing-masing siswa kelompok sampel terdapat perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa SMP

Negeri yang berada pada dataran tinggi Kabupaten Limapuluh Kota dengan siswa SMP Negeri yang berada pada pesisir pantai Kota Padang

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan yang ada disarankan kepada siswa sekolah SMP Negeri yang berada pada dataran tinggi Kabupaten Limapuluh Kota dan SMP Negeri yang berada pada Pesisir Pantai Kota Padang sebagai berikut :

1. Untuk SMP Negeri 2 Kecamatan Mungka Dataran Tinggi Kabupaten Limapuluh Kota meningkatkan tingkat kesegaran jasmani dengan mengoptimalkan pembelajaran bidang studi penjasorkes di sekolah.
2. Untuk SMP Negeri 37 Kecamatan Bungus Teluk Kabung Pesisir Pantai Kota Padang meningkatkan tingkat kesegaran jasmani dengan mengoptimalkan pembelajaran bidang studi penjasorkes di sekolah.
3. Untuk SMP Negeri 2 Kecamatan Mungka Dataran Tinggi Kabupaten Limapuluh Kota meningkatkan tingkat kesegaran jasmani dengan kegiatan ekstrakurikuler di sekolah.
4. Untuk SMP Negeri 37 Kecamatan Bungus Teluk Kabung Pesisir Pantai Kota Padang meningkatkan tingkat kesegaran jasmani dengan kegiatan ekstrakurikuler di sekolah.
5. Untuk SMP Negeri 2 Kecamatan Mungka Dataran Tinggi Kabupaten Limapuluh Kota melakukan olahraga yang teratur diluar waktu

sekolah atau siswa dianjurkan mengikuti pembinaan olahraga berprestasi sesuai dengan minat dan kemampuan masing- masing.

6. Untuk SMP Negeri 37 Kecamatan Bungus Teluk Kabung Pesisir Pantai Kota Padang melakukan olahraga yang teratur diluar waktu sekolah atau siswa dianjurkan mengikuti pembinaan olahraga berprestasi sesuai dengan minat dan kemampuan masing- masing.
7. Untuk Dinas Pendidikan Kabupaten Limapuluh Kota perlu melakukan pengangkatan guru penjasorkes untuk sekolah SMP Negeri 2 Kecamatan Mungka.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, Arma dan Agus Manadji.(1994). *Dasar –Dasar Pendidikan Jasmani*. Jakarta. Dirjen Dikti
- Arsil. (1999). *Pembinaan Kondisi Fisik*.Padang. FIK UNP
- Arwandi,John.(1993). *Pengaruh Kondisi Fisik dan Metode Latihannya Dalam Meningkatkan Prestasi Sepakbola*. Makalah. IKIP Padang.
- Berlian, Eri (2006).”Pemanfaatan Lingkungan Untuk Meningkatkan Pembelajaran Pendidikan Olahraga Yang Efektif”*Jurnal Ilmu Keolahragaan dan Pendidikan Jasmani*. (No 11 Vol 6 2006) Hlm. 1.
- (2007). *Buku Panduan Penulisan Tugas Akhir Universitas Negeri Padang*.Padang.UNP
- Departemen Pendidikan dan kebudayaan.(1991).*Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta.Balai Pustaka
- Dinata, Marta (2005).*Rahasia Latihan Sang Juara Menuju Prestasi Dunia*. Jakarta. Cerdas Jaya.
- Efwilza.(2001). *Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Murid SD no 16 dikawasan pertambangan Batu Bara Ombilin dengan Murid SD no 12 luar pertambangan Batu Bara Ombilin Kota Sawahlunto*. Skripsi.FIK UNP.
- Fardi, Adnan.(2004). *Kemampuan-Kemampuan Biomotorik dan Metode Pengembangannya*. Terjemahan. FIK UNP.
- Hairy, Junusul.(1989). *Fisiologi Olahraga*. Jakarta. Depdikbud Dirjen Dikti