PERBANDINGAN TINGKAT KESEGARAN JASMANI SISWA SD NEGERI 06 KAMPUANG TANGAH DENGAN SD NEGERI 30 BALANTI KECAMATAN LUBUK ALUNG DI KABUPATEN PADANG PARIAMAN

SKRIPSI

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

Oleh

IRVAN NORIS
NIM. 94763

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

2011

PERSETUJUAN SKRIPSI

PERBANDINGAN TINGKAT KESEGARAN JASMANI SISWA SD NEGERI 06 KAMPUANG TANGAH DENGAN SD NEGERI 30 BALANTI KECAMATAN LUBUK ALUNG KABUPATEN PADANG PARIAMAN

Nama	:	Irvan Noris
NIM	:	94763
Program Studi	:	Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan	:	Pendidikan Olahraga
Fakultas	:	Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2011

Disetujui Oleh:

Pembimbing I	Pembimbing II
Dra. Erianti, M.Pd	Drs. Hendri Neldi, M.Kes, AIFO
NIP. 196207051987112001	NIP. 196205021987231002

Mengetahui:
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga

Drs. Hendri Neldi, M.Kes, AIFO
NIP. 196205021987231002

PENGESAHAN

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	:	Perbandingan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 06 Kampuang Tangah Dengan SD Negeri 30 Balanti Kecamatan Lubuk Alung Di Kabupaten Padang Pariaman
Nama	:	Irvan Noris
NIM	:	94763
Program Studi	:	Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan	:	Pendidikan Olahraga
Fakultas	:	Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2011

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	Dra. Erianti, M.Pd	1. _____
2. Sekretaris	Drs. Hendri Neldi, M.Kes. AIFO	2. _____
3. Anggota	Drs. Syahrial, B. M.Pd	3. _____
4. Anggota	Drs. Suwirman, M.Pd	4. _____
5. Anggota	Drs. Kibadra	5. _____

ABSTRAK

Perbandingan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 06 Kampuang Tangah Dengan SD Negeri 30 Balanti Kecamatan Lubuk Alung Di Kabupaten Padang Pariaman

OLEH : Irvan Noris,/ 94763 /2011

Penelitian ini berawal dari observas yang penulis lakukan di lapangan bahwa rendahnya tingkat kesegaan jasmani siswa SD Negeri 06 Kampuang Tangah dan SD Negeri 30 Balanti Kecamatan Lubuk Alung Kabupaten Padang Pariaman. Tujuan penelitian ini adalah untuk mendapat gambaran nyata bagaimana tingkat kesegaran jasmani masing-masing siswa sekolah tersebut dan sekaligus untuk melihat perbandingan tingkat kesegaran jasmani siswanya/.

Jenis penelitian yaitu *Ex Post Facto*. Populasinya adalah seluruh siswa SD Negeri 06 Kampuang Tangah dan SD Negeri 30 Balanti Kecamatan Lubuk Alung Kabupaten Padang Pariaman yaitu berjumlah sebanyak 392. Sampel diambil dengan teknik *purposive sampling*, dengan demikian jumlah sampel adalah 39 orang siswa putera. Jenis data dalam penelitian yaitu data primer berasal dari hasil pengukuran kesegaran jasmani siswa yang terpilih menjadi sampel dan data sekunder yaitu data nama siswa yang diperoleh dari Tata Usaha sekolah. Data dianalisis dengan menggunakan teknik analisis data uji-T.

Dari hasil analisis data menunjukan bahwaTerdapat perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa putera di SD Negeri 06 Kampung Tangah dengan siswa SD Negeri 30 Balanti Kecamatan Lubuk Alung Kabupaten Padang Pariaman, diperoleh t_{hitung} = 4,74 dan t_{tabel} = 1,69. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa apabila nilai yang diperoleh dari t_{hitung} lebih besar dari pada nilai yang diperoleh dari t_{tabel} maka hipotesis yang diajukan di dalam penelitian ini diterima kebenarannya secara empiris.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah penulis ucapkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Perbandingan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 06 Kampuang Tangah Dengan SD Negeri 30 Balanti Kecamatan Lubuk Alung Di Kabupaten Padang Pariaman”.

Penulisan skripsi ini adalah sebagai salah satu syarat untuk melengkapi tugas dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Penulis menyadari dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu diharapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan skripsi ini. Di dalam penulisan skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak baik secara moril maupun materil, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sebagai tanda hormat penulis pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang tidak terhingga kepada:

1. Dra. Erianti, M.Pd dan Drs. Hendri Neldi, M.Kes. AIFO selaku pembimbing I dan pembimbing II, yang telah banyak sekali memberikan bimbingan, pemikiran, pengarahan dan bantuan secara, sehingga penyusunan skripsi ini dapat penulis selesaikan dengan waktu yang efektif dan efisien mungkin.
2. Drs. Syahrial B, M.Pd, Drs. Suwirman, M.Pd, dan Drs. Kibadra selaku tim penguji yang telah memberikan masukan dan saran di dalam penyusunan skripsi ini.

3. Drs. H. Syahrial Bachtiar, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragan Universitas Negeri Padang.
4. Drs. Hendri Neldi, M.Kes. AIFO Selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
5. Kedua orang tua yang tercinta yang telah memberikan bantuan moril maupun materil ke pada penulis di dalam penulisan skripsi ini.
6. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Akhir kata penulis do'akan semoga semua amal yang diberikan kepada penulis mendapat imbalan yang setimpal dan bermanfaat bagi kita semua. Maka pada kesempatan ini penulis mengharapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan penyusunan skripsi ini, Amin…Amin.. Ya Robal Alamin.

Padang, Januari 2011

Penulis

DAFTAR ISI

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 6

C. Pembatasan Masalah 6

D. Rumusan Masalah 7

E. Tujuan Penelitian 7

F. Manfaat Penelitian 7

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Kesegaran Jasmani 9

2. Komponen-Komponen Kesegaran Jasmani 12

3. Fungsi dan Manfaat Kesegaran Jasmani 16

4. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani . 17

B. Kerangka Konseptual 21

C. Hipotesis 22

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian 23

B. Tempat dan Waktu Penelitian 23

C. Populasi dan Sampel 23

D. Jenis dan Sumber Data 25
E. Teknik Alat Pengumpulan Data 25
F. Teknik Analisa Data 33

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data 35
B. Uji Persyaratan Analisis 39
C. Uji Hipotesis 41
D. Pembahasan 41

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan 46
B. Saran 46

DAFTAR TABEL

Tabel Halaman

1. Populasi Penelitian 24
2. Distribusi Frekuensi Kategori Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 06 Kampung Tangah 35
3. Distribusi Frekuensi Kategori Kesegaran jasmani Siswa SD Negeri 30 Balanti 37
4. Rangkuman Uji Normalitas Data 39
5. Hasil Uji Kesamaan Varians 40

DAFTAR GAMBAR

Gambar Halaman

1. Kerangka Konseptual 22
2. Tes Lari 40 Meter 28
3. Tes Gantung Siku Tekuk..... 29
4. Tes Baring Duduk 30 Detik 30
5. Tes Loncat Tegak..... 32
6. Tes Lari 600 Meter 33
7. Histogram Kesegaran Jasmani Siswa SD N 06 Kampung Tangah 36
8. Histogram Kesegaran Jasmani Siswa SD N 30 Balanti 38

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran Halaman

1. Tabel Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia..... 48
2. Rekap Data Penelitian TKJI Siswa SDN 06 Kampung Tangah..... 49
3. Rekap Data Penelitian TKJI Siswa SDN 30 Belanti 50
4. Uji Normalitas Data Siswa SD Negeri 06 Kampung Tangah..... 51
5. Uji Normalitas Data Siswa SD Negeri 30 Belanti..... 52
6. Uji Homogenitas Varians..... 53
7. Uji Beda Mean..... 54
8. Surat Izin Penelitian 55
9. Dokumentasi Penelitian 56

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan dapat dikatakan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Diantara pendidikan tersebut adalah pendidikan jasmani, olah raga dan kesehatan (penjasorkes). Dalam UU No. 3 tahun 2005 tentang pasal 1 ayat 11 dinyatakan bahwa ”olahraga pendidikan adalah olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan dan kebugaran jasmani’’.

Di Sekolah Dasar mata pelajaran pendidikan jasmani, olah raga dan kesehatan di ajarkan mulai dari kelas I sampai dengan kelas VI, dimana siswa di berikan pengalaman belajar dan bagaimana penting aktifitas jasmani baik dalam bentuk inkstrakurikuler dan ekstrakurikuler untuk meningkatkan keterampilan olah raga dan kesegaran jasmani. Untuk lebih jelasnya tujuan pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan dicantumkan dalam Kurikulum Tingkat Satuan Pelajaran (KTSP) yang dikeluarkan oleh BNSP (2006:296) yaitu untuk:

> “Mengembangkan keterampilan pengelolahan diri dalam upaya pengembangan dan peliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olah raga yang terpilih, meningkatkan pertumbuhan fisik, keterampilan gerak dasar, memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, keterampilan, serta memiliki sikap yang positif’’.

Berdasarkan kutipan yang telah diuraikan pada halaman sebelumnya, maka jelaslah bahwa pembelajaran penjasorkes adalah bertujuan untuk mengembangkan potensi peserta didik terhadap cabang-cabang olahraga yang digemarinya. Di samping itu juga dapat mengembangkan keterampilan gerak dasar dan memahami konsep pola hidup sehat. Sehingga perkembangan dan pertumbuhan fisik peserta didik menjadi lebih baik dan meningkatkan kebugaran jasmani atau kesegaran jasmani.

Menurut Sadoso (1980:105) kesegaran jasmani adalah "kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari dengan gampang, tanpa terasa lelah yang berlebihan untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan mendadak". Artinya bila dikaitan dengan siswa dengan tingkat kesegaan jasmaninya baik, tentu hal ini merupakan kemampuan atau kesanggupan siswa tersebut dalam menyelesaikan tugas-tugas dan kegiatan belajar, baik di sekolah maupun di rumah dengan baik tampa mengalami kelelahan yang berarti.

Untuk dapat memiliki tingkat kesegaran jasmaninya baik dipengaruhi banyak faktor antara lain adalah statu gizi atau zat gizi yang dikosumsi, jenis kelamin, usia, latihan, aktivitas berolahraga (fisik), baik dalam mengikuti pembelajaran penjasorkes di sekolah maupun aktivitas berolahraga yang dilakukan dilingkungan tempat tinggal mereka atau aktivitas bermain yang dilakukan oleh siswa setelah pulang sekolah. Di samping itu faktor seperti sosial ekonomi, sarana

dan prasarana yang memadai membuat siswa termotivasi untuk beraktivitas fisik, misalnya mereka akan senang bermain dan berlatih apabila ada lapangan yang bersih, nyaman dan aman untuk bermain seperti bermain sepakbola, bermain bolavoli, main kejar-kejaran dan sebagainya.

Memiliki kesegaran jasmani yang baik bagi siswa merupakan suatu hal yang penting dan harus diketahui oleh guru di sekolah, terutama bagi guru pendidikanjasmani olahraga dan kesehatan. Alasannya di sebabkan dalam proses pembelajaran penjasorkes siswa membutuhkan kesegaran jasmani yang baik, terutama dalam belajar pendidikan jasmani dan olahraga yang banyak menuntut kerja fisik.

Di samping itu mereka juga melakukan aktivitas belajar mata pelajaran lain dan kegiatan-kegiatan lain, baik di sekolah maupun di rumah. Semua ini memerlukan kesanggupan atau kemampuan siswa dalam menyelesaikannya tugas atau kegiatan sehari-hari tersebut dengan baik didukung salah satu faktor adalah tingkat kesegaran jasmani mereka. Artinya siswa yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang rendah, mungkin terlihat dari kemampuan fisiknya dalam mengikuti pembelajaran, seperti kurang bersemangat, sering cepat lelah, malas dan sering menguap dan wajahnya pucat atau tidak segar.

Berdasarkan observasi yang penulis lakukan dan informasi guru penjasorkes tingkat kesegaan jasmani di SD Negeri 06 Kampuang Tangah dan SD Negeri 30 Balanti Kecamatan Lubuk Alung Kabupaten Padang Pariaman, belum diketahui karena belum pernah dilakukan tes

kesegaran jasmani siswa tersebut. Selanjutnya dari observasi dan pengamatan penulis, ternyata siswa di kedua sekolah dasar tersebut masih banyak yang rendah tingkat kesegaran jasmaninya. Hal ini terlihat dari sikap dan penampilan mereka pada saat mengikuti pembelajaran penjasorkes, banyak kurang bersemangat, cepat lelah, sering menguap, lesu dan ada yang mukanya pucat atau kelihatan wajahnya tidak segar. Pada hal tingkat kesegaran jasmani dapat mempengaruhi kegiatan belajar siswa, sehingga tujuan pembelajaran yang diinginkan kurang tercapai dengan baik.

Rendahnya tingkat kesegaran jasmani siswa di SD Negeri 06 Kampuang Tangah dan SD Negeri 30 Balanti Kecamatan Lubuk Alung Kabupaten Padang Pariaman, mungkin disebabkan karena status gizi, yang belum tercukupi atau gizi buruk, siswa kurang memiliki waktu untuk melakukan aktivitas bermain dengan teman sebaya, pengetahuan dan pendidikan srta sosial ekonomi orang tua, kebiasaan siswa dalam beraktivitas setelah pulang sekolah, sarana dan prasarana dan lingkungan tempat tinggal yang kurang bersih dan tidak sehat juga dapat mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani siswa.

Dari uraian di atas, maka pada kesempatan ini peneliti ingin mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa di Sekolah Dasar yang berbeda dan sekaligus ingin melihat apakah ada perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa. Perbedaan tersebut dilihat dari sosial ekonomi orang tua siswa, sehingga status gizi mereka juga berbeda, begitu perbedaan lingkungan sekolah karena SD Negeri 06 terletak di

pinggir jalan raya Lubuk Alung dan dikeliling banyak rumah penduduk, sedangkan SD Negeri 30 Balanti berada dipedesaan yang kebanyakan orang mereka petani dan lingkungan sekolah agak jauh dari kota, kemudian kebiasaan siswa dalam beraktivitas setelah pulang sekolah atau aktivitas bermain, dan sebagainya.

Di samping itu Sekolah Dasar Negeri 30 Balanti karena letaknya dipedesaan, banyak siswa pergi sekolah dengan berjalan kaki. Sedangkan siswa di SD 06 Kampuang Tangah banyak pergi sekolah di antar naik sepeda motor dan mobil, kalaupun ada yang berjalan kaki jarak sekolah dekat dari rumah mereka. Kemudian profesi orang tuanya banyak yang Pegawai Negri Sipil (PNS) seperti guru, instansi pemerintahan, sedangkan di SD Negeri 30 Balanti orang tua mereka banyak yang bertani atau berladang dan dilingkungan kebun pohon kelapa dengan tingkat ekonomi kelas menengah kebawah. Gambaran ini penulis dapatkan dari beberapa kali observasi yang penulis lakukan pada kedua Sekolah Dasar tersebut.

Dari uraian di atas, maka penulis ingin mendapat gambaran nyata apakah ada terdapat perbedaan atau perbandingan tingkat kesegaran jasmani siswa dengan situasi dan kondisi yang berbeda antara masing-masing Sekolah Dasar yaitu Sekolah Dasar yaitu SD Negeri 06 Kampuang Tangah dan SD Negeri 30 Balanti Kecamatan Lubuk Alung Kabupaten Padang Pariaman. Dengan demikian masalah penelitian ini adalah belum diketahui tingkat kesegaran jasmani antara kedua sekolah tersebut. Maka judul penelitian ini adalah ”Perbandingan

Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 06 Kampuang Tangah Dengan SD Negeri 30 Balanti Kecamatan Lubuk Alung Di Kabupaten Padang Pariaman.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas, maka dapat diidentifikasi masalah yakni sebagai berikut:

1. Status gizi
2. Aktivitas bermain
3. Tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 06 Kampuang Tangah
4. Sosial ekonomi orang tua
5. Aktivitas siswa setelah pulang sekolah
6. Sarana dan Prasarana
7. Kebiasaan siswa dalam beraktivitas
8. Tingkat kesegaran jasmani siswa di SD Negeri 30 Balanti
9. Lingkungan sekolah
10. Pendidikan dan pengetahuan orang tua siswa

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi yang telah dikemukakan di atas, maka penulis membatasi masalah yaitu:

1. Tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 06 Kapuang Tangah Kecamatan Lubuk Alung Kabupaten Padang Pariaman.
2. Tingkat kesegaran jasmani SD Negeri 30 Belanti Kecamatan Lubuk Alung Kabupaten Padang Pariaman.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka rumusan masalah penelitian ini adalah: Perbandingan tingkat kesegaran jasmani siswa di SD Negeri 06 Kapuang Tangah dengan siswa di SD Negeri 30 Belanti Kecamatan Lubuk Alung Kabupaten Padang Pariaman.

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 06 Kapuang Tangah Kecamatan Lubuk Alung Kabupaten Padang Pariaman.
2. Tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 30 Belanti Kecamatan Lubuk Alung Kabupaten Padang Pariaman.
3. Perbandingan tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 06 Kapuang Tangah dengan tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 30 Belanti Kecamatan Lubuk Alung Kabupaten Padang Pariaman.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini nantinya diharapkan dapat bermanfaat bagi:

1. Penulis sendiri sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan Olahraga di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Mahasiswa sebagai bahan referensi bagi pembaca di Fakultas ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

3. Peneliti selanjutnya sebagai bahan pertimbangan untuk meneliti masalah ini secara lebih mendalam
4. Pihak sekolah sebagai bahan masukan dalam menambah wawasan tentang kesegaran jasmani siswa.
4. Guru penjasorkes sebagai bahan masukan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa di SD Negeri 06 Kapuang Tangah dengan tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 30 Belanti Kecamatan Lubuk Alung Kabupaten Padang Pariaman.
5. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang dapat memberi sumbangan untuk melengkapi dan memperkaya hasil karya ilmiah terutama dibidang pendidikan Olahraga Kesehatan dan Rekreasi.

BAB II

TINJAUAN KEPUSTAKAAN

A. Kajian Teori

1. Kesegaran Jasmani

Sudarsono (1992:10) mengatakan bahwa “kesegaran jasmani berkaitan erat dengan tingkat kesehatan dan kebugaran seseorang. Orang yang memeiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik berarti dia memiliki tingkat kebugaran dan kesehatan yang baik”. Sementara Nurhasan (2001:131) menjelaskan kesegaran jasmani ditinjau dari ilmu fa’al adalah:

> “Merupakan kemampuan organ tubuh untuk menyesuaikan fungsi fisiologisnya mengatasi keadaan lingkungan atau tugas, fisik memerlukan kerja otot secara efesien, tidak mengalami kelelahan yang berlebihan, tidak memperoleh pemulihan yang sempurna sebelum datangnya tugas-tugas pada hari berikutnya”.

Berdasarkan kutipan yang telah di kemukakan di atas, maka dapat diambil suatu kesimpulan bahwa kesegaran jasmani merupakan kemampuan dari organ tubuh dalam menyelesaikan tugas sehari hari tampa mengalami kelelahan yang berlebihan. Semua ini dalam mengatasi semua tugas kerja tersebut memerlukan kerja otot secara efesien. Hal senada juga dikemukan oleh Sadoso (1980:105) adalah “kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari dengan gampang, tanpa terasa lelah yang berlebihan untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan mendadak”.

Sementara Sumosardjono (1992:19) mengatakan kesegaran jasmani adalah:

> “Kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari dengan gampang, tampa merasa lelah yang berlebihan dan masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya untuk keperluan-keperluan mendadak. Dapat pula ditambahkan, kesegaran jasmani merupakan kemampuan untuk menunaikan tugas dengan baik walaupun dalam keadaan sukar, dimana orang yang kesegaran jasmaninya kurang, tidak akan mampu dapat melakukannya”.

Sedangkan Lutan (2001:7) menyatakan kesegaran jasmani adalah “Kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas”. Dengan artinya dapat dikatakan bahwa kesegaran jasmani erat kaitannya dengan kerja fisik, karena kekuatan, daya tahan dan fleksibilitas merupakan elemen kondisi fisik yang senantiasa dibutuhan dalam melakukan suatu pekerjaan ataupun kegiatan.

Dari uraian di atas, maka dapat kita ambil suatu contoh misalnya saja seorang siswa belajar selama berjam-jam di sekolah, dan itu memerlukan kemampuan fisik, mereka sanggup menjalankan semua kegiatan tersebut dengan baik artinya mereka punya tingkat kesegaran jasmani yang baik. Namun sebaliknya apabila seorang siswa tidak mampu melakukan kegiatan belajar dengan baik, berkemungkinan tingkat kesegaran jasmaninya rendah, karena kegiatan-kegiatan belajar di sekolah membutuhkan daya tahan, kekuatan dan fleksibilitas, sehingga dengan mudah

mereka menjalankan semua tugas dan kegiatan yang menuntut kerja fisik tampa mengalami kelelahan yang berlebihan.

Selanjutnya kesegaran jasmani juga dapat diartikan sebagai keadaan sehat jasmani dan kemampuan kerja secara efesien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti dan masih mempunyai tenaga untuk mengisi waktu senggangnya. Dalam arti dapat juga dikatakan kesegaran jasmani merupakan modal yang paling berharga dalam kehidupan manusia dalam menjalankan aktivitas sehari-hari, dan bagi para siswa, mereka mampu mengikuti pembelajaran dengan baik karena fisiknya sehat dan bugar.

Sudarsono (1992:10) menjelaskan bahwa kondisi kesegaran jasmani seseorang dapat dikatakan baik, akan tampak dari penampilan sehari-hari dalam melakukan aktifitas, atau tingkat jasmani yang baik, akan mencerminkan ciri-ciri yakni sebagai berikut

> “1) Cukup kuat melakukan tugas harian maupn tugas darurat atau mendadak lainnya, 2) mempunyai ketahanan untuk memnyelesaiakan tugas harian tanpa kelelahan yang berarti bahkan mampu mengadakan rekreasi setelah bekerja seharian, 3) mempunyai kardiovaskuler untuk melakukan pekerjaan yang melelahkan, 4) memiliki kelincahan sehingga mampu bergerak leluasa, 5) memiliki kecepatan untuk mampu bergerak cepat dalam mengatasi keadaan darurat, 6) memiliki daya kontrol mengkoordasikan tubuh dengan minus”.

Berpedoman pada uraian di atas, jelaslah bahwa tercermin dari sikap, penampilan dan keadaan tubuhnya, begitu juga dengan kesegaran jasmani siswa akan terlihat dari sikap dan penampilan

siswa tersebut, penampilannya segar bugar, riang, gembira, perasaan senang, bergerak dengan cepat dan lincah melakukan tugas atau kerja fisik yang diberikan kepadanya, seperti dalam melakukan gerakan atau aktivitas belajar pendidikan jasmani, olahraga yang memerlukan kerja fisik. Kemudian apa yang mereka lakukan terkesan santai tampa menjadi beban dan tidak mengalami kelelahan yang berarti, serta mereka masih memiliki tenaga cadangan untuk mengisi waktu luangnya seperti bermain dengan teman sebaya, bercandan dan sebagainya.

2. Komponen-Komponen Kesegaran Jasmani

Manusia dalam menjalankan kehidupan sehari harinya berbeda-beda, ada yang membutuhkan kerja fisik yang ringan, sedang dan berat. Seorang kerja kantoran akan berbeda dengan yang bekerja sebagai kuli bangunan, begitu juga dengan kerja fisik anak sekolah. Kebutuhan kerja fisik yang berbeda-beda tersebut juga akan dapat mempengaruhi keadaan kebugaran tubuhnya. Hal ini akan berbeda juga tuntutnya terhadap komponen-komponen kesegaran jasmaninya.

Komponen-komponen kesegaran jasmani menurut Sajoto (1988:) terdiri dari: “a) kekuatan otot, b) kardiovaskuler dan daya tahan otot, c) daya ledak otot, d) kecepatan, e) kelenturan/ daya lentur, f) kelincahan dan koordinasi gerak, g) keseteimbangan, h) reaksi, i) keseimbangan jumlah lemak dalam tubuh”. Sedangkan

Departemen Pendidikan Nasional (2002:2) mengatakan bahwa kesegaran jasmani terdiri dari 10 (sepuluh) komponen yaitu:

> "1)Daya tahan *kardiovaskuler (cardiovascular endurance*), 2) daya tahan otot (*muscle endurance*), 3) kekuatan otot (*muscle strength*), 4) kelenturan (*flexibility*), 5) komposisi tubuh (*body komposition*), 6) kecepatan gerak (*speed of movement*), 7) kelincahan (*agility*), 8) keseimbangan (*balance*), 9) kecepatan reaksi (*reaction time*), 10) koordinasi (*coordination*)".

Berdasarkan beberapa pendapat yang telah dikemukakan di atas tentang komponen-komponen kesegaran jasmani jelaslah, bahwa kesegaran jasmani terdiri dari beberapa komponen yakni antara lain kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan dan koordinasi. Namun para ahli sepakat bahwa daya tahan *cardiovaskuler* merupakan unsur penting untuk menentukan tingkat kesegaran jasmani seseorang.

Syafruddin (2006:69) menjelaskan bahwa "daya tahan pada prinsipnya dapat dibedakan atau dua golongan yaitu daya tahan umum dan daya tahan otot lokal". Daya tahan umum adalah Kemampuan organisme tubuh menghadapi atau mengatasi kelelahan akibat gerakan-gerakan yang lebih banyak melibatkan kelompok-kelompok otot besar, seperti Lari jarak jauh . Sedangkan daya tahan otot lokal adalah "kemampuan sekelompok kecil otot mengatasi kelelahan akibat pembebanan yang relatif agak lama, seperti kerja otot lengan pada tinju.

Kemudian kekuatan juga merupakan elemen kondisi fisik yang mempengaruhi kesegaran jasmani**.** Secara fisiologis kekuatan

merupakan kemampuan otot mengatasi beban atau tekanan, sedangkan secara fisikalis kekuatan merupakan hasil perkalian antara masa dengan percepatan. Kekuatan merupakan kemampuan dasar kondisi fisik. Sharkey (2003:167) mendefenisikan bahwa kekuatan sebagai kerja yang dibagi dengan waktu atau tingkat pelaksanaan kerja.

Syafruddin (2006:43) menjelaskan dilihat dari bentuk kekuatan yang digunakan, maka kekuatan dapat dibedakan atas dua jenis yaitu:

> "1) Kekuatan maksimal ; kemampuan otot mengatasi beban atau tekanan secara. maksimal, 2) Kekuatan kecepatan ; kemampuan otot mengatasi beban dengan kecepatan kontraksi yang tinggi, (3) Daya tahan kekuatan ; kemapuan otot untuk mempertahankan atua mengatasi kelelahan di sebabkan pembebanan kekuatan dalam waktu yang relatif lama".

Kecepatan dan kelentukan juga bagian dari elemen kondisi fisik, kecepatan adalah kemampuan yang berdasarkan kelentukan *(fleksibilitas),* proses sistem persyarafan dan alat-alat otot untuk melakukan gerakan-gerakan dalam satu satuan waktu tertentu (Jonathan dan Krempel, 1981 dalam Syafruddin 2006: 54). Sedangkan Kelentukan adalah jangkauan gerakan yang dapat dilakukan tangan dan kaki. Kulit, jaringan yang berhubungan dan kondisi sendi membatasi jangkauan gerakan, demikian juga dengan lemak tubuh yang berlebihan. Cidera terjadi bila kaki dan tangan dipaksa bergerak melebihi jangkauan normalnya,

jadi meningkatkan fleksibilitas mengurangi potensi ini. Jangkauan gerakan meningkat bila sendi dan otot dipanaskan. (Sharkey, 2003:165).

Elemen kesegaran jasmani yang tidak kalah penting adalah koordinasi, menurut Wahjoedi (2001:61) koordinasi (*coordination*) adalah “kemampuan untuk melakukan gerakan secara tepat, cermat dan efisien”. Sementara Kiram (2002:169), koordinasi bila ditinjau dari sudut fisiologis adalah “merupakan perwujudan pengaturan terhadap proses-proses motorik terutama terhadap kerja otot-otot yang diatur melalui sistem persyarafan yang disebut dengan *intra muscular coordination”.* Pengaturan yang dimaksud disini yaitu proses-proses pengaturan kembali jalannya suatu gerakan yang selalu berpedoman pada program gerakan.

Kemudian pengertian koordinasi juga dijelaskan oleh Harsuki (2003:54) yaitu “sebagai suatu kemampuan untuk memproduksi kinerja baru sebagai ramuan dari berbagai gerak sebagai hasil dari sistem syaraf dan otot yang bekerja secara harmonis”. Selanjutnya Syafruddin (2006:85) mengambil suatu pengertian bahwa Koordinasi merupakan kemampuan untuk menyelesaikan tugastugas motorik secara cepat dan terarah yang ditentukan oleh proses pengendalian dan pengaturan gerakan serta. kerjasama sistem persyarafan pusat.

3. Manfaat dan Fungsi Kesegaran Jasmani

Kebutuhan hidup yang semakin hari semakin bertambah banyak membuat manusia berusaha keras untuk memenuhinya. Hal ini menuntut kerja keras manusia untuk berusaha dan berupaya agar kebutuhan hidup dapat terpenuhi, dan ini diperlukan jasmani yang sehat dan kuat. Dengan jasmani yang sehat dan kuat manusia akan lebih mudah melakukan aktivitasnya dengan baik.

Menurut Depdikbud (1997:1-2) latihan-latihan kesegaran jasmani dilakukan secara tepat dan benar akan memberikan manfaat bagi tubuh yaitu:

> "1) Manfaat secara biologis: memperkuat sendi-sendi dan ligament, meningkatkan kemampuan jantung dan paru-paru, memperkuat otot tubuh, menurunkan tekanan darah, mengurangi lemak tubuh, mengurangi kadar gula dan memperbaiki bentuk tubuh, mengurangi resiko tekanan penyakit jantung koroner, memperlancar pertukaran gas, 2) manfaat secara psikologis, untuk mengendurkan ketegangan mental, suasana hati senang, nyaman dan rasa terhibur. 3) secara sosial, untuk persahabatan dengan orang lain meningkatkan dalam kualitas dan kuantitas serta menghargai lingkungan hidup dan alam sekitarnya. 4) secara kultural kebiasan hidup sehat, teratur dan terencana, melestarikan nilai-nilai budaya yang berkaitan dengan jenis latihan kesegaran jasmani dan olahraga terpilih".

Berdasarkan kutipan di atas, maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa banyak sekali manfaat dari kesegaran jasmani Adapun manfaatnya antara lain dapat meningkatkan organ-organ tubuh seperti jantung dan paru-paru. Di samping itu dapat mengurangi kadar lemak dan kadar gula dalam tubuh, serta dapat mengurangi ketegangan mental, hati dan perasaan. Begitu juga

halnya dengan meningkatkan persahabatan dengan orang lain dan hidup menjadi sehat, teratur dan dapat mengembangan dan meningkatkan latihan-latihan olahraga.

Manfaat kesegaran jasmani bagi siswa sangatlah banyak yaitu dapat meningkatkan kerja jantung, memperkuat sendi-sendi dan otot tubuh. Hal ini juga akan berpengaruh dalam menjalankan kehidupan sehari-hari, seperti mengahadapi proses belajar ataupun kegiatan-kegiatan di sekolah yang berhubungan dengan fisik. Di samping itu siswa akan dapat memahami dan mengerti akan pola hidup sehat dilingkungan keluarga dan masyarakat, mampu meningkatkan kualitas dan kuantitas serta merasa nyaman bersahabat dan berhubungan dengan banyak orang. Kemudian mereka yang punya tingkat kesegaran jasmani yang baik akan mampu meningkatkan kemampuan kondisi fisik, seperti bermain dengan teman sebaya atau belajar dan dapat melakukan kegiatan berolahraga dengan riang dan gembira.

4. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani

Faktor makanan erat kaitannya dengan tingkat kesegaran jasmani seseorang karena bahan makanan diperlukan tubuh untuk pembangunan sel-sel tubuh, biokatisator metabolisme dan sumber energi. Energi sangat dibutuhkan dalam melakukan kegiatan-kegiatan yang menuntut kerja fisik. Energi yang diperlukan untuk kinerja fisik diperoleh dari metabolisme bahan makanan yang dikonsumsi sehari-hari, sehingga makanan atau zat gizi merupakan

salah satu penentu kualitas kinerja fisik dan pertumbuhan seseorang. Seorang olahragawan pada umumnya memerlukan makanan lebih banyak dari orang pada umumnya, seorang anak dalam masa pertumbuhan memerlukan protein lebih banyak dibanding orang dewasa.

Makanan yang dikosumsi harus sesuai dengan kebutuhan tubuh, baik secara kuantitatif maupun kualitatif. Kuantitatif adalah perbandingan jumlah karbohidrat, lemak, protein yang dimakan harus disesuaikan dengan aktifitas seseorang, sedangkan kualitatif maksudnya adalah makanan yang berkualitas atau bermutu. Menurut Syafrizar (2009:4) status gizi adalah “keadaan tubuh sebagai akibat kosumsi, penyerapan dan penggunaan pangan di dalam tubuh”. Dengan demikian status gizi dapat diartikan bahwa jumlah dan makanan yang dikonsumsi seseorang merupakan indikator dari status gizi mereka.

Pada orang normal karbohidrat diberikan 55-60%, lemak diberikan 25-30% dari total kalori dan protein dibutuhkan 1 gram per Kilogram berat badan, sedangkan pada atlet dapat diberikan 10-25% dari total kalori. Menurut Lamb dalam Arsil (1999:10) “secara kuantitatif adalah bahan-bahan yang selalu ada dalam makanan (karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral dan air dan jumlahnya lebih banyak dari yang diperlukan”.

Faktor Latihan meningkatkan fungsi dan kapasitas sistem resporatori dan kardiovaskuler serta volume darah, tapi

perubahan yang paling penting terjadi pada serat otot yang digunakan dalam Latihan. Menurut Sharkey (2003:82) latihan aerobik dapat “meningkatkan kemampuan otot untuk menghasilkan energi secara aerobik dan mengubah metabolisme karbohidrat lemak, ini membuat otot membakar lemak dengan lebih efesien, yang dapat menghasilkan efek kesehatan yang paling penting dari olahraga”. Namun aktifitas yang tidak berlebihan menghasilkan kebugaran di atas rata-rata dan keuntungan kesehatan yang besar, latihan menghasilkan tingkat kebugaran yang lebih tinggi dan keuntungan kesehatan ekstra, serta latihan sistematik yang panjang membantu siswa mencapai potensi yang mereka miliki untuk menjadi tingkat kebugaran menjadi lebih baik.

Kemudian jenis kelamin antara laki-laki dengan perempuan juga dapat mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani seseorang. Sharkey (2003:82) menjelaskan bahwa “sebelum puber,anak laki-laki dan perempuan memiliki kebugaran aerobik yang sedikit berbeda, tapi setelah itu anak perempuan jauh tertinggal. Rata-rata wanita muda memiliki kebugaran aerobik antara 15 hingga 25 % lebih kecil dari pria muda, tergantung pada tingkat aktifitas mereka. Tapi atlet remaja puteri yang sering berlatih hanya berbeda 10% dibawah atlet putera yang berusia sama dalam latihan V02 Max dan waktu performs.

Selanjutnya usia seseorang akan dapat mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani, karena orang yang sudah tua geraknya sudah sangat terbatas, kemampuan aerobiknya sudah menurun dan kegiatan latihan-latihan yang merupakan faktor yang dapat meningkatkan kesegaran jasmani kurang dapat dilakukan dengan baik. Bagi yang memutuskan untuk tetap aktif dapat menghentikan penurunan (4-5% per dekade), dan yang terlibat dalam latihan fitnes dapat menghentikan setengahnya (2,5% per dekade). Artinya tingkat kebugaran jasmani dapat dipertahankan apabila seseorang tetap aktif melakukan kegiatan atau latihan-latihan olahraga dan sebagainya yang berhubungan dengan kerja fisik.

Kemudian untuk anak-anak usia Sekolah Dasar aktivitas jasmani dan olahraga yang dilakukan di sekolah seta kegian bermain yang dilakukan dengan teman sebaya, akan dapat dikatakan sebagai salah satu faktor untuk meningkatkan kesegaran jasmani mereka. Apa lagi anak-anak yang terbiasa dengan aktf bergerak dan mereka punya semangat untuk berlatih dengan mudah kondisi fisik mereka menjadi lebih baik. Begitu juga bagi siswa di Sekolah Dasar Negeri 06 Kampuang Tangah dan Sekolah Dasar Negeri Balanti Kecamatan Lubuk Alung Kabupaten Padang Pariaman dalam beraktivitas sehari-hari, baik di sekolah maupun setelah pulang sekolah atau di rumah. Mereka semua masih dalam perkembangan belajar

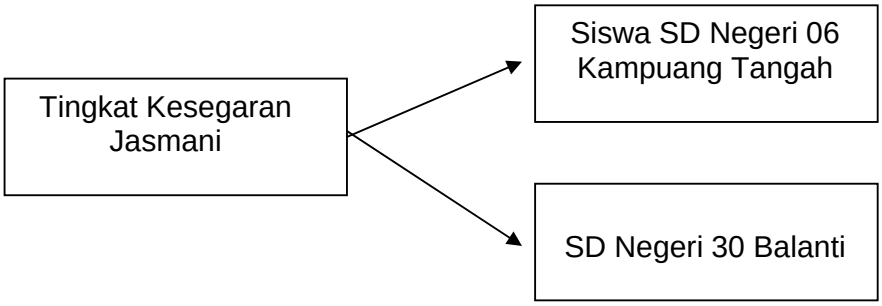
sambil bermain dan bermain sambil belajar, artinya mereka belajar sesuatu mereka peroleh dari bermain. Hal ini salah satu upaya dan usaha dalam meningkatkan kesegaran jasmani, cuma saja mereka tidak mengetahuinya secara baik.

B. Kerangka Konseptual

Mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa penting artinya untuk diketahui, baik bagi siswa maupun bagi guru karena kesegaran jasmani merupakan kemampuan siswa untuk menunaikan tugasnya sehari-hari seperti kegiatan belajar atau aktivitas lainnya dengan gampang, tanpa terasa lelah yang berlebihan untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan mendadak. Luthan (2001:7) mengatakan kesegaran jasmani adalah “kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas”. Artinya siswa dalam melakukan aktivitas sehari sehari membutuhkan daya tahan, kekuatan dan fleksibilitas seperti aktivitas belajar di sekolah.

Tingkat kesegaran jasmani siswa di Sekolah Dasar Negeri SD Negeri 06 Kampuang Tangah dan SD Negeri 30 Balanti Kecamatan Lubuk Alung Kabupaten Padang Pariaman, belum diketahui dan siswa Sekolah Dasar Negeri mana yang lebih baik tingkat kesegaran jasmaninya. Dengan demikian dalam penelitian ini ingin mengambarkan kerangka konseptual terhadap tingkat kesegaran

jasmani di dua sekolah dasar tersebut, untuk lebih jelaslah dapat dilihat pada gambar 1 berikut ini.



Gambar 1. Kerangka Konseptual

C. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kajian teori dan kerangka konseptual yang telah dikemukakan di atas, maka dapat diajukan hipotesis penelitian yaitu : Terdapat perbandingan tingkat kesegaran jasmani antara siswa putera di SD Negeri 06 Kampuang Tangah dengan siswa putera di SD Negeri 30 Balanti Kecamatan Lubuk Alung Kabupaten Padang Pariaman.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan kepada hasil analisis dan pembahasan yang telah di uraikan pada bagian terdahulu, maka pada bab ini dapat ditarik beberapa kesimpulan yakni sebagai berikut:

1. Terdapat perbandingan tingkat kesegaran jasmani siswa di SD Negeri 06 Kampung Tangah diperoleh nilai rata-rata (mean) 10,23 dengan SD Negeri 30 Balanti Kecamatan Lubuk Alung diperoleh nilai rata-rata (mean) 15,76.
2. Siswa SD Negeri 30 Balanti Kecamatan Lubuk Alung tingkat kesegaran jasmaninya lebih baik, dibandingkan dengan tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 06 Kampung Tangah Kabupaten Padang Pariaman.

B. Saran

Beradasarkan kepada kesimpulan yang telah dikemukakan di atas, maka disarankan kepada:

1. Guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di Sekolah Dasar, supaya lebih banyak memberikan kegiatan atau aktivitas bermain dalam pembelajaran penjasorkes, sehingga kesegaran jasmani siswa dapat ditingkatkan.
2. Siswa agar dapat lebih kreatif dalam belajar pendidikan jasmani dan olahraga, karena aktivitas fisik dapat meningkatkan kesegaran jasmani.

3. Pihak sekolah agar memperhatikan lingkungan sekolah, karena lingkungan sekolah yang bersih dapat mempengaruhi kesegaran jasmani siswa.
4. Orang tua atau wali murid agar lebih memperhatikan makanan atau kebutuhan gizi anaknya, sehingga kebutuhan energi yang cukup dapat meningkatkan kesegararan jasmani anaknya.