

**PERBEDAAN KESEGARAN JASMANI SISWA SDN 05 BANDAR BUAT  
KEC. LUBUK KILANGAN DAN SISWA SDN 44 KALUMBUK  
KEC. KURANJI KOTA PADANG**

**SKRIPSI**

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



**IRFAN MAHENDRA  
NIM 89993**

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

**2011**

**HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI**

**Judul** : Perbedaan Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 05 Bandar  
Buat Kecamatan Lubuk Kilangan dan Siswa SD Negeri 44  
Kalumbuk Kecamatan Kuranji Kota Padang

**Nama** : Irfan Mahendra

**NIM** : 89993

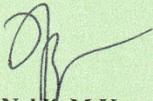
**Program** : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

**Jurusan** : Pendidikan Olahraga

**Fakultas** : Ilmu Keolahragaan

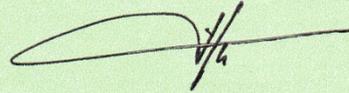
Padang, Juli 2011

Pembimbing I



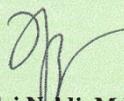
**Drs. Hendri Neldi, M.Kes. AIFO**  
NIP.19620520 198703 1002

Pembimbing II



**Drs. Edwarsyah, M.Kes**  
NIP.19591231 198803 1019

Mengetahui  
Ketua Jurusan



**Drs. Hendri Neldi, M.Kes. AIFO**  
NIP.19620520 198703 1002

**PENGESAHAN SKRIPSI**

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

**Judul** : Perbedaan Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 05  
Bandar Buat Kecamatan Lubuk Kilangan dan Siswa SD  
Negeri 44 Kalumbuk Kecamatan Kuranji Kota Padang

**Nama** : Irfan Mahendra

**NIM** : 89993

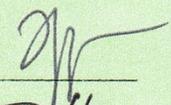
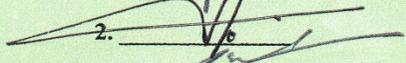
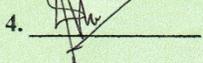
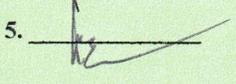
**Program Studi** : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

**Jurusan** : Pendidikan Olahraga

**Fakultas** : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

**Padang, Juli 2011**

**Tim Penguji**

	<b>Nama</b>	<b>Tanda Tangan</b>
1. Ketua	: Drs. Hendri Neldi, M.Kes. AIFO	1. 
2. Wakil	: Drs. Edwarsyah, M.Kes	2. 
3. Anggota	: Drs. H. Arsil, M.Pd	3. 
4. Anggota	: Dra. Darni, M.Pd	4. 
5. Anggota	: Drs. Nirwandi, M.Pd	5. 

## ABSTRAK

### **Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 05 Bandar Buat Kecamatan Lubuk Kilangan Padang dan Siswa SD Negeri 44 Kalumbuk Kecamatan Kuranji Kota Padang**

**OLEH : IRFAN MAHENDRA, /2011.**

Masalah dalam penelitian ini yakni rendahnya Tingkat kesegaran jasmani siswa dan adanya perbedaan kesegaran jasmani siswa SD Negeri 05 Bandar Buat dan SD Negeri 44 kalumbuk, tujuan penelitian ini mengetahui perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 05 Bandar Buat dan SD Negeri 44 Kalumbuk. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 05 Bandar Buat Padang dengan SD Negeri 44 Kalumbuk Kota Padang

Jenis penelitian yang digunakan adalah Ex Post Fakto. Penelitian ini diadakan di SD Negeri 05 Bandar Buat Padang dengan SD Negeri 44 Kalumbuk Kota Padang pada bulan April-Mei 2011. populasi dalam penelitian ini yaitu siswa kelas I dengan kelas VI yang berjumlah 228 orang SD Negeri 05 Bandar Buat Padang dan 234 orang SD Negeri 44 Kalumbuk Kota Padang. Jumlah sampel dalam penelitian ini yaitu 35 orang yang masing-masing sekolah diambil 18 orang dari SD Negeri 05 Bandar Buat Padang dan 17 orang dari SD Negeri 44 Kalumbuk Kota Padang. Teknik pengambilan sampel yaitu *purposive sampling* dimana yang dijadikan sampel yaitu kelas V putra saja.

Berdasarkan hasil penelitian tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 05 Bandar Buat Padang dengan siswa SD Negeri 44 Kalumbuk Kota Padang menggunakan uji perbedaan (uji-t), didapat  $t_{hitung} (3,22) > t_{tabel} (2,042)$  sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, jadi kesimpulannya terdapat perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 05 Bandar Buat Padang dengan SD Negeri 44 Kalumbuk Kota Padang, dimana hasil kesegaran jasmani siswa SD Negeri 44 Kalumbuk Kota Padang lebih baik jika dibandingkan dengan siswa SD Negeri 05 Bandar Buat Padang.

## **KATA PENGANTAR**

Syukur Alhamdulillah penulis ucapkan kehadiran Allah Yang Maha Esa, atas limpahan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “PERBEDAAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA SD NEGERI 05 BANDAR BUAT KECAMATAN LUBUK KILANGAN DENGAN SD NEGERI 44 KALUMBUK KECAMATAN KURANJI KOTA PADANG”.

Penulisan skripsi ini adalah sebagai salah satu syarat untuk melengkapi tugas-tugas untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam pelaksanaan penelitian dan penyusunan skripsi, penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih banyak kepada:

1. Dr. H. Syahril Bachtiar, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan.
2. Drs. Hendri Neldi, M.Kes, AIFO, selaku Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan dan Rekreasi.
3. Drs. Hendri Neldi, M.Kes, AIFO, selaku pembimbing I yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Drs. Edwarsyah, M.Kes selaku pembimbing II dalam penulisan skripsi ini yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Drs. Arsil, M.Pd, Dra. Darni, M.Pd dan Drs. Nirwandi, M.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan saran dan arahan demi kesempurnaan penulisan skripsi ini.
6. Kepala SD Negeri 05 Bandar Buat Kecamatan Lubuk Kilangan yang telah memberikan izin untuk penelitian.

7. Siswa SD Negeri 05 Bandar Buat Kecamatan Lubuk Kilangan Khususnya yang menjadi sampel/responden dalam penelitian ini.
8. Kepala SD Negeri 44 Kalumbuk Kecamatan Kuranji Kota Padang yang telah memberikan izin untuk penelitian.
9. Siswa SD Negeri 44 Kalumbuk Kecamatan Kuranji Kota Padang khususnya yang menjadi sampel/responden dalam penelitian ini.
10. Kedua Orang Tua tercinta Despin dan Asnidar, A.Md yang telah memberikan banyak dukungan moral dan materil serta do'a yang tulus dan ikhlas agar anaknya berhasil mencapai sukses dan menggapai cita-cita.

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

Terakhir pribahasa menyatakan: "Tak ada gading yang tak retak". Menyadari makna pribahasa ini, 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, Juli 2011

Penulis

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>iv</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>vi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>vii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>viii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	6
C. Pembatasan Masalah .....	6
D. Perumusan Masalah .....	7
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Kegunaan Penelitian.....	8
<b>BAB II TINJAUAN PERPUSTAKAAN</b>	
A. Kajian Teori .....	9
1. Kesegaran Jasmani .....	9
2. Fungsi Kesegaran Jasmani .....	10
B. Kerangka Konseptual.....	18
C. Hipotesis .....	20
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian .....	21

B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	21
C. Populasi dan Sampel .....	21
a. Populasi .....	21
b. Sampel.....	23
D. Jenis dan Sumber Data.....	24
1. Jenis Data .....	24
2. Sumber Data .....	24
E. Teknik Pengumpulan Data .....	24
F. Teknik Analisa Data .....	34

**BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Hasil Penelitian.....	36
1. Deskripsi Data.....	36
.....	
2. Analisis Data.....	37
B. Uji Hipotesis.....	40
1. Uji Persyaratan Analisis .....	40
2. Uji Hipotesis .....	41
C. Pembahasan.....	42

**BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan .....	48
B. Saran .....	48

**DAFTAR PUSTAKA**

**LAMPIRAN**

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

Adanya bidang studi pendidikan jasmani dan kesehatan di semua jenjang pendidikan diharapkan agar semua siswa Sekolah Dasar, mempunyai kesegaran yang baik. Karena dengan tingka kesegaran jasmani yang baik dapat menambah gairah kemampuan kerja, seperti yang diungkapkan oleh Getehell dalam Gusril (1994) bahwa : “kesegaran jasmani adalah suatu kemampuan yang menitik beratkan pada fungsi-fungsi fisiologis, yaitu kemampuan jantung, pembuluh darah, paru dan otot yang berfungsi pada efisiensi Kerja yang maksimal. Sehingga dapat membantu kinerja organ tubuh untuk mendukung aktifitas jasmani anak didik”. Materi penjas orkes dapat meningkatkan kesegaran jasmani anak maka sangat penting sekali bagi siswa untuk mengikuti pendidikan Penjas Orkes di sekolah.

Sebagaimana yang dinyatakan oleh Asril (1999:9) bahwa “Kesegaran jasmani merupakan kemampuan fisik yang dapat berupa kemampuan arobic dan an arobic, dimana kemampuan tersebut dapat dilatih melalui program latihan yang terencana secara teratur dan berkesinambungan”. Kesegaran jasmani yang baik merupakan milik yang berharga bagi setiap siswa, pelajar dan masyarakat dalam menjalankan kehidupan sehari-hari dan salah satu jalan untuk mendapatkan kesegaran jasmani yang baik.

Kesegaran jasmani sangat dibutuhkan oleh anak didik untuk memperoleh ketangkasan, kesanggupan serta kemampuan belajar yang tinggi. Tingkat kesegaran jasmani akan membantu seorang dalam melaksanakan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Salah satu jalan untuk memelihara atau meningkatkan kesegaran jasmani adalah dengan melakukan olahraga yang benar dan aktifitas fisik sehari-hari yang bermanfaat untuk kesehatan.

Kesegaran jasmani juga tidak terlepas dari faktor makanan, karena bahan makanan diperlukan tubuh sebagai sumber energi, pembangunan sel-sel tubuh, komponen biokatalisator dan metabolisme. Sehingga dapat membantu seseorang dalam beraktifitas dan tidak mudah lelah karena terdapat keseimbangan antara makanan dengan energi yang dikeluarkan. Sebagaimana yang dinyatakan oleh Lamb dalam Asril (1999:10) bahwa:

“Makanan harus sesuai dengan yang dibutuhkan oleh tubuh baik secara kuantitatif maupun kualitatif maksudnya adalah perbandingan jumlah karbohidrat, lemak dan protein yang dimakan harus sesuai dengan aktifitas seseorang sedangkan kualitatif maksudnya makanan mengandung bahan-bahan yang dibutuhkan tubuh seperti karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral dan air jumlahnya dapat diberikan lebih banyak jika diperlukan”

Dari kutipan di atas dapat disimpulkan bahwa makanan yang baik dan lengkap akan mempengaruhi faktor gizi dan kesehatan sehingga sangat membantu dalam setiap aktifitas yang dilakukan terutama dalam aktifitas jasmani, karena setiap aktivitas jasmani membutuhkan energi yang cukup dan seimbang.

Disamping itu faktor lingkungan dapat mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani seseorang, sebagaimana yang dinyatakan oleh Sadoso dalam Asril (1991: 11) bahwa “Kesegaran jasmani lebih bertitik berat pada physiological fitness : yaitu kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya dalam batas fisiologis terhadap keadaan lingkungan ( ketinggian, kelembaban , suhu dan sebagainya)”. Dengan demikian letak geografis menjadi salah satu faktor yang dapat membedakan tingkat kesegaran jasmani antara 2 daerah karena perbedaan keadaan iklim dan cuaca dapat membedakan sistem kerja jantung dan alat tubuh lainnya.

Permasalahan yang terjadi pada dua Sekolah Dasar tersebut berada dalam satu wilayah kota, namun kedua sekolah tersebut terletak pada tempat yang terpisah dengan keadaan lingkungan yang berbeda. Seperti Sekolah Dasar Negeri 44 Kalumbuk Kec. Kuranji terletak pada daerah pinggiran kota. Sekolah inipun berada pada lingkungan alam pedesaan yang terasa sejuk dan masih hijau karena dikelilingi perpohonan sehingga kondisi udaranya masih bersih dari pencemaran asap kendaraan.

Kondisi tempat tinggal yang berada daerah pedesaan, pinggiran kota dan wilayah persawahan, mengakibatkan sulitnya sarana transportasi untuk sampai kesekolah, hal ini menyebabkan pada siswa di Sekolah Dasar Negeri 44 Kalumbuk Kec. Kuranji tersebut berjalan kaki agar sampai disekolah, dan sepulang sekolah mereka di tuntut lagi untuk membantu pekerjaan orang tua di sawah karena mayoritas mata pencarian orang tua mereka adalah bertani dan berladang. Hal ini secara tidak langsung telah membantu terjadinya proses

aktifitas fisik karena banyaknya aktifitas fisik yang mereka lakukan sehingga sangat berpengaruh pada kesegaran jasmani.

Rangkaian aktifitas inipun berlanjut dalam melakukan kegiatan olah raga, dimana pada Sekolah Dasar Negeri 44 Kalumbuk Kec. Kuranji terdapat sebuah lapangan bola yang cukup besar sehingga memungkinkan mereka untuk berolah raga dengan leluasa yang tentunya semakin menunjang terciptanya kesegaran fisik yang baik, hal ini tercipta dari berbagai aktifitas yang mereka lakukan. Prilaku yang demikian telah menjadi kebiasaan anak-anak di daerah tersebut, karena dengan seringnya aktifitas fisik yang mereka lakukan maka semakin baik pula tingkat kesegaran jasmani mereka.

Hal ini berbanding terbalik dengan lingkungan pada Sekolah Dasar Negeri 05 Bandar Buat Kec. Lb. Kilangan, keadaan tempat tinggal mereka yang dekat dengan sekolah yang rata-rata berjarak dekat dan sarana transportasi seperti angkot dan sebagainya sangat banyak. Hal menjadikan perjalanan kesekolah hanya dalam waktu yang singkat sehingga menjadikan kurangnya aktifitas fisik yang mereka lakukan. Sementara itu bagi mereka yang berada ditempat yang cukup jauh maka untuk sampai kesekolah mereka lebih cenderung menggunakan jasa transportasi karena sarana transportasi sangat memadai. Begitu juga bepergian ketempat lain mereka jarang berjalan kaki karena transportasi yang lancar, hal ini tentu bertolak belakang dengan keadaan siswa Sekolah Dasar 44 Kalumbuk yang harus berjalan kaki kesekolah karena minimnya sarana transportasi.

Apalagi keadaan sosial ekonomi orang tua mereka yang rata-rata lebih baik, sehingga mereka jarang untuk membantu orang tua sepulang sekolah hal ini berakibat minimnya kegiatan fisik yang mereka lakukan. Lingkungan yang berada pada daerah lalu lintas Sumatera yang setiap saat dilewati kendaraan, menjadikan udara tercemari oleh debu dan asap. Apalagi mereka berada pada daerah yang rendah dengan suhu yang panas, hal ini sangat mempengaruhi kerja jantung jika di bandingkan dengan daerah pegunungan yang sejuk.

Keadaan sekolah yang berada di tepi jalan raya yang menjadikan udara disekolah ini terpolusi oleh asap kendaraan. Sedangkan sarana dan prasarana sekolah tidak cukup memadai untuk menunjang siswanya untuk berolahraga, sehingga siswanya sulit untuk berolah raga yang pada akhirnya mengakibatkan minimnya aktivitas yang mereka lakukan saat berolahraga.

Dengan berbagai latar dengan keadaan yang berbeda dari segi letak geografis, sosial ekonomi, keadaan lingkungan, keadaan suhu dan kelembaban udara, serta sarana transportasi dan tingginya tingkat aktifitas fisik yang mereka lakukan menjadikan tingkat kesegaran jasmani antara kedua sekolah dikota padang tersebut. Penulis ingin melihat sekolah mana yang lebih baik tingkat kesegaran jasmaninya.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, maka dapat di identifikasikan sebagai berikut:

- a. Keadaan gizi
- b. Sosial
- c. Ekonomi
- d. Orang tua
- e. Kondisi lingkungan alam daerah
- f. Aktifitas olahraga siswa
- g. Tingkat kesegaran jasmani
- h. Tingkat pendidikan orangtua
- i. Letak geografis

## **C. Pembatasan masalah**

Mengingat banyaknya permasalahan yang muncul, maka untuk melihat penulis hanya membatasi tentang :

1. Tingkat kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 05 Bandar Buat Kec. Lb. Kilangan.
2. Tingkat kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 44 Kalumbuk Kec. Kuranji.

#### **D. Perumusan masalah**

Berdasarkan latar belakang dan pembatasan masalah yang telah di jelaskan di atas maka penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Bagaimana Tingkat kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 05 Bandar Buat Kec. Lb. Kilangan ?
2. Bagaimana Tingkat kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 44 Kalumbuk Kec. Kuranji ?
3. Bagaimana perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 05 Bandar Buat Kec. Lb. Kilangan dan Sekolah Dasar Negeri 44 Kalumbuk Kec. Kuranji di kota Padang ?

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

Tujuan dalam penelitian ini adalah :

1. Mengetahui Tingkat kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 05 Bandar Buat Kec. Lb Kilangan.
2. Mengetahui Tingkat kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 44 Kalumbuk Kec. Kuranji.
3. Mengetahui perbedaan tingkat kesegaran jasmani antara Sekolah Dasar Negeri 05 Bandar Buat Kec. Lb. Kilangan dan Sekolah Dasar Negeri 44 Kalumbuk Kec. Kuranji di kota Padang.

## **F. Kegunaan Penelitian**

Hasil penelitian ini nantinya diharapkan berguna untuk kepentingan sebagai berikut :

1. Bagi penulis, merupakan salah satu syarat dalam menyelesaikan program satu ( SI ) pada jurusan Pendidikan jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bagi siswa Sekolah Dasar Negeri 05 Bandar Buat Kec. Lb. Kilangan dan Sekolah Dasar Negeri 44 Kalumbuk Kec. Kuranji di kota Padang sebagai bahan pertimbangan dalam meningkatkan prestasi belajarnya.
3. Bagi penelitian selanjutnya sebagai pedoman dan dasar untuk mengkaji masalah yang sama dengan penelitian ini.
4. Memberikan pengetahuan bagi para pembaca.
5. Sebagai sumbangsih dalam ilmu pengetahuan khususnya bidang pendidikan jasmani dan kesehatan.
6. Bagi sekolah, sebagai bahan masukan dalam proses belajar mengajar.
7. Bagi orang tua, sebagai masukan serta sumbangan pemikiran untuk mengetahui pentingnya kesegaran jasmani dalam menunjang aktivitas belajar anaknya.

## **BAB II**

### **KAJIAN TEORITIS**

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

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

Kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat tubuhnya dalam batas fisiologi terhadap lingkungan (ketinggian, kelembapan suhu, dan sebagainya) dan atau kerja fisik dengan yang cukup efisien tanpa lelah secara berlebihan. Secara umum pengertian kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menjalankan pekerjaan sehari-hari dengan ringan dan mudah tanpa merasakan kelelahan yang berarti dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan kegiatan yang lain.

Kemampuan intelegensi yang berbeda-beda menimbulkan beraneka ragamnya buah pikiran untuk memaknai suatu hal. Pikiran-pikiran bermunculan untuk memberikan pengertian tentang suatu objek yang dijadikan sebagai bahan dasar dalam ilmu pengetahuan. Seperti makna kesegaran jasmani yang beraneka ragam. Terdapat banyak pengertian serta pendapat dari para ahli mengenai kesegaran jasmani seperti apa yang dikemukakan Profesor Sutarman (1975:4) menyatakan bahwa “kesegaran jasmani adalah aspek fisik dari kesegaran yang menyeluruh, memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif dan dapat menyesuaikan terhadap stress fisik yang layak”.

Selanjutnya Sudoso dalam Efwiza (2002:9) mengemukakan “kesegaran jasmani lebih menitik beratkan kepada physical fitness yaitu

kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat-alat dan fisiologis terhadap lingkungan (ketinggian, kelembaban, suhu dan sebagainya)”. Sedangkan didalam Undang-Undang Republik Indonesia No. 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional menjelaskan bahwa “kesegaran jasmani sebagai suatu aspek dari kesegaran yang menyeluruh bahwa seseorang dalam keadaan segar, jika ia cukup mempunyai kekuatan kemampuan, kesanggupan, daya kreasi dan daya tahan untuk melakukan pekerjaannya dengan efisiensi tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti”.

Berdasarkan pendapat diatas dapat didefinisikan bahwa kesegaran jasmani adalah merupakan aktifitas olahraga dan latihan-latihan yang dilakukan sehari-hari, semakin banyak aktifitas olahraga dan latihan yang dilakukan seseorang, akan semakin baik pula tingkat kesegaran jasmaninya. Hal ini disebabkan dengan melakukan aktifitas olahraga dan latihan akan meningkatkan kemampuan tubuh dalam mengkonsumsi oksigen secara maksimal, maka secara otomatis akan berpengaruh terhadap tingkat kesegaran jasmani.

## **2. Fungsi Kesegaran Jasmani**

Kesegaran jasmani adalah modal dasar bagi seseorang untuk dapat melakukan kegiatan sehari-hari, sebab dengan kesegaran jasmani yang baik dapat membantu seseorang meringankan beban kerjanya tanpa kelelahan. Dengan demikian kesegaran jasmani memiliki fungsi yang sangat penting bagi tubuh manusia sebagaimana yang dinyatakan oleh

Gusril (1994:125) “Fungsi kesegaran jasmani adalah untuk mengembangkan kesanggupan dan kemampuan setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja”. Dengan demikian seseorang yang memiliki kesegaran jasmani yang baik akan dapat memerlukan suatu kegiatan dengan maksimal sehingga memperoleh hasil yang lebih baik.

Menurut hasil seminar kesegaran jasmani nasional I menyimpulkan bahwa kesegaran jasmani adalah untuk mengembangkan kesanggupan dan kemampuan setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja (depdikbud, 1987:120). Adapun fungsi kesegaran jasmani tersebut dibagi kedalam dua bahagian sebagian sebagai berikut : (a) fungsi umum, (b) fungsi khusus.

Fungsi umum kesegaran jasmani untuk mengembangkan kekuatan, kemampuan, kesanggupan, daya kreasi dan daya tahan setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja dalam pembangunan dan pertahanan bangsa dan negara. Sedangkan fungsi khususnya bagi anak-anak adalah untuk pertumbuhan dan perkembangan. Bagi siswa Sekolah Dasar juga berfungsi untuk meningkatkan prestasi belajar.

### **3. Komponen – Komponen Kesegaran Jasmani**

Mengingat pentingnya kesegaran jasmani, Lyckolat dalam Sutrisno (1987:13) mengemukakan komponen-komponen kesegaran jasmani dapat dikelompokkan ke dalam dua golongan berikut :

“Ada 2 komponen penting yang berkaitan dengan kesegaran jasmani yaitu (1) komponen yang berhubungan dengan kesehatan (*health related fitness*) meliputi daya tahan otot, kekuatan otot, kelentukan, komposisi tubuh, (2) komponen yang berhubungan

dengan keterampilan (*skill related*) meliputi kelincahan, keseimbangan, koordinasi, kecepatan, tenaga/ daya, waktu reaksi”.

Komponen tersebut menjadi tolak ukur terciptanya tingkat kesegaran jasmani yang bagus, karena keadaan jasmani yang dikatakan baik apabila beberapa komponen tersebut dimiliki oleh seseorang yang digunakan dalam setiap aktifitasnya.

. Seseorang yang sedang sempurna kesegaran jasmaninya berarti tubuhnya kebal terhadap penyakit keturunan dan penyakit yang sedang berjangkit di sekitar lingkungannya. Disamping itu juga ditentukan oleh faktor makanan, pakaian, istirahat, rekreasi, aktifitas fisik dan kebersihan. Sebagaimana yang di kemukakan oleh Rusli Lutan (2001;78) “seseorang yang memiliki kesegaran yang baik dan memiliki kekebalan terhadap penyakit di karenakan aktifitas yang sering di lakukan”.

Menurut Gusril (1994:80) menyatakan bahwa “kekuatan otot adalah kualitas yang memungkinkan terjadinya kontraksi sekelompok otot secara maksimal”. Sedangkan Ring dalam Suharno (1986:132) menyatakan bahwa : daya tahan otot adalah kualitas yang membuat seseorang mampu menggerakkan sekelompok otot secara berulang kali (dinamis) di bawah maksimal “. Sedangkan Bombo dalam Suharno (1986:133) menyatakan bahwa “daya tahan otot adalah kemampuan seseorang mempergunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus menerus dalam waktu yang relatif lama “.

Menurut Corbin dan Asril (199:82) menyatakan bahwa “kecepatan adalah kemampuan untuk melangkah dari satu tempat ke t

empat lainnya dalam waktu yang singkat”. Sedangkan Suharno (1986:134) menjelaskan bahwa “kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan berkesinambungan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya”. Dan menurut Gusril (1994:80) bahwa kecepatan merupakan kemampuan untuk memindahkan sebagian tubuh atau seluruh tubuh pada jarak tertentu dalam waktu yang sesingkat-singkatnya”.

Sedangkan menurut Bompa dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja dan menurut Pute dalam Asril (1999:44) mengemukakan bahwa “Kekuatan adalah kemampuan maksimal yang dapat digunakan dalam sekali kontraksi maksimal. Sedangkan menurut Verducci dalam Suharto (1986:144) bahwa “Kekuatan adalah kekuatan berkontraksi dari otot dalam melakukan aktivitas. Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan keseimbangan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya seperti lari sepat, balap sepeda dan sebagainya.

Menurut Gusril (1999:82) menyatakan bahwa “Kekuatan kardiovaskuler respiratori dapat ditafsirkan sebagai kualitas fisik ( sistem jantung, peredaran darah, dan pernafasan ) yang membuat seseorang mampu melaksanakan secara terus menerus suatu kerja fisik yang cukup berat tanpa merasa lebih sebelumnya”. Pernyataan ini juga dikuatkan oleh Asril (1999:20) “Daya tahan kardiorespiratori yaitu bentuk-bentuk latihan yang menaikkan denyut jantung per menit dari maksimal.

Daya tahan otot menurut Suharto (1986:135) “Kemampuan otot mengeluarkan daya maksimal dalam waktu yang tepat”. Daya tahan otot yang besar dimiliki oleh orang-orang yang mempunyai kekuatan besar, kecepatan tinggi, dan kecepatan dalam menginteraksikan kekuatan dan kecepatan”. Hal ini juga diungkapkan oleh Bumpa dalam Syafrudin (19996:49) bahwa daya tahan otot adalah kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimal yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya, dan kelenturan adalah aktifitas seseorang dalam penyesuaian diri untuk segala aktifitas dengan penguluran tubuh yang luas.

Selanjutnya Suharno (1986 :132) menyatakan bahwa “Fleksibilitas adalah kualitas yang memungkinkan terjadinya peregangan otot secara maksimal tanpa mengalami cedera pada persendian”. Kecepatan adalah kemampuan untuk memindahkan sebagian atau seluruh tubuh pada jarak tertentu dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Sedangkan menurut Syafrudin (1996:53) bahwa “Kelincahan merupakan kemampuan seseorang untuk merubah arah atau posisi di area tertentu”.

Selanjutnya koordinasi adalah kemampuan untuk mempersatukan atau memisahkan dalam suatu tugas kerja yang kompleks. Menurut Suharno (1986:130) bahwa “Keseimbangan adalah kemampuan seseorang mengontrol alat-alat organis yang bersifat neuromuscular seperti pelaksanaan berdiri dengan tangan (hand stand)”. Pendapat inipun juga dikuatkan oleh Bumpa dalam Syafrudin (1996:44) yang menyatakan bahwa “Kelincahan adalah kemampuan seseorang mengubah arah atau

posisi diarea tertentu. Koordinasi adalah kemampuan seseorang menginteraksikan bermacam-macam gerakan yang berbeda kedalam pola gerakan tunggal secara efektif”. Sedangkan keseimbangan merupakan kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ saraf otot.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani hakikatnya adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan dan kelenturan atau fleksibilitas. Kesegaran itu dicapai melalui sebuah kombinasi dari latihan yang teratur dan kemampuan yang melekat pada seseorang. Untuk itu pembinaan kesegaran jasmani di Sekolah Dasar sangatlah penting karena mendatangkan beberapa keuntungan. Sebagaimana yang dijelaskan oleh Rusli Lutan (2001:9) “Pendidikan jasmani itu akan memberikan manfaat yang besar diantaranya 1) meningkatkan kapasitas belajar siswa, 2) meningkatkan ketahanan terhadap penyakit, dan 3) menurunkan angka tidak masuk sekolah”.

Semua unsur-unsur tersebut menjadi komponen dari tingkat kesegaran jasmani seseorang, tetapi tidak semua unsur tersebut yang mesti harus dikembangkan, karena setiap manusia punya kelebihan dan kekurangan, bagaimanapun faktor yang berasal dari dalam dan luar tubuh manusia itu sendiri selalu mempunyai pengaruh terhadap tingkat kesegaran jasmani yang memiliki.

Adapun faktor- faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani adalah :

1. Umur. Kebugaran jasmani anak-anak meningkat sampai mencapai maksimal pada usia 25-30 tahun, kemudian akan terjadi penurunan kapasitas fungsional dari seluruh tubuh, kira-kira sebesar 0,8-1% per tahun, tetapi bila rajin berolahraga penurunan ini dapat dikurangi sampai separuhnya.
2. Jenis Kelamin. Sampai pubertas biasanya kebugaran jasmani anak laki-laki hampir sama dengan anak perempuan, tapi setelah pubertas anak-anak laki-laki biasanya mempunyai nilai yang jauh lebih besar.
3. Genetik. Berpengaruh terhadap kapasitas jantung paru, postur tubuh, obesitas, haemoglobin/sel darah dan serat otot.
4. Makanan. Daya tahan yang tinggi bila mengkonsumsi tinggi karbohidrat (60-70 %). Diet tinggi protein terutama untuk memperbesar otot dan untuk olahraga yang memerlukan kekuatan otot yang besar.
5. Rokok. Kadar CO yang terhisap akan mengurangi nilai VO<sub>2</sub> maks, yang berpengaruh terhadap daya tahan, selain itu menurut penelitian Perkins dan Sexton, nicotine yang ada, dapat memperbesar pengeluaran energi dan mengurangi nafsu makan.

Menurut Getchell dalam Ichsan (1988 :3) mendefinisikan bahwa “Kesegaran jasmani adalah suatu hal yang lebih menitik beratkan pada

fungsi fisiologis, yaitu kemampuan jantung, pembuluh darah, paru dan otot berfungsi secara efisien dan maksimal”. Selanjutnya Fox dan kawan-kawan dalam Napitupulu (1997:6) menyatakan bahwa “Kesegaran jasmani adalah suatu kapasitas fisiologi atau fungsional yang memberikan suatu kualitas hidup yang meningkat”. Dipihak lain Sukarjo (1992:13) menjelaskan bahwa “Kesegaran jasmani adalah suatu kemampuan untuk menjalankan aktifitas sehari-hari yang normal dengan giat dan penuh kesiap siagaan, tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih mempunyai cadangan energi untuk menikmati kegiatan waktu senggang serta kejadian darurat yang datang tiba-tiba.

Dengan 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. Dan hal ini yang penting untuk meningkatkan kesegaran untuk memproduksi energi, tubuh tidak menyimpan oksigen. Oksigen harus diambil dan disalurkan keorgan-organ tubuh dan jaringan yang membutuhkan energi. Kemampuan tubuh untuk melakukan hal tersebut sangat tergantung dari tingkat kesegaran jasmani masing-masing individu. Bagi orang yang mempunyai tingkat kesegaran jasmani yang baik akan mudah untuk melakukan pengambilan oksigen yang dibutuhkan tubuh. Bagi orang yang tingkat kesegaran jasmaninya rendah, hal ini merupakan suatu kesulitan yang berarti dengan kata lain orang yang banyak melakukan aktifitas dan olahraga yang teratur maka

tingkat jasmaninya relatif baik dibanding dengan orang yang melakukan sedikit aktifitas jasmaninya.

Tingkat kesegaran jasmani yang baik dapat membantu seseorang untuk menyelesaikan tugas sehari-hari dengan tidak menimbulkan kelelahan, karena semakin tinggi tingkat kesegaran jasmani seseorang semakin tinggi pula kesanggupan dan kemampuannya. Bagi siswa Sekolah Dasar yang sedang tumbuh, peranan kesegaran jasmani bukan saja untuk sekedar dapat melakukan tugas tetapi untuk dapat meningkatkan kemampuan belajar dengan baik.

Menurut Direktorat Jendral Pemuda dan Olahraga Departemen Pendidikan Nasional Indonesia (2003:21) tentang pentingnya kesegaran jasmani bagi pelajar, bahwa “apa yang dicapai dalam bidang akademis ada hubungan erat dengan kondisi badan, telah dibuktikan bahwa pelajar-pelajar yang kesegaran jasmaninya di atas rata-rata pencapain akademisnya bagus”.

## **B. Kerangka Konseptual**

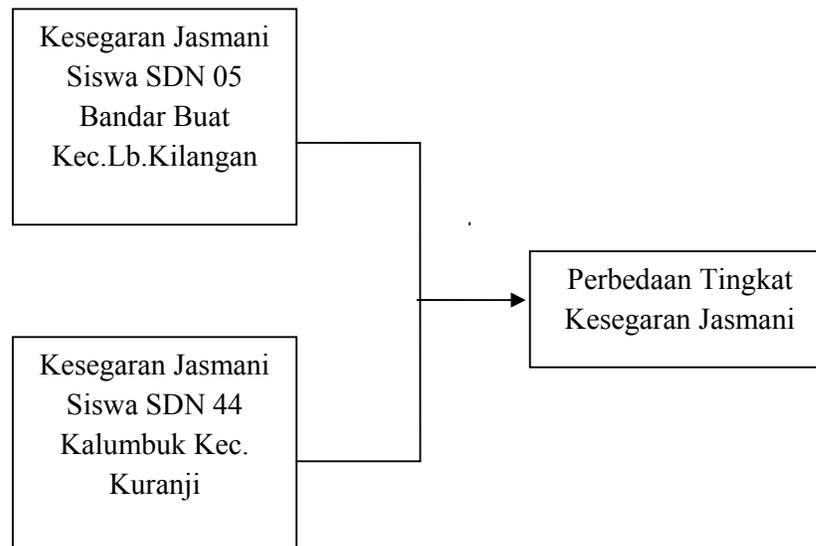
Kerangka konseptual ini dimaksud untuk membantu merumuskan hipotesis dalam penelitian ini sehingga penelitian ini dapat terlaksana secara terarah serta hasilnya dapat memberikan jawaban pemecahan pada pokok masalah penelitian yang telah diterapkan. Tingkat kesegaran jasmani juga dipengaruhi keadaan gizi yang dikonsumsi sehari-hari. Kebutuhan gizi itu tidak sama setiap manusia karena dipengaruhi oleh faktor usia, jenis kelamin dan pekerjaan. Disamping itu faktor lingkungan

juga dapat mempengaruhi, lingkungan pedesaan dengan lingkungan perkotaan akan dapat menimbulkan perbedaan dalam tingkat kesegaran jasmani. Di pedesaan udara belum tercemar sementara di kota udara telah tercemar oleh asap dan debu kendaraan, sementara di desa udara masih bersih jauh dari polusi.

Peningkatan kesegaran jasmani pada hakekatnya adalah untuk peningkatan daya tahan tubuh untuk melaksanakan aktifitas fisik sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Kesegaran jasmani dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor antara lain kesehatan lingkungan, keadaan letak geografis suatu daerah, keadaan suhu dan kelembaban udara serta keadaan gizi manusia itu sendiri.

Dengan demikian kesehatan lingkungan mempunyai hubungan yang erat dengan tingkat kesegaran jasmani, di dalam penelitian ini yang menjadi variabel X adalah tingkat kesegaran jasmani sedangkan variabel Y adalah Sekolah Dasar Negeri 05 Bandar Buat Kec. Lb. Kilangan dan Sekolah Dasar Negeri 44 Kalumbuk Kec. Kuranji di kota Padang.

Untuk lebih jelasnya dapat dilihat desain penelitian berikut ini :



**Gambar 1. Kerangka Konseptual**

### **C. Hipotesis**

Berdasarkan masalah dan perumusan masalah yang telah diajukan, maka sebagai hipotesis dalam penelitian ini adalah : terdapat perbedaan tingkat kesegaran jasmani antara siswa Sekolah Dasar Negeri 05 Bandar Buat Kec. Lb. Kilangan dan Sekolah Dasar Negeri 44 Kalumbuk Kec. Kuranji di Kota Padang.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Dari hasil penelitian di atas maka dapat diambil kesimpulan bahwa:

1. Secara keseluruhan kesegaran jasmani siswa SD Negeri 05 Bandar Buat Kecamatan Lubuk Kilangan Padang dapat dikategorikan sedang.
2. Secara keseluruhan kesegaran jasmani siswa SD Negeri 44 Kalumbuk Kecamatan Kuranji Padang dapat dikategorikan sedang.
3. Setelah melakukan uji t didapat  $t_{hitung} (3,22) < t_{tabel} (2,042)$ , dimana  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, maka dapat kesimpulan bahwa terdapat perbedaan kesegaran jasmani siswa SD Negeri 05 Bandar Buat Kecamatan Lubuk Kilangan Padang dengan siswa SD Negeri 44 Kalumbuk Kecamatan Kuranji Padang, dimana tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 44 Kalumbuk Kecamatan Kuranji Padang lebih baik jika dibandingkan dengan siswa SD Negeri 05 Bandar Buat Kec. Lubuk Kilangan Padang.

#### **B. Saran**

Berdasarkan kesimpulan di atas maka disarankan:

1. Kepada guru penjasorkes SD Negeri 05 Bandar Buat Kec. Lubuk Kilangan Padang dengan SD Negeri 44 Kalumbuk Kecamatan Kuranji Padang untuk lebih meningkatkan kesegaran jasmani siswa perlu pengembangan macam-macam item ekstrakurikuler seperti melakukan aktivitas gerak minimal 3x seminggu.
2. Untuk siswa baik SD Negeri 05<sup>48</sup> r Buat Kec. Lubuk Kilangan Padang maupun SD Negeri 44 Kalumbuk Kecamatan Kuranji Padang untuk menjaga dan meningkatkan kesegaran jasmani dengan berolahraga yang teratur dan kecakupan gizi yang cukup
3. Kepada kepala sekolah lebih melengkapi sarana dan prasarana penjasorkes di sekolah
4. Peneliti berikutnya agar dapat melakukan penelitian lanjutan yang lebih khusus lagi agar dapat meningkatkan kesegaran jasmani siswa.



## DAFTAR PUSTAKA

- Ahady, Muchtar, Hairry, Junusul. (1982). *Kesegaran Jasmani*, Padang FPOK IKIP Padang.
- Arsil, (1990). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang : DIP UNP
- Atmojo, Mulyono Byakto dkk (1997). *Evaluasi Pengajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta : Departemen P dan K
- Depdikbud. (1971). *Hasil Seminar Kesegaran Jasmani Nasional I*, Jakarta : Depdikbud.
- Depdikbud. (1986). *Tes Kesegaran Jasmani untuk Sekolah Dasar*, Jakarta : Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi Departemen P dan K
- Efwilza, (2002). *Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani SEKOLAH DASAR No 16 di Kawasan Tambang Batu Bara Ombilin dengan SEKOLAH DASAR No 12 di Luar Kawasan Tambang Batu Bara Ombilin*. Skripsi : FIK UNP
- GBHN, (1993). *Sistim Pendidikan Nasional*. Jakarta : Departemen Pendidikan Nasional.
- Gusri, (1994). *Perbandingan Tingkat Kesegaran Jasmani antara Siswa SEKOLAH DASAR Igasar dengan Siswa SEKOLAH DASAR Negeri 04 Kodya Padang*, Padang : EPOK IKIP Padang.
- Ichsan, M (1988), *Pendidikan Kesehatan dan Olahraga*. Jakarta : Departemen P dan K
- MPR-RI, (1999). *Rancangan Undang-Undang Tentang Sistim Keolahragaan Nasional*. Jakarta.
- Napitupulu. Dr, W.P. (1977). *Penilaian Kesegaran jasmani dengan Test A.C.S.P.F.T*, Jakarta : Pusat Kesegaran Jasmani dan Reaksi Departemen P dan K
- Nurhasan. (1986). *Tes pengukuran dalam Olahraga*, Jakarta : Pusat Kesegaran Jasmani dan Reaksi Departemen P dan K
- Rutan, Rusli dkk (2001). *Pendidikan Kesegaran Jasmani*. Jakarta : Departemen Pendidikan Nasional
- Sudjana. (1992). *Metode Statistik*. Bandung.
- Suharno, HP (1986). *Ilmu Pelatihan Olahraga Yayasan STO*, Yogyakarta.