

**PERBEDAAN KESEGERAN JASMANI SISWA SEKOLAH DASAR  
NEGERI 19 SUNGAI LIMAU KABUPATEN PADANG PARIAMAN  
DENGAN SISWA SEKOLAH DASAR NEGERI 22  
LUBUK MINTURUN KECAMATAN  
KOTO TANGAH KOTA PADANG**

**SKRIPSI**

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Untuk  
Memenuhi Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan  
pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



**Oleh :**

**ICE MARLINA  
NIM. 89926**

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

## HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

**Judul Skripsi** : Perbedaan Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 19 Sungai Limau Kab. Padang Pariaman Dengan SD Negeri 22 Lubuk Minturun Kec. Koto Tangah Kota Padang  
**Nama** : Ice Marlina  
**NIM** : 89926  
**Program Studi** : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
**Jurusan** : Pendidikan Olahraga  
**Fakultas** : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2011

Disetujui Oleh :

Pembimbing I

Pembimbing II

Drs. Zarwan, M.Kes  
NIP. 19611230 198803 1 003

Drs. Ali Umar, M.Kes  
NIP.19550309 198603 1 006

Mengetahui :  
Ketua Jurusan

Drs. Hendri Neldi, M.Kes, AIFO  
NIP. 19620520 198703 1 002

**HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN 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**

**Judul : Perbedaan Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar  
Negeri 19 Sungai Limau Kabupaten Padang Pariaman  
Dengan Sekolah Dasar Negeri 22 Lubuk Minturun  
Kecamatan Koto Tangah Kota Padang**

**Nama : Ice Marlina**  
**Nim : 89926**  
**Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi**  
**Jurusan : Pendidikan Olahraga**  
**Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang**

**Padang, Agustus 2011**

**Tim Penguji**

	<b>Nama</b>	<b>Tanda Tangan</b>
<b>1. Ketua</b>	<b>Drs. Zarwan, M.Kes</b>	<b>1. _____</b>
<b>2. Sekretaris</b>	<b>Drs. Ali Umar, M.Kes</b>	<b>2. _____</b>
<b>3. Anggota</b>	<b>Drs. Zalfendi, M.Kes</b>	<b>3. _____</b>
<b>4. Anggota</b>	<b>Drs. Ali Asmi, M.Pd</b>	<b>4. _____</b>
<b>5. Anggota</b>	<b>Dra. Pitnawati, M.Pd</b>	<b>5. _____</b>

## ABSTRAK

### **“Perbedaan Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 19 Sungai Limau Kabupaten Padang Pariaman Dengan SD Negeri 22 Lubuk Minturun Kecamatan Koto Tengah Kota Padang”.**

**OLEH : ICE MARLINA /2011**

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya kesegaran jasmani Siswa SD Negeri 19 Sungai Limau Kabupaten Padang Pariaman Dengan SD Negeri 22 Lubuk Minturun Kecamatan Koto Tengah Kota Padang, rendahnya tingkat kesegaran jasmani siswa ini diduga disebabkan oleh beberapa factor antara lain, kurangnya aktifitas gerak, keadaan lingkungan, rendahnya perekonomian keluarga, dan kurang tersedianya sarana prasarana olahraga di sekolah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat Perbandingan Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 19 Sungai Limau Kabupaten Padang Pariaman Dengan SD Negeri 22 Lubuk Minturun Kecamatan Koto Tengah Kota Padang.

Jenis penelitian ini adalah komparasi/Perbandingan. Populasi penelitian berjumlah 320 orang. Teknik pengambilan sampel dengan teknik *Purposive Sampling*, yaitu pengambilan sampel didasarkan dengan pertimbangan tertentu, dari teknik tersebut didapat sampel berjumlah 47 orang. Waktu penelitian dilakukan pada bulan Mei 2011, tempat penelitian ini dilaksanakan di Siswa SD Negeri 19 Sungai Limau Kabupaten Padang Pariaman Dengan SD Negeri 22 Lubuk Minturun Kecamatan Koto Tengah Kota Padang. Pengambilan data kesegaran jasmani dengan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) umur 10-12 tahun. Teknik analisis data kesegaran jasmani dilakukan dengan uji "T".

Dari hasil Pengujian Hipotesis penelitian dengan menggunakan Uji t dengan taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$ , di dapat hasil penelitian bahwa: terdapat Perbandingan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 19 Sungai Limau Kabupaten Padang Pariaman dengan siswa Sekolah Dasar Negeri 22 Lubuk Minturun Kecamatan Koto Tengah Kota Padang ini dibuktikan dengan hasil penelitian  $t_{hitung} = 2,101 > t_{tabel} = 2,021$ .

## KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji syukur ke hadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan kurnia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul **”Perbedaan Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 19 Sungai Limau Kabupaten Padang Pariaman dengan Siswa Sekolah Dasar Negeri 22 Lubuk Minturun Kecamatan Koto Tangah Kota Padang.”**

Penulisan skripsi ini selain bertujuan untuk melengkapi salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan pada jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, disamping itu juga untuk mengetahui Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD 19 Sungai Limau dengan Siswa SD 22 Lubuk Minturun Kota Padang.

Penulis menyadari bahwa penulisan ini jauh dari kesempurnaan dan harapan. Hal tersebut disebabkan oleh keterbatasan kemampuan penulis sendiri. Untuk itu penulis sangat mengharapkan kritik yang sehat dan masukan-masukan yang sifatnya membangun dari semua pihak, guna kesempurnaan skripsi ini.

Dalam pelaksanaan penulisan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak baik perorangan maupun badan-badan terkait yang telah memberikan bantuan dan bimbingan sampai selesainya skripsi ini.

Secara khusus penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Dr. H. Syahril Bakhtiar, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Drs. Hendri Neldi, M.Kes AIFO selaku ketua Jurusan pendidikan Olahraga Universitas Negeri Padang.
3. Drs. Zarwan, M.Kes dan Drs. Ali Umar, M.Kes selaku pembimbing dalam penulisan skripsi ini yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Drs. Zalpendi, M.Kes, Drs. Ali Asmi, M.Pd, Dra. Pitnawati, M.Pd tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan demi kesempurnaan skripsi ini.
5. Kepala sekolah SD Negeri 19 Sungai Limau Dan SD Negeri 22 Lubuk Minturun Kota Padang.
6. Bapak / Ibu staf pengajar fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Yang tercinta Ayah dan Ibu yang senantiasa membantu memberikan dorongan semangat untuk penulis

Semoga segala bantuan yang telah diberikan menjadi amal saleh dan diridhoi oleh Allah SWT.

Amin.....

Padang, Januari 2011

Penulis

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iv
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR GRAFIK</b> .....	viii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	ix
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah .....	5
D. Perumusan Masalah .....	5
E. Tujuan Penelitian .....	6
F. Manfaat Penelitian .....	6
<b>BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN</b>	
A. Kajian Teori .....	7
1. Kesegaran Jasmani .....	7
2. Komponen Kesegaran Jasmani .....	10
3. Faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani .....	11
4. Fungsi kesegaran Jasmani .....	12
5. Cara meningkatkan Kesegaran Jasmani .....	13
B. Kerangka Konseptual.....	14
C. Hipotesis Penelitian.....	14

### **BAB III METODOLOGI PENELITIAN**

A. Jenis Penelitian.....	15
B. Waktu dan Tempat Penelitian .....	15
C. Populasi dan Sampel .....	15
D. Defenisi Operasional .....	17
E. Jenis dan Sumber Data .....	18
F. Teknik Pengumpulan Data.....	18
G. Instrumen Penelitian .....	18
H. Alat Yang Digunakan.....	25
I. Teknik Analisis Data.....	26

### **BAB IV HASIL PENELITIAN**

A. Deskripsi Data .....	27
B. Pengujian Hipotesis.....	31
C. Pembahasan .....	33

### **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan .....	37
B. Saran .....	37

<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>38</b>
-----------------------------	-----------

### **LAMPIRAN**

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Dalam pencapaian masyarakat yang adil, makmur, dan berpengetahuan pemerintah Indonesia melaksanakan pembangunan di segala bidang, termasuk diantaranya pembangunan di bidang pendidikan dan olahraga. Pembangunan di bidang pendidikan mempunyai tujuan untuk menciptakan sumber daya manusia yang baik dan berkualitas, yaitu sumber daya manusia yang berilmu pengetahuan, memiliki keterampilan, sehat jasmani dan rohani. Sedangkan pembangunan kesegaran di bidang olahraga bertujuan untuk meningkatkan kesegaran dan kesehatan jasmani, disiplin, sportivitas, prestasi dan lain sebagainya.

Dalam UU RI No. 3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional (2005 : 6) bahwa :

“Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, prestasi, kualitas hidup manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportifitas, disiplin dan membina persatuan bangsa, memperkokoh pertahanan nasional, serta mengangkat harkat martabat dan kehormatan bangsa”.

Dari penjelasan di atas, jelaslah kesegaran jasmani merupakan salah satu dimensi penting dalam sistem keolahragaan nasional. Kesegaran jasmani merupakan salah satu tujuan dalam mencapai pembinaan dan pengembangan olahraga yang baik serta menciptakan sumber daya manusia yang berkualitas. Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang diajarkan di sekolah memiliki peranan penting, yaitu memberikan kesempatan kepada peserta

didik untuk terlibat walaupun dalam berbagai pengalaman belajar, karena dengan adanya aktifitas jasmani yang dilakukan secara sistematis dapat mempengaruhi perubahan fisik yang lebih baik sehat jasmani dan rohani.

Kebugaran dan kesegaran jasmani memiliki peranan penting dalam kegiatan sehari-hari siswa, karena kebugaran jasmani yang baik sangat diperlukan oleh siswa baik dalam mengikuti proses pembelajaran di sekolah maupun mencapai prestasi di luar sekolah. Secara umum kebugaran jasmani dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luang.

Menurut Ichsan (1988:28) "Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan adalah suatu tahap atau aspek dari suatu proses pendidikan keseluruhan yang berkenaan dengan perkembangan dan penggunaan kemampuan gerak individu yang dilakukan atas kemauan sendiri serta bermanfaat, dengan reaksi atau respon yang terkait langsung dengan mental, emosional dan sosial". Sebagaimana dengan kegiatan lain dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, guru mencoba untuk mempersiapkan anak mengikuti pelajaran untuk memungkinkan mereka atas tanggung jawab tentang kegiatan yang di lakukannya demi mempersiapkan diri dalam menghadapi tantangan dunia yang komplit saat ini.

Adapun dugaan orang terhadap pembelajaran penjas orkes bahwa pelajaran ini tidak terlalu penting didalam dunia pendidikan dan hanya

ditujukan kepada siswa yang berprestasi saja. Padahal anggapan orang-orang tentang hal tersebut sangat salah, karena pembelajaran penjas orkes di sekolah sangat membantu terhadap kemajuan dan keunggulan sekolah itu sendiri. Kesegaran jasmani sebenarnya adalah sesuatu yang sangat bermanfaat untuk mendukung seorang siswa berhasil dalam mengikuti kegiatan belajar di sekolah, dan merupakan faktor penunjang siswa untuk mampu mencapai hasil belajar yang baik.

Mata pelajaran penjas orkes sangat membantu meningkatkan kesegaran jasmani siswa di sekolah serta dapat membantu siswa untuk menghilangkan rasa jenuh dan bosan dengan pelajaran teori. Karena kenyataan yang di temukan di lapangan bahwa siswa banyak merasa bosan karena terlalu di tuntutan untuk terus belajar, padahal mereka terkadang butuh sedikit waktu untuk memulihkan pikirannya agar leih fres untuk menangkap pelajaran selanjutnya. Namun kenyataan keberhasilan suatu proses pembelajaran penjas orkes di sekolah, khususnya SDN 19 Sungai Limau Kab. Padang Pariaman dan SDN 22 Lubuk Minturun Kec Koto Tangah Kota Padang kurang berjalan dengan baik. Banyak faktor yang mempengaruhi siswa dalam pembelajaran penjas orkes diantaranya mungkin motivasi siswa, ekonomi siswa, materi yang di ajarkan, kemampuan guru penjas, sarana dan prasarana, kesegaran jasmani siswa, lingkungan, penguasaan metode dalam pembelajaran perencanaan pengajaran, pelaksanaan pembelajaran dan dukungan orang tua.

Kesegaran jasmani tidak terlepas dari faktor gizi dan makanan yang dikonsumsi. Karena bahan makanan sangat diperlukan tubuh untuk sumber energi dan tenaga. Makanan harus sesuai dengan yang dibutuhkan oleh tubuh baik secara kuantitatif maupun kualitatif. Kuantitatif yaitu perbedaan jumlah karbohidrat, lemak, protein yang dikonsumsi harus disesuaikan dengan aktifitas yang dilakukan seseorang. Pada orang yang normal karbohidrat diberikan 50-60 persen, lemak diberikan 25-30 persen dari total kalori dan protein yang dibutuhkan 1gr/kg berat badan. Sedangkan secara kualitatif yaitu bahan-bahan yang selalu ada dalam makanan (karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, air) dan jumlahnya dapat diberikan lebih banyak (lamb dalam Arsil, 2008:10).

Kesegaran jasmani dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain gizi, Sarana dan prasarana, letak geografis, minat, kurikulum, program pengajaran, Guru sebagai pendidik, dan Sosial ekonomi orang tua.

Kesegaran jasmani tidak terlepas dari faktor gizi, karena dengan memakan makanan yang bergizi maka akan berpengaruh terhadap kesegaran jasmani. Soekirman dalam Gusril (2004: 14) mengatakan bahwa “banyak temuan penelitian gizi baru yang mengungkapkan bahwa pentingnya peran vitamin dan mineral bagi kesehatan manusia, oleh karena itu makanan yang bergizi yang dimakan sehari-hari penting untuk kesehatan. Derajat kesehatan yang tinggi akan mempengaruhi organ tubuh untuk berfungsi secara optimal dalam melakukan kegiatan sehari-hari.” Faktor makanan adalah salah satu syarat untuk mencapai kesegaran jasmani yang baik. Kegiatan yang dilakukan

dengan mengeluarkan energi harus diseimbangkan dengan makanan yang teratur sesuai dengan gizi yang diperlukan tubuh kembali, dengan tidak sesuainya energi yang keluar dengan energi yang masuk maka akan bisa menimbulkan kesegaran jasmani yang kurang baik, yang akan menyebabkan kelelahan pada tubuh dan bahkan bisa mengundang datangnya bibit penyakit ke dalam tubuh.

Kesegaran jasmani sangat dibutuhkan oleh setiap siswa untuk memperoleh ketangkasan, kesanggupan, serta kemampuan belajar yang tinggi, salah satu jalan untuk memelihara dan meningkatkan kesegaran jasmani dengan melakukan olahraga yang teratur atau aktifitas sehari-hari yang bermanfaat untuk kesehatan. Sehubungan dengan itu perlu digiatkan lagi pendidikan jasmani, dan kesehatan di sekolah. Jadi kesegaran jasmani erat kaitannya dengan berbagai faktor.

Salah satu jalan untuk memelihara kesegaran jasmani, yaitu dengan melakukan olahraga secara teratur. Sehubungan dengan itu, perlu digiatkan pendidikan jasmani di lingkungan sekolah dan masyarakat secara umum, pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan telah dilaksanakan oleh Sekolah Dasar Negeri 19 Sngai Limau. Melihat dari segi lokasi bahwa Sekolah Dasar Negeri 08 Ganggo Mudiak Kabupaten Pasaman Timur berada di daerah pedesaan jadi siswa pergi dan pulang sekolah dengan berjalan kaki, sehingga mereka bebas beraktivitas setelah pulang sekolah, sedangkan Sekolah Dasar Negeri 22 Lubuk Minturun Kota Padang yang berada di daerah perkotaan,

pada umumnya mereka pulang dan pergi ke sekolah dengan menggunakan kendaraan bermotor diantar dan dijemput.

Kurangnya aktifitas gerak yang dilakukan sangat berpengaruh terhadap teknologi yang meningkat, akibatnya kehidupan manusia terlalu santai, mudah, dan nyaman tanpa menimbulkan kelelahan. Akibatnya orang lebih suka naik kendaraan dibandingkan dengan berjalan kaki. Hal ini terjadi pada siswa Sekolah Dasar Negeri 22 Lubuk Minturun Kota Padang. Disisi lain Sekolah Dasar Negeri 19 Sungai Limau lebih banyak melakukan aktifitas fisik karena siswa tersebut banyak berjalan kaki pergi dan pulang sekolah.

Ditinjau dari sarana dan prasarana yang terdapat pada Sekolah Dasar Negeri 19 Sungai Limau dan Sekolah Dasar Negeri 22 Lubuk Minturun Kota Padang sudah bisa dikatakan baik. Namun masih ditemukan bahwa halaman atau lapangan untuk kegiatan pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan di Sekolah Dasar Negeri 19 Sungai Limau lebih luas sehingga anak-anak lebih bebas beraktivitas sewaktu pembelajaran dibandingkan Sekolah Dasar Negeri 22 Lubuk Minturun Kota Padang.

Selanjutnya dari latar belakang ekonomi orangtua siswa, Sekolah Dasar Negeri 19 Sungai Limau secara umum orangtuanya sebagai petani yang berpenghasilan menengah ke bawah dan Sekolah Dasar Negeri Sekolah Dasar Negeri 22 Lubuk Minturun sebagian besar dari orangtua siswa berpenghasilan menengah ke atas.

Berdasarkan anggapan dan informasi yang di kemukakan, belum dapat ditentukan secara pasti siswa SD mana yang lebih baik tingkat

kesegaran jasmaninya. Untuk itu diperlukan penelitian tentang kesegaran jasmani siswa SD Negeri 19 Sungai Limau Kab. Padang Pariaman dan SD Negeri 22 Lubuk Minturun Kec. Koto Tangah Kota Padang. Penelitian ini diharapkan memiliki gambaran positif tentang perbedaan kesegaran Jasmani antara SD tersebut.

#### **B. Identifikasi Masalah**

Banyak faktor yang dapat ditelaah dalam penelitian ini, antara lain adalah sebagai berikut :

1. Daya tahan
2. Kelentukan
3. Kecepatan
4. Koordinasi
5. Kekuatan
6. Kelincahan
7. Ketepatan

#### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang serta identifikasi masalah yang telah dibahas di atas. Dengan mengingat dana, waktu yang terbatas maka penulis hanya meneliti tentang: Perbedaan tingkat kesegaran jasmani Siswa SDN 19 Sungai Limau Kab. Padang Pariaman dengan Siswa SDN 22 Lubuk Minturun Kec. Koto Tangah Kota Padang.

#### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah diatas, maka dapat dirumuskan masalah penelitian ini adalah “ Apakah terdapat Perbedaan Kesegaran Jasmani Siswa SDN 19 Sungai Limau Kab. Padang Pariaman dengan Siswa SDN 22 Lubuk Minturun Kec. Koto Tangah Kota Padang?.

#### **E. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan rumusan masalah diatas, maka penelitian ini bertujuan untuk :

1. Untuk mengetahui tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SDN 19 Sungai Limau Kab. Padang Pariaman dan SDN 22 Lubuk Minturun Kec. Koto Tangah Kota Padang
2. Untuk mengetahui Perbedaan Kesegaran Jasmani Siswa SDN 19 Sungai Limau Kab Padang Pariaman dengan Siswa SDN 22 Lubuk Minturun Kec. Koto Tangah Kota Padang.

#### **F. Manfaat Penelitian**

1. Sebagai salah satu syarat bagi penulis untuk mendapatkan gelar sarjana pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bahan Informasi bagi Siswa dalam upaya meningkatkan pembelajaran pendidikan jasmani.
3. Bahan masukan bagi guru dalam melaksanakan proses belajar mengajar pendidikan jasmani disekolah.
4. Sebagai bahan bahan bacaan di perpustakaan UNP.
5. Sebagai pengembangan ilmu bagi peneliti selanjutnya.

## **BAB II**

### **TINJAUAN KEPUSTAKAAN**

#### **A. Kajian Teori**

##### **1. Kesegaran Jasmani**

Kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti dan memiliki cadangan tenaga untuk menghadapi keadaan darurat yang datang secara tiba-tiba.

Efwilza dalam Rezli (2006:9) menjelaskan bahwa:

“kesegaran jasmani adalah suatu kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari yang normal dengan giat dan penuh dengan kesiapsiagaan tanpa mengalami kelelahan berarti dan masih mempunyai cadangan energi untuk menikmati kegiatan waktu senggang serta kejadian darurat yang datang tiba-tiba”.

Sehingga kesegaran jasmani dapat diartikan sebagai kegiatan atau tugas yang dilakukan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Kesegaran jasmani merupakan gambaran tentang kondisi fisik tubuh. Sutoso dan Arsil (1991:1) mengemukakan kesegaran jasmani lebih menitik beratkan kepada physical fitness yaitu kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat-alat dalam fisiologi terhadap keadaan lingkungan (ketinggian, kelembagaan, suhu).

Kesegaran jasmani merupakan suatu hal yang dipengaruhi oleh aktifitas fisik dan latihan olahraga yang dilaksanakan sehari-hari, semakin banyak aktifitas dan latihan yang dilakukan seseorang maka semakin baik pula tingkat kesegaran jasmaninya. Hal ini disebabkan dengan aktifitas

fisik dan latihan olahraga akan meningkatkan kemampuan tubuh dalam mengkonsumsi oksigen secara maksimal.

Depdikbud (1993:56) menyatakan bahwa :

“Kesegaran jasmani adalah kondisi yang bersangkutan paut dengan kemampuan dan kesanggupan seseorang yang berfungsi dalam pekerjaan secara optimal dan efisien. Disadari atau tidak, sebenarnya kesegaran jasmani itu merupakan salah satu kebutuhan hidup manusia. Kesegaran jasmani erat kaitannya dengan kegiatan manusia melakukan pekerjaan dan bergerak”.

Kesegaran jasmani yang dibutuhkan manusia untuk bergerak dan melakukan pekerjaan bagi setiap individu tidak sama, sesuai dengan gerak atau pekerjaan yang dilakukan. Misalnya kesegaran jasmani yang dibutuhkan oleh karyawan berbeda dengan anggota ABRI, berbeda pula dengan tukang becak, pelajar dan sebagainya.

Maka dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani dapat dipengaruhi oleh kegiatan fisik yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari seperti bekerja, olahraga, bermain dan kegiatan lainya yang membuat tubuh kita bergerak aktif dan kesegaran jasmani dipengaruhi oleh aktifitas fisik dan latihan olahraga yang teratur dan terprogram dengan baik.

Gusril (2004:119) mengemukakan bahwa kesegaran jasmani akan berbeda dan tergantung pada jenis pekerjaan, keadaan kesehatan, jenis kelamin, umur, tingkat ketelitian dan status gizi. Sedangkan Depdikbud (1973) menyatakan bahwa apa yang dicapai dalam bidang akademis erat hubungannya dengan kondisi badan, telah dibuktikan bahwa pelajar-pelajar yang kesegaran jasmaninya diatas rata-rata pencapaian akademisnya bagus.

Maka dapat disimpulkan, bahwa kesegaran jasmani adalah aspek-aspek kemampuan fisik yang menunjang kesuksesan siswa dalam melakukan olahraga yang teratur dan melaksanakan pekerjaan sehari-hari.

## 2. Komponen Kesegaran Jasmani

Menurut Lycholat dalam Gusril (2004:119) menyatakan komponen-komponrn kesegaran jasmani dapat dikelompokkan menjadi 2 komponen yaitu :

1. komponen yang berhubungan dengan kesehatan (Health Related Fitness) meliputi : daya tahan otot, kekuatan otot, kelentukan dan komposisi tubuh.
2. komponen yang berhubungan dengan keterampilan (Skill Related) meliputi : keseimbangan, kecepatan, tenaga yaitu daya tahan dan waktu reaksi.

Daya tahan merupakan kemampuan tubuh untuk bekerja dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti setelah melaksanakan pekerjaan. Menurut Jansen (1984 :44) kekuatan adalah kemampuan tubuh mempergunakan otot untuk menerima beban”. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kekuatan otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk menerima beban sewaktu bekerja secara maksimal.

Rusdan Djamil dalam Gusril (2004:123) adapun ciri-ciri orang yang memiliki kesegaran jasmani yaitu sebagai berikut :

1. Resiten terhadap penyakit,
2. Memiliki daya tahan, jantung , paru-paru, peredaran darah dan pernafasan
3. Memiliki daya tahan umum
4. Mempunyai daya tahan otot lokal

5. Memiliki daya ledak otot
6. Memiliki kelentukan
7. Memiliki kecepatan
8. Memiliki kekuatan
9. Memiliki koordinasi dan ketepatan

Menurut Cooper dan Brown (1990) ciri-ciri tingkat kesegaran jasmani yang berada dibawah standar yaitu :

- Perasaan malas dan mengantuk sepanjang hari
- Cenderung bertingkah marah
- Mudah lemas dan sedih
- Mudah tersinggung
- Merasa lelah dengan kerja fisik yang minimal
- Menguap di meja makan

### **3. Fungsi Kesegaran Jasmani**

Kesegaran jasmani dapat dipengaruhi oleh keturunan, gaya hidup, keadaan lingkungan serta kebiasaan seseorang. Adapun fungsi kesegaran jasmani tersebut dapat di bagi dalam 2 bagian :

#### **a. Fungsi umum**

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

b. Fungsi Khusus

Fungsi khususnya bagi anak-anak adalah untuk pertumbuhan dan perkembangan.

**4. Faktor-faktor yang mempengaruhi Kesegaran Jasmani**

Faktor-faktor tersebut diantaranya :

a. Daya tahan (Endurance)

Daya tahan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kerja dalam waktu relatif lama. Menurut Rusli Luntan dkk (1991:112), istilah lainnya yang sering digunakan adalah Respiration-Cardio Endurance, yaitu daya tahan yang bertalian dengan pernafasan, jantung dan peredaran darah.

Tujuan utama dari daya tahan adalah meningkatkan kemampuan kerja jantung, disamping meningkatkan kerja paru-paru dan sistem peredaran darah. Secara umum, kemampuan daya tahan dibutuhkan semua cabang olahraga yang membutuhkan gerak fisik.

Selanjutnya Darwis (1992) mengemukakan “daya tahan adalah kemampuan organisme pemain untuk mengatasi kelelahan yang timbul setelah melakukan aktifitas tubuh berolahraga dalam waktu lama.

b. Kecepatan (Speed)

Kecepatan adalah satu kemampuan biomotorik yang sangat penting untuk melakukan aktifitas olahraga, Bompal dan Jonath Et. Al dalam I Made Andika Bayu (2006:18). Kecepatan diperlukan untuk

melakukan gerakan-gerakan yang berkesinambungan dalam bentuk yang sama dan waktu sesingkat-singkatnya. Sajoto dalam Arsil (2008) mendefinisikan kecepatan sebagai suatu kemampuan reaksi otot yang ditandai dengan pertukaran antara kontraksi dan relaksasinya menuju kemaksimal.

Kecepatan di bagi menjadi 2 macam :

1. Kecepatan umum

Kecepatan umum adalah kapasitas untuk melakukan berbagai macam gerakan (reaksi motorik) dengan cara yang cepat.

2. Kecepatan khusus

Kecepatan khusus adalah kapasitas untuk melakukan suatu latihan atau keterampilan pada kecepatan tertentu, biasanya sangat tinggi. Bempa dalam 1 made Andika Bayu (2008:18) mengemukakan kecepatan khusus untuk cabang olahraga dan sebagian besar tidak dapat ditransfer dan hanya mungkin dikembangkan dalam metode khusus.

Syafruddin (1996), kecepatan reaksi adalah kemampuan untuk menjawab rangsangan akustik, optic dan rangsangan teknik secara cepat. Rangsangan akustik adalah rangsangan melalui pendengaran seperti: bunyi pluit, tepik tangan dll.

Jonath dan Krempel dalam Syafruddin (1996) mengatakan bahwa kecepatan dibatasi oleh faktor-faktor seperti: kekuatan, kecepatan, kontraksi, dan koordinasi.

c. Daya Ledak (Power)

Power dapat di sebut juga daya ledak otot karena proses kerjanya anaerobik yang memerlukan waktu yang cepat dan tenaga yang kuat. Kemampuan ini merupakan kombinasi antara kekuatan dan kecepatan, Bafirman dkk dalam Suwirman (2006:107): “Power adalah kemampuan untuk menampilkan dan mengeluarkan kekuatan secara eksplosif dengan cepat, power merupakan salah satu aspek kebugaran tubuh”.

Bafirman (1999:59) membagi power atas 2 bagian yaitu: (i) power absolute, (ii) power relative. Power absolute berarti kekuatan untuk mengatasi suatu beban eksternal yang maksimal, sedangkan power relative berarti kekuatan yang digunakan untuk mengatasi beban berupa berat badan sendiri.

d. Kelincahan (Agility)

Kelincahan merupakan komponen kesegaran jasmani yang sangat diperlukan pada semua aktifitas yang membutuhkan kecepatan perubahan, posisi tubuh, dan bagian-bagiannya.

Menurut Moehamat Dajoto (2005), kelincahan adalah kemampuan seseorang dalam merubah arah lari satu posisi di arena tertentu atau seseorang yang mampu merubah satu posisi ke posisi yang berbeda dengan kecepatan tinggi dan koordinasi gerak yang baik.

Ciri-ciri dari kelincahan / Gewandhelt olahraga didefinisikan oleh Hirtz dalam Fauzan Hos (1989) sebagai berikut:

(1) Kemampuan reaksi

Kecepatan dan ketepatan mereaksi pada perubahan situasi secara tiba-tiba(yang tidak dipergunakan sebelumnya).

(2) Kemampuan penyesuaian

Penyesuaian yang baik pada penempatan tugas yang tidak biasa pada perubahan persyaratan dan gerakan-gerakan bagian(anggota) tubuh yang lain.

(3) Kemampuan pengendalian.

Pengendalian yang tepat dan terarah pada situasi yang sulit.

(4) Kemampuan orientasi

Pada gerakan-gerakan yang sulit seperti pada putaran tubuh yang bersangkutan tidak kehilangan orientasi ruangan(tidak kehilangan arah).

(5) Kemampuan keseimbangan

Pada tugas gerakan-gerakan yang komplit/rumit dalam bidang yang sempit dapat menyangga keseimbangan tenaga tubuh bagian dalam dan bagian luar.

(6) Kemampuan kombinasi

Penyelesaian yang baik dan cepat dengan kombinasi yang berurutan.

## (7) Berbalik (wedigkeit)

Pembalikan yang baik secara vertikal dan horizontal dengan hambatan terbatas.

## (8) Geschiklichkeit(Agility)

Gerakan-gerakan yang tepat dengan motorik yang halus dari bagian kepala, lengan, tangan.

## 5. Cara Meningkatkan Kesegaran Jasmani

Kegiatan olahraga yang dilakukan secara rutin dan teratur akan menambah dan meningkatkan kesegaran jasmani, tetapi juga harus didukung oleh pengaturan gizi makanan yang menunjang terhadap lari, jogging, bersepeda, jalan cepat bahkan banyak yang asal berlatih saja.

Ada 3 aspek cara meningkatkan kesegaran jasmani siswa:

### a) Olahraga Teratur

Keuntungan yang diperoleh yaitu :

- Lebih tahan terhadap stress baik fisik maupun psikis
- Mampu mengendalikan emosi
- Lebih kreatif
- Merasa segar dan percaya diri serta gembira
- Kapasitas kerja fisik bertambah

### b) Menjaga kesehatan dan pengaturan gizi

Kesehatan merupakan dasar untuk meningkatkan kesegaran jasmani, artinya kesegaran jasmani tidak bisa dicapai dan ditingkatkan kalau seseorang belum bisa memiliki kesehatan yang baik.

UU No 23 tahun 1992 adalah keadaan sejahtera dari badan, jiwa nasional dan ekonomis. Adapun ungkapan yaitu “Orang yang sehat belum tentu segar dan orang yang segar sudah pasti sehat”. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa sehat merupakan syarat menjadi segar untuk memelihara dan menjaga kesehatan diperlukan berbagai upaya yaitu :

1. Meningkatkan kebersihan, keamanan, ketertiban (k3), memperhatikan gizi serta olahraga teratur.
  2. Pencegahan terhadap penyakit melalui pemeriksaan penyakit secara berkala dan teratur.
  3. Pengobatan dan pemeriksaan yang lebih dini untuk menghindari terjadinya komplikasi penyakit.
  4. Rehabilitasi melalui Dinas Kesehatan.
- c) Keseimbangan antara Kerja dan Istirahat

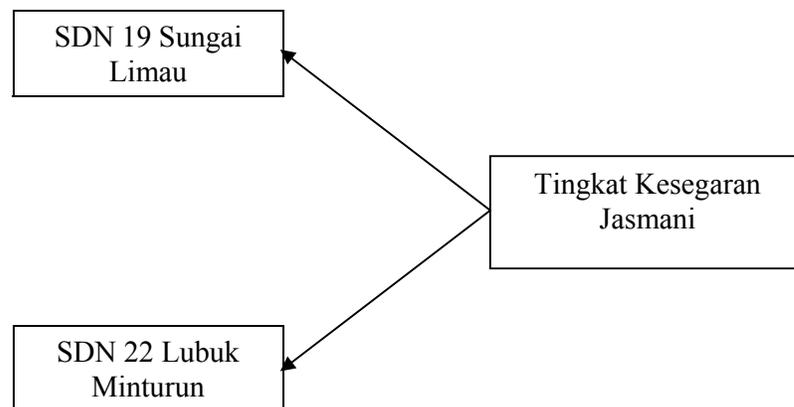
Kegiatan merupakan ciri-ciri dari suatu kehidupan karena tidak ada kehidupan tanpa kegiatan. Menurut Johnson dalam Arsil (2008:13) Tingkat Kesegaran Jasmani yang berada dibawah nilai yang minimal ditandai antara lain: (i) kemampuan fisik yang tidak efisien, (ii) emosional yang tidak stabil, (iii) mudah lelah, (iv) tidak sanggup menghadapi tantangan fisik dan emosi.

## B. Kerangka Konseptual

Kerangka kesegaran jasmani yang baik dapat membantu seorang untuk menyelesaikan tugas sehari-hari tidak menimbulkan kelelahan berarti, karena semakin tinggi pula kesanggupan dan kemampuan bagi siswa yang sedang berkembang dan tumbuh, dan hal ini dapat meningkatkan kemampuan belajar dengan baik.

Kerangka konseptual ini dimaksudkan untuk membantu merumuskan hipotesis dalam penelitian ini sehingga penelitian ini dapat terlaksanakan secara terarah serta hasilnya dapat memberi jawaban pada pokok masalah penelitian yang telah ditetapkan. Berdasarkan masalah yang diangkat, maka sebagai landasan berfikir dalam penelitian ini dapat digambarkan dalam dua variable, yaitu variable bebas dan variable terikat.

Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada skema kerangka konseptual berikut ini:



**Gambar 1. Kerangka Konseptual**

### **C. Hipotesis**

Berdasarkan kajian teori dan kerangka konseptual diatas, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah “ Terdapat perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa SDN 19 Sungai Limau Kab. Padang dengan siswa SDN 22 Lubuk Minturun Kec. Koto tangah Kota Padang.

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan temuan penelitian dan pembahasan hasil penelitian maka dapat disimpulkan sebagai berikut terdapat Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 19 Sungai Limau Kab. Padang Pariaman dengan siswa Sekolah Dasar Negeri 22 Lubuk Minturun Kec. Koto Tangah Kota Padang ini dibuktikan dengan hasil penelitian  $t_{hitung} = 2,101 > t_{tabel} = 2,021$ . Ini artinya  $H_a$  diterima sedangkan  $H_0$  ditolak.

#### B. Saran

Berdasarkan kesimpulan dan implikasi di atas, maka diajukan beberapa saran kepada :

1. Dinas Pendidikan Sumatera Barat umumnya, agar memberikan dukungan yang optimal dalam proses pembelajaran Penjas di Sekolah Dasar.
2. Kepala SD, agar dapat mempunyai sebuah program penyediaan sarana dan prasarana dalam hal peningkatan kemampuan fisik anak.
3. Guru Penjas, diharapkan dapat mengembangkan dan meningkatkan tingkat kesegaran jasmani anak di mana guru tersebut bekerja
4. Para orang tua, agar mendukung dan memotivasi anaknya untuk terus meningkatkan tingkat kesegaran jasmani.
5. Orang tua dan guru, agar dapat mengontrol aktivitas bermain anak-anak baik di sekolah maupun di rumah.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsini (2002). *Manajemen Penelitian*, Jakarta: Rineka Cipta.
- Arsil (2008). *Pembinaan Kodisi Fisik*, Padang:Dip. Universitas Negeri Padang.
- Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. (1993). *Garis-Garis Besar Haluan Negara*. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan
- Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. (1993). *Pedoman Guru Olahraga*, Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan
- Depdikbud. (1973). *Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi Interval*. Depdikbud.
- Depdikbud. (2003). *Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta: Balai Pustaka
- Depdiknas, 2010. *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk anak umur 10-12 Tahun*. Jakarta : Pusat Pengembangan Kualitas jasmani.
- Efwilza. (2002). Skripsi . “*Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Murid SD Nomor 16 di Kawasan Pertambangan Batu Bara Ombilin Dengan Murid SD Nomor 12 Luar Kawasan Batu Bara Ombilin Kabupaten Sawahlunto*”. Padang: FIK UNP
- Gethell. (1983). *Physical Fitness – A Way of Life*. New york :Jhon Willy and Sons
- Gusril (2004). *Perkembangan Motorik pada Anak-anak*, Dirjen Olahraga Departemen pendidikan Nasional.
- Ichsan, M. (1988). *Pendidikan Kesehatan dan Olahraga*, jakarta: Depdiknas.
- I Made Andika Bayu (2006). *Referensi Skripsi UNJ* : Jakarta
- Moehamat Dajoto (2005). *Anatomi*, Renika Cipta : Jakarta
- Oemar Hamalik. (2008). *Kurikulum dan Pembelajaran*, Jakarta: PT Bumi Aksara
- Syafruddin (1996). *Pengantar Ilmu Melatih*. Padang:FPOK IKIP Padang
- UNP. (2009). *Buku Panduan Penulis Tugas Akhir/Skripsi*. UNP Padang
- UU RI No. 3 (2005). Sistem Keolahragaan.
- Suwirman (2010). *Kontribusi Kesegaran Jasmani dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Siswa*. Padang: Pasca Sarjana UNP Padang