

**TINJAUAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA SEKOLAH  
MENENGAH ATAS NEGERI 1 MUARA BUNGO**

**SKRIPSI**

*Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan guna Memperoleh Gelar  
Sarjana Pendidikan Strata Satu Pada Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang*



**OLEH**

**Ikhsan Maulana Putra  
74477/2006**

**JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2011**

## HALAMAN PERSETUJUAN SKIRIPSI

Judul : Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Atas  
Negeri 1 Muara Bungo  
Nama : Ikhsan Maulana putra  
Bp/Nim : 2006/74477  
Jurusan : Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2011

Disetujui Oleh :

Pembimbing I

Pembimbing II

Drs. Fauzan Hos  
NIP.130 252 331

Drs. Maidarman, M.Pd  
NIP.19600507 198503 1 004

Mengetahui  
Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Drs. Yendrizar, M.Pd  
NIP.19611113 198703 1 004

## HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi

Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga s

Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Padang

*“Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 1*

*Muara Bungo”*

Nama : Ikhsan Maulana Putra  
Bp/Nim : 2006/74477  
Jurusan : Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2011

Tim Penguji

Nama	Tanda Tangan
1. Ketua : Drs. Fauzan Hos	1. _____
2. Sekretaris : Drs. Maidarman, M.Pd	2. _____
3. Anggota : Drs. Masrun, M.Kes, AIFO	3. _____
4. Anggota : Drs. John Arwandi, M.Pd	4. _____
5. Anggota : Drs. Hermanzoni, M.Pd	5. _____

## ABSTRAK

### Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Muara Bungo

OLEH : Ikhsan Maulana Putra/ 2011

Penelitian ini berawal dari masalah kesegaran jasmani siswa masih rendah. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa. Tempat penelitian dilakukan di SMA N 1 Muara Bungo. Perumusan masalah dalam penelitian ini yaitu; Bagaimana tingkat kesegaran jasmani siswa SMA N 1 Muara Bungo.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMA N 1 Muara Bungo. Penelitian ini tergolong penelitian *Deskriptif*, dengan pengambilan sampel secara proporsional stratified purposive random sampling. Teknik pengumpulan data dengan metode Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI), yaitu dengan cara mengukur masing-masing unsur kondisi fisik siswa, tes lari 60 meter, angkat tubuh selama 60 detik, baring duduk 60 detik, loncat tegak, lari 1000 meter putri dan lari 1200 meter putra. Jumlah sampel di SMA N 1 Muara Bungo 20% x 207 orang = 41 orang. Dalam menentukan individu kelas XI yang terpilih sebagai sample, dilakukan dengan cara undian pada siswa.

Data diambil berdasarkan analisis data ditemukan, Hasil analisis Tingkat kesegaran jasmani siswa putra-putri kelas XI secara keseluruhan dari 41 sample, diketahui tingkat kesegaran jasmani putra yang berjumlah 17 orang dikategorikan **Sedang 15.05** dan tingkat kesegaran jasmani putri yang berjumlah 24 orang dikategorikan **Kurang 13.70**. Saran yang disampaikan sehubungan dengan hasil penelitian yaitu, pada guru penjasorkes dalam pelaksanaan pembelajaran lebih memperhatikan tingkat kesegaran jasmani siswa melalui aktifitas kegiatan olahraga bermain dan cara-cara hidup sehat yang dapat meningkatkan kemampuan fisik siswa agar lebih baik.

Kata Kunci: Tingkat Kesegaran Jasmani

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan karunianya kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan Skripsi yang berjudul **“Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMA N 1 Muara Bungo”**.

Skripsi ini diajukan memenuhi salah satu syarat dalam memperoleh gelar sarjana pendidikan (Strata Satu) pada jurusan Pendidikan Kepelatihan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang.

Dalam penulisan Skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu melalui ini penulis menyampaikan terima kasih kepada :

1. Bapak Drs. Syahril B, M.Pd selaku dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Drs. Yendrizar, M.Pd selaku ketua jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Drs. Alnedral, M.Pd selaku sekretaris jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Negeri Padang.
4. Bapak Drs. Fauzan Hos selaku pembimbing I dan penasehat akademis yang telah memberikan arahan dan bimbingan dalam penyelesaian proposal penelitian ini.
5. Bapak Drs. Maidarman, M.Pd selaku pembimbing II yang telah memberikan arahan dan bimbingan dalam penyelesaian proposal penelitian ini.

6. Bapak Drs. Masrun, M.Kes, AIFO, Drs. John Arwandi, M.Pd dan Drs. Hermanzoni, M.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan pengarahan, sumbangan pikiran dalam penulisan skripsi ini.
7. Seluruh Bapak/Ibu staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
8. Yang tercinta kedua orang tua penulis yang telah memberikan dorongan semangat, perhatian dalam penyelesaian skripsi ini.
9. Rekan-rekan mahasiswa Program studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Semoga bantuan, bimbingan dan petunjuk Bapak/Ibu dan teman-teman yang telah berikan menjadi amal ibadah dan mendapat balasan yang berlipat ganda dari Allah SWT.

Akhirnya penulis menyadari bahwa penulisan Skripsi ini tidak luput dari kesalahan. Oleh karena itu dengan segala kerendahan hati penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak.

Padang, Januari 2011

Ikhsan Maulana Putra  
Nim : 74477

## DAFTAR ISI

<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 LAMPIRAN</b> .....	viii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	6
C. Pembatasan Masalah .....	6
D. Perumusan Masalah .....	6
E. Tujuan Penelitian .....	7
F. Manfaat Penelitian .....	7
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teori .....	8
1. Tinjauan .....	8
2. Hakikat Kesegaran Jasmani .....	9
3. Pengukuran Kesegaran Jasmani Siswa .....	17
B. Kerangka Konseptual.....	19
C. Pertanyaan Penelitian.....	21
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian .....	22
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	22
C. Defenisi Operasional.....	22
D. Populasi dan Sampel.....	25
E. Jenis dan Sumber Data.....	27
F. Teknik dan Alat Pengumpulan Data .....	28
G. Prosedur Penelitian. ....	39
H. Teknik Analisis Data. ....	39

<b>BAB IV HASIL PENELITIAN</b>	
A. Analisa Deskriptif .....	41
1.Tingkat Kesegaran Jasmani Putra .....	41
2.Tingkat Kesegaran Jasmani Putri .....	42
B. Pembahasan .....	43
<b>BAB V PENUTUP</b>	
A. Kesimpulan .....	47
B. Saran .....	47
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	
<b>LAMPIRAN</b>	

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

Pendidikan berperan penting dalam mencerdaskan kehidupan bangsa demi peningkatan kualitas sumber daya manusia yang bermutu guna menghasilkan manusia yang berkualitas sesuai dengan fungsi dan tujuan pendidikan nasional. Mengingat pentingnya pendidikan dalam mencerdaskan kehidupan bangsa, pemerintah telah menetapkan program pendidikan nasional yang berorientasi kepada peningkatan kualitas manusia Indonesia, yang dijelaskan dalam UU RI No.20 tahun 2003 bab II pasal 3 bahwa :

“Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab“.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat dikatakan bahwa tujuan pendidikan pada dasarnya adalah meningkatkan kualitas sumber daya manusia melalui peningkatan mutu pendidikan diupayakan tercapainya manusia yang siap secara intelektual, mental, fisik, dan rohani demi menghadapi masa depan yang semakin membutuhkan ilmu pengetahuan dan teknologi.

Salah satu faktor untuk meningkatkan pendidikan dan manusia yang intelektual adalah kesegaran jasmani manusia itu sendiri. “kesegaran jasmani adalah aspek fisik dari kesegaran yang menyeluruh (*total fitness*) yang

memberikan kepada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif serta dapat menyesuaikan diri pada tiap-tiap pembebanan fisik yang layak.” (Arsil, 1999:9).

Berdasarkan kutipan di atas, kesegaran jasmani yang baik merupakan milik yang berharga bagi setiap manusia khususnya siswa sekolah dalam menjalankan aktifitas sehari-hari. Kesegaran jasmani sangat dibutuhkan oleh siswa untuk memperoleh ketangkasan, kesanggupan, ketahanan, serta kemampuan belajar yang tinggi, seperti daya tahan yang baik sangat dibutuhkan seorang siswa dalam melaksanakan aktifitas karena daya tahan merupakan salah satu unsur kesegaran jasmani yang akan membantu seorang siswa dalam melaksanakan pelajaran sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Semakin baik daya tahan seseorang maka semakin mudah bagi seseorang untuk melakukan suatu kegiatannya baik di sekolah maupun di lingkungannya.

Mata pelajaran pendidikan jasmani merupakan salah satu mata pelajaran yang diajarkan ditingkat SMA yang diberikan dalam bentuk kegiatan intrakurikuler dan ekstrakurikuler, sesuai dengan kurikulum yang ada. Pendidikan jasmani di SMA bertujuan untuk :

“membantu siswa dalam meningkatkan kesegaran jasmani melalui pengamatan dan penanaman sikap positif serta kemampuan gerak dasar dan berbagai aktifitas jasmani agar tercapai pertumbuhan dan perkembangan jasmani, khususnya tinggi dan berat badan secara harmonis serta tercapainya kemampuan dalam penampilan gerakan yang baik serta peningkatan kesehatan, kesegaran jasmani, keterampilan gerak dasar cabang olahraga” (Dalam Arsil 2008:12)

Dengan memperhatikan tujuan pendidikan jasmani di sekolah, semua siswa berhak memperoleh pendidikan jasmani guna mendapatkan derajat kesehatan dan tingkat kebugaran jasmani yang memadai untuk menunjang prestasi belajar siswa di sekolah. Kebugaran jasmani merupakan salah satu hal yang penting bagi tercapainya tujuan proses belajar mengajar di sekolah. Seseorang tidak akan mendapatkan hasil belajar yang baik (optimal) tanpa disertai dengan kebugaran jasmani yang baik. Dengan demikian kebugaran jasmani merupakan faktor yang sangat penting dalam kaitannya dengan kemampuan dan keberhasilan belajar seseorang.

Setiap siswa berkeinginan untuk berhasil dalam aktivitas belajarnya, keberhasilan siswa dalam belajar akan menjadi kebanggaan bagi diri, orang tua maupun lingkungan sekitarnya. Salah satu indikator dari keberhasilan siswa dalam proses pembelajaran adalah dengan mendapatkan hasil belajar yang baik. Sesuai dengan yang dikemukakan Purwanto (1988:29) "Proses dan hasil belajar dipengaruhi oleh faktor psikologi, fisiologis dan lingkungan siswa. Faktor psikologis berkenaan kecerdasan, bakat dan minat, motivasi dan kemampuan kognitif. Faktor fisiologis berhubungan dengan kondisi fisik, keadaan panca indera dan lain-lain".

Dengan demikian jelas bahwa pendidikan jasmani bertujuan mendidik atau menjadikan manusia Indonesia yang sehat jasmani dan rohani, untuk mewujudkannya perlu suatu proses pembelajaran jasmani dilaksanakan secara efektif dan efisien di sekolah-sekolah. Keberhasilan proses pembelajaran pendidikan jasmani sangat ditentukan oleh kemampuan guru dalam

menyelenggarakan kegiatan serta pelaksanaan proses pembelajaran penjas yang dijalankan di sekolah. Penyelenggaraan kegiatan pendidikan jasmani yang baik sangat bermanfaat untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa, oleh sebab itu guru harus mengetahui tingkat kebugaran jasmani melalui serangkaian tes kebugaran jasmani. Dengan tingkat kebugaran jasmani yang lebih baik, memungkinkan siswa lebih tahan dan banyak bergerak, sehingga siswa akan senang dan lebih aktif mengikuti kegiatan pembelajaran penjas.

Namun kenyataannya keberhasilan proses pembelajaran penjas di sekolah menengah atas, khususnya di SMA N 1 Muara Bungo kurang berjalan dengan baik. Banyak faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani siswa dalam mengikuti kegiatan pendidikan jasmani yang menyebabkan tingkat kebugaran jasmani siswa kurang berkembang dengan baik, faktor-faktor tersebut seperti: motivasi siswa, kinerja guru, sarana dan prasarana, serta faktor lingkungan.

Dengan demikian, kebugaran jasmani siswa ditentukan oleh beberapa faktor yang terdapat dalam pelaksanaan pendidikan jasmani yang diajarkan guru di sekolah membawa pengaruh terhadap kelancaran proses pembelajaran dan sarana untuk meningkatkan keaktifan siswa dalam belajar penjas. Oleh sebab itu, guru hendaknya berusaha membangkitkan keaktifan siswa dalam belajar, sehingga dapat mengikuti kegiatan pendidikan jasmani dengan baik, yang memungkinkan meningkatnya kemampuan fisik siswa sebagaimana yang diharapkan.

Setelah penulis melihat guru olahraga SMA N 1 Muara Bungo hanya mengabsen siswa lalu siswa disuruh berolahraga tanpa memperhatikan apa yang dikerjakan siswa tersebut. Hal ini menyebabkan siswa bermain olahraga dengan tidak menggunakan materi ajar yang sesuai dengan program pembelajaran yang dibuat oleh guru tersebut. Sarana dan prasarana yang ada di SMA N 1 Muara Bungo bisa di bilang cukup baik tetapi pengelolaannya tidak seperti yang di harapkan. Contohnya saja sarana dan prasarana yang rusak, alat-alat olahraga yang hancur serta lapangan yang tidak dirawat,

Dari observasi yang penulis lakukan di SMA N 1 Muara Bungo, ditemukan masih banyak siswa yang tidak aktif untuk mengikuti pembelajaran kegiatan pendidikan jasmani serta banyak siswa duduk di cafe luar lingkungan sekolah dengan melompati pagar sekolah, ini menyebabkan siswa banyak menghabiskan waktu dan tenaganya diluar sekolah dengan bermain kartu serta plays station. Hal ini membuat motivasi siswa menurun pada saat pelajaran penjas, siswa banyak yang menguap dan mengantuk dengan mengemukakan berbagai alasan seperti lagi sakit, malas berkeringat serta takut panas dan lain sebagainya. Hal seperti ini dapat menyebabkan kurangnya tingkat kesegaran jasmani siswa, sehingga siswa kelihatan lebih lemah, malas bergerak, dan dapat mengurangi nilai hasil belajar pada mata pelajaran penjas. Maka dari itu peneliti tertarik untuk meneliti lebih dalam tentang tingkat kesegaran jasmani siswa dengan judul **“Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMA N 1 Muara Bungo”**.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian di atas, terlihat banyak faktor-faktor yang saling mendukung antara satu dengan yang lain. Untuk mencapai tingkat kebugaran jasmani maksimal perlu usaha-usaha yang optimal pula dalam pembelajaran penjas. Berdasarkan latar belakang di atas dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Apakah motivasi siswa SMA N 1 Muara Bungo dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa.
2. Apakah faktor lingkungan yang ada di SMA N 1 Muara Bungo dapat mempengaruhi kebugaran jasmani siswa.
3. apakah kinerja guru olahraga berperan penting dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa.
4. Apakah sarana dan prasarana di SMA N 1 Muara Bungo dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa.

## **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang, identifikasi masalah serta keterbatasan waktu, maka penulis membatasi pada masalah yang berhubungan dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMA N 1 Muara Bungo.

## **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah dan pembatasan masalah pada halaman sebelumnya. Maka rumusan masalah pada penelitian

ini adalah “Bagaimanakah tingkat kebugaran jasmani siswa SMA N 1 Muara Bungo” ?

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

Sesuai dengan pembatasan masalah dan perumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa SMAN 1 Muara Bungo.

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

Sesuai dengan tujuan penelitian di atas, maka manfaat penelitian ini adalah

1. Sebagai salah satu syarat dalam memperoleh gelar sarjana pendidikan (strata satu) pada jurusan Pendidikan Keperawatan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Sebagai masukan bagi guru penjas dalam upaya meningkatkan kebugaran jasmani siswa SMA.
3. Sebagai pedoman bagi kepala sekolah sebagai informasi dan bahan pertimbangan agar lebih mendorong aktivitas pendidikan jasmani.
4. Pengembangan ilmu pengetahuan dan bahan masukan bagi peneliti selanjutnya.
5. Bahan bacaan dan pedoman bagi mahasiswa Jurusan Keperawatan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. KAJIAN TEORI**

##### **1. Tinjauan**

###### Hakekat Tinjauan

Tinjauan merupakan suatu aktivitas dalam melakukan suatu pengamatan atau penyelidikan terhadap suatu masalah atau peristiwa untuk kepentingan tertentu. Kegiatan tinjauan juga sangat erat kaitannya dengan rasa keingintahuan manusia yang direalisasikan dalam bentuk aktivitas pengamatan atau penyelidikan bagi kepentingan dirinya dan ilmu pengetahuan.

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (2002:1998), dijelaskan bahwa: “Tinjauan berasal dari kata “tinjau” yang mengandung arti: melihat sesuatu, melihat-lihat, menengok, memeriksa dan mengamati sesuatu objek atau untuk memahami sesuatu”. Selanjutnya yang dimaksud dengan tinjauan menurut Depdiknas dalam buku Kamus Besar Bahasa Indonesia (2002:1998), yaitu: “Hasil meninjau berdasarkan pandangan, pendapat, atau perbuatan meninjau”.

Berdasarkan pendapat di atas dapat dipahami bahwa pengetahuan yang benar dari berbagai hal yang didapatkan manusia berasal dari usaha yang dilakukan manusia untuk memecahkan suatu masalah yang dilakukan secara alamiah sebagai pemenuhan rasa ingin tahu terhadap

berbagai hal yang dihadapinya. Dari pengertian di atas dapat diketahui bahwa yang dimaksud dengan tinjauan adalah suatu usaha yang dilakukan seseorang untuk menyelidiki atau mengamati sesuatu objek agar dapat memahami lebih baik objek yang diamati dalam rangka memenuhi rasa ingin tahu.

## 2. Hakikat Kesegaran Jasmani

### a. Kesegaran Jasmani

Setiap aktifitas yang dilakukan manusia membutuhkan kemampuan tubuh atau kesegaran jasmani yang lebih baik agar pekerjaan itu dapat diselesaikan sebagaimana yang diinginkan. Kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk berbuat atau melakukan sesuatu pekerjaan tanpa merasa lelah.

Kosasih (1985:21) memberi batasan tentang kesegaran jasmani sebagai berikut:

“seseorang dikatakan berada dalam keadaan memiliki kesegaran jasmani (*fit*) ialah orang yang cukup mempunyai kekuatan, kemampuan, kesanggupan, daya kreasi dan daya tahan untuk melakukan pekerjaannya dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti “.

Dalam hal yang sama Sumosardjono (1984:19) mengemukakan bahwa :

“kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari dengan gampang tanpa merasa lelah yang berlebihan dan masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan-keperluan yang mendadak”.

Menurut Sutarman (1975) “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 dikemukakan di atas, berarti kesegaran jasmani merupakan cermin dari kemampuan fungsi sistem-sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam setiap aktifitas fisik. Kesegaran jasmani merupakan kemampuan fisik yang dapat berupa kemampuan *aerobik* dan *anaerobik*. Kemampuan fisik tersebut dapat dilatih melalui program latihan. Kemampuan aerobik antara lain dapat diketahui dari kemampuan sistem kardiorespirasi untuk menyediakan kebutuhan oksigen sampai ke dalam mitokondria, sedangkan kemampuan anaerobik dapat diukur dengan kemampuan ambang anaerobik dan kekuatan kontraksi otot (Fox, 1988)

Tim pusat pengkajian dan pengembangan IPTEK Olahraga (PPPITOR) (1999:1) menyatakan bahwa “Pentingnya kesegaran jasmani bagi anak usia sekolah antara lain untuk dapat meningkatkan kemampuan organ tubuh, sosial, emosional, sportivitas, dan semangat kompetensi“. Beberapa penelitian juga menyebutkan bahwa kesegaran memiliki korelasi positif dengan prestasi akademis. Selanjutnya dikatakan bahwa dari sudut pandang pendidikan upaya peningkatan kesegaran jasmani memiliki tujuan antara lain :

- a) Pembentukan gerak
- b) Pembentukan prestasi
- c) Pembentukan sosial emosi
- d) Pertumbuhan badan

Sejalan dengan pendapat tim PPPITOR, Bustaman dalam Harzuki (2003:227) menyatakan manfaat dan tujuan dari kesegaran jasmani dalam kehidupan sehari-hari adalah :

- a) Meningkatkan kemampuan fisik yang ditandai dengan bertambah baiknya prestasi kerja
- b) Daya tahan tubuh yang meningkat
- c) Berkurangnya kemungkinan menderita beberapa macam penyakit antara lain serangan jantung, tekanan darah tinggi, penyakit gula dan kegemukkan
- d) Terpeliharanya bentuk badan yang ideal
- e) Mempertajam kekuatan mental dan menambah kapasitas individu dalam berfikir
- f) Menolong individu untuk tidur lebih nyenyak
- g) Memelihara keharmonisan, kerukunan dan kebahagiaan rumah tangga

Adapun ciri-ciri orang yang memiliki kesegaran jasmani yang baik sebagaimana yang terdapat dalam (Rusdan Djamil dalam Gusril 2004:123) yaitu sebagai berikut: a) resisten terhadap penyakit, b) memiliki daya tahan jantung, paru, peredaran darah, dan pernapasan yang stabil, c) memiliki daya tahan otot umum, d) memiliki koordinasi dan ketepatan.

Cooper dan Brown dalam Arsil (1985) mengemukakan, ciri-ciri dari tingkat kesegaran jasmani yang berada di bawah standar adalah : a) menguap di meja kerja, b) perasaan malas dan mengantuk sepanjang hari, c) cenderung bertingkah marah, d) merasa lelah dengan kerja fisik yang minimal, e) terlalu capek untuk melakukan aktivitas senggang, f) penggugup dan mudah terkejut, g) sukar rileks, h) mudah cemas dan sedih, i) mudah tersinggung

Menurut Hairy (1989:10) kesegaran jasmani tergantung pada dua komponen dasar, yaitu kesegaran statis dan kesegaran dinamis. Kesegaran statis adalah sifat-sifat khusus yang bersifat keturunan, yang diwarisi dari kedua orangtua dan dipengaruhi oleh umur, sedangkan kesegaran dinamis adalah hal-hal yang mengarah kepada kesiapan dan kapasitas tubuh untuk bergerak dan bertindak dalam tingkatan tertentu sesuai dengan situasi yang dihadapi, misalnya seseorang yang mengalami gangguan pada jantungnya, gangguan pada sistem metabolismenya atau gangguan pada sistem syarafnya maka orang tersebut dapat dikatakan tidak dalam keadaan sehat atau bugar.

Sedangkan menurut Sumosardjuno (1984:96) terdapat empat indikator dari kesegaran jasmani seseorang yaitu :

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

Menurut Sutarman (1975) dalam Arsil (1999:9) "kesegaran jasmani adalah suatu aspek, yaitu aspek fisik dari kesegaran jasmani yang menyeluruh yang memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk

menjalankan hidup yang produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap-tiap pembebanan fisik yang layak”.

Dari uraian diatas dapat diketahui bahwa kesegaran jasmani merupakan cermin dari kemampuan fungsi sistem-sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam setiap aktivitas fisik. Kesegaran jasmani merupakan kemampuan fisik yang dapat berupa kemampuan aerobik dan anaerobik. Untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani seseorang, tidak dapat dilihat dari satu komponen organ saja. Ini dikarenakan tubuh terdiri dari berbagai komponen antara organ tubuh yang satu dengan yang lainnya saling berhubungan, misalnya ketika seseorang sedang berjalan, berlari atau sedang belajar maka organ-organ tubuh akan melaksanakan fungsinya sesuai dengan stimulus yang diberikan organ tersebut. Dengan optimalnya kerja dari masing-masing organ tubuh maka aktivitas yang sedang dilakukan akan optimal pula.

b. Komponen-Komponen Kesegaran Jasmani

1). Kecepatan

Kecepatan adalah kemampuan bersyarat untuk menghasilkan gerakan tubuh dalam keadaan atau waktu yang sesingkat mungkin (Matthews dalam Arsil, 1999:75). Kecepatan diukur dengan satuan jarak dibagi suatu kemampuan untuk menghasilkan gerakan tubuh dalam waktu yang singkat, disamping itu kecepatan juga dapat didefinisikan sebagai laju gerak, dapat berlaku untuk tubuh secara keseluruhan atau bagian tubuh.

Menurut Astrand dalam Arsil (1999:75) mengemukakan beberapa faktor yang mempengaruhi kecepatan yaitu kelenturan, tipe tubuh, usia dan jenis kelamin. Bompa dalam Arsil (1999:75) mengemukakan kecepatan adalah keturunan dan bawaan bakat dan semangat serta elastisitas otot. Dari beberapa pendapat diatas, dapat dipahami bahwa kecepatan merupakan kemampuan tubuh mengarahkan semua sistemnya dalam melawan beban, jarak, dan waktu yang menghasilkan kerja mekanik.

## 2). Kekuatan

Kekuatan (*strenght*) merupakan komponen yang sangat penting dari kondisi fisik secara keseluruhan, karena merupakan daya penggerak setiap aktifitas fisik. Amos dalam Arsil (1987) mengemukakan bahwa latihan kekuatan yang baik akan:

- a) Memungkinkan melompat lebih jauh
- b) Memungkinkan untuk berlari cepat
- c) Memungkinkan untuk berlari jarak jauh (meningkatkan daya tahan)
- d) Mempertinggi kecepatan

Menurut Friedrich dalam Arsil (1999:44) mengemukakan “kekuatan adalah kemampuan dari suatu otot untuk bekerja menahan beban secara maksimal”, dan Verducci dalam Arsil (1999:44) menyatakan bahwa “kekuatan berkontraksi dari otot dalam melakukan aktifitas”.

Berdasarkan beberapa pendapat diatas dapat kita pahami bahwa kekuatan otot merupakan suatu kemampuan otot atau sekelompok otot untuk menahan atau menerima beban sewaktu bekerja. Kekuatan dapat

diperlihatkan dengan kemampuan individu untuk menarik, mendorong, mengangkat sebuah objek atau menahan tubuh dengan posisi menggantung.

Berdasarkan tes kesegaran jasmani yang digunakan dalam penelitian ini dan sesuai dengan ketentuan tes kesegaran jasmani bagi siswa SMA N 1 Muara Bungo, maka kekuatan otot yang dilihat adalah kekuatan otot lengan (*angkat tubuh/pull up*), kekuatan otot perut (*baring duduk/sit up*), dan kekuatan otot tungkai (*loncat tegak/vertical jump*).

### 3). Daya tahan

Daya tahan merupakan salah satu biomotorik yang sangat dibutuhkan dalam aktifitas fisik dan salah satu komponen terpenting dari kesegaran jasmani. Daya tahan diartikan sebagai waktu bertahan yaitu lamanya seseorang melakukan suatu intensitas kerja atau jauh dari kelitihan. Kesegaran jasmani merupakan “kemampuan individu untuk memelihara gerakannya dalam kurun waktu tertentu” (Annarino dalam Arsil, 1999:19).

Menurut Wahjoedi (2001:59) daya tahan otot adalah kapasitas sekelompok otot untuk melakukan kontraksi yang beruntun atau berulang-ulang terhadap suatu beban submaksimal dalam jangka waktu tertentu. Daya tahan juga ditafsirkan sebagai kualitas fisik yang membuat seseorang mampu melaksanakan secara terus menerus suatu kerja fisik yang cukup berat tanpa merasa lelah sebelum waktunya.

Dari beberapa pengertian daya tahan diatas, maka dapat dipahami bahwa daya tahan merupakan kemampuan sejumlah otot untuk melakukan aktifitas pada jangka waktu yang lama tanpa timbulnya kelelahan yang berarti. Secara fisiologis daya tahan berhubungan dengan kemampuan jantung dan organ pernapasan.

Kesegaran jasmani meliputi beberapa komponen. Menurut Hairy (2002:1.30), bahwa:

“komponen-komponen kesegaran jasmani terdiri dari kesegaran organik yang berhubungan dengan faktor-faktor keturunan, dan kesegaran dinamik. Kesegaran dinamik diklafikasikan lagi menjadi kesegaran yang berhubungan dengan kesehatan dan kesegaran dengan ketrampilan motorik. Kesegaran yang berhubungan dengan kesehatan terdiri dari daya tahan kardiovaskuler, kekuatan dan daya tahan otot, kelentukan dan komposisi tubuh sedangkan kesegaran yang berhubungan keterampilan motorik terdiri dari kelincahan, keseimbangan, koordinasi, power, waktu bereaksi dan kecepatan”.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa, yang dimaksud dengan komponen-komponen kesegaran jasmani adalah terdiri dari beberapa hal seperti kesegaran organik yang berhubungan dengan faktor-faktor keturunan, dan kesegaran dinamik. Kesegaran dinamik diklafikasikan lagi menjadi menjadi kesegaran yang berhubungan dengan kesehatan dan kesegaran dengan ketrampilan motorik. Beberapa hal yang erat kaitannya dengan kemampuan seseorang dalam menjaga daya tahan tubuh dari kelelahan setelah melakukan aktivitas yang lama dan kemampuan untuk memulihkan dengan cara yang lebih cepat. Daya tahan yang dimaksud adalah kekuatan serta kemampuan beberapa organ tubuh yang tetap stabil setelah melakukan aktivitas.

### 3. Pengukuran Kebugaran Jasmani Siswa

#### a. Tingkat Kebugaran Jasmani

Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani, diperlukan suatu kegiatan berupa tes yang dapat menggambarkan tentang keadaan kebugaran jasmani orang yang menjalani tes tersebut. Menurut Alimunar (2004:5), menyatakan bahwa terdapat beberapa aspek kebugaran jasmani yang digunakan untuk tes diantaranya:

- 1) *Fisik* dapat dilihat dari penampilan badan seperti ukuran badan. Fisik ini diukur dengan anthropometri dengan kriteria khusus atau gemuk, tinggi dan berat badan.
- 2) *Organik fitness* dinilai dengan mengukur sistem kardiovaskular, melalui pengukuran tekanan darah, ini dilakukan untuk menilai respon atau reaksi terhadap stress fisik.
- 3) *Motor fitness* terdiri dari kekuatan, tenaga, kelincahan, keluwesan, daya tahan dan keseimbangan. Kekuatan dapat diukur dengan dynamometer. Tenaga diukur dengan standing broad jump, sit up atau vertical jump. Kecepatan dengan mengukur waktu lari secepat mungkin.
- 4) *Endurance* (daya tahan) dari aerobik (2400 m), keseimbangan dapat diukur melalui gerakan-gerakan istimewa dalam balok keseimbangan

Dari pendapat di atas dapat diketahui bahwa pengukuran tingkat kebugaran jasmani dapat dilakukan dengan jalan melakukan serangkaian

tes untuk mengetahui keadaan; fisik, respon tubuh, kekuatan tubuh, dan daya tahan tubuh, yang meliputi tes: Fisik, Organik Fitnes, Motor Fitnes dan Daya Tahan (endurance).

Sedangkan pengukuran kesegaran jasmani siswa dilaksanakan berpedoman pada Tes Kesegaran Jasmani Indonesia, dan dilakukan berdasarkan jenjang pendidikan. Menurut Nurhasan (2002:6.25), bahwa:

“Tes Kesegaran Jasmani Indonesia terdiri dari 5 butir tes, dengan rangkaian tesnya yaitu: 1) lari cepat (sprint), 2) angkat tubuh (pull-up), 3) baring duduk (sit-up), 4) loncat tegak (vertical jump), 5) lari jauh. Tes kesegaran jasmani indonesia dikelompokkan berdasarkan tingkatan sekolah yaitu Tingkat Sekolah Dasar, Tingkat Sekolah Menengah Pertama, dan Tingkat Sekolah Menengah Atas”.

Dari pendapat di atas dapat diketahui bahwa kegiatan tes kesegaran jasmani Indonesia yang dilakukan pada siswa, dilaksanakan sesuai dengan jenjang pendidikan termasuk pelaksanaan tes pada siswa menengah atas. Rangkaian tes yang dapat dilaksanakan pada siswa menengah atas, menurut Tes Kesegaran Jasmani Indonesia meliputi kegiatan tes antara lain:

- 1) Tes lari cepat 60 meter
- 2) Tes baring duduk 60 detik
- 3) Tes angkat tubuh 60 detik putra dan 30 detik putri
- 4) Tes loncat tegak
- 5) Tes lari 1200 meter untuk putra dan 1000 meter untuk putri

b. Fungsi Tes Kesegaran Jasmani

Tes kesegaran jasmani memiliki peran penting untuk mengetahui kemampuan siswa dalam menjalani berbagai kegiatan terutama aktifitas fisik dalam mengikuti pembelajaran di sekolah. Fungsi tes kesegaran jasmani yang dilaksanakan siswa, menurut Nurhasan (2002:6.25), antara lain:

- 1) Mengukur kemampuan fisik siswa
- 2) Menentukan status kondisi fisik siswa
- 3) Menilai kemampuan fisik siswa, sebagai salah satu tujuan pengajaran penjas
- 4) Mengetahui perkembangan kemampuan fisik siswa
- 5) Sebagai bahan untuk memberikan bimbingan dalam meningkatkan kebugaran jasmaninya
- 6) Sebagai salah satu bahan masukan dalam memberikan nilai penjas

Dari keterangan di atas dapat disimpulkan bahwa, tes kesegaran jasmani yang dilakukan pada siswa berfungsi untuk mengetahui beberapa hal antara lain: mengukur kemampuan fisik, menentukan status kondisi fisik, menilai kemampuan fisik, bahan untuk memberikan bimbingan dalam meningkatkan kebugaran jasmani, dan salah satu bahan masukan untuk memberikan nilai penjas.

## **B. Kerangka Konseptual**

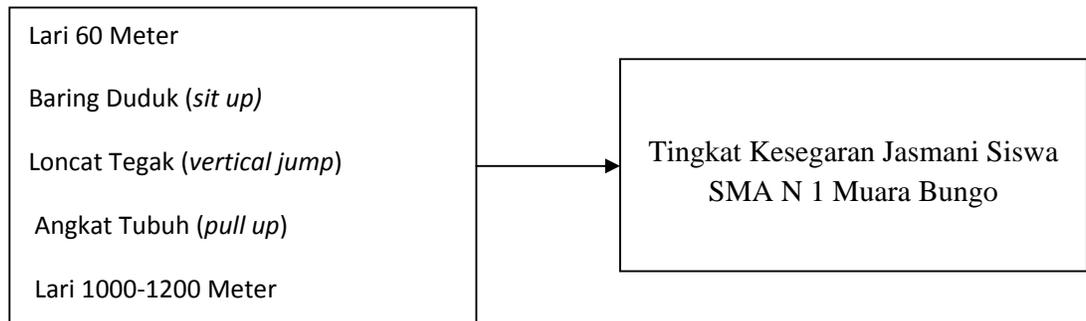
Tingkat kesegaran jasmani yang baik dapat membantu seseorang menyelesaikan tugasnya sehari-hari dengan tidak menimbulkan kelelahan

yang begitu berarti, oleh karena itu guru olahraga berperan penting dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa, karena semakin tinggi tingkat kebugaran jasmani seseorang semakin tinggi pula kesanggupan dan kemampuannya dalam proses belajar. Bagi siswa SMA N 1 Muara Bungo yang masih menjalani masa pertumbuhan dan perkembangan, kebugaran jasmani sangat berperan bukan saja untuk dapat melakukan tugas, tetapi juga berperan untuk meningkatkan kemampuan belajar dengan baik. Oleh karena itu, untuk mendapatkan kebugaran jasmani yang lebih baik, maka diperlukan aktivitas dengan melakukan olahraga secara teratur.

Seseorang yang memiliki kebugaran jasmani yang baik tentunya kesehatan yang dimilikinya juga akan semakin baik, karena seluruh organ tubuhnya dapat berfungsi dengan normal. Tetapi jika seseorang tersebut sehat belum tentu kebugaran jasmani yang dimilikinya baik. Bila kebugaran jasmani seseorang menurun, maka akan berpengaruh terhadap kesehatannya sehingga daya pikirnya dapat terganggu.

Sesuai dengan paparan kajian teori di atas, maka dalam penelitian ini penulis ingin melihat tingkat kebugaran jasmani siswa SMA N 1 Muara Bungo. Berdasarkan batasan masalah dan kajian teori, dapat dijelaskan secara konseptual mengenai variabel dan kedudukannya dalam penelitian. Dalam penelitian ini ada dua variabel, yang menjadi variabel bebas lari 60 meter, baring duduk, loncat tegak, angkat tubuh, dan lari 1000-1200 meter. Sedangkan yang menjadi variabel terikatnya adalah bebas disini tingkat kebugaran jasmani siswa SMA N 1 Muara Bungo.

Untuk lebih jelasnya kerangka konseptual dalam penelitian ini dapat dilihat pada gambar dibawah ini.



**Gambar 1. Kerangka konseptual**

### **C. Pertanyaan Penelitian**

Sesuai dengan kajian teori dan kerangka konseptual, maka diajukan pertanyaan penelitian sebagai berikut: “Bagaimanakah tingkat kesegaran jasmani siswa SMA N 1 Muara Bungo ?

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pengujian hipotesis maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Rata-rata tingkat kebugaran jasmani siswa putra SMA N 1 Muara Bungo adalah 15,05 dan termasuk dalam kategori sedang.
2. Rata-rata tingkat kebugaran jasmani siswa putri SMA N 1 Muara Bungo adalah 13,70 dan termasuk dalam kategori kurang.

#### **B. Saran**

Berdasarkan pada kesimpulan di atas, maka penulis dapat memberikan saran-saran yang diharapkan dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Rata-rata tingkat kebugaran jasmani siswa putra dan putri SMA N 1 Muara Bungo, di antaranya:

1. Guru penjas di SMA N 1 Muara Bungo hendaknya memberikan informasi tentang pentingnya kebugaran jasmani untuk melakukan aktifitas sehari-hari dan metode yang sederhana agar dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa SMA N 1 Muara Bungo.
2. Guru penjas yang bertugas di SMA N 1 Muara Bungo memberikan permainan kecil yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani sehingga siswa merasa tertarik untuk melakukan aktifitas fisik.

3. Pihak sekolah agar dapat memperbaiki sarana dan prasarana olahraga yang sudah ada dan hendaknya dari pihak sekolah melengkapi sarana dan prasarana olahraga di SMA N 1 Muara Bungo.
4. Penelitian ini hanya terbatas pada siswa SMA N 1 Muara Bungo, untuk perlu dilakukan penelitian pada siswa sekolah lainnya di daerah lain dengan jumlah sampel yang lebih banyak.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amos. (1987). *Latihan Kekuatan*, Jakarta: Depdikbud
- Annario. (1976). *Macam-macam Daya Ledak*. Jakarta: Bina Aksara
- Arikunto, Suharmi. (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Bina Aksara
- \_\_\_\_\_ (1998). *Teknik Pengambilan Sampel*. Jakarta: Bina Aksara
- \_\_\_\_\_ (1996). *Pengertian Populasi*. Jakarta: Bina Aksara
- Arsil dan Bafirman (1999). *Pembinaan Kondisi Fisik*, Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
- Asep H Hernawan. (2008). *Pengembangan Kurikulum dan Pembelajaran*. Jakarta: UT
- Cooper dan Brown. (1985). *Ciri-Ciri Tingkat Kesegaran Jasmani*, Jakarta: Depdikbud
- Depdikbud (1994). *Kebijaksanaan Pemerintah dalam Membina Sekolah Menengah Atas*
- Fox. (1988). *Kemampuan aerobik dan anaerobik*. Jakarta: Bina Aksara
- Hairy, Junusul (1989). *Fisiologi Olahraga*, Jakarta: Direktorat Pendidikan Tinggi
- \_\_\_\_\_ (2002). *Komponen-komponen Kesegaran Jasmani*. Bandung: Grafiti Jaya
- Harzuki. (2003). *Perkembangan Olahraga Terkini*, Jakarta: Gramedia
- Jumadin. (1995). *Pengertian Kesegaran Jasmani*, Bandung: Grafiti Jaya
- Kirkendall. (1980). *Daya Ledak kekuatan*. Jakarta: Bina Aksara
- Kompas. (2003), *Undang-Undang RI No. 20 tahun 2003 tentang Pendidikan Nasional*, Jakarta: Media Kompas
- Kosasih, Engkos (1985). *Olahraga Teknik dan Program Latihan*, Jakarta: Akademika Pressindo
- Lutan, Rusli. (2001). *Belajar Ketrampilan Motorik Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta: Depdikbud