STUDI TINGKAT KESEGARAN JASMANI SISWA SD NEGERI 20 DAN SD NEGERI 05 KAMPUNG DALAM KABUPATEN PADANG PARIAMAN

SKRIPSI

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

Oleh

IKHWAN
NIM. 89889

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

2011

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

STUDI TINGKAT KESEGARAN JASMANI SISWA SD NEGERI 20 DAN SD NEGERI 05 KAMPUNG DALAM KABUPATEN PADANG PARIAMAN

Nama	:	Ikhwan
BP/ NIM	:	2007/ 89889
Program Studi	:	Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan	:	Pendidikan Olahraga
Fakultas	:	Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Agustus 2011

Disetujui Oleh:

Pembimbing I	Pembimbing II
Dra.Hj. Rosmaneli, M.Pd	**Drs. Kibadra**
NIP.195705211984032001	**NIP. 195701181985031003**

Menyetujui

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga

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 Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Judul : Studi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 20 dan SD Negeri 05 Kampung Dalam Kabupaten Padang Pariaman

Nama : Ikhwan

BP/ NIM : 2007/ 89889

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2011

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua :	Dra. Hj. Rosmaneli, M.Pd	_____
2. Sekretaris :	Drs. Kibadra	_____
3. Anggota :	Drs.Hasriwandi Nur, M.Pd	_____
4. Anggota :	Drs. Jonni, M.Pd	_____
5. Anggota :	Drs. Zainul Johor, M.Pd	_____

”Sesungguhnya setelah kesulitan itu ada kemudahan
Maka apabila kamu telah selesai mengerjakan sesuatu kerjakanlah
yang lain dan memohon hanya kepada Allah SWT”
(QS. Alam Nasrah 5-8)

Kuhadapkan wajah dan bersujud di depan-Mu
Ku ucapkan rasa syukur atas segala Rahmat-Mu
Dan dengan Izin-Mu ku capai suatu asa dan
Ku gapai cita-cita namun semua itu belum berakhir
Semoga saja setitik keberhasilan ini dapat mengiringi
dan menjadi bekal dalam hidupku
Amin.....

Ayah ibunda.....
Limpahan kasih sayangmu
Setiap doa yang keluar dari bibirmu
Telah menuntunku untuk meraih sejuta asa.....
Keringatmu telahku jadikan tinta untuk berkarya
Dan semoga segala pengorbanan serta harapanmu tak sia-sia

Teruntuk seluruh saudaraku dan keluarga besarku
dan semua yang tercinta,Kuucapkan terimakasih
atas didikan dan bimbingan yang telah dberikan selama ini

Perjalanan panjang yang melelahkan itu telah kita lalui bersama
Rintangan yang menghadang juga telah kita pikul bersama
Untuk mengantarkan Ananda ke gerbang masa depan
Hari ini Ananda datang bersujud dihadapan Ayah, Ibu
Ampunilah semua kesalahan Ananda
Ridhoilah setiap langkah Ananda menempuh perjalanan hidup
Mudah-mudahan ilmu yang Ananda peroleh dapat menjadi berkah
kebahagian bagi kita semua.

Kepada teman-temanku lokal 1c 2007 yang selalu ceria terimakasih atas bantuan yang telah diberikan kepadaku sehingga aku seperti ini. sahabatku motivasimu sangat berarti bagiku

Tak terlupa bagi semua pihak yang terlibat dan menyumbangkan pikiran pada karyaku ini semoga amal yang selama ini dilakukan diterima dan dibalas oleh Allah SWT
Amin.....

Walau lelah dan letih yang kurasakan saat ini
namun perjalanan belum usai
masih banyak yang akan kutelusuri
demi menggapai cahaya yang lebih terang
Meraih kebahagian yang sejati bersama orang-orang yang kucintai dan menyayangiku

Penulis

Ikhwan S.pd

ABSTRAK

Studi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 20 dan SD Negeri 05 Kampung Dalam Kabupaten Padang Pariaman

OLEH : IKHWAN/ 2011/ (89889)

Masalah dalam penelitian ini berawal dari kurang aktifnya gerak siswa SD negeri 20 dan Siswa SD Negeri 05 Kampung Dalam Kabupaten Padang Pariaman. Tujuan penelitian ini adalah untuk mendapatkan informasi tentang tingkat kesegaran jasmani siswa SD negeri 20 dan Siswa SD Negeri 05 Kampung Dalam Kabupaten Padang Pariaman.

Jenis penelitian ini adalah *deskriptif.* Populasi dalam penelitian ini adalah seleluruh siswa SD Negeri 20 dan Siswa SD Negeri 05 Kampung Dalam Kabupaten Padang Pariaman 270 orang. dengan teknik penarikan sampel yang digunakan yaitu *purposive sampling*, sehingga jumlah sampel di SD Negeri 20 13 orang putra dan 17 orang putri dan Siswa SD Negeri 05 Kampung Dalam 14 orang putra dan 16 putri. Tes yang digunakan untuk kesegaran jasmani adalah tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) putra dan putri usia 10-12 tahun. Data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan teknik statistik deskriptif.

Berdasarkan hasil penelitian di dua sekolah berbeda, tingkat kesegaran jasmani SD Negeri 20 sebesar 80% masih berada pada ketegori kurang dan Siswa SD Negeri 05 Kampung Dalam Kabupaten Padang Pariaman sebesar 76,67% siswa masih berasa dalam katergori kurang.

KATA PENGANTAR

i

Berkat rahmat Allah SWT, akhirnya penyusunan Skripsi ini yang diberi judul " **Studi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 20 dan SD Negeri 05 Kampung Dalam Kabupaten Padang Pariaman**" dapat diselesaikan dengan baik. Kegunaan skripsi ini adalah sebagai salah satu persyaratan bagi penulis untuk menamatkan perkuliahan dengan mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Keberhasilan penyusunan skripsi ini juga melibatkan berbagai pihak yang telah memberikan bantuan, bimbingan, motivasi dan waktu bagi penulis. Oleh karenanya, pada lembaran ini penulis mengucapkan terima kasih yang tiada terhingga kepada:

1. Dr. H. Syahrial Bakhtiar, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan peluang bagi penulis untuk melanjutkan studi di Fakultas Ilmu Keolahragaan
2. Drs. Hendri Neldi, M.Kes AIFO, selaku Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan dan Rekreasi, yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya menyelesaikan skripsi ini.
3. Dra. H. Rosmaneli, M.Pd selaku Pembimbing I dan Drs. Kibadra selaku pembimbing II yang telah membantu dan membimbing dalam penyelesaian skripsi ini.

4. Bapak Drs. Zainul Johor, M.Pd, Drs. Hasriwandi Nur, M.Pd, Drs. Jonni, M.Pd Selaku tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan dalam skripsi ini.
5. Kepala Sekolah SD N 20 dan kepala Sekolah SD N 05 Kampung Dalam Kabupaten Padang Pariaman
6. Siswa SD Negeri 20 dan Siswa SD N 05 Kampung Dalam Kabupaten Padang Pariaman yang telah bekerjasama dalam pelaksanaan penelitian ini.
7. Kedua orangtua tercinta yang telah memberikan banyak dukungan moral dan materil serta do'a yang tulus dan ikhlas sehingga anaknya berhasil mencapai sukses dan menggapai cita-cita.
8. Teman-teman dekat dan teman-teman sejawat sesama mahasiswa FIK UNP.

Semoga Allah SWT membalas bantuan, bimbingan, motivasi, dan waktu yang telah Bapak/Ibu/Sdr/anak-anak sekalian dengan limpahan pahala yang berlipat ganda. Semoga juga pengetahuan yang telah Bapak/Ibu berikan dalam proses perkuliahan dijadikan Allah SWT sebagai ilmu bermanfaat.

Maka penulis sebagai manusia biasa tentu tidak luput dari berbagai salah dan khilaf, baik dari segi isi, metode, maupun penulisan skripsi ini. Oleh karena itu, saran dari Bapak/Ibu Tim penguji dan berbagai pihak lainnya akan penulis jadikan sebagai masukan untuk penyempurnaan skripsi ini.

Padang, Agustus 2011

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman

LEMBAR PENGESAHAN

LEMBAR PERSETUJUAN

ABSTRAK…….. i

KATA PENGANTAR……..... ii

DAFTAR ISI……... iv

DAFTAR TABEL…….. vi

DAFTAR GAMBAR……..... vii

DAFTAR LAMPIRAN ……... viii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah 1

B. Identifikasi Masalah..... 5

C. Pembatasan Masalah 5

D. Perumusan Masalah 5

E. Tujuan Penelitian 5

F. Kegunaan Penelitian 6

BAB II KAJIAN TEORITIS

A. Kajian Teori 7

1. Hakekat Kesegaran Jasmani 7

2. Komponen Kesegaran Jasmani..... 10

3. Fungsi Kesegaran Jasmani..... 11

4. Faktor-faktor yang mempengaruhi Kesegaran Jasmani..... 14

5. Cara Meningkatkan Kesegaran Jasmani..... 28

B. Kerangka Konseptual 31

C. Pertanyaan Penelitian 33

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis, Waktu dan Tempat Penelitian 35

B. Populasi dan Sampel…… 35

C. Jenis dan sumber Data……. 36

D. Teknik Pengumpulan Data……...… 37

E. Instrumen Penelitian..... 37

F. Teknik Analisis data……..... 49

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data Penelitian..... 52

1. Studi Tingkat Kesegaran Jasmani pada Siswa SD Negeri 20 Kampung Dalam 55

2. Studi Tingkat Kesegaran Jasmani pada siswa SD Negeri 05 Kampung Dalam 56

B. Pembahasan..... 59

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan 63

B. Saran.....……..... 63

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR TABEL

Tabel **Halaman**

1. Distribusi populasi Penelitian 35
2. Jumlah Sampel 36
3. Nilai tes kesegaran jasmani siswa putra untuk umur 10 -12 tahun..... 50
4. Nilai Tes Kesegaran Jasmani siswa Putri untuk umur 10-12 tahun 50
5. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia 51
6. Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra SD Negeri 20 Kampung Dalam 53
7. Distribusi Frekuensi Tingkat kesegaran Jasmani Siswa Putri Sd Negeri 20 Kampung Dalam 54
8. Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegran jasmani Siswa Putra SD Negeri 05 Kampung Dalam 56
9. Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri SD Negeri 05 Kampung Dalam 58

DAFTAR GAMBAR

Gambar **Halaman**

1. Kerangka Konseptual 32
2. Posisi Star lari 40 meter 41
3. Tes Gantung Siku Tekuk 43
4. Sikap Permulaan Baring Duduk..... 44
5. Loncat Tegak 46
6. Posisi Star Lari 600 Meter 48
7. Histogram Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra SD Negeri 20 Kampung Dalam..... 54
8. Histogram Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri SD Negeri 20 Kampung Dalam 55
9. Histogram Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra SD Negeri 05 kapung Dalam..... 57
10. Histogram Distribusi frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri SD Negeri 05 Kampung Dalam 59

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran **Halaman**

1. Tabel Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 20 Kampung Dalam..... 66

2. Tabel Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 05 Kampung Dalam

   Data Penelitian Putri 68

3. Dokumentasi Penelitian 70

BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Peningkatan kualitas sumber daya manusia merupakan tujuan utama dalam bidang pendidikan. Perhatian besar terhadap peningkatan kualitas sumber daya manusia, secara formal diwujudkan melalui lembaga pendidikan (sekolah).sekolah yang sejak dulu mempunyai peran penting terhadap pembangunan sumber daya manusia dari generasi ke generasi berikut nya, menjadi semakin penting posisinya dalam upaya menciptakan manusia berkualitas, yang dihasilkan lewat jalur pendidikan. namun semuanya itu, sangat tergantung dari pada hasil penyelengragaraan pendidikan di sekolah dasar.

Begitu pentingnya penyelenggaraan pendidikan disekolah , sehinga sanggat menentukan bagi siswa yang akan melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi. Depdiknas (2001:2) menyatakan bahwa: keberhasilan seorang anak didik mengikuti pendidikan di sekolah menengah dan perguruan tinggi sangat ditentukan oleh keberhasilan dalam mengikuti pendidikan di sekolah dasar. Karena itu sangat tepat, apabila menegaskan bahwa optimalisasi di sekolah dasar sangat diperlukan.

Dari pernyataan di atas di pahami bahwa,sekolah dasar dapat memiliki peran yang sangat penting dan sebagai penentu serta menjadi landasan utama dalam menciptakan sumber daya manusia yang potensial. Oleh sebab itu pengembangan berbagai kemampuan dan keterampilan siswa menjadi tujuan

utama dari pelaksanaan pendidikan di sekolah dasar. Pengembangan kemampuan dan keterampilan yang dimaksud meliputi kemampuan fisik maupun mental. Untuk mengembangan kemampuan fisik atau jasmani lebih diutamakan melalui kegiatan jasmani.

Dalam kurikulum KTSP, Depdiknas (2006:703), menyebutkan bahwa :

> "Pendidikan jasmani , Olahraga dan Kesehatan bertujuan agar peserta didik memiliki kemampuan sebagai berikut : 1). Mengembangkan keterampialn dan pengolahan diri dalamm upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih, 2). Meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis lebih baik, 3). Meningkatkan kemampuan dan ketermpilan gerak dasar, 4). Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai – nilai yang terkandung didalam pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, 5).mengembangkan sikap sportif,jujur,disiplin ,bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri dan demokratis, 6).mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri, orang lain dan lingkungan, 7). Memahami konsep aktifitas jasmani dan olahraga dilingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, serta memiliki sikap yang positif".

Dari pernyataan di atas dapat dipahami bahwa tujuan pendidikan jasmani adalah, untuk mebantu siswa dalam mengembangkan pertumbuhan fisik melalui kemampuan gerak denagn meletakkan dan mengembangkan beberapa sikap yang baik., serta memahami konsep aktifitas jasmani dan olahraga untuk hidup sehat. Berkenaan dengan aspek fisikal, tujuan utama pendidikan jasmani adalah untuk memperkaya pembendaharaan gerak dasar anak – anak , sesuai dengan tingkat pertumbuhan dan perkembangnanya (Lutan 1997:1.13)

Sebagaimana layaknya penyelenggaraan pendidikan bidang studi yang lain, pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (Penjasorkes) Juga perlu mengadakan evaluasi kesegaran jasmani. Pelaksanaan evaluasi bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa, yang dilaksanakan dalam bentuk Tes Kesegaran Jasmani Indonesia. Untuk mengetahui beberapa aspek yang terdapat dalam kesegaran jasmani antara lain : *Power, Muscular Endurance,* dan *circulorespiratory Endurance*.(Nurhasan, 2002:6.24)

Dengan demikiam jelas kan bahwa, pendidikan jasmani bertujuan mendidik atau menjadikan menjadikan manusia Indonesia yang sehat jasmani dan rohani, untuk mewujudkannya perlusuatu proses pembelajaran penjas dilaksanakan secara efektif dan efesien di sekolah-sekolah. Keberhasilan proses pembelajaran pendidikan jasmani sangat ditentukan oleh kemampuan guru dalam menyelenggarakan kegiatan serta pelaksanaan proses pembelajaran penjasorkes yang dijalankan disekolah.

Penyelenggaraan kegiatan pendidikan jasmani yang baik sangat bermanfaat untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa, oleh sebab itu guru harus mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa nya melalui serangkaian tes kesegaran jasmani. Dengan tingkat kesegaran jasmani yang ledih baik , memungkinkan siswa lebih tahan dan banyak bergerak, sehingga akan senang dan lebih aktif mengikuti kegiatan pembelajaran penjas.

Namum kenyatan keberhasilan proses pembelajaran penjas di sekolah dasar, khususnya di SD Negeri 20 dan SD Negeri 05 Kampung Dalam Kabupaten Padang Pariaman kurang berjalan dengan baik. Banyak faktor yang

mempengaruhi kemampuan jasmani siswa dalam mengikuti kegiatan pendidikan jasmani yang menyebabkan timgkat kesegaran jasmani kurang berkembang dengan baik, faktor-faktor tersebut adalah; materi yang diajarkan, kemampuan guru penjas, sarana dan prasarana, lingkungan, penguasaan metode pembelajaran, perencanaan pengajaran,dalam pelaksanaan proses pembelajaran.

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

Dari observasi yang penulis lakukan di SD Negeri 20 dan SD Negeri 05 Kampung Dalam Kabupaten Padang Pariaman, ditemukan masih banyak siswa yang tidak aktif untuk mengikuti pembelajaran kegiatan pendidikan jasmani, dengan mengemukakan berbagai alasan seperti takut jatuh, lagi sakit, takut kotor, cuauca 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 penjasorkes.

Dengan demikian untuk mendapatkan data dan informasi yang akurat mengenai tingkat kesegaran jasmani siswa, diperlukan suatu penelitian yang mendalam untuk memecahkan masalah, sehingga bisa ditemukan solusinya.

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang masalah diatas, maka faktor – faktor yang mempengaruhi penelitian ini dapat diidentifikasikan sebagai berikut:

1. Kemampuan guru penjas.
2. Sarana dan prasarana.
3. Kesehatan lingkungan.
4. Kesegaran jasmani siswa.

C. Pembatasan Masalah

Karena keterbatasan waktu, tenaga dan biaya untuk melakukan penelitian, maka penulis membatasi penelitian pada masalah bagaimana Tingkat Kesegaran Jasmani SD Negeri 20 dan SD Negeri 05 kampung Dalam Kabupaten Padang Pariaman.

D. Perumusan Masalah

Sesuai denganpembatasan masalah di atas, maka perumusan masalah pada penelitian ini adalah:” sejauh mana tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 20 dan SD Negeri 05 Kampung Dalam Kabupaten Padang Pariaman”?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dilaksanakan penelitian ini adalah sebagai berikut: Untuk untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 20 dan SD Negeri 05 Kampung Dalam Kabupaten Padang Pariaman.

F. Kegunaan penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan berguna bagi pihak, diantaranya adalah:

1. Bagi Penulis, sebagai pemenuhan persyaratan untuk memperoloeh gelar sarjana pada Fakultas Ilmu Keolahragaan di Universitas Negeri Padang, sekaligus menambah wawasan dan pengetahuan penulis terhadap pembelajaran penjasorkes.
2. Bagi Guru penjasorkes, sebagai bahan masukan untuk lebih mendorong keaktifan siswa mengikuti kesegaran jasmani yang di laksanakan di sekolah.
3. Bagi Siswa, sebagai pedoman dan acuan untuk lebih meningkatkan keaktifan dalam mengikuti kesegaran jasmani sekaligus dapat miningkatkan kemampuan jasmani dan kesehatan.
4. Bagi Kepala Sekolah, sebagai informasi dan bahan pertimbangan agar lebih mendorong aktifitas pendidikan jasmani.
5. Bagi Dinas Pendidikan, sebagai pertimbangan bagi perbaikan peleksanaan pendidikan jasmani pada sekolah dasar di Kabupaten Paadang Pariaman.

BAB II

KAJIAN TEORITIS

A. Kajian Teori

1. Hakekat Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Menurut Getchel (1983:3), Kesegaran jasmani adalah suatu hal yang lebih menitikberatkan pada fungsi fisiologis yaitu kemampuan jantung, pembuluh darah, paru, dan otot agar berfungis secara efesien dan optimal. Selanjutnya menurut Sadoso (1980:105), kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya dengan gampang, tanpa merasa lelah berlebihan serta mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk waktu senggangnya dan untuk keperluan mendadak.

> "Kesegaran Jasmani adalah suatu kemampuan untuk melalukan kegiatan sehari-hari yang normal dan giat penuh dengan kesiapsiagaan, tanpa mengalami kelelahan yang berarti danmasih mempunyai cadangan energi untuk menikmati kegiatan waktu senggang serta kejadian darurat yang dating tiba-tiba" (Silvian dalam Eflwilza, 2002:9).

Dari pendapat yang dikemukakan di atas dapat diartikan bahwa kesegaran jasmani adalah suatu keadaan saat tubuh mampu menunaikan tugas sehari-hari dengan baik dan efesien tanpa kelelahan yang berartidan tubuh masih memiliki tenaga cadangan baik untuk mengatasi keadaan darurat maupun untuk menikmati waktu senggang dengan rekreasi yang

aktif. Kesegaran jasmani merupakan sesuatu yang dipengaruhi oleh aktivitas fisik dan latihan olahraga sehari-hari. Semakin banyak aktivitas fisik dan latihan olahraga yang dilakukan seseorang maka semangkin baik pula tingkat kesegaran jasmaninya. Dengan kata lain dapat diartikan bahwa kesegaran jasmani adalah salah satu faktor yang menentukan dalam kehidupan sehari-hari. Begitu juga bagi siswa yang belajar pendidikan jasmani olahraga kesehatan sangat memerlukan sekali ketekunan serta daya tahan tubuh yang lebih tinggi dalam mengikuti materi-materi pelajaran pendidikan jasmani dan olahraga.

Menurut (Sultarman, 1975 dalam Arsil, 2008), Kesegaran jasmani adalahsuatu 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 pendapat yang dikemukakan, berarti kesegaran jasmani merupakan cerminan dari kemampuan fungsi ssitem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam setipa aktivitas fisik. “kesegaran jasmani merupakan kemampuan fisik yang dapat berupa kemampuan *aerobic* dan *an aerobic*. Kemampuan fisik tersebut dapat dilihat melalui program latihan. Kemampuan kerja seseorang yang mempunyai tingkat kesegaran yang tinggi tidak sama dengan orang yang memiliki tingkat kesegaran yang rendah. Pada orang yang memiliki tingkat kesegaran yang tinggi akan mampu bekerja selama

8 jam dengan kemampuan kerja 50% dari kapasitas aerobic, sedangkan pada orang yang tingkat kesegaran jasmaninya rendah hanya mampu menggunakan 25% dari kapasitas *aerobic*. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa kesegaran jasmani yang tinggi dapat menunjang gairah kerja. (Sharkey dalam Arsil, 1999:10).

Demikian dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani adalah aspek-aspek kemampuan fisik yang menunjang kesuksesan siswa dalam melakukan berbagai aktifitas dalam kehidupan sehari-hari tanpa mengakibatkan kelelahan yang berarti. Kegiatan itu dapat berupa pekerjaan sehari-hari dan untuk keperluan mendadak atau kegiatan yang dilakukan pada waktu senggang. Semangkin tinggi kesegaran jasmani yang dimiliki seseorang, maka semakin besar pula kemungkinannya untuk menyelasaikan suatu pekerjaan untuk menikmati kehidupan.

Penjelasan di atas dapat dkatakan bahwa kualitas suatu fisik berhubungan erat dengan kualitas hidup seseorang. Gusril (2004:119). Mengemukankan bahwa kesegaran jasmani akan berbeda dan tergantung pada jenis pekerjaan, keadaan kesehatan, jenis kelamin, umur, tingkat terlatihnya seseorang dan status gizi. Sedangkan dalam Arsil (2008) menyatakan bahwa tergantung dari kondisi maupun keterampilan dari seseorang, seperti untuk pembinaan kesegaran atau kebugaran jasmani seseorang.

Berdasarkan kutipan di atas, kesegaran jasmani sangat diperlukan bagi tubuh untuk melaksanakan pekerjaan sehari-hari dan berguna untuk meningkatkan daya piker.

2. Komponen Kesegaran Jasmani

Lycholat dalam Gusril (2004:119) mengemukakan komponen komponen kesegaran jasmani dapat dikelompokan menjadi dua golongan sebagai berikut : a) kelompok yang berhubungan dengan kesehatan *(Health Related Fitness)* meliputi daya tahan otot, kekuatan otot, kelentukan dan komposisi tubuh, b) komponen yang berhubungan dengan keterampilan (skill related) meliputi kelincahan, keseimbangan, koordinasi, kecepatan, tenaga/ daya dan waktu rekasi.

> Adapun ciri-ciri dari 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 pernafasan, c) memiliki daya tahan otot umum, d) mempunyai daya tahan otot lokal, e) memiliki daya ledak otot, f) memiliki kelentukan, g) memiliki kekuatan, h) memiliki koordinasi dan ketepatan. Sedangkan ciri-ciri dari tingkat kesegaran jasmani yang berada dibawah standar adalah : a) menguap dimeja kerja, b) perasaan malas dan mengantuk sepanjang hari, c) cendrung beringkat marah, d) merasa lelah dengan kerja fisik yang minimal, e) terlalu capek untuk melakukan aktifitas senggang, f) penggugup dan mudah terkejut, g) sukar rileks, h) mudah cemas dan sedih, i) mudah tersinggung.

Jadi uraian di atas tidak terlepas dari faktor yang berasal dari dalam diri dan luar yang selalu berpengaruh pada kesegaran jasmani. selain itu jenis kelamin ikut menentukan. Sedankan ciri-ciri atau gejala seseorang yang memiliki kesegaran jasmani yang kurang atau rendah

antara lain, fisik yang tidak efesien *(physical inefficiency)*, emosi yang tidak stabil, mudah lelah tidak sanggup menangani tantangan fisik/emosi. (Gusril, 2004:123)

3. Fungsi Kesegaran Jasmani

Fungsi kesegaran jasmani adalah untuk mengembangkan kesanggupan dan kemampuan setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja. Menurut Ismaryati (2008:40), fungsi kesegaran jasmani dapat dibagi menjadi dua bagian, sebagai berikut :

a. Fungsi Umum

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

b. Fungsi Khusus

Fungsi khusus dari kesegaran jasmani adalah sesuai dengan kekuasaan masing-masing, yang dibedakan menjadi tiga golongan yaitu golongan yang berdasarkan pekerjaan misalnya atlet, pelajar atau golongna yang berdasarkan keadaan misalnya ibu hamil untuk menghadapi saat kelahiran, penyandang cacat untuk rehabilitas. Keadaan yang berdasarkan umum, misalnya pada anak-anak dalam perangsan pertumbuhan, pada lansia untuk mempertinggi ketahanan tubuh dan pada remaja untuk pertumbuhan dan perkembangan serta peningkatan prestasi belajar.

Dalam upaya meningkatkan kesegaran jasmani (Saputro dan Suherman dalam Gusril 2004:124) menyatakan bahwa untuk mendapatkan kesegaran jasmani, latihannnya harus memperhatikan tiga faktor sebagai berikut : a) Intensitas latihan, b) Lamanya latihan, c) Frekuensi intensitas latihan kesegaran jasmani berkisar antara 72%-87% dari denyut nadi maksimal (220-umur) yang disebut *training zone.*

Hal yang paling penting untuk meningkatkan kesegaran jasmani adalah aktifitas fisik dan olahraga yang teratur, tubuh memerlukan oksigen untuk memproduksi energi karena tubuh tidak menyimpan oksigen. Oksigen harus diambil denyut nadi salurkan keseluruh organ tubuh dan jaringan yang memerlukan energi. Kemampuan tubuh untuk melakukan hal tersebut sangat tergantung pada tingkat kesegaran jasmani yang baik akan mudah untuk melakukan pengambilan oksigen yang diperlukan oleh tubuh. Sedangkan orang yang tingkat kesegaran jasmani rendah hal ini merupakan kesulitan yang berarti. ”Orang yang banyak melakukan aktifitas fisik dan olahraga secara teratur maka tingkat kesegaran jasmaninya bertambah baik dibanding orang yang kurang melakukan aktifitas fisik dan latihan olahraga yang teratur”. (Lamb dalam Arsil, 1999:8).

Selain itu untuk memperoleh tingkat kesegaran jasmani yang baik juga dipengaruhi oleh faktor makanan, karena bahan makanan

diperlukan untuk sumber energi, pembangunan sel-sel tubuh, komponen biokatalisator dan katabolisme. Makanan harus sesuai dengan yang dibutuhkan oleh tubuh baik secara kuantitatif maupun kualitatif. Kuantitatif maksudnya adalah perbandingan jumlah karbohidrat, lemak dan protein yang dimakan harus disesuaikan dengan aktifitas seseorang. Pada orang yang normal karbohidrat diberikan 55-60%, lemak diberikan 25-30% dari total kalori dan protein yang dibutuhkan 10-15% dari total kalori, selanjutnya secara kualitatif maksudnya bahan-bahan yang selalu ada dalam makanan (karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, dan air) jumlahnya dapat diberikan lebih banyak jika diperlukan (Lamb dalam Arsil, 1999:10). Selain itu “Keadaan lingkungan juga merupakan unsure preventif dalam rangka mewujudkan masyarakat yang adil dan makmur, sejahtera dan lebih jauh lagi untuk mencapai manusia seutuhnya “ (Ryadi dalam Gusril 2004)

Kesegaran jasmani juga dipengaruhi oleh kesehatan lingkungan, untuk itu perlu memperhatikan masalah disekitar kita seeprti limbah, kotoran, perumahan, serangga makanan, dan pencermatan lingkungan. Faktor yang mempengaruhi kesehatan lingkungan adalah tindakan manusia itu sendiri. Sikap individu atau kelompok yang tidak disiplin dalam menjaga kebersihan lingkungannya dan dalam pengelolaan lingkungan sekolah sebab lingkungan sangat mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani.

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

4. Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani

a. Daya Tahan *(Endurance)*

Daya tahan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kerja dalam waktu yang relatif lama. Istilah lainnya yang sering digunakan ialah *respiration-cardio endurance*, yaitu daya tahan yang bertalian dengan pernafasan, jantung, dan peredaran darah, Rusli Lutan dkk (1991:112).

”Daya tahan adalah merupakan salah satu komponen biomotorik yang sangat dibutuhkan dalam aktivitas fisik, dan salah satu komponen terpenting dari kesegaran jasmani”. (Bowers dalam Arsil 2008:19). Menurut Johnsen dalam Arsil (2008:19), Daya tahan diartikan sebagai waktu bertahan yaitu lamanya seseorang dapat melakukan suatu intensitas kerja atau jauh dari keletihan.

Tujuan utama dari latihan 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”.

Sedangkan yang dimaksud dengan ”Latihan *endurance* pada umumnya yaitu *Cardorespiratorry endurance*, adalah latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan keseluruhan tubuh untuk seklalu bergerak dalam tempo sedang, cepat tanpa mengalami rasa sakit dan kelelahan berat”. Jack H. Wilmore/ David L. Ccostill. 1988 dalam sajoto M, 1988).

Para ahli fisiologi berpendapat bahwa latihan daya tahan sangat penting bagi semua cabang olahraga. Karena dengan tingkat daya tahan yang tinggi kualitas aktifitas yang berarti seperti melakukan sprint sambil menendang bola dapat dipertahankan dengan tempo tetap tinggi selama permainan berlansung. Ada sejumlah metode atau cara latihan untuk meningkatkan kapasitas daya tahan, dalam hal ini adalah *Cardiovascular endurance*, yaitu mulai dari latihan *interval training* sampai latihan-latihan lari jarak jauh dalam tempo rendah. Pada dasarnya semua latihan lari, sepeda dan berenang adalah merupakan latihan daya tahan (Sajoto M: 1988).

Arsil (1989) menjelaskan bahwa daya tahan dalam aspek sepak bola merupakan kesanggupan tubuh untuk melakukan aktivitas selama berlansungnya permainan. Dalam permainan sepakbola daya tahan sangat diperlukan, hal ini karena permainan sepak bola adalah

permainan yang dilakukan dengan cepat dalam lapangan yang luas dan pemain dituntut bergerak dan aktif selama permainan berlansung.

Dalam suatu pertandingan kompetisi seorang pemain dituntut mampu bermain selama pertandingan berlansung tanpa mengalami kelelahan yang berarti dalam melaksanakan teknik dan teknik sepakbola. Daya tahan adalah keadaan atau kondisi tubuh yang mampu bekerja dalam waktu yang tanpa mengalami kelelahan yang berarti atau berlebihan.

b. **Kecepatan *(Speed)***

Kecepatan adalah kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu sesingkat-singkatnya. Sajoto (1988) mendefinisikan kecepatan adalah suatu kemampuan reaksi otot yang ditandai dengan pertukaran antara kontraksi dan relaksasinya yang menuju ke maksimal.

Kecepatan adalah salah satu kemampuan biomotorik yang penting untuk melakukan aktifitas olahraga (Bompa dan Jonath et. Al. dalam Ismaryati, 2008:57). Dalam gerakan dasar manusia, masa adalah tubuh atau salah satu anggota tubuh dan tenaga merupakan kekuatan otot yang digunakan seseorang menurut masa yang digerakan.

Kecepatan dibedakan menjadi dua macam, yakni kecepatan umum dan kecepatan khusus.

a. Kecepatan Umum

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

b. Kecepatan Khusus

Kecepatan khusus adalah kapasitas untuk melakukan suatu latihan atau keterampilan pada kecepatan tertentu, biasanya sangat tinggi. Kecepatan khusus adalah khusus untuk cabang olahraga dan sebagian melalui metode khusus. (Bompa dalam Ismaryati 2008:57).

Menurut Bompa dalam Ismayetti (2008:57), kecepatan adalah kemampuan bergerak dengan kemungkinan kecepatan tercepat. Ditinjau dari sistem gerak, kecepatan adalah kemampuan dasar mobilitas sistem syaraf pusat dan perangkat otot untuk menampilkan gerakan-gerakan pada kecepatan tertentu. Dari sudut pandang mekanika, kecepatan diekspresikan sebagai rasio antara jarak dan waktu. Kecepatan merupakan gabungan dari tiga elemen, yakni reaksi, frekuensi gesekan perunit waktu, kecepatan menempuh suatu jarak.

”Kecepatan reaksi adalah kemampuan untuk menjawab ransangan akustik, optik dan rangsangan taktik secara cepat” (Syafruddin, 1996). Ransangan akustik maksudnya adalah ransangan melalui pendengaran seperti bunyi pistol pada waktu

start lari jarak pendek dan juga melalui pluit, tepukan tangan dan lain sebagainya.

Kecepatan reaksi menunjukan kemampuan untuk menjawab secepat mungkin suatu ransangan melalui pendengaran, penglihatan dan rasa (taktik). Kecepatan reaksi dapat dirubah dalam waktu interval yang besar, dimana waktu interval itu terjadi dari sutau tanda (misalnya tembakan start) yang diakhiri oleh gerakan otot yang telah dibebani. Kecepatan gerakan siklis dan asiklis menentukan waktu pelaksanaan pada aktifitas dengan adanya hambatan dari luar yang sedikit. Kecepatan asiklis ditandai oleh kecepatan reaksi maksimal melalui *explosive* dari otot. Pemain tennis meja akan memerlukan kecepatan asiklis pada saat melakukan smash dan *serve*, pemain bola tangan saat lemparan lompat.

Kecepatan gerakan siklis sering juga digambarkan sebagai gerakan yang berulang-ulang, dimana gerakan ini dapat dikenal melalui subkontraksi maksimal. Subkonraksi maksimal adalah hasil dari amplitude gerakan dengan frekuensi gerakan. (Fauzan Hos : 1989).

Kecepatan gerakan siklis seorang pelari dihasilkan relasi optimal (sebagai norma fungsi) dari panjang langkah dan frekuensi langkah suatu usaha yang maksimal untuk memperbesar panjang langkah akan menghasilkan suatu lompatan. Suatu frekuensi

gerakan maksimal akan menyebabkan suatu proses kepada suatu bentuk posisi yang lain. Kedua komponen tersebut di atas haruslah menjadi perhatian kita dalam meningkatkan prestasi yang terbaik" (Letzelter dalam Fauzan Hos, 1989).

Jonath dan Krempel dalam Syafrudin (1999) mengatakan bahwa kecepatan dibatasi oleh faktor-faktor seperti, kekuatan, kecepatan kontraksi dan koordinasi.

c. *Power* (Daya Ledak)

Power atau daya ledak disebut juga sebagai kekuatan eksplosif. Power menyangkut kekuatan dan kecepatan kontraksi otot yang dinamis dan eksplosif serta melibatkan pengeluaran kekuatan otot yang mamaksimal dalam waktu yang secepat-cepatnya. *Power* merupakan hasil perkalian antara gaya *(force)* dan Jarak *(distance)* dibagi dengan waktut. Ismaryati (2008:59).

Hampir semua cabang memerlukan power. Untuk power harus diberikan kepada olahragawan dalam usaha meningkatkan prestasi.

Menurut Bompa dalam Syarahan (2004:20-23) daya ledak *(power)* merupakan hasil dari dua kemampuan yaitu kekuatan dan kecepatan dan dipertimbangkan sebagai suatu kemampuan untuk menampilkan kekuatan yang maksimum dalam waktu yang paling pendek. Sedangkan menurut Harre (1999:71) kekuatan kecepatan

(power) merupakan kemampuan otot untuk mengatasi beban atau tahan dengan kecepatan kontraksi yang tinggi.

Dari kutipan di atas dapat dikemukakan bahwa power merupakan kemampuan kombinasi antara kekuatan dan kecepatan. Power ini terutama dibutuhkan dalam cabang-cabang olahraga yang menuntut ledakan *(explosive)* tubuh, seperti lompat dan *smash* dalam permainan bola voli. Pada saat melompat power tungkai bawah harus bagus agar dapat menghasilkan lompatan tinggi sehingga memudahkan untuk melakukan *smash* ataupun *blocking*. Sedangkan *power* tungkai atas yang bagus dapat melakukan *blocking* yang kuat dan dapat menahan *smash* dari lawan.

Kemudian Bafirman (1999:59) membagi power atas dua bagian yaitu : *power absolute dan 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.

Berdasarkan uraian di atas dapat dikemukakan bahwa power merupakan kombinasi antara kekuatan dan kecepatan untuk mengatasi badan dengan kecepatan kontraksi otot yang tinggi, kekuatan menggambarkan otot untuk mengantasi beban sedangkan kecepatan menjukan kemampuan otot untuk mengatasi beban

dengan kontraksi yang sagat cepat, kekuatan otot dan kontraksi otot merupakan ciri utama dalam *power*.

d. Kelincahan *(Agility)*

Menurut Poerwadarma (1986), Kelincahan berasal dari kata lincah yang berarti gesik atau cekatan. Sedangkan menurut Suharno (1985:32) mengatakan bahwa kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk merubah posisi atau arah secepat mungkin sesuai dengan situasi yang dihadapi dan dikehendaki.

Selanjutnya Harsono (1988:172) menyatakan dalam bukunya tentang kelincahan sebagai berikut : Orang yang lincah adalah orang yang mempunyai kemampuan untuk merubah arah dan posisi tuuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya.

Kemudian Soejono (1984 :6) berpendapat bahwa kelincahan adalah kemampuan mengubah arah secara cepat mengubah tubuh atau bagian tubuh tanpa gangguan pada keseimbangan.

Ini berarti bahwa kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk merubah arah dan posisinya yang dikehendaki dengan cepat dan tepat sesaat sedang bergerak tanpa kehilangan kesadaran dan keseimbangan sesuai dengan situasi dan kondisi yang dihadapi.

Dalam hal ini Suharno (1985:33) membagi kelincahan sebagai berikut :

1. Kelincahan umum *(General Agility)* berarti kelincahan seseorang untuk hidup dengan lingkungan tempat tinggalnya.
2. Kelincahan khusus *(Special Agility)* berarti kelincahan seseorang untuk melakukan cabang olahraga khusus dimana dalam cabang olahraga lain tidak diperlukan.

Kelincahan akan dipengaruhi oleh komponen kondisi fisik lainnya seperti: kekuatan, keseimbangan, kelentukan, dan koordinasi. Maksudnya adalah kombinasi dari komponen-komponen kondisi fisik yang saling terkait.

Suharno (1985:33) menyatakan bahwa faktor-faktor penentu baik atau tidaknya kelincahan adalah kecepatan reaksi, kemampuan berorientasi terhadap problem yang dihadapi, kemampuan mengatur keseimbangan dan kemampuan gerakan-gerakan motorik.

Kelincahan merupakan komponen kesegaran jasmani yang sangat diperlukan pada semua aktifitas yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi tubuh dan bagian-bagiannya. Disamping itu kelincahan merupakan posisi tubuh dan bagian-bagiannya. disamping itu kelincahan merupakan prasyarat untuk mempelajari dan memperbaiki keterampilan gerak dan teknik olahraga, terutama gerakan-gerakan yang membutuhkan koordinasi

gerak. Lebih lanjut kelincahan sangat penting untuk jenis olahraga yang membutuhkan kemampuan adaptasi yang tinggi terhadap perubahan-perubahan situasi dalam pertandingan.

Kelincahan adalah kemampuan sseorang dalam merubah arah dengan keadaan bergerak tanpa kehilangan keseimbangan (Munchtar : 1992). Sedangkan menurut Moehamad Dajoto dalam Anatomi (2005). Kelincahan adalah kemampuan seseorang dalam merubah arah lari satu posisi keposisi diarena tertentu atau seseorang yang mampu merubahn satu posisi keposisi 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. Kecepatan reaksi
   Kecepatan dan ketetapan merekasi pada perubahan situasi secara tibatiba (yang tak dipergunakan sebelumnya)
2. Penyesuian gerakan
   Penyesuaian yang baik pada penempatan tugas yang tidak biasa pada perubahan persyaratan dan gerakan-gerakan dari 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 tuuh 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 dan tungkai.

Karakteristik kelincahan sangat unik, kelincahan memainkan peranan yang khusus terhadap mobilitas fisik. Kelincahan merupakan kemampuan fisikal tunggal, akan tetapi tersusun dari komponen koordinasi kekuatan, kelentukan, waktu reaksi, *power* dan kemampuan tersebut saling berinteraksi.

e. Kekuatan *(strength)*

Kekuatan *(strength)* diartikan sebagai kemampuan dalam menggunakan gaya dalam bentuk mengangkat atau menahan suatu beban. (Bomba (1999), mendifinisikan kekuatan sebagai kemampuan otot dan saraf untuk mengatasi beban internal dan eksternal. gambarana kekuatan akan terlihat manakala seseorang berusaha mengangkat atau menahan suatu beban pada suatu aktivitasnya

Kekuatan dibedakan atas beberapa jenis berdasarkan bentuk dan waktu pelaksanaan unjuk kerja yang dilakukan. Jenis-jenis tersebut adalah sebagai berikut :

1. Kekuatan umum
   merupakan kekuatan dari sistem otot secara menyeluruh. Artinya kekuatan tubuh secara keseluruhan yang memungkinkan untuk dikembangkan sebagai dasar.
2. Kekuatan Khusus
   kekuatan khusus, diartikan sebagai kekuatan yang ada pada otot-otot tertentu yang terlibat secara khusus pada gerakan atau cabang tertentu (dianggap sebagai penggerak utama).
3. Kekuatan Maksimum *(Maxsimum streegth)*
   kekuatan maksimum, diartikan sebagai kekuatan atau gaya yang paling tinggi yang dapat ditampilkan oleh sistem saraf

otot sewaktu kontraksi maksimum yang dilakukan dengan sadar

4. Kekuatan mutlak *(absolut strength)*
   Kekuatan Mutlak diartikan sebagai kemampuan seorang atlet dalam mengerahkan tenaga yang maksimum, tanpa mempertimbangkan berat badannya.
5. Kekuatan Nisbi
   kekuatan nisbi, adalah rasio antara kekuatan mutlak dengan berat badan.
6. Kekuatan kecepatan *(explosive power)*
   kekuatan kecepatan adalah wujud atau hasil dari dua kemampuan yaitu kekuatan dan kecepatan, kemampuan itu merupakan kekuatan yang maksimum yang dilakukan dalam waktu paling singkat.
7. Kekuatan daya tahan (daya tahan otot)
   kekuatan data tahan (daya tahan kekuatan), diartikan sebagai kemampuan otot melakukan aktivitas yang relatif berat dalam jangka waktu yang lama.

f. Kelenturan *(Flexsibility)*

Dalam aktivitas kehidupan bahwa semua orang membutuhkan kelentukan tubuh. Tingkat kelentukan tubuh yang baik membantu memudahkan melaksanakan tugas atau kegiatan sehari-hari. Tingkat kelentukan tubuh sangat dibutuhkan seluruh cabang olahraga, terutama pada cabang-cabang yang banyak menggunakan gerakan persendian. Berlanjutnya Syahara (2004:91) mengatakan “kapasitas dalam melakukan gerakan yang sangat luas disebut dengan kelentukan”. Sajoto (1998:58) mengatakan “kelentukan keefektifan seseorang dalam penyeusian dirinya, untuk melakukan segala aktivitas tubuh penguluran seluas-luasnya, terutama otot-otot ligament-ligamen di sekitar persendian”.

Kedua pendapat ini mengemukakan orang yang mempunyai kelentukan adalah orang yang mampu untuk menggerakkan

anggota tubuhnya atau bagian-bagian tubuhnya melalui ruang gerak. Kelentukan adalah spesifik masalah sendi, kelentukan harus menekankan kepada ruang gerak semua sendi tubuh, sebab ruang sendi, kelentukan juga ditentukan oleh elastis tidaknya otot-otot *tendon* dan *ligamen*. Harrow dalam Zainul (1999:24) menjelaskan "spesifikasi fleksibilitas ini akan lebih jelas lagi bila diperhatikan bahwa kelentukan tergantung, terutama pada elastisitas dan luasnya hubungan jaringan sekeliling otot". Pendapat ini mengemukakan lentuknya seseorang ditentukan luas-sempitnya ruang gerak sendi-sendinya. Kelentukan meliputi seluruh sendi pada tubuh manusia, semakin baik kelentukan atau penguluran, semakin baik keluwesan gerak pemain dalam melakukan keterampilan *dribbling* bola.

Pengembangan kelentukan akan lebih mudah dibentuk pada usia muda, maka latihan ini harus menjadi bagian program latihan untuk setiap pemain terlepas dari spesialisasi cabang olahraganya. Apabila kadar kelentukan tertentu telah dicapai, bukan berarti latihan kelentukan selanjutnya diabaikan.

Berdasarkan pendapat-pendapat para ahli di atas dapat dikemukakan kelentukan merupakan efektivitas tubuh seseorang dalam melakukan perluasan gerak semaksimal mungkin tanpa mengalami rasa sakit.

Kelentukan dibedakan dalam dua jenis yaitu : yakni kecepatan umum dan kecepatan khusus.

1. Kelentukan Umum

   Kelentukan umum diartikan sebagai kemampuan gerak pada semua sendi yang menyebabkan terciptanya mobilitas tubuh secar umum. Kelenturan ini merupakan kebutuhan yang sangat penting, guna memudahkan menyelaikan berbagai tugas latihan yang secara subtansial berkaitan dengan cabang olahraga tertentu. (Irawadi, Hendri, 2009 : 71)

2. Kelentukan Khusus

   Kelentukan khusus dimaksudkan adalah kemampuan gerak dari sendi-sendi tertentu yang berhubungan lansung dengan cabang olahraga teretu. Umpanya, kelentukan untuk pelari gawang akan berbeda dengan kelenturan yang dibutuhkan oleh seorang perenang gaya kupu-kupu. (Irawadi, Hendri, 2009 : 71)

g. Daya Tahan Kekuatan *(strength endurance)*

Dayatahan kekuatan *(strength endurance)* adalah salah satu unsur kondisi fisik yang sangat dibutuhkan dalam olahraga. Dayatahan kekuatan merupakan gabungan dari dua unsur fisik dasar (dayatahan dan kekuatan). Dayatahan kekuatan sering juga disebut dinyatakan otot *(muscular endurance)*. Jonath dan Krempel (1981) mendefinisikan dayatahan kekuatan sebagai kemampuan otot untuk mengatasi atau mempertahankan kelelahan yang disebabkan pembebanan kekuatan dalam waktu yang relatif lama. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa dayatahan kekuatan

adalah kemampuan sistem otot dan saraf untuk menghasilkan kekuatan secara berulang ulang dalam periode waktu yang lama.

h. Daya Tahan Kecepatan *(speed endurance)*

Daya tahan kecepatan *(speed endurance)* diartikan sebagai kemampuan untuk mempertahankan aktivitas kecepatan terlihat pada atlet yang sedang berlomba pada nomor lari jarak 400 meter, 800 meter, sampai pada nomor lari jarak menengah. selain itu, dayatahan kecepatan juga sangat dibutuhkan atlet pada cabang – cabang olahraga sejenisnya lainnya.

Daya tahan kecepatan adalah salah satu unsur kondisi fisik yang merupakan gabungan antara unsur daya tahan dengan kecepatan. Artinya kedua unsur daya tahan dengan kecepatan. Artinya kedua unsur fisik ini (dayatahan dan kecepatan) sangat mempengaruhi kemampuan datatahan keepatan seseorang. Mengingat dayatahan kecepatan sangat dibutuhkan (bahkan merupakan ciri khas) dari cabang-cabang olahraga tertentu, maka unsur fisik ini perlu dikembangkan dan mendapat perhatian khusus.

5. Cara Meningkatkan Kesegaran Jasmani

Peningkatan kesegaran jasmani dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain : a) keadaan lingkungan, b) keadaan gizi, c) kesehatan lingkungan, d) kegiatan fisik dan olahraga. Untuk memperoleh tingkat

kesegaran jasmani yang baik juga dipengaruhi oleh keadaan gizi yang dikonsumsi sehari-hari.

Pada saat sekarang ini banyak sekali cara untuk meningkatkan kesegaran jasmani, seperti yang kita lihat setiap minggu pagi, bermacam-macam kegiatan yang kita lihat seperti: ada yang lari jogging, bersepeda, jalan cepat, senam dan banyak lagi kegiatan yang bisa dilakukan seseorang untuk meningkatkan kesegaran jasmani.

a. Olahraga Teratur

Latihan fisik yang dilakukan menurut proporsi yang sebenarnya akan meningkatkan derajat kesehatan dan kesegaran jasmani, otot dapat berkembang atau bertambah besar karena serat-serat otot bertambah besar dan tenaganya juga bertambah besar. Otot yang bertambah besar dan tenaganya juga bertambah besar. Otot yang bertambah besar karena berkontraksi semangkin erat dan jaringan otot menggantikan lemak serta bertambah dan susunan saraf yang bertambah baik. selain itu banyak keuntungan yang diperoleh bila melakukan olahraga yang teratur, yaitu : 1) lebih tahan terhadap stress baik fisik maupun psikologis, 2) mampu mengendalikan emosi, 3) merasa segar dan percaya diri serta merasa gembira, 4) lebih kreatif, 5) kapasitas kerja fisik bertambah.

Olahraga tersebut selalu memiliki manfaat yang baik untuk meningkatkan kesehatan dan kesegaran seseorang. Kegiatan olahraga

yang dilakukan untuk kesehatan tidak perlu mengeluarkan biaya yang besar, cukup yang sederhana saja.

Dalam memiliki jenis olahraga yang dilakukan, harus sesuai dengan minat dan keinginan, sehingga tidak ada unsur keterpaksaan. Sesuatu hal yang dipaksakan hasilnya tidak akan memuaskan sebagaimana yang dinginkan.

b. Keseimbangan Antara Kerja dan Istirahat

Kegiatan adalah merupakan ciri dari suatu kehidupan karena tidak ada kehidupan tanpa kegiatan. Kegiatan berarti kerja dan setiap kerja akan selalu diikuti dengan kelelahan. Untuk menghilangkan kelelahan dibutuhkan penghentian pekerjaan sementara yang disebut dengan istirahat. Istirahat dapat kita lakukan dengan tidur, tetapi dapat juga kita lakukan dengan cara melakukan kegiatan yang menimbulkan kegembiraan dan rasa bebas dari ketegangan pikiran atau emosi sertad dapat memberikan kesegaran jasmani dan rohani sehingga kita siap untuk memulai pekerjaan baru lagi.

Setelah mengemukakan beberapa unsur untuk pembinaan kesegaran jasmani serta faktor-faktor gerak kerja yang mempunyai peranan dalam membina kesegaran jasmani di atas, maka dapat disimpulkan bahwa unsur daya tahan merupakan faktor yang terpenting bagi sseorang agar dapat melakukan kerja dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Hal ini juga diperkuat oelh Cooper yang mengatakan ”kalau program latihan anda hanya dipusatkan pada otot kerangka, anda tak akan mencapai gerakan fisik yang sesungguhnya” (Cooper, 1983:15). Oleh sebab itu, latihan-latihan yang bertujuan membina kesegaran jasmani yang lebih baik harus dititik beratkan pada latihan daya tahan, yang berarti melatih paru-paru atau pernafasan supaya lebih efektif, sehingga oksigen yang masuk lebih banyak.

> ”Kesegaran daya tahanlah yang seharusnya menjadi sarana anda. Ini akan menjamin semua keadaan dari pengaruh latihan. Bukan hanya membesarkan otot tetapi mengembangkan paru-paru,a jantung serta pembuluh darah anda. Ini adalah landasan yang diatasinya bisa dibangun segala bentuk kesegaran jasmani. Kunci latihan ialah konsumsi oksigen. Tubuh membutuhkan oksigen. Tubuh membutuhkan oksigen untuk memproduksi energi”. (Cooper, 1983:24).

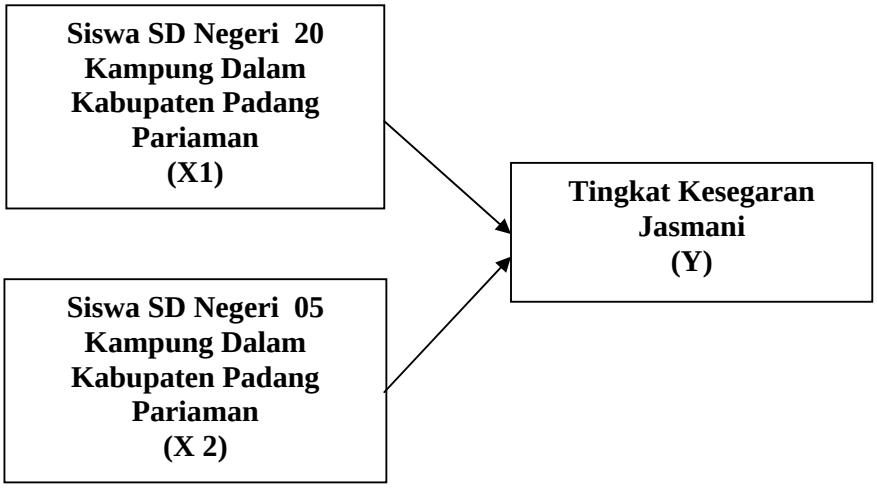
Jelas disini betapa pentingnya paru-paru, jantung dan pembuluh darah membawa oksigen yang akan berguna dalam proses pembakaran oksigen serta sari-sari makanan sehingga menghasilkan tenaga.

B. Kerangka Konseptual

Tingkat kesegaran jasmani yang baik dapat membantu seseorang menyelesaikan tugasnya sehari-hari dengan tidak menimbulkan kelelahan, karena semakin tinggi tingkat kesegaran jasmani seseorang semakin tinggi pula kesanggupan dan kemampuannya. Bagi siswa SD Negeri 20 dan SD Negeri 05 Kampung Dalam Kabupaten Padang Pariaman yang masih menjalani masa pertumbuhan dan perkembangannya, kesegaran jasmani

sangat berperan bukan saja untuk dapat melakukan tugas, tetapi juga berperan untuk meningkatkan kemampuan belajar dengan baik. Oleh karena itu, untuk mendapatkan kesegaran jasmani yang lebih baik, maka diperlukan aktifitas dengan melakukan olahraga secara teratur.

Sesuai dengan paparan kajian teori diatas, maka dalam penelitian ini penulis ingin melihat tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 20 dan SD Negeri 05 Kampung Dalam Kabupaten Padang Pariaman. Berdasarkan batasan masalah dan kerangka teoritis dapat dijelaskan secara konseptual mengenai variabel dan kedudukannya dalam penelitian. Dalam penelitian ini ada dua variabel pokok yaitu siswa SD Negeri 20 dan SD Negeri 05 Kampung Dalam Kabupaten Padang Pariaman dan kesegaran jasmani. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat gambaran kerangka konseptual dibawah ini:



Gambar 1. Kerangka Konseptual

C. Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan kajian teori dan kerangka berfikir yang telah dikemukakan diatas maka pertanyaan penelitian yaitu : “Sejauhmana Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 20 dan SD Negeri 05 Kampung Dalam Kabupaten Padang Pariaman ?.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab terdahulu mengenai tingkat kesegaran jasmani pada siswa SD Negeri 20 Kampung Dalam dan SD Negeri 05 Kampung Dalam, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Tingkat kesegaran jasmani pada siswa putra SD Negeri 20 Kampung Dalam dapat dikategorikan kurang, karena rata-rata tingkat kesegaran jasmani siswanya kurang. Tidak ada siswa yang memiliki kategori baik sekali dan baik, hanya 4 orang yang memiliki tingkat kesegaran jasmani pada kategori kurang.
2. Tingkat kesegaran jasmani pada siswa putri SD Negeri 20 Kampung Dalam dapat dikategorikan kurang, karena rata-rata tingkat kesegaran jasmani siswanya kurang. Tidak ada siswa yang memiliki kategori baik sekali dan baik, hanya 2 orang yang memiliki tingkat kesegaran jasmani pada kategori kurang.
3. Tingkat kesegaran jasmani pada siswa putra SD Negeri 05 Kampung Dalam dapat dikategorikan kurang, karena rata-rata tingkat kesegaran jasmani siswanya kurang. Tidak ada siswa yang memiliki kategori baik sekali dan baik, hanya 6 orang yang memiliki tingkat kesegaran jasmani pada kategori kurang.

4. Tingkat kesegaran jasmani pada siswa putri SD Negeri 20 Kampung Dalam dapat dikategorikan kurang, karena rata-rata tingkat kesegaran jasmani siswanya kurang. Tidak ada siswa yang memiliki kategori baik sekali dan baik, hanya 1 orang yang memiliki tingkat kesegaran jasmani pada kategori kurang.

B. Saran

Bertitik tolak pada uraian yang terdahulu, maka dikemukakan saran sebagai berikut:

1. Masih perlu dilakukan pembinaan kesegaran jasmani pada siswa SD Negeri 20 Kampung Dalam dan SD Negeri 05 Kampung Dalam karena rata-rata kesegaran jasmani siswa kedua sekolah tersebut kurang.
2. Untuk Kepala Sekolah lebih melengkapi sarana dan prasarana pendidikan jasmani.
3. Untuk guru Penjasorkes perlu menyusun program pembelajaran yang sesuai dengan kebutuhan siswa.
4. Penelitian berikutnya disarankan agar dapat melakukan penelitian lanjutan guna meningkatkan ilmu pengetahuan terutama dibidang pendidikan jasmani.

DAFTAR PUSTAKA

Ali Umar, 2004, *Buku Dasar-dasar pendidikan Jasmani*, Padang : FIK UNP

Ananto, Purnomo, 2000. *Kesegaran Jasmani dan kesehatan Mental*. Jakarta : Lembaga Administarsi Negara (LAN)

Arikunto, Suharsimi. 1992. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan*, Yogyakarta : Rineka Cipa

Depdiknas, 2001, *Peningkatan Mutu Pendidikan di sekolah Dasar*, Jakarta : Depdiknas, Dirjen PDM, Direktorat TK dan SD

Depdiknas. 2002. *Kamus Besar Bahas Indonesia (Edisi ketiga).* Jakarta : Balai Pustaka

Depdiknas. 2006. *Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan*. Jakarta : BNSP

Dimyati, 2006. *Belajar dan Pembelajaran*, Jakarta : Rineka Cipta

Hairy. Yunusul, 2002. *Dasar-dasar Kesehatan Olahraga*, Jakarta : Pusat Penerbitan Universitas Terbuka

Hamalik, Oemar, 2007. *Kurikulum dan Pembelajaran*, Jakarta : Bumi Aksara

Hasibuan, JJ. 2006. *Proses Belajar Mengajar*. Bandung : PT Remaja Rosda Karya

Lutan, Rusli. 1997. *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarrta : Pusat Penerbitan Universitas Terbuka

Nazir, Moh. 1999. *Metode Penelitian*. Jakarta : Ghalia Indonesia

Nurhasan, 2002. *Penelitian Pembelajaran Penjaskes.* Jakarta : Pusat Penerbitan Universitas Terbuka

Sadirman A.M. 2004. *Interaksi danMotivasi Belajar Mengajar*, Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada

Suhendro, Andi. 2002. *Dasar-dasar Kepelatihan*. Jakarta : Pusat Perbitan Universitas Terbuka

Suryabrata, Sumadi, 1998. *Metodologi Penelitian*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.