

**PERBEDAAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI ANTARA
SISWA SD NEGERI 36 ALANG LAWAS DENGAN
SISWA SD NEGERI 13 SUNGAI PISANG**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga
Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh
ILMI FITRIA
85442

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2011**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

**PERBEDAAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI ANTARA
SISWA SD NEGERI 36 ALANG LAWAS DENGAN
SISWA SD NEGERI 13 SUNGAI PISANG**

NAMA : Ilmi Fitria
Bp/ NIM : 2007/85442
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 17 Januari 2011

Disetujui oleh:

Pembimbing I

Drs.Suwirman, M.Pd
NIP. 196111191986021001

Pembimbing II

Drs.Hasriwandi Nur, M.Pd
NIP. 195907131984031011

**Diketahui Oleh
Ketua Jurusan**

Drs. Hendri Neldi, M.kes AIFO
NIP. 196205201987031002

PENGESAHAN

*Dinyatakan lulus setelah dipertahankan didepan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang*

Judul : Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Antara Siswa SD Negeri 36 Alang Lawas Dengan Siswa SD Negeri 13 Sungai Pisang

Nama : Ilmi Fitria

Bp/ NIM : 2007/ 85442

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu keolahragaan

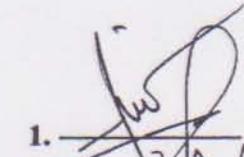
Padang, 17 Januari 2011

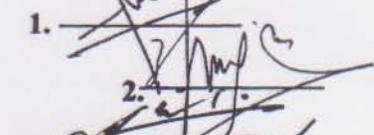
Tim Penguji

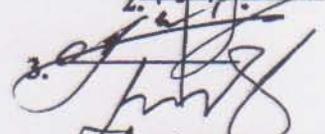
Nama

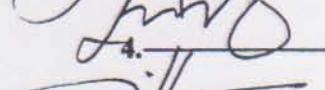
Tanda Tangan

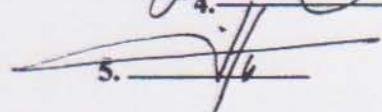
1. Ketua : Drs. Suwirman, M.Pd
2. Sekretaris : Drs. Hasriwandi Nur, M.Pd
3. Anggota : Drs. H. Arsil, M.Pd
4. Anggota : Drs. Deswandi, M.Kes. AIFO
5. Anggota : Drs. Edwarsyah, M.Kes

1. 

2. 

3. 

4. 

5. 

ABSTRAK

Ilmi Fitria 85442/2007: Perbedaan tingkat kesegaran jasmani antara siswa SD Negeri 36 Alang Lawas dengan siswa SD Negeri 13 Sungai Pisang.

Masalah dalam penelitian ini adalah belum diketahui secara pasti tingkat kesegaran jasmani siswa SDN 36 Alang Lawas dengan siswa SDN 13 Sungai pisang . Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar perbedaan tingkat kesegaran jasmani SDN 36 Alang Lawas dengan SD N 13 Sungai Pisang

Jenis penelitian ini adalah *Expost facto* dan data diambil langsung melalui teknik testing. Populasi dari penelitian ini adalah siswa SDN 36 Alang Lawas dan SDN 13 Sungai Pisang yang berjumlah 389 orang, Dengan teknik penarikan sampel adalah *purposive sampling*. Karena sudah banyak pertimbangan maka hanya siswa putra kelas IV dan V sebanyak 70 orang yang akan dijadikan sampel pada penelitian ini. Alat yang digunakan untuk pengumpulan data adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia, kemudian dianalisis dengan teknik uji t secara manual.

Hasil yang diperoleh dari penelitian ini adalah sebagai berikut;(1) terdapat perbedaan tingkat kesegaran jasmani antara siswa SDN 36 Alang Lawas dengan siswa SDN 13 Sungai Pisang yaitu, dengan $t_{hitung} = 10,57$ sedangkan $t_{tabel} = 2,00$ dengan taraf signifikan 0.05;(2) dari hasil uji t didapat skor rata-rata(mean) 10,63 pada SDN 36 Alang Lawas dan skor (mean) 15,23 pada SDN 13 Sungai Pisang, dapat disimpulkan siswa SDN 13 Sungai Pisang mempunyai tingkat kesegaran jasmani yang lebih baik dari siswa SD 36 Alang Lawas

Kata Kunci : Tingkat Kesegaran Jasmani

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT, dengan limpahan rahmat dan karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “ **Perbedaan tingkat kesegaran jasmani antara siswa SD N 36 Alang Lawas dengan siswa SDN 13 Sungai Pisang**”.

Skripsi ini disusun sebagai salah satu persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pendidikan pada jurusan Pendidikan Olahraga Univesitas Negeri Padang.

Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi mulai dari perencanaan, penulis banyak mendapat bantuan moril maupun materil. Untuk itu pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Drs, Suwirman, M.Pd selaku pembimbing I yang telah membimbing dan memberi masukan dalam pembuatan skripsi ini
2. Drs.Hasriwandi Nur, M.Pd selaku Penasehat Akademik dan pembimbing II yang telah banyak memberi masukan, dorongan, koreksi, serta petunjuk dalam pembuatan skripsi ini.
3. Drs.Syhrial.B, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
4. Drs. Hendri Neldi, M.Kes selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Padang

5. Drs. Deswandi, M.Kes, Drs.Edwarsyah, M.Kes dan Drs. Arsil, M.Pd selaku tim penguji skripsi
6. Dosen serta Karyawan dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Kepala sekolah, guru Penjas dan Guru-Guru di SDN 36 Alang Lawas dan 13 Sungai Pisang yang telah memberikan izin penelitian di sekolah.
8. Kepala Dinas Pendidikan Kota Padang yang telah memberi izin penelitian untuk melakukan penelitian di SDN 36 Alang Lawas dan SDN 13 Sungai Pisang.
9. Teristimewa bagi kedua orang tua yang sangat berarti dalam hidup penulis karena selalu mendoakan yang terbaik sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
10. Rekan-rekan seperjuangan Bp 2007 Jurusan Pendidikan Olahraga semoga sukses selalu bersama kita.

Semoga segala bantuan yang telah diberikan mendapat balasan pahala dari Allah SWT. Penulis berharap semua kesalahan yang terdapat pada penelitian ini menjadi perhatian bagi peneliti berikutnya

Padang, Januari 2011

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR TABEL	iv
DAFTAR GAMBAR	v
DAFTAR GRAFIK	vi
DAFTAR LAMPIRAN	vii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Perumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian.....	7

BAB 11 TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teori.....	9
1. Pengertian Kesegaran Jasmani.....	9
2. Komponen kesegaran jasmani.....	12
3. Faktor yang mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani.....	16
4. Cara meningkatkan kesegaran jasmani.....	18
5. Fungsi Kesegaran jasmani.....	19
6. Ciri-ciri Kesegaran Jasmani.....	21

7. Pentingnya Kesegaran Jasmani.....	22
B. Kerangka Konseptual	22
C. Hipotesis.....	23

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis, waktu, dan tempat penelitian.....	26
B. Populasi dan Sampel	26
C. Jenis dan Sumber Data	28
D. Instrumen Penelitian.....	28
E. Teknik Analisis Data.....	40

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data.....	42
B. Pengujian Hipotesis.....	45
C. Pembahasan	46

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	52
B. Saran.....	53

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Untuk dapat mencerdaskan kehidupan bangsa dan meningkatkan sumber daya manusia yang bermutu, pemerintah telah menetapkan tujuan pendidikan. Tujuan pembangunan nasional bangsa Indonesia adalah membangun Indonesia seutuhnya, sehat rohani dan jasmani. Pembangunan itu merupakan rangkaian kegiatan membangun setiap aspek kehidupan manusia untuk menciptakan masyarakat adil dan makmur berdasarkan Pancasila

Tidak itu saja untuk mewujudkan warga yang berkualitas berdasarkan visi misi pendidikan nasional, pemerintah telah mengeluarkan undang-undang no 20 tahun 2003 tentang fungsi dan tujuan pendidikan yaitu:

“Sistem pendidikan berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermanfaat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat berilmu, cakap, serta bertanggungjawab”
(Depdiknas 2003:5)

Fungsi dan tujuan diatas menggambarkan bahwa pendidikan jasmani olah raga dan kesehatan merupakan salah satu faktor yang dapat membantu dalam meningkatkan kualitas nasional. Oleh sebab itu pendidikan jasmani perlu dilaksanakan secara baik dan konsisten mulai dari sekolah dasar hingga perguruan tinggi.

Menurut Abdul Gafur dalam Arma Abdullah (1994:5) pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang maupun sebagai anggota masyarakat yang dilakukan secara sistematis melalui kegiatan dan keterampilan jasmani, jadi hakekatnya adalah suatu proses pendidikan yang dilakukan secara sadar melalui kegiatan jasmani yang intensif.

Berdasarkan kutipan diatas siswa harus bisa mencapai tujuan pendidikan jasmani, dengan pendidikan jasmani itu sendiri adalah siswa dapat mengembangkan potensi yang ada pada diri siswa tersebut dan melakukan kegiatan-kegiatan yang positif dan teratur.

Kegiatan jasmani yang teratur akan memberikan dampak yang sangat positif kepada anak didik yaitu akan memperoleh ketangkasan, kesanggupan serta kemampuan belajar yang tinggi dan akan membantu dalam pekerjaan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Kesegaran jasmani adalah bagian yang sangat penting dari pendidikan anak secara keseluruhannya dan tujuannya harus sesuai dengan tujuan pendidikan seperti yang telah dijelaskan pada alinea diatas.

Menurut Kurikulum Tingkat Satu Pendidikan (KTSP) tentang pendidikan dan merupakan salah satu tujuan mata pelajaran penjasorkes adalah “ untuk memberikan anak kebugaran jasmani “ (BNSP, 2006:202)

Defenisi pendidikan jasmani yang dirumuskan oleh para pakar dapat dikatakan banyak kesamaannya daripada perbedaannya. Tujuan pendidikan jasmani adalah (a) perkembangan kesehatan, jasmani atau organ-organ tubuh; (b) perkembangan mental, emosional; (c) perkembangan syaraf otot

(neuromuskuler); (d) perkembangan sosial dan (e) perkembangan intelektual dengan pendidikan jasmani individu yang berpendidikan jasmani dapat terlihat dengan perubahan sikap, pengetahuan dan keterampilannya.

Kesegaran jasmani juga merupakan aspek yang sangat penting dan kesegaran tubuh secara keseluruhan yang memberi kesanggupan pada seseorang untuk menjalani hidup yang produktif serta menyesuaikan diri. Siswa yang memiliki kesegaran jasmani yang tinggi atau tingkat kebugaran yang prima akan dapat melakukan aktifitas belajar dengan baik dalam waktu yang cukup lama.

Untuk mendukung semua kegiatan siswa agar dapat beraktivitas dengan baik faktor gizi juga sangat berpengaruh sekali, karena kekurangan gizi merupakan salah satu kendala dalam keberhasilan dalam pembelajaran penjasorkes di sekolah.

Sebagai mana yang diungkapkan oleh Sagoyo dalam Gusril (2004:131) menegaskan bahwa “gizi yang kurang atau buruk anak dapat berakibat terganggunya pertumbuhan jasmani dan kecerdasan”.

Agar gizi dapat terpenuhi dengan baik diperlukan makanan untuk sumber energi pembangun sel-sel tubuh, komponen biak atalisator dan metabolise makanan harus sesuai dengan yang dibutuhkan oleh tubuh baik secara kuantitatif maupun kualitatif. kuantitatif maksudnya perbandingan jumlah karbohidrat, lemak dan protein yang dimakan harus sesuai dengan aktivitas seseorang. Pada orang yang normal karbohidrat diberikan 55-60 %, lemak diberikan 25-30% dari total kalori. dan protein dibutuhkan 1 gr per

kg berat badan selanjutnya secara kuantitatif maksudnya adalah bahan-bahan yang selalu ada dalam makanan yaitu lemak, karbohidrat dan dapat lebih banyak sesuai dengan keperluan (Gusril 2004:86)

Gizi yang baik akan dapat terpenuhi jika didukung oleh faktor ekonomi yang mencukupi karena bahan-bahan makanan yang mengandung gizi cukup mahal. bagi siswa di kota gizi yang baik mungkin sudah terpenuhi karena orang tua mereka mayoritas mempunyai ekonomi yang cukup berbeda sekali dengan siswa desa gizi mereka masih kurang terpenuhi karena ekonomi orang tua masih rendah. kebanyakan dari orang tua siswa bekerja tidak tetap.

Seperti yang diketahui, kesegaran jasmani yang baik merupakan modal utama bagi seseorang untuk melakukan aktivitas fisik secara berulang dalam waktu yang cukup lama cara yang baik untuk terus dapat memelihara kesegaran jasmani adalah dengan melakukan olah raga secara teratur. berkaitan dengan itu perlu digiatkan pendidikan jasmani dilingkungan sekolah dan masyarakat.

Berdasarkan pengamatan penulis yang dilakukan pada dua sekolah yaitu siswa kota SD N 36 Alang Lawas yang terletak dekat dengan kantor pemerintahan kota dan posisi sekolah berada tepat di tepi jalan raya dan selalu ramai dilewati oleh kendaraan umum. Jadi setiap harinya siswa yang mau berangkat ke sekolah menggunakan kendaraan, jarang sekali siswa yg tampak berjalan kaki meskipun jarak rumah siswa tidak begitu jauh dari lokasi sekolah hanya berkisar 300m dari sekolah namun siswa tetap menggunakan kendaraan

jadi dari hal diatas dapat diperkirakan siswa tersebut memiliki tingkat kesegaran jasmani yang rendah.

Sedangkan siswa desa SD N 13 Sungai pisang terletak sangat jauh dari jalan raya, tidak dilewati oleh kendaraan umum dan lokasi sekolah berada sangat jauh dari tempat tinggal siswa, setiap harinya untuk bisa mencapai sekolah siswa harus berjalan kaki dari rumahnya sekitar 3-5 km. Jadi dapat diperkirakan siswa memiliki tingkat kesegaran jasmani yang tinggi dari pada siswa kota.

Tidak dari jarak sekolah siswa saja yang berbeda aktivitas siswa pun sangat jauh berbeda, siswa kota SD N 36 Alang lawas sepulang sekolah kebanyakan mengikuti pelajaran tambahan baik disekolah maupun diluar sekolah jadi sangat jarang sekali mereka bermain untuk melakukan aktivitas gerak. Sedangkan siswa SD N 13 Sungai pisang sepulang sekolah selalu disibukkan oleh aktivitas bermain dan membantu pekerjaan orang tua yg cukup berat.

Berdasarkan uraian diatas, maka penulis tertarik untuk mengetahui lebih jauh lagi bagaimana perbedaan kesegaran jasmani terhadap siswa di kedua sekolah yaitu SDN 36 Alang Lawas dan SDN 13 Sungai Pisang dalam proses pembelajaran yang penulis tuangkan dalam bentuk skripsi dengan judul **”PERBEDAAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI ANTARA SISWA SD NEGERI 36 ALANG LAWAS DENGAN SISWA SD NEGERI 13 SUNGAI PISANG.**

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan dari latar belakang masalah di atas, banyak sekali faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani siswa, maka dalam penelitian ini faktor yang mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani yaitu:

1. Aktifitas gerak yang dilakukan siswa
2. Asupan zat gizi
3. Kondisi fisik siswa
4. Letak sekolah
5. Dampak teknologi
6. Kesehatan yang dimiliki siswa
7. Latar belakang ekonomi

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, agar masalah tidak menyimpang maka penulis melakukan pembatasan terhadap variabel yang akan diteliti, penelitian ini tidak bermaksud meneliti masing-masing factor yang diidentifikasi diatas, tetapi hanya melihat perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa SD N 36 Alang Lawas Dengan siswa SD N 13 Sungai Pisang.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang dikemukakan diatas dapat dirumuskan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat kesegaran jasmani siswa SDN 36 Alang Lawas
2. Bagaimana tingkat kesegaran jasmani siswa SDN 13 Sungai Pisang
3. Apakah terdapat perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa SDN 36 Alang lawas dengan siswa SDN 13 sungai pisang.

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tentang :

1. Untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa SDN 36 Alang Lawas
2. Untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa SDN 13 Sungai Pisang
3. Untuk mengetahui perbedaan tingkat kesegaran jasmani antara siswa SDN 36 Alang lawas dengan siswa SDN 13 Sungai Pisang

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat berguna sebagai bahan masukan dan pertimbangan bagi:

1. Penulis sebagai salah satu syarat dalam menyelesaikan studi di UNP Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang guna memperoleh gelar sarjana pendidikan
2. Guru pendidikan jasmani, untuk meningkatkan kualitas pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah

3. Siswa sebagai peserta didik diharapkan dapat memahami arti kesegaran jasmani dan meningkatkan pengetahuan tentang gizi yang diperlukan oleh tubuh.
4. Bahan bacaan dipustaka dan dijadikan bahan referensi bagi peneliti selanjutnya namun dengan lokasi dan variable penelitian yang berbeda.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian teori

1. Pengertian kesegaran jasmani

Kesegaran jasmani merupakan gambaran tentang kondisi fisik tubuh. Sutoso dalam Arsil (1999: 1) mengemukakan kesegaran jasmani lebih menitik beratkan kepada fisik fitness yaitu kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat-alat dalam fisiologi terhadap keadaan lingkungan (ketinggian, kelembagaan, suhu dan sebagainya.)

Kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Untuk dapat mencapai kesegaran jasmani yang prima seseorang perlu melakukan latihan fisik yang melibatkan komponen kesegaran jasmani dengan metode latihan yang benar. (Depdikbut 1996 : 1)

Lebih khusus lagi kesegaran jasmani berkaitan dengan hubungan antara gerak manusia dan wilayah pendidikan lainnya : hubungan perkembangan dari perkembangan tubuh, fisik dengan pikiran dan jiwanya. Fokusnya pada pengaruh perkembangan fisik terhadap wilayahnya pertumbuhan dan perkembangan aspek lain dari manusia, itulah yang menjadikannya unik. Tidak ada bidang tunggal lainnya seperti pendidikan jasmani yang berkepentingan dengan perkembangan total manusia. (Depdiknas 2003b).

Menurut sutarman dalam Arsil(2009:9)”kesegaran jasmani adalah suatu aspek, yaitu aspek fisik dari kesegaran yang menyeluruh (*total fitness*), yang memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap-tiap pembebanan fisik (*physical stress*) yang layak.

Berdasarkan kutipan diatas,berarti kesegaran jasmani merupakan cermin dari kemampuan fungsi sistem-sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam setiap aktivitas fisik.

Menurut Getchel dalam Dwi Marsugiyant (2006:9) “ kesegaran jasmani adalah suatu hal yang lebih menitik beratkan pada fungsi fisiologis yaitu kemampuan jantung, pembuluh darah, paru-paru dan oto berfingsi secara efisien dan optimal. Selanjutnya menurut Sadoso dalam Dwi Marsugiyanto (2006:9)”kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang menunaikan tugasnya dengan gampang, tanpa merasa lelah berkebihan serta mempunyai sisa atau cadangan tanaga untuk keperluan mendadak.

Pendapat yang dikemukakan diatas dapat diartikan bahwa kesegaran jasmani adalah suatu keadaan saat tubuh mampu menunaikan tugas sehari-hari dengan baik dan efisien tanpa kelelahan yang berarti dan tubuh masih memiliki tenaga cadangan baik untuk mengatasi keadaan darurat maupun untuk menikmati waktu senggang dengan rekreasi yang aktif. Dengan kata lain dapat diartikan bahwa kesegaran jasmani adalah salah satu faktor yang sangat menentukan dalam kehidupan sehari-hari begitu juga bagi

siswa yang belajar pendidikan olah raga kesehatan sangat memerlukan sekali ketentuan serta daya tahan tubuh yang lebih tinggi dalam mengikuti materi-materi pelajaran pendidikan jasmani olah raga.

Sekarang dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani itu adalah aspek-aspek kemampuan fisik yang dapat menunjang kesuksesan siswa dalam melakukan berbagai aktivitas dalam kehidupan sehari-hari dan kualitas fisik erat hubungannya kualitas hidup seseorang. Karena itu banyak faktor yang mempengaruhi diantaranya, usia, jenis kelamin, gaya hidup, keturunan, keadaan lingkungan dan lain-lain, sehingga faktor tersebut akan jelas membedakan tingkat kesegaran jasmani seseorang itu sebagai mana yang dikemukakan Gusril (2004:119) bahwa kesegaran jasmani akan berbeda dan akan tergantung pada; a) jenis pekerjaan; b) keadaan kesehatan; c) jenis kelamin; d) umur; e) tingkat terlatih seseorang.

Dari uraian diatas dapat diambil kesimpulan yaitu untuk meningkatkan kesegaran jasmani perlu dilakukan latihan olahraga yang teratur dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari yang berguna untuk daya fikir.

2. Komponen kesegaran jasmani

Menurut Gusril(2004:65) komponen kesegaran jasmani terdiri dari dua yaitu:

- a. “kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan (*health related fitness*) terdiri dari daya tahan jantung, paru (*cardiorespiratory*),kekuatan otot,daya tahan otot, fleksibilitas, dan komposisi tubuh

- b. Kesegaran yang berhubungan dengan keterampilan (*skil related*) yaitu terdiri dari : kecepatan, power, keseimbangan, kelincahan, koordinasi, dan kecepatan reaksi.

Getchel dalam Gusril (2004:66) menyatakan komponen-komponen kesegaran jasmani terdiri dari daya tahan jantung, paru, kekuatan daya tahan otot, kekuatan dan komposisi tubuh

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa komponen-komponen pokok dengan kesegaran jasmani, yaitu:

- a. Kesanggupan dan kemampuan (kapasitas) seseorang dalam melakuakn tugas sehari-hari.
- b. Meningkatkan daya kerja terutama fungsi jantung, peredaran darah, paru, dan otot.
- c. Tanpa mengalami kelelahan yang berarti ,yakni : adanya pemulihan kembali
- d. Masih memiliki cadangan energi
- e. Secara umum masih membantu peningkatan kualitas hidup seseorang.

Semakin tinggi tingkat kesegaran jasmani yang dimiliki seseorang, maka semakin besar pula kemungkinan untuk menyelesaikan suatu pekerjaan dan semakin besar pula untuk menikmati kehidupan. Terkandung makna dalam pengertian diatas berbeda atau tergantung dari

beberapa hal diantara lain, jenis pekerjaan, keadaan kesehatan, jenis kelamin, umur, tingkat terlatihnya seseorang, dan status gizi.

Selanjutnya Moeloek dalam Arsil(1999: 14)mengelompokkan unsur-unsur kesegaran jasmani sebagai berikut:

- a. Kekebalan terhadap penyakit
- b. Kekuatan dan ketahanan otot
- c. Ketahanan kardiorespiratory
- d. Daya otot (muscular power)
- e. Fleksibilitas
- f. Kecepatan
- g. Kelincahan
- h. Koordinasi
- i. Kesimbangan
- j. Ketepatan

Penjelaskan unsur - unsur di atas adalah :

1. Kekuatan otot adalah kualitas yang memungkinkan terjadinya kontraksi sekelompok otot .secara mksimal daya tahan otot adalah kualitas yang membuat seseorang mengarahkan kekuatan dan tenaga sekelompok otot secara berulang kali (dinamis), dibawah maksimal atau mempertahankan kontrasksi dalam waktu tertentu.
2. Ketahanan *kardiofascular respiratory* dapat ditaksirkan sebagai kualitas fisik (sistem jantung, paru, peredaran darah pernafasan) yang membua seseorang mampu melaksanakan secara terus manerus .suatu pekerjaan yang cukup berat tanpa merasa lelah sebelum waktunya.

3. Daya otot adalah kemampuan otot mengeluarkan daya maksimal dalam waktu tercepat. daya otot yang besar dimiliki oleh orang-orang yang mempunyai : (a) kekuatan besar; (b) kecepatan tinggi; (c) kecepatan mengiteraksi kecepatan dan kekuatan
4. Fleksibilitas adalah kualitas yang memungkinkan terjadinya peregangan otot secara maksimal tanpa cidera pada persendian ditempat otot tersebut berada. kecepatan adalah kemampuan untuk memindahkan sebagian atau seluruh tubuh pada jarak tertentu dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. ditambah kecepatan merupakan sejumlah gerakan perurut waktu.
5. Kelincahan diartikan sebagai kemampuan seseorang merubah arah atau posisi. kecepatan merupakan unsur yang penting dalam kelincahan disamping itu perlu adanya koordinasi yang baik.
6. Koordinasi adalah kemampuan untuk mempersatukan atau memisahkan dalam suatu tugas kerja yang kompleks. Kebanyakan ketangkasan digunakan pada olah raga yang memerlukan koordinasi. Dalam koordinasi diperlukan kelincahan dan keseimbangan

7. Keseimbangan adalah kemampuan seseorang mengontrol alat-alat organo-ASI yang bersifat *neuromuscular* seperti : pelaksanaan berdiri dengan tangan (*hand stand*) dan
8. Ketepatan adalah kemampuan seseorang dalam mengontrol gerakan –gerakan volunter untuk mencapai tujuan”.

Dari semua unsur-unsur diatas kekebalan terhadap penyakit merupakan tempat yang paling penting. Seseorang yang sedang sempurna kesegaran jasmaninya berarti tubuhnya kebal terhadap semua penyakit keturunan dan penyakit yang sedang menjangkit disekitar lingkungannya, disamping itu juga ditentukan oleh faktor makanan, pakaian, istirahat, rekreasi, aktifitas fisik, dan keberhasilan. Gusril (2004:123) mengemukakan:

“ kesegaran jasmani tidak terlepas dari faktor yang berasal dari dalam dan luar yang selalu berpengaruh pada kesegaran jasmani. Selain itu jenis kelamin ikut menentukan. Sedangkan ciri-ciri atau gejala seseorang yang memiliki kesegaran jasmani yang kurang atau rendah antara lain.Fisik yang tidak efisien (*physical inefficiency*),emosi yang tidak stabil, mudah lelah, tidak sanggup menangani tantangan fisik dan emosi”.

3. Faktor yang mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani

Kesegaran jasmani merupakan suatu hal yang dipengaruhi oleh aktivitas fisik dan latihan olahraga yang dilakukan sehari-hari. Semakin banyak aktivitas fisik dan latihan olahraga yang dilakukan seseorang akan semakin baik pula tingkat kesegaran jasmaninya. Hal ini disebabkan oleh aktivitas fisik dan olahraga akan meningkatkan kemampuan tubuh untuk mengkonsumsi oksigen secara maksimal. Apabila tubuh lelah mampu

meningkatkan konsumsi oksigen secara maksimal maka otomatis akan berpengaruh terhadap tingkat kesegaran jasmani.

Kesegaran jasmani merupakan suatu aspek dari kesegaran yang menyeluruh (*total fitness*) bahwa seseorang dalam keadaan segar (*fit*), jika ia cukup mempunyai kekuatan (*strength*) : kemampuan, kesanggupan, daya kreasi dan daya tahan untuk melakukan pekerjaan dengan efisien.

Kesegaran jasmani dipengaruhi oleh aktivitas fisik dan latihan olahraga, semakin banyak aktivitas fisik dan latihan olahraga yang dilakukan, maka akan semakin baik pula tingkat kesegaran jasmaninya. Hal ini disebabkan oleh aktivitas fisik dan latihan olahraga akan meningkatkan kemampuan tubuh dalam mengkonsumsi oksigen secara maksimal, apabila tubuh telah mampu meningkatkan konsumsi secara maksimal, maka akan berpengaruh terhadap tingkat kesegaran jsmani seseorang.

Kesegaran jasmani dipengaruhi oleh keturunan, gaya hidup, keadaan lingkungan serta kebiasaan seseorang. Unsur kekebalan terhadap penyakit merupakan faktor yang sangat penting, seseorang yang kesegaran jasmaninya baik, maka kekebalan tubuhnya akan baik pula, juga akan dipengaruhi oleh faktor keturunan, makanan, pakaian, dan kebersihan. Unsur kesegaran jasmani meliputi kemampuan sistem jantung dan peredaran darah serta pernapasan dan keterampilan gerak.

Peningkatan kesegaran jasmani dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain: (1) keadaan lingkungan sekolah;(2) keadaan gizi yang dikonsumsi sehari-hari;(3)keadaan lingkungan;(4) keadaan fisik dan olahraga; (5) jarak sekolah.

Keadaan lingkungan sekolah akan mempengaruhi kondisi tubuh siswa, sekolah yang mempunyai lingkungan baik dan bersih akan tinggi kesegaran jasmaninya. Gizi siswa akan menentukan kesegaran jasmani, semakin tinggi gizi siswa akan semakin baik pula kesegaran jasmaninya.

4. Cara meningkatkan kesegaran jasmani

Sekarang ini setiap ada kesempatan banyak sekali orang malakukan olahraga untuk meningkatkan kesegaran jasmani, bentuk kegiatan yang dilakukan dalam pembinaan kesegaran jasmani adalah dengan melakukan berbagai macam kegiatan dan aktifitas fisik seperti yang dikemukakan oleh Depdikbut (1999:18): “lari, jogging, jalan cepat, bersepeda, berenang, latihan senam kesegaran jasmani, aerobic, dan senam lainnya yang mudah dilaksanakan serta cocok untuk peserta didik dan latihan atletik.

Seseorang yang berkeinginan untuk sehat dan bugar, akan memikirkan dan mengusahakan langkah-langka yang dirasa perlu untuk pembinaan kesehatan dan kesegaran jasmani. Kegiatan olahraga yang dilakukan secara rutin dan teratur akan menambah dan meningkatkan kesegaran jasmani tetapi juga didukung oleh pengaturan gizi makanan yang menunjang terhadap kegiatan dan menjaga kegiatan agar terhindar dari gangguan penyakit yang dapat menghambat peningkatan kesegaran jasmani disamping itu tak kalah pentingnya adalah pengaturan keseimbangan antara aktivitas dan istirahat.

Dari hal diatas jelas sekali bahwa banyak hal yang dapat kita lakukan dalam meningkatkan dan memperahankan kesegaran jasmani demi menjaga

kebugaran tubuh dalam melakukan berbagai aktivitas sehari-hari secara efektif dan efisien.

5. Fungsi kebugaran jasmani

Fungsi kebugaran jasmani adalah untuk mengembangkan kesanggupan dan kemampuan setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja

Menurut Ismaryati (2008 : 40) "fungsi kebugaran jasmani dapat dibagi menjadi dua bagian, yaitu:

1. Fungsi umum

Fungsi umum kebugaran jasmani untuk mengembangkan kekuatan, kemampuan, kesanggupan daya kreasi dan daya tahan setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja dalam kehidupan sehari-hari

2. Fungsi khusus

Fungsi khusus dari kebugaran jasmani adalah sesuai dengan kekhususan masing-masing, yang dibedakan menjadi tiga golongan yaitu berdasarkan pekerjaan misalnya atlet, pelajar, dan mahasiswa. golongan yang berdasarkan keadaan misalnya ibu hamil untuk menghadapi saat kelahiran, penyandang cacat untuk rehabilitasi. Keadaan tubuh pada remaja untuk pertumbuhan dan perkembangan serta peningkatan prestasi belajar.

Hal yang paling penting untuk peningkatan kebugaran jasmani adalah aktifitas fisik dan olahraga yang teratur, tubuh memerlukan oksigen untuk memproduksi energi Karena tubuh tidak menyimpan oksigen. oksigen harus diambil dan disalurkan organ tubuh dan jaringan yang memerlukan energi. kemampuan tubuh untuk melakukan hal tersebut sangat tergantung pada tingkat kebugaran jasmani yang dimilikinya, bagi orang yang memiliki kebugaran jasmani yang baik akan mudah melakukan pengambilan oksigen

yang diperlukan oleh tubuh sedangkan orang yang tingkat jasmaninya rendah hal ini merupakan kesulitan yang berarti. Lamb dalam Arsil(1999:8)”orang yang banyak memerlukan aktifitas fisik dan olah raga secara teratur maka tingkat kesegaran jasmaninya bertambah baik dibanding orang yang kurang melakukan aktivitas fisik dan olah raga secara teratur” selain itu Lamb dalam Arsil (1999:10) untuk memperoleh tingkat kesegaran jasmani yang baik juga dipengaruhi oleh faktor makanan, karena bahan makanan diperlukan untuk sumber energi, pembangun sel tubuh, komponen biokatalisator dan metabolisme. selain itu kesegaran jasmani juga dipengaruhi oleh kesehatan lingkungan, untuk itu perlu diperhatikan masalah disekitar kita seperti kotoran dan pencemaran lingkungan. Faktor yang mempengaruhi kesehatan lingkungan adalah tindakan manusia itu sendiri, sikap individu atau kelompok yang disiplin dalam menjaga kebersihan lingkungan dan dalam pengelolaan lingkungan sekolah sebab lingkungan sangat mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani.

Pekerjaan yang memerlukan tenaga besar akan mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani, jadi jelas bahwa orang yang banyak melakukan aktivitas fisik dan latihan olahraga yang teratur tingkat kesegaran jasmaninya akan bertambah baik jika dibandingkan dengan orang yang tidak pernah atau jarang melakukan aktivitas fisik dan latihan olah raga yang teratur.

6. Ciri-ciri kesegaran jasmani

Menurut Gusril (2004:72) ciri-ciri orang yang mempunyai kesegaran jasmani sebagai berikut:“ a)resisten terhadap penyakit ;b)memiliki daya tahan jantung, paru, peredaran darah dan pernafasan ;c)memiliki daya tahan otot umum;d)memiliki daya tahan otot local (*power*);f)memiliki kelentukan;g)memiliki kecepatan;h)memiliki kekuatan;i)memiliki koordinasi dan ketepatan”.

Sedangkan ciri-ciri orang yang memiliki kesegaran jasmani rendah menurut Cooper dan Brow dalam Arsil (2009:13) adalah sebagai berikut:

1. Manguap dimeja kerja
2. Perasaan malas dan mengantuk sepanjang hari
3. Cenderung bertingkah marah
4. Merasa lelah dengan kerja fisik yang minimal
5. Terlalu capek untuk melakukan aktifitas senggang
6. Penggugup dan mudah terkejut
7. Sukar rileks
8. Mudah cemas dan sedih
9. Mudah tersinggung

Berdasarkan pendapat diatas kita dapat memahami bahwa kesegaran jasmani berpengaruh terhadap kualitas seseorang. Orang yang memiliki kesegaran jasmani yang bagus kualitas hidupnya akan lebih baik pula, begitu juga sebaliknya. Selain itu dapat dikatakan seperti ciri-ciri yang dikemukakan diatas tentu sulit mencapai kesuksesan dalam hidup dan memiliki kualitas hidup yang buruk pula.

7. Pentingnya kesegaran jasmani bagi siswa

Kesegaran jasmani merupakan bagian yang sangat penting dari pendidikan secara keseluruhan, karena kesegaran tubuh secara keseluruhan memberi kesanggupan pada seseorang untuk menjalani hidup yang produktif serta menyesuaikan diri dengan lingkungan.

Siswa yang bersekolah di SD N 36 Alang Lawas mungkin belum memiliki kesegaran jasmani kesegaran yang cukup baik, karena dalam kesehariannya selalu disibukan dengan kemajuan teknologi contohnya saja siswa selalu asik didepan computer bahkan main internet. Selain itu siswa juga banyak mengikuti pelajaran tambahan diluar sekolah. Dengan kegiatan itu semua, otomatis aktifitas gerak siswa menjadi bekurang apalagi saat menikuti pelajaran penjas disekolah gerak mereka dibatasi oleh lapangan yang sempit yang serentak mengikuti pelajaran penjas dengan sekolah tetangganya.

Sedangkan siswa SDN 13 Sungai Pisang belum tentu semua siswa memiliki tingkat kesegaran jasmani yang bagus, meskipun setiap harinya kebanyakan dari siswa berjalan cukup jauh kesekolah, karena sebagian dari orang tua siswa berlatar belakang yang rendah. setiap harinya siswa harus bekerja keras membantu pekerjaan orng tua yang cukup berat, sehingga itu mungkin membuat siswa terasa lelah untuk melakukan aktifitas dikeesokan harinya. Apalagi makanan yang dimakan belum memenuhi zat gizi maka tentu aktifitas siswa menjadi terganggu. Untuk mendukung semua kegiatan siswa, agar dapat beraktifitas dengan baik faktor gizi juga sangat mempengaruhi

sekali, karena kekurangan gizi merupakan salah satu kendala dalam keberhasilan dalam pembelajaran penjasorkes disekolah

Begitu pentingnya kesegaran jasmani bagi siswa, karena siswa yang memiliki kesegaran jasmani yang baik atau tingkat kebugaran yang prima akan dapat melakukan aktifitas belajar dengan baik dalam waktu yang cukup lama.

B. Kerangka konseptual

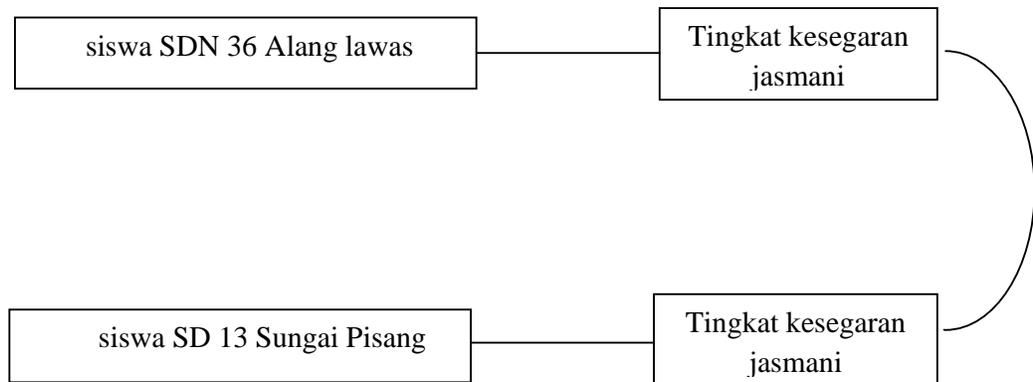
Peningkatan kesegaran jasmani pada hakekatnya adalah untuk peningkatan daya tahan tubuh untuk melakukan aktivitas fisik dan kegiatan olah raga dan kesegaran jasmani yang baik dapat membantu seseorang menyelesaikan tugasnya sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti.karena semakin tinggi kesegaran jasmani seseorang maka semakin tinggi kesanggupan dan kemampuannya.

Penulis berpendapat bahwa sangat jauh perbendaan tingkat kesegaran jasmani antara siswa kota dibandingkan dengan desa, dikarenakan siswa desa sangat banyak sekali melakukan aktifitas gerak contohnya saja untuk menuju kesekolahnya siswa desa harus berjalan kaki, dan itu pun dengan jarak yang sangat jauh, setelah pulang dari sekolah siswa pun sibuk dengan aktifitas bermain dan membantu pekerjaan orang tua. Berbeda sekali dengan siswa kota yang sangat sedikit sekali melakukan aktifitas gerak, karena sekolah mereka berada di tengah kota, jadi untuk menuju sekolah siswa selalu menggunakan kendaraan, jarang sekali siswa yang tampak berjalan kaki, dan sepulang

sekolah kebanyakan dari siswa mengikuti pelajaran tambahan. dari semua uraian diatas penulis sangat yakin terdapat perbedaan.

Berdasarkan kajian teori, maka dalam penelitian ini penulis melihat perbedaan kesegaran jasmani siswa desa SD N 13 Sungai Pisang dengan siswa kota SD N 36 Alang Lawas, jadi dalam penelitian ini ada dua variabel pokok yaitu kesegaran jasmani siswa desa dengan kesegaran jasmani siswa kota.

Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada kerangka konseptual berikut ini:



C. Hipotesis

Berdasarkan kajian teori dan kerangka konseptual yang telah diajukan, maka hipotesis pada penelitian ini adalah: terdapat perbedaan kesegaran jasmani antara siswa desa SD N 13 Sungai Pisang dengan siswa kota SD N 36 Alang Lawas.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut:

1. Dari data yang terlihat pada BAB sebelumnya dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani siswa SDN 13 Sungai Pisang lebih baik dibandingkan dengan SDN 36 Alang Lawas, ini dapat diketahui dari perolehan rata-rata nilai kesegaran jasmani masing-masing sekolah, yaitu SDN 13 Sungai Pisang (mean 15,23) > SDN 36 Alang Lawas.

Terdapat perbedaan kesegaran jasmani siswa SDN 36 Alang Lawas dengan SDN 13 Sungai Pisang. Dengan $t_{hitung} = 10,57 > t_{tabel} = 2,00$. Dengan itu H_0 ditolak dan H_a diterima dapat disimpulkan terdapat perbedaan tingkat kesegaran jasmani SDN 36 dengan SDN 13 Sungai Pisang.

2. Dari hasil penelitian siswa SDN 36 mempunyai tingkat kesegaran yang rendah dimana itu disebabkan oleh banyak faktor seperti, dampak teknologi, aktifitas gerak letak sekolah, dan sebagainya
3. Selanjutnya siswa SD N 13 Sungai pisang hanya sebagian kecil yang memiliki tingkat kesegaran jasmani tinggi, masih ada diantara siswa yang memiliki kesegara jasman yang kurang, itu semua juga

disebabkan oleh banyak faktor seperti yang sudah di jelaska pada bab sebelumnya,

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan di atas, maka peneliti ingin memberikan saran-saran yang diharapkan untuk dapat membantu memperoleh tingkat kesegaran jasmani yang baik bagi siswa SDN 36 Alang Lawas dan SDN 13 Sungai Pisang sebagai berikut:

1. Untuk mendapatkan hasil yang optimal khususnya kesegaran jasmani, peneliti menyarankan pada guru olahraga untuk memberikan latihan-latihan khusus yang dapat mengembangkan kesegaran jasmani siswa.
2. Agar mendapatkan tingkat kesegaran jasmani yang lebih baik siswa harus disipin dan sikap sportifitas dalam setiap melakukan proses belajar pendidikan kesegaran jasmani olahraga kesehatan di sekolah.
3. Untuk SD 36 Alang lawas, agar siswa dapat mengikuti pelajaran penjas dengan lancar alangkah baiknya kalau guru penjas sekali-sekali mengajak siswa berolahraga ketempat yang lebih luas karena dilapangan tersebut siswa lebih leluasa untuk melakukan aktifitas gerak.
4. Untuk SD 13 Sungai Pisang, agar pelajaran penjas berjalan dengan baik, perlu sekali menambah tenaga pengajar yang berstatus PNS agar program mengajar dapat berjalan dengan baik.
5. Bagi para peneliti lain disarankan untuk dapat melakukan penelitian pada SD lainnya dan jumlah sampel yang lebih banyak.

DAFTAR PUSTAKA

- Arsil (2009). *tes pengukuran dan evaluasi pendidikan jasmani dan olahraga* : FIK UNP
- Adnan fardi (2009). *Buku mata kuliah statistic lanjutan*: FIK UNP
- DEPDIKBUD, (1992). *psikologi pendidikan*. Jakarta : depdikbud
- Dwi marsugiyanto.(2010) *perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IX IPA dengan IX IPS Di SMA negeri 1 Agamamur.(skripsi)*.padang
- Depdiknas, (2003 b). *kurikulum 2004; standar kompetensi mata pelajaran Pendidikan*
- Gusril (2004). *Beberapa faktor yang berkaitan dengan kemampuan motorik siswa SD negeri kota Padang*. Desertasi- Jakarta:UNJ
- Ichsan, m.(1988). *Pendidika kesehatan dan olah raga*. Bandung: percetakan advent Indonesia
- Ismaryenti (2008). *tes dan pengukuran olahraga*, Surakarta:UNS Surakarta. *Jasmani SMP dan MTs* Jakarta:Departemen Pendidikan Nasional
- Santoso Gempur (2005) *Metopologi Penelitian* : Jakarta
- Suharsimi, Arikunto.(1992). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek*. Jakarta:Bina Aksara
- UNP (2008). *Buku panduan penelitian tugas akhir/ skripsi UNP*. Padang: UNP