TINJAUAN KESEGARAN JASMANI SISWA SMP N 6 PARIAMAN DAN MTsN THAWALIB PARIAMAN

SKRIPSI

Diajukan kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga sebagai Salah Satu Persyaratan guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Oleh:

RATNA YULIS
2006/74321

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

2011

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

TINJAUAN KESEGARAN JASMANI SISWA SMP N 6 PARIAMAN DAN MTsN THAWALIB PARIAMAN

Nama	**: Ratna Yulis**
NIM/Bp	**: 74321/2006**
Program Studi	**: Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi**
Jurusan	**: Pendidikan Olahraga**
Fakultas	**: Ilmu Keolahragaan**

Padang, Februari 2011

Disetujui oleh:

Pembimbing I,	**Pembimbing II,**
Drs. Kibadra	**Drs. Deswandi, M.Kes., AIFO**
NIP 19570118 198503 1 003	**NIP 19620702 198703 1 002**

Menyetujui:
Ketua Jurusan PO,

Drs. Hendri Neldi, M.Kes, AIFO
NIP. 19620520 198703 1 200

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekrasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Judul	**:**	**Tinjauan Kesegaran Jasmani Siswa SMP N 6 Pariaman dan MTsN Thawalib Pariaman**
Nama	**:**	**Ratna Yulis**
NIM/BP	**:**	**74321/2006**
Program Studi	**:**	**Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi**
Jurusan	**:**	**Pendidikan Olahraga**
Fakultas	**:**	**Ilmu Keolahragaan**

Padang, Februari 2011

Tim Penguji

No.	**Jabatan**	**Nama**	**Tanda Tangan**
1.	**Ketua**	**: Drs. Kibadra**	**1. _____**
2.	**Sekretaris**	**: Drs. Deswandi, M.Kes., AIFO**	**2. _____**
3.	**Anggota**	**: Dr. Chalid Marzuki, MA**	**3. _____**
4.	**Anggota**	**: Dra. Hj. Rosmaneli, M.Pd.**	**4. _____**
5.	**Anggota**	**: Drs. H. Arsil, M.Pd.**	**5. _____**

ABSTRAK

Tinjauan Kesegaran Jasmani Siswa SMPN 6 Pariaman dan MTsN Thawalib Pariaman

OLEH : Ratna Yulis /2011

Masalah dalam penelitian ini berawal dari rendahnya tingkat kesegaran jasmani siswa MTsN Thawalib Pariaman, karena kurangnya aktivitas gerak siswa. Berbeda dengan siswa SMPN 6 Pariaman yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa SMPN 6 Pariaman dengan MTsN Thawalib Pariaman.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif yaitu penelitian yang menggambarkan variabel bebas dan variabel terikat yang memuat argumen-argumen variabel yang diteliti. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa yang terdaftar di kelas IX pada tahun ajaran 2009 / 2010 pada SMPN 6 Pariaman yang berjumlah 130 orang, dan seluruh siswa yang terdaftar di kelas IX pada tahun ajaran 2009 / 2010 pada MTsN Thawalib Pariaman yang berjumlah 85 orang. Sampel secara sederhana diartikan sebagai bagian dari populasi yang menjadi sumber data yang sebenarnya dalam suatu penelitian. Dalam penelitian ini sampel diambil secara *purposive sampling* yaitu 25% dari populasi sehingga diperoleh jumlah sampel di SMPN 6 Pariaman 29 orang dan di MTsN Thawalib Pariaman 29 orang. Tes yang digunakan untuk kesegaran jasmani adalah tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) putra dan putri usia 13 – 15 tahun.

Berdasarkan hasil penelitian di dua sekolah berbeda, tingkat kesegaran jasmani siswa SMPN 6 Pariaman sebesar 81,25% dalam kategori baik, dan 18,75% siswa masih berada dalam kategori kurang, sedangkan 84,62% siswi berada pada kategori kurang, dan hanya 15,38% siswi yang berada pada kategori sedang. Tingkat kesegaran jasmani siswa MTsN Thawalib Pariaman sebesar 55,56% siswa berada pada kategori kurang, sedangkan hampir 100% siswi berada pada kategori kurang dan kurang sekali, dan tidak ada siswa yang berada pada kategori baik sekali, baik dan sedang.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT, dengan limpahan rahmat dan karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "Tinjauan Kesegaran Jasmani Siswa SMP N 6 Pariaman dan MTsN THAWALIB Pariaman.

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana Strata Satu pada Jurusan Pendidikan Olahraga pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Rekreasi. Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP).

Dalam menyelesaikan skripsi ini Penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan serta arahan dari berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini izinkan penulis dengan segala rendah hati mengucapkan terimakasih sebesar-besarnya kepada:

1. Drs. Syahrial. Bakhtiar, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, yang telah memberikan peluang bagi penulis melanjutkan studi di Fakultas ini.
2. Drs. Hendri Neldi, M.Kes., AIFO selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Padang.
3. Drs. Kibadra selaku Penasehat Akademik (PA) dan Pembimbing I yang penuh ketulusan dan kesabaran serta kesediaan meluangkan waktu di tengah-tengah kesibukan untuk membimbing dan memberikan arahan sehingga proposal ini

dapat selesai dengan baik. Drs. Deswandi, M.Kes., AIFO selaku pembimbing II yang telah banyak memberi masukkan, dorongan, koreksi serta petunjuk dan dan pikirannya untuk kesempurnaan proposal ini.

4. Seluruh staf pengajar di Fakultas Ilmu Keolahragaan beserta tim penguji proposal yaitu Dr. Chalid Marzuki, M.A., Dra. Rosmaneli, M.Pd., Drs. Arsil, M.Pd. yang telah banyak memberikan masukan dan saran demi kesempurnaan dari proposal yang penulis ajukan sehingga dapat dilanjutkan pada tahap pengambilan data penelitian. membantu sehingga tersusunnya proposal ini.
5. Kepada ayahanda Zaidir, ibunda Yusnidar serta kakak-kakakku tersayang TNI-AD Azwir, Amrizal, Nur Afneli, Zulfa Hendra, Musliadi, Syafrizal yang telah memberikan do`a serta dukungan dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Drs. Masnadar selaku kepala SMP Negeri 6 Pariaman dan Hakimah HR, S.Pd.I. selaku kepala MTsN Thawalib Pariaman.
7. Guru Penjas Orkes, yang telah membantu penulis dalam proses pengambilan data penelitian.
8. Siswa kelas IX SMP N 6 dan MTsN Thawalib Pariaman yang telah meluangkan waktu dan tenaganya untuk menjalankan serangkaian tes fisik untuk kepentingan data yang penulis butuhkan.
9. Karyawan dan karyawati FIK UNP yang membantu mempermudah pelayanan administrasi skripsi ini.
10. Seluruh teman-teman seperjuangan mahasiswa jurusan Penjaskesrek BP 2006 yang telah memberikan dorongan dan membantu dalam menyelesaikan skripsi ini.

11. Kepada Riko Nofri yang telah memberikan semangat, do'a serta dorongan dalam menyelesaikan skripsi ini.
12. Rekan- rekan kos yang telah berbagi suka dan dukanya selama ini.

Terakhir penulis mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan dan dorongan kepada penulis, namun tidak dapat penulis sebutkan satu persatu. Hanya ucapan terima kasih yang dapat diaturkan, semoga segala bantuan yang diberikan menjadi amal ibadah di sisi Allah SWT, amin.

Demikian yang dapat penulis sampaikan, akhir kata penulis ucapkan terima kasih. Wassalam.

Padang, Januari 2011

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK i

KATA PENGANTAR ii

DAFTAR ISI v

DAFTAR TABEL vii

DAFTAR GAMBAR viii

DAFTAR LAMPIRAN ix

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah 1

B. Identifikasi Masalah 6

C. Pembatasan Masalah 6

D. Perumusan Masalah 7

E. Tujuan Penelitian 7

F. Kegunaan Penelitian 7

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teori 9

1. Kesegaran Jasmani 9

a. Pengertian Kesegaran Jasmani 9

b. Komponen Kesegaran Jasmani 13

c. Fungsi Kesegaran Jasmani 21

d. Cara Membina dan Meningkatkan Kesegaran Jasmani ... 23

2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani 26

B. Kerangka Konseptual 28

C. Pertanyaan Penelitian 29

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis, Tempat dan Waktu Penelitian..... 30

B. Populasi dan Sampel..... 30

C. Jenis dan Sumber Data 31

D. Definisi Operasional..... 32

E. Teknik Pengumpulan Data 33

F. Teknik Analisis Data 43

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian..... 44

1. Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani pada Siswa dan Siswi SMPN 6 Pariaman 44
2. Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani pada Siswa dan Siswi MTsN Thawalib Pariaman..... 47

B. Pembahasan 50

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan 54

B. Saran 54

DAFTAR PUSTAKA..... 56

LAMPIRAN..... 58

DAFTAR TABEL

Tabel **Halaman**

1. Penyebaran Populasi Penelitian 30
2. Pembagian Sampel Penelitian SMP Negeri 6 dan MTsN Thawalib Pariaman..... 31
3. Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMPN 6 Pariaman..... 45
4. Distribusi Frekuensi Kesegaran Jasmani Siswi SMPN 6 Pariaman 46
5. Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa MTsN Thawalib Pariaman..... 48
6. Distribusi Frekuensi Kesegaran Jasmani Siswi MTsN Thawalib Pariaman..... 49

DAFTAR GAMBAR

Gambar **Halaman**

1. Bagan Kerangka Konseptual 29
2. Posisi Star Lari 50 Meter 35
3. Sikap Permulaan Gantung Angkat Tubuh Putra 35
4. Sikap Dagu Menyentuh atau Melewati Palang Tunggal 36
5. Sikap Permulaan Gantung Siku Tekuk 37
6. Sikap Gantung Siku Tekuk 38
7. Sikap Permulaan Baring Duduk 39
8. Gerakan Baring Menuju Sikap Duduk 39
9. Gerakan Sikap Duduk dengan Kedua Siku Menyentuh Paha 39
10. Sikap Menentukan Raihan Tegak 40
11. Sikap Awal Lompat Tegak 41
12. Gerakan Meloncat Tegak 41
13. Posisi Start Lari 1000 dan 800 Meter 42
14. Stopwatch Dimatikan Saat Pelari Melintasi Garis Finish 43
15. Histogram Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMPN 6 Pariaman 46
16. Histogram Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswi SMPN 6 Pariaman 47
17. Histogram Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa MTsN Pariaman 49
18. Histogram Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswi MTsN Pariaman 50

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran **Halaman**

1. Data Mentah SMPN 6 Pariaman (Putra) 58
2. Data Mentah MTsN Thawalib Pariaman (Putra) 59
3. Data Mentah SMPN 6 Pariaman (Putri) 60
4. Data Mentah MTsN Thawalib Pariaman (Putri) 61
5. Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMPN 6 Pariaman 62
6. Distribusi Frekuensi Kesegaran Jasmani Siswi SMPN 6 Pariaman 63
7. Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa MTsN Thawalib Pariaman 64
8. Distribusi Frekuensi Kesegaran Jasmani Siswi MTsN Thawalib Pariaman 65
9. Dokumentasi Penelitian 66
10. Surat-surat Penelitian 72

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Upaya pembangunan di bidang pendidikan di Indonesia diarahkan dan ditujukan untuk mewujudkan masyarakat adil dan makmur, merata materil dan spirituil. Agar tujuan pembangunan di bidang pendidikan dapat tercapai dengan baik maka perlu mutu sumber daya manusia ditingkatkan melalui pendidikan.

Pendidikan merupakan salah satu faktor yang sangat penting dalam kehidupan seseorang karena melalui pendidikan seseorang dapat meningkatkan kecerdasan, keterampilan, mengembangkan potensi diri dan dapat membentuk pribadi yang bertanggung jawab, cerdas dan kreatif.

Undang-Undang No. 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional pasal 3 mengamanatkan bahwa:

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

Berdasarkan uraian di atas, mengandung harapan bahwa pendidikan di Indonesia berfungsi untuk mengembangkan kepribadian peserta didik agar mampu menyerap pelajaran yang mereka dapatkan di sekolah melalui proses pendidikan, anak didik diharapkan mampu mengembangkan potensi yang ada

di dalam dirinya demi memenuhi kebutuhan hidupnya, masyarakat, dan Negara sekarang dan di masa akan datang. Tujuan pendidikan juga untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Melalui profil manusia Indonesia yang siap secara intelektual, mental, fisik dan rohani demi menghadapi masa depan.

Untuk merealisasikan tujuan pendidikan nasional tersebut, pemerintah perlu mengusahakannya dengan kebijakan-kebijakan pendidikan yang jelas dan konsisten seta berkesinambungan agar tercipta generasi muda sebagai generasi penerus bangsa dan manusia seutuhnya.

Sekolah sebagai lembaga pendidikan formal, memiliki peranan yang sangat besar pengaruhnya terhadap perkembangan individu anak, karena belajar sangat berkaitan dengan aspek kognitif, afektif dan psikomotor, di mana proses belajar mengajar mengarahkan tercapainya perkembangan siswa secara wajar, normal dan optimal.

Berdasarkan ketentuan dalam peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2005 tentang Standar Nasional Pendidikan, Pengembangan Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) mengacu pada standar nasional pendidikan: standar isi, proses kompetensi lulusan, tenaga kependidikan, sarana dan prasarana, pengelolaan, pembiayaan dan penilaian pendidikan. Dua dari kedelapan standar nasional pendidikan tersebut, yaitu Standar Isi (SI) dan Standar Kompetensi Lulusan (SKL) merupakan acuan utama bagi satuan pendidikan dalam pengembangan kurikulum.

Sekolah merupakan wadah pembentukan aspek kepribadian, intelektual, dan bahkan pengembangan keterampilan bagi generasi kita. Agar setelah mereka menamatkan sebuah jenjang pendidikan, para peserta didik mampu bersaing dalam mengikuti seleksi untuk memasuki jenjang pendidikan yang lebih tinggi.

Sebagaimana tujuan pendidikan di Indonesia “mewujudkan manusia Indonesia seutuhnya“, maka dalam proses pembelajaran yang dialami siswa diharapkan benar-benar menguasai mata pelajaran sesuai tuntutan kurikulum berlaku. tidaklah berlebihan kita berharap jika para siswa yang kita didik mampu menguasai materi ajar yang diberikan. Karena kurikulum termutakhir di terapkan tidaklah memaksa siswa untuk hanya menghapal dan mengingat, tetapi agar memahami, serta berhasil menguasai materi sampai batas ketuntasan minimal yang ditetapkan para pendidik berdasar pemikiran yang matang.

Salah satu bagian dari proses pendidikan di sekolah adalah kegiatan pembelajaran yang memegang peran penting untuk mengembangkan kemampuan dan keterampilan nalar, membentuk sikap peserta didik. Kegiatan pembelajaran ini adalah usaha guru dalam menciptakan kondisi yang memungkinkan siswa belajar. Oleh sebab itu tugas guru bukan hanya menyampaikan materi pelajaran saja, tetapi juga bertanggung jawab memajukan dan membimbing proses belajar siswa. Pelaksanaan tugas tersebut harus direncanakan dan dilaksanakan oleh guru sebaik mungkin sehingga tercipta suasana belajar yang kondusif. Guru harus memiliki kemampuan menciptakan proses belajar mengajar yang kondusif dan membantu

meningkatkan kesegaran jasmani agar tercapai hasil belajar praktek olahraga sesuai dengan yang diinginkan.

Sekolah Menengah pertama (SMP) Negeri 6 Kota Pariaman merupakan sekolah yang berada agak di atas perbukitan, sedangkan MTSN THAWALIB berada di bawah bukit. Dilihat dari segi keadaan lingkungan sekolah ini terletak agak di pinggiran kota Pariaman. Pada umumnya siswa siswa tinggal di sekitar daerah dekat dengan sekolah dan ada juga yang di pusat Kota Pariaman. Penulis melihat banyaknya siswa yang menemui kendala dalam proses pembelajaran dan aktivitasnya sehingga hasil yang di dapat tidak optimal.

Pelaksanaan proses belajar mengajar di sekolah harus betul-betul dilaksanakan secara professional oleh seorang guru. Pelaksanaan proses belajar mengajar (PBM) di sekolah, selain ditunjang tenaga pendidikan yang profesional, sarana dan prasarana pendidikan yang lengkap, juga tidak terlepas dari kesiapan peserta didik itu sendiri untuk menerima pelajaran yang diberikan guru. Keberhasilan PBM penjas tentunya sangat tergantung kemampuan guru dalam menguasai setiap materi pembelajaran penjas sesuai dengan harapan kurikulum. Berdasarkan beberapa kajian yang mendukung jelas pembelajaran penjas sangat bermanfaat bagi siswa-siswa di sekolah. Sehingga siswa akan mempunyai kesegaran jasmani yang baik dan mencapai hasil belajar praktek olahraga yang baik juga.

Kesegaran jasmani memiliki peran penting dalam kehidupan sehari-hari siswa, baik dalam mengikuti proses pembelajaran di sekolah maupun dalam pencapaian prestasi di luar sekolah. Secara umum kesegaran jasmani

dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luang.

Kesegaran jasmani juga tidak terlepas dari faktor gizi dan makanan, karena bahan makanan diperlukan tubuh sebagai sumber energi, pembangun sel-sel tubuh, komponen biokatalisator, dan metabolisme.

Dari uraian di atas maka kesegaran jasmani diperlukan tiap-tiap individu terutama dalam mengikuti pembelajaran khususnya dalam peningkatan prestasi guna tercapainya prestasi maksimal.

Kesegaran jasmani memiliki peranan yang sangat penting, karena jika siswa memiliki kesegaran jasmani yang baik, maka akan dapat membantu siswa tersebut dalam menghadapi proses pembelajaran dengan penuh semangat tanpa merasa capek dan lelah. Sebaliknya apabila kesegaran jasmani siswa rendah mereka merasa tidak konsentrasi dalam menghadapi pembelajaran, karena mereka mudah lelah, lesu dan capek.

Berdasarkan observasi yang penulis lakukan di SMP N 6 Pariaman dan MTSN THAWALIB Pariaman ditemukan kenyataan bahwa kesegaran jasmani siswa SMP N 6 dan siswa MTSN THAWALIB tergolong rendah, itu dikarenakan kurangnya motivasi dan minat anak terhadap pelajaran olahraga serta kegiatan ekstrakurikuler di mana metode mengajar guru juga kurang bervariasi serta sarana dan prasarana yang kurang lengkap. lingkungan tempat belajar penjas yang kurang strategis bisa juga mengakibatkan siswa malas melakukan aktifitas fisik. Mereka lebih menyukai teknologi yang berkembang sekarang seperti warnet dibanding melakukan aktifitas fisik.

Penulis juga melihat kurangnya kesegaran jasmani karena faktor kesehatan siswa. Maka penulis berpendapat bahwa perlu dilakukan penelitian sehubungan dengan rendahnya kesegaran jasmani siswa.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan masalah yang ditemukan di atas banyak faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani siswa pada SMP N 6 Pariaman dan MTSN THAWALIB Pariaman, antara lain:

1. Motivasi dan Minat
2. Metode mengajar guru
3. Sarana dan prasarana
4. Lingkungan tempat belajar
5. Aktifitas fisik
6. kesehatan

C. Pembatasan Masalah

Mengingat berbagai keterbatasan yang ada pada diri penulis, maka tidak semua masalah yang diidentifikasi di atas dapat diteliti secara menyeluruh, maka penulis hanya membatasi pada variabel:

1. Motivasi dan minat
2. Sarana dan prasarana
3. Aktifitas fisik

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini adalah: ”Bagaimanakah tingkat kesegaran jasmani siswa SMP N 6 Pariaman dan MTsN Thawalib Pariaman?”

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui.

1. Untuk mengetahui kesegaran jasmani siswa SMP N 6 Pariaman.
2. Untuk mengetahui kesegaran jasmani siswa MTsN THAWALIB Pariaman.
3. Untuk mendeskripsikan rata-rata kategori kesegaran jasmani siswa SMP N 6 dan siswa MTsN THAWALIB.

F. Kegunaan Penelitian

Hasil penelitian ini nantinya diharapkan berguna untuk kepentingan sebagai berikut:

1. peneliti sendiri, Sebagai persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan.
2. Menambah wawasan peneliti khususnya tentang kesegaran jasmani.
3. Memperkaya khasanah ilmu pengetahuan penulis.
4. Menambah pengetahuan teoritis dalam bidang olahraga.

5. Sebagai persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan.
6. Sebagai bahan pertimbangan bagi siswa SMP N 6 Pariaman dengan MTsN THAWALIB Pariaman dalam meningkatkan kesegaran jasmani.
7. Sebagai ilmu pengetahuan dan masukan bagi peneliti selanjutnya.
8. Sebagai bahan bacaan di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan.
9. Guru sebagai bahan masukan dalam melaksanakan proses belajar mengajar di sekolah.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Kesegaran Jasmani

a. Pengertian Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani pada hakekatnya berkenaan dengan kemampuan dan kesanggupan fisik seseorang untuk melakukan tugasnya sehari-hari secara efisien dan efektif dalam waktu yang relatif lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti dan masih memiliki tenaga cadangan untuk melaksanakan aktivitas lainnya.

Menurut Soedjatmo Soemowerdoyo ahli fisiologi berpendapat bahwa kesegaran jasmani lebih dititikberatkan pada *physiological fitness* yaitu kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya dalam batas-batas fisiologis dengan keadaan lingkungan atau kerja fisik dengan cara yang cukup efisien tanpa lelah secara berlebihan, sehingga masih dapat melakukan kegiatan-kegiatan lain yang bersifat kreatif dan telah mengalami pemulihan yang sempurna sebelum datangnya tugas yang sama esok harinya.

Menurut Getchell (1983) mendefinisikan “kesegaran jasmani adalah suatu hal yang lebih menitikberatkan fungsi fisiologis yaitu kemampuan jantung, pembuluh darah, paru, dan otot berfungsi secara efisien dan optimal”.

Selanjutnya Fox dan kawan-kawan (1987:6) mengatakan "kesegaran jasmani adalah suatu kapasitas fisiologis yang memberikan suatu kualitas hidup yang meningkatkan". Di pihak lain O'Sullivan (1987:7) menyatakan "kesegaran jasmani adalah suatu kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari yang normal dengan giat dan penuh kesiapsiagaan, tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih mempunyai cadangan energy untuk menikmati kegiatan waktu senggang serta kejadian darurat yang datang tiba-tiba".

Sementara Sutarman (1997:42) kesegaran jasmani adalah suatu aspek fisik dari kesegaran menyeluruh (*total fitness*) yang memberi kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup produktif dan dapat menyesuaikan pada tiap pembebanan atau stress fisik yang layak ditambahkan kesegaran jasmani merupakan kemampuan untuk menunaikan tugas dengan baik tanpa rintangan fisik dan *psikis.* Selanjutnya T. Cholik Muthohir (1999:40) sebagai ahli pendidikan jasmani merupakan kondisi yang mencerminkan kemampuan seseorang untuk melakukan yang berarti.

Cooper dan Brown (1985) mengemukakan ciri-ciri dan tingkat kesegaran jasmani yang berada di bawah standar adalah:

> "(1) Menguap di meja kerja; perasaan malas dan mengantuk sepanjang hari; (2) cenderung bertingkah marah; (3) Merasa lelah dengan dengan kerja fisik yang minimal; (4) Terlalu capek untuk melakukan aktivitas senggang; (5) penggugup dan murah terkejut; (6) Sukar rileks; (7) Mudah cemas dan sedih; (8) Mudah tersinggung".

Di sisi lain Sumosardjono (1992:19) menyatakan kesegaran jasmani adalah:

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

Pendapat yang lain juga dikemukakan oleh Saputro (1995:227) kesegaran jasmani yaitu "kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat tubuh dalam batas fisiologis terhadap keadaan lingkungan atau kerja fisik secara tanpa lelah berlebihan". Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud dengan kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang atau fisik dalam menunaikan tugas sehari-hari dengan mudah tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih mempunyai tenaga cadangan untuk mengisi waktu luang.

Selanjutnya Gusril, (2004:119) mengemukakan bahwa "kesegaran jasmani akan berbeda dan tergantung pada jenis pekerjaan, keadaan kesehatan, jenis kelamin, umur, tingkat terlatihnya seseorang, dan status gizi". Sedangkan Depdikbud (1973) menyatakan bahwa "apa yang dicapai dalam bidang akademis erat hubungan dengan kondisi badan, telah dibuktikan bahwa peserta didik yang kesegaran jasmaninya di atas rata-rata pencapaian akademiknya bagus".

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

Kesegaran jasmani juga tidak terlepas dari faktor gizi dan makanan, karena bahan makanan diperlukan tubuh untuk sumber energi, pembangun sel-sel tubuh, komponen biokatalisator, dan metabolisme. Makanan harus sesuai dengan yang dibutuhkan tubuh baik secara kuantitatif maupun kualitatif. Kuantitatif maksudnya adalah perbandingan jumlah karbohidrat, lemak dan protein yang dimakan sesuai dengan aktivitas seseorang. Selanjutnya kualitatif maksudnya bahan yang selalu ada dalam makanan seperti: karbohidrat, lemak, protein, mineral dan air.

Untuk mendapatkan kesegaran jasmani yang baik dipengaruhi oleh aktivitas fisik serta waktu istirahat seseorang. Di samping itu kesegaran jasmani juga dipengaruhi oleh keturunan, gaya hidup, keadaan lingkungan serta kebiasaan seseorang.

Dari penjelasan di atas disimpulkan, bahwa kesegaran jasmani itu adalah aspek-aspek kemampuan fisik yang dapat menunjang kesuksesan siswa dalam melakukan berbagai aktivitas dalam kehidupan sehari-hari tanpa mengakibatkan kelelahan yang berati. Kegiatan itu dapat berupa pekerjaan sehari-hari untuk keperluan mendadak atau pekerjaan itu dilakukan dalam waktu senggang, karena semakin tinggi tingkat kesegaran jasmani seseorang maka semakin besar pula kemungkinannya untuk dapat menikmati kehidupan.

b. Komponen Kesegaran Jasmani

Hairy dan Ahady (1982:5-6) secara spesifik menjelaskan tentang kesegaran jasmani yang ditinjau dari beberapa aspek antara lain: a) kesehatan dari organ tubuh yang erat hubungannya dengan keturunan dan potensi, b) kekuatan fisik dan daya tahan organ-organ tubuh, c) kesanggupan organ tubuh untuk berbuat dengan menggunakan energy minimal, d) kesanggupan seseorang untuk memenuhi kebutuhan terhadap tekanan dengan jiwa yang stabil dan tentram.

Menurut Depdiknas (2002:2) menjelaskan ada 10 (sepuluh) komponen kesegaran jasmani 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 composition*), 6) kecepatan gerak (*speed of movement*) 7) kelincahan (*agility*), 8) keseimbangan (*balance*), 9) kecepatan reaksi (*reaction time*), 10) koordinasi (*coordination*)."

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani adalah aspek-aspek kemampuan fisik yang menunjang kesuksesan seseorang dalam melakukan berbagai aktivitas dalam kehidupannya. Kegiatan itu dapat berupa pekerjaan sehari-hari dan untuk keperluan mendadak atau kegiatan yang dilakukan pada waktu senggang. Bagi siswa SMP dan MTSN kesegaran jasmani berguna bagi kegiatan belajar dan bermain.

Tugas seseorang dalam kehidupan sehari-hari bermacam-macam dan dengan kondisi pekerjaan yang berbeda-beda dalam hal ini

tersirat suatu makna kesegaran jasmani itu sesungguhnya relative, misalnya bagi seorang pegawai negeri berbeda tuntutan kesegaran jasmaninya dengan pekerjaan keras. Begitu juga siswa SMP dan MTSN akan berbeda tuntutan kesegaran jasmani dengan seseorang yang duduk di perguruan tinggi dan berbeda lagi dengan seorang atlet olahraga.

Di samping itu dapat dikatakan bahwa semakin tinggi kesegaran jasmani yang dimiliki seseorang, maka semakin besar pula kemungkinan untuk menyelesaikan suatu pekerjaan dan semakin besar pula untuk menikmati kehidupan. Terkandung makna dalam pengertian di atas, kualitas suatu fisik berhubungan erat dengan kualitas hidup. Kesegaran jasmani akan berbeda dan tergantung atas beberapa faktor diantaranya yaitu: jenis kelamin, umur, status gizi, jenis pekerjaan, keadaan kesehatan, aktifitas yang dilakukan misalnya saja seseorang yang aktif berolahraga setiap harinya, itu akan mempengaruhi tingkat kesegaran jasmaninya. Begitu juga dengan siswa dalam beraktivitas, baik aktivitas di sekolah dalam pembelajar-an, maupun aktivitas mereka setelah pulang sekolah.

Lycholat (dalam Gusril, 2004:119) mengemukakan komponen-komponen kesegaran jasmani dapat dikelompokkan menjadi 2 kelompok yaitu:

1) Komponen yang berhubungan dengan kesehatan meliputi daya tahan otot, kekuatan otot, kelentukan, dan komposisi tubuh.

2) Komponen yang berhubungan dengan keterampilan meliputi kelincahan, keseimbangan, koordinasi, dan kecepatan.

Selanjutnya Moeloek (dalam Arsil, 1999:14) menyatakan bahwa komponen-komponen kesegaran jasmani meliputi; (1) Daya tahan; (2) Kekuatan; (3) Daya otot; (4) Kelenturan; (5) Kecepatan; (6) Kelincahan; (7) Keseimbangan; (8) Koordinasi; dan (9) Ketetapan.

Daya tahan adalah suatu kemampuan tubuh untuk bekerja dalam waktu yang lama tanpa mengurangi kelelahan setelah melakukan pekerjaan tersebut. Menurut Weineck dan Syafrudin (1992:67) mengartikan sebagai "kemampuan atlet mengatasi kelemahan fisik dan psikis (mental)". Pendapat lain Darwis (1993:116) "daya tahan adalah kemampuan organisme atlet untuk mengatasi kelelahan yang timbul setelah melakukan aktivitas olahraga dalam waktu yang lama".

Menurut Intan (2001:65) "daya tahan otot adalah kemampuan untuk mengerahkan terhadap objek di luar tubuh selama beberapa kali". Selanjutnya Ichsan (1988:58) mengatakan bahwa "daya tahan adalah kemampuan sejumlah otot untuk mengeluarkan tenaga secara berulang-ulang dalam jangka tertentu". Daya tahan kardiovaskuler (daya tahan jantung-paru) adalah kapasitas sistem jantung, paru, dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal saat melakukan aktivitas sehari-hari dalam waktu yang cukup lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Dari beberapa pengertian daya tahan yang dikemukakan di atas, dapat disimpulkan bahwa daya tahan otot adalah kemampuan otot untuk melakukan kontraksi berulang-ulang tanpa menimbulkan kelelahan. Sedangkan daya tahan kardiovaskuler adalah kemampuan seluruh tubuh melakukan aktivitas pada jangka waktu yang lama tanpa menimbulkan kelelahan. Di sini tampak sekali daya tahan jantung-paru (*cardiovascular*) sangat penting untuk menunjang kerja otot untuk mengambil oksigen dan menyalurkannya ke seluruh jaringan otot yang aktif sehingga dapat digunakan untuk proses metabolism tubuh.

Kekuatan otot merupakan komponen dari kondisi fisik secara keseluruhan, karena kekuatan merupakan daya penggerak setiap aktivitas. Menurut Jansen (1984:44) “kekuatan adalah kemampuan tubuh untuk mempergunakan otot untuk menerima beban”. Pare (1984:202) mengemukakan “kekuatan adalah kemampuan maksimal yang dapat digunakan dalam sekali kontraksi maksimal”.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kekuatan otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk menerima beban sewaktu bekerja secara maksimal.

Menurut Wahjoedi (2001:59-60) “kelentukan adalah kemampu-an tubuh untuk melakukan gerak melalui gerak ruang sendi atau ruang gerak tubuh secara maksimal”. Kelentukan gerak tubuh pada persendian tersebut sangat dipengaruhi oleh; elastisitas otot, tendon, dan ligament di sekitar sendi serta kualitas itu sendiri.

Komposisi tubuh (*body composition*) digambarkan dengan berat badan tanpa lemak dan berat lemak. Berat badan tanpa lemak terdiri dari masa otot, tulang, dan organ-organ tubuh. Sedangkan berat badan dinyatakan dalam persentasenya terhadap berat badan total. Secara umum dapat dikatakan bahwa semakin kecil persentase lemak maka semakin baik pula kinerja seseorang.

Kecepatan gerak merupakan salah satu unsur penting pada beberapa cabang olahraga seperti renang, atletik pada nomor lari, sepak bola, dan sebagainya. Menurut Robinson dan Arsil (1999:82) "Kecepatan bergerak adalah kualitas yang memungkinkan orang bergerak, melaksanakan gerak-gerak yang sama atau tidak sama secepat mungkin".

Dari pendapat di atas dapat dikatakan, bahwa kecepatan gerak merupakan kemampuan tubuh mengarahkan semua sistem dan bergerak dalam melawan beban, jarak, dan waktu yang menghasilkan kerja mekanik. Kecepatan reaksi adalah waktu yang dibutuhkan untuk member jawaban gerak setelah menerima suatu rangsangan. Menurut Jonath dan Krempel, 1981 mengemukakan "kecepatan reaksi adalah kemampuan untuk menjawab rangsangan akustik, optik, dan rangsangan taktik secara cepat". Selanjutnya menurut Zaciorskij dan Syafrudin (1992:59) ada 5 urutan proses kecepatan reaksi, yaitu; 1) Terjadi suatu rangsangan di dalam reseptor (alat penerima rangsangan); 2) Diteruskan ke sistem persyarafan pusat; 3)

pemindahan rangsangan ke jaringan syaraf dan membentuk suatu signal efektor; 4) Masuknya signal-signal dan sistem persyarafan pusat ke dalam otot; 5) Terjadinya kontraksi pada otot.

Menurut Harsono (1988:172) menyatakan dalam bukunya tentang kelincahan bahwa “orang yang lincah adalah orang yang mempunyai kemampuan untuk merubah arah dan posisi tubuh 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 di mana dalam cabang olahraga lain tidak diperlukan.

Kelincahan akan dipengaruhi oleh beberapa komponen kondisi fisik lainnya seperti: kekuatan, keseimbangan, kelentukan, dan

koordinasi. Maksudnya adalah kombinasi dari komponen-komponen kondisi fisik yang saling terkait.

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

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

Daya ledak merupakan salah satu komponen biomotorik yang penting dalam kegiatan olahraga karena daya ledak akan menentukan seberapa keras orang memukul, seberapa jauh orang melempar, seberapa tinggi orang melompat, seberapa cepat orang berlari, dan sebagainya.

Banyak cabang olahraga yang memerlukan daya ledak untuk dapat melakukan aktivitasnya dengan baik. Di beberapa cabang olahraga seperti bola voli, bola basket, atletik, tinju, senam, dan lain sebagainya merupakan kegiatan yang membutuhkan daya ledak yang

betul-betul baik dalam pelaksanaannya. Menurut Corbin dalam Arsil (1999:71), mengemukakan bahwa;

> "Daya ledak adalah kemampuan untuk menampilkan mengeluarkan kekuatan secara eksplosif atau dengan cepat. Daya ledak merupakan salah satu aspek dari kebugaran tubuh. Daya otot adalah sangat penting untuk memperoleh prestasi yang tinggi".

Berdasarkan beberapa pendapat sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa daya ledak adalah kemampuan mengarahkan kekuatan dengan cepat dalam waktu yang singkat untuk memberikan momentum yang paling baik pada tubuh atau objek dalam suatu gerakan eksplosif yang utuh dalam mencapai tujuan yang dikehendaki.

Keseimbangan adalah kemampuan seseorang mengontrol alat-alat organisasi yang bersifat *neuromuscular* seperti; pelaksanaan berdiri dengan tangan (*hand stand*). Keseimbangan tersebut dapat berupa keseimbangan statis pada saat melakukan suatu gerakan suatu gerakan tertentu.

Koordinasi adalah kemampuan seseorang dalam mengintegrasi-kan berbagai gerakan menjadi suatu kebulatan gerakan yang sempurna. Menurut Jonath dan Krempel dan Syafrudin (1992:84) mengemukakan bahwa "koordinasi adalah merupakan sistem persyaratan pusat sebagai sistem yang telah diselaraskan oleh proses rangsangan dan hambatan serta otot rangka pada waktu jalannya suatu gerakan secara terarah". Selanjutnya menurut Wahjoedi (2001:62) "koordinasi adalah kemampuan tubuh untuk melakukan gerak secara tepat, cermat, dan efisien".

Berdasarkan uraian di atas, terlihat unsur-unsur kesegaran jasmani meliputi kemampuan system jantung dan peredaran darah serta pernafasan. Di samping itu juga kemampuan dari system *Neuro Muscular* serta keterampilan gerak dasar. Berarti kesegaran jasmani tidak hanya dipusatkan kepada perkembangan otot yang bebas, menyenangkan karena memancarkan kekuatan yang terselubung di dalamnya. Tetapi itu semua tidaklah mutlak, karena tingkat kesegaran jasmani lebih ditentukan oleh kapasitas metabolik seseorang yang tergantung pada kemampuannya untuk menyalurkan oksigen ke otot. Sebagaimana kita ketahui bahwa kemampuan tersebut terletak pada efisiensi dari jantung, pernafasan, sistem peredaran darah dan otot.

c. Fungsi Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani yang dimaksud tidak hanya mencakup tubuh fisik, tetapi juga mental, sosial budaya dan emosional sehingga merupakan kesegaran atau kebugaran total (total fitness). Hal ini berarti bahwa kesegaran jasmani merupakan kemampuan tubuh seseorang untuk melaksanakan tugas dalam kehidupan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan tenaga untuk menghadapi keadaan yang darurat yang datang tiba-tiba. Dengan kata lain bahwa kesegaran jasmani merupakan cermin dari kemampuan fungsi sistem-sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam setiap aktivitas.

Menurut Kesegaran Jasmani I menyimpulkan bahwa fungsi kesegaran jasmani adalah untuk mengembangkan kesanggupan dan kemampuan setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja (Depdikbud, 1971:120). Adapun fungsi kesegaran jasmani dapat dibagi menjadi 2 bagian sebagai berikut:

1) 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. Kesegaran jasmani sangat diperlukan bagi tubuh untuk melaksanakan pelajaran sehari-hari dan berguna untuk meningkatkan daya pikir.

2) Fungsi khusus

   Fungsi khususnya bagi anak-anak adalah untuk pertumbuh-an dan perkembangannya. Hal yang paling penting untuk meningkatkan kesegaran jasmani adalah aktivitas fisik dan olahraga yang teratur, tubuh memerlukan oksigen untuk mem-produksi energy karena tubuh tidak menyimpan oksigen. Oksigen harus diambil dan harus disalurkan ke seluruh organ tubuh dan jaringan yang membutuhkan energi. Kemampuan tubuh untuk melakukan hal tersebut sangat tergantung pada tingkat kesegaran jasmani yang baik. Tingkat kesegaran jasmani yang baik akan mudah untuk melakukan pengambilan oksigen yang diperlukan

oleh tubuh, sedangkan orang yang tingkat kesegaran jasmaninya rendah akan sulit melakukan hal tersebut.

Untuk memperoleh tingkat kesegaran jasmani yang baik juga dipengaruhi oleh faktor keadaan gizi yang dikonsumsi sehari-hari. Kebutuhan gizi bagi anak-anak bervariasi dan tergantung pada ukuran tinggi, berat badan, umur, iklim, jenis pekerjaan atau aktivitas seks, dan keadaan individu.

d. Cara Membina dan Meningkatkan Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani merupakan suatu yang dipengaruhi oleh aktifitas fisik dan latihan olahraga yang dilakukan sehari-hari. Semakin banyak aktivitas fisik dan latihan olahraga yang dilakukan oleh seseorang, akan semakin baik tingkat kesegaran jasmaninya. Hal ini disebabkan dengan melakukan aktivitas fisik dan olahraga akan meningkatkan kemampuan tubuh dalam mengkonsumsi oksigen secara optimal. Apabila tubuh telah mampu meningkatkan oksigen secara maksimal, maka secara otomatis akan berpengaruh terhadap tingkat kesegaran jasmani.

Menurut Irianto (2004:27-83) ada beberapa cara untuk meningkatkan kesegaran jasmani yaitu dapat dilakukan dengan beberapa latihan sebagai berikut; (1) Dengan cara jogging; (2) Latihan daya tahan paru jantung; (3) Latihan kekuatan; (4) Latihan kelentukan; (5) Latihan komposisi tubuh.

Untuk jogging dapat selama 20 menit dengan waktu 3-5 kali dalam seminggu. Latihan ini harus dilakukan secara terus menerus dengan waktu istirahat yang tidak terlalu lama.

Adapun tekanan untuk melatih daya tahan paru jantung adalah intensitas latihan sebaiknya 75-85% detak jantung maksimal. Bagi mereka yang baru mulai latihan atau usia lanjut, mulailah berlatih pada intensitas lebih rendah yaitu 60% terus tingkatan secara bertahap hingga mencapai intensitas latihan yang semestinya. Untuk mendapatkan kebugaran paru jantung latihan dilakukan secara teratur 3-5 kali/minggu. Setiap berlatih kerjakan selama 20-6 menit tanpa berhenti.

Intensitas latihan daya tahan otot adalah 70-80% dari kemampuan maksimal. Adapun frekuensi latihan untuk daya tahan otot adalah 3 kali/minggu. Repetisi/set latihannya adalah 12-20 kali dikerjakan sebanyak 2-3 set dan istirahat antara set 20-30 detik.

Bentuk latihan kelentukan pada persendian adalah ukuran intensitas latihan batas rasa nyeri. Artinya, pada saat meregang persendian akan terjadi reaksi tubuh berupa tegangan otot. Jika diteruskan terjadi nyeri dan jika peregangan dilanjutkan terjadi rasa sakit pada otot. Intensitas yang tepat untuk latihan kelentukan adalah pada batas awal munculnya nyeri. Latihan kelentukan dapat dilakukan setiap hari. Waktu yang diperlukan untuk peregangan bergantung kepada kurang persendian, biasanya berkisar 4-30 detik dikerjakan 1-3 ulangan setiap persendian.

Latihan komposisi tubuh intesitas 65%-75% detak jantung maksimal. Frekuensi 3-5 kali/minggu. Waktu yang diperlukan 20-60 menit setiap latihan.

Dari uraian sebelumnya dapat disimpulkan bahwa ada beberapa latihan yang dapat meningkatkan kesegaran jasmani yang terdiri dari latihan daya tahan paru jantung, kekuatan, kelentukan, komposisi tubuh, dan lain-lain yang mana latihan tersebut harus dilakukan secara teratur dan terprogram.

Hal yang penting untuk meningkatkan kesegaran jasmani adalah aktivitas fisik dan latihan olahraga yang teratur, tubuh memerlukan oksigen untuk memproduksi energi. Oksigen harus diambil dan disalurkan ke organ-organ tubuh dan jaringan-jaringan yang membutuhkannya. Kemampuan tubuh untuk melakukan hal tersebut sangat tergantung dari tingkat kesegaran jasmani seseorang. Bagi orang yang mempunyai tingkat kesegaran jasmani yang baik akan mudah untuk melakukan pengambilan oksigen yang dibutuhkan tubuh. Sedangkan orang yang tingkat kesegaran jasmaninya yang kurang baik yang akan kesulitan dalam melakukan pengambilan oksigen secara baik dan optimal.

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

Dari uraian di atas jelas tergambar, bagi orang yang banyak melakukan aktivitas fisik dan latihan olahraga yang teratur tingkat kesegaran jasmaninya bertambah baik dibandingkan dengan orang yang kurang melakukan aktivitas fisik. Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan oleh Nurhasan (1986:97), bahwa "untuk mendapatkan tingkat kesegaran jasmani yang baik, sebaiknya kita melakukan olahraga yang teratur".

Sesuai dengan pendapat tersebut bahwa semakin banyak aktivitas fisik dan latihan olahraga yang teratur yang dilakukan seseorang, maka cenderung akan bertambah baik tingkat kesegaran jasmaninya dan sebaliknya semakin sedikit aktivitas dan latihan-latihan olahraga yang dilakukan, maka akan semakin rendah tingkat kesegaran jasmaninya.

2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani

Usaha dan kesegaran jasmani dipengaruhi banyak faktor-faktor. Namun secara garis besarnya, menurut Depdikbud pusat kesegaran jasmani dan rekreasi (1995:6). Selanjutnya faktor ini akan diuraikan secara rinci berikut ini:

a. Umur

Kesegaran 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 penuhnya.

b. Jenis kelamin

Sampai pubertas biasanya kesegaran jasmani anak laki hampir sama dengan anak perempuan, tapi setelah pubertas anak laki-laki biasanya mempunyai nilai yang jauh lebih baik.

c. Genetik

Berpengaruh terhadap kapasitas jantung paru, postur tubuh, obesitas, hemoglobin atau sel darah dan serat otot.

d. 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.

e. Kebiasaan hidup

Kadar CO yang terhisap akan mengurangi nilai VO_2 maksimal yang berpengaruh terhadap daya tahan, selain itu menurut penelitian Perkins dan Sexyon, nicotine yang ada dapat memperbesar pengeluaran energy dan mengurangi nafsu makan.

f. Kesehatan

Kesehatan jasmani dengan kesehatan mempunyai hak antara aktivitas fisik dan penyakit. Apabila seseorang melakukan olahraga maka dengan mudahnya dia akan terserang penyakit.

g. Aktivitas fisik

Setiap pergerakan tubuh akibat aktivitas otot-otot skelet yang mengakibatkan pengeluaran energi. Adapun kemampuan seseorang untuk melakukan kerja fisik yang makin meningkat perubahan yang sehat bagi dirinya baik, ditinjau dari segi fisiologis melalui latihan yang teratur dan berkelanjutan.

h. Status gizi

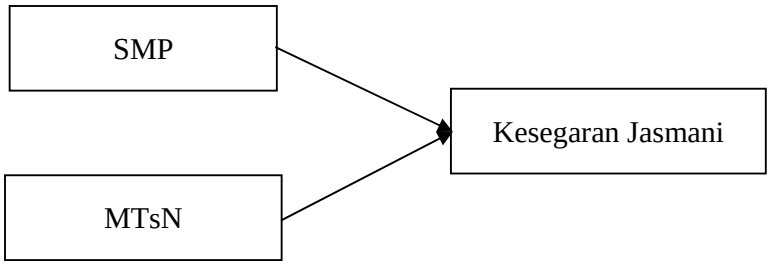
Kekurangan protein, kekurangan gizi keseluruhan dan gizi tidak kuat mengakibatkan daya tahan menurun dan menghambat pertumbuhan karena konsumsi makanan tidak seimbang dengan kebutuhan kalori untuk pertumbuhan dan aktivitasnya.

B. Kerangka Konseptual

Tingkat kesegaran jasmani yang baik dapat membantu seseorang untuk menyelesaikan tugas sehari-hari dengan tidak menimbulkan kelelahan yang berarti, karena semakin tinggi tingkat kesegaran jasmani seseorang semakin tinggi pula kesanggupan dan kemampuannya. Mengingat pentingnya peranan kesegaran jasmani bagi seseorang, hal yang paling penting meningkatkan kesegaran jasmani adalah aktivitas mengembangkan kemampuan dalam lingkungan dan melatih untuk menempatkan dalam masyarakat demokrasi. Kemampuan tubuh melakukan hal tersebut sangat tergantung dari tingkat kesegaran jasmani masing-masing individu.

Bagi orang yang mempunyai tingkat kesegaran jasmani yang baik akan mudah melakukan aktivitas. Orang tingkat kesegaran jasmaninya rendah hal ini merupakan kesulitan yang sangat berarti, dengan kata lain bagi orang yang banyak melakukan aktifitas yang teratur maka tingkat kesegaran jasmaninya bertambah baik di bandingkan orang yang tidak melakukan aktivitas.

Berdasarkan permasalahan yang diuraikan di atas, maka kerangka konseptual penelitian ini adalah mendeskripsikan tentang "kesegaran jasmani siswa SMP dan siswa MTSN Pariaman. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada kerangka konseptual di bawah ini:



Gambar 1. Bagan Kerangka Konseptual

C. Pertanyaan Penelitian

Untuk lebih jelas memudahkan pelaksanaan dan terarahnya penelitian ini serta sesuai dengan latar belakang masalah yang dikemukakan maka dalam penelitian ini penulis membuat suatu pertanyaan penelitian yaitu: "Bagaimanakah tingkat kesegaran jasmani siswa SMP N 6 Pariaman dan MTsN Thawalib Pariaman?"

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab terdahulu mengenai tingkat kesegaran jasmani pada siswa SMPN 6 Pariaman dan MTsN Thawalib Pariaman, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Tingkat kesegaran jasmani pada siswa SMPN 6 Pariaman sebesar 81,25% dalam kategori baik, dan 18,75% siswa masih berada dalam kategori kurang.
2. Tingkat kesegaran jasmani pada siswi SMPN 6 Pariaman sebesar 84,62% siswi berada pada kategori kurang, dan hanya 15,38% siswi yang berada pada kategori sedang.
3. Tingkat kesegaran jasmani pada siswa MTsN Thawalib Pariaman sebesar 55,56% siswa berada pada kategori kurang.
4. Tingkat kesegaran jasmani pada siswi MTsN Thawalib Pariaman sebesar hampir 100% siswi berada pada kategori kurang dan kurang sekali, dan tidak ada siswa yang berada pada kategori baik sekali, baik dan sedang.

B. Saran

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

1. Masih perlu dilakukan pembinaan kesegaran jasmani pada siswa SMPN 6 Pariaman.

2. Untuk Kepala Sekolah lebih melengkapi sarana dan prasarana pendidikan jasmani.
3. Untuk guru Penjasorkes perlu menyusun program pembelajaran yang sesuai dengan kebutuhan siswa. Serta harus melakukan permainan kecil sebelum melaksanakan materi yang diajarkan agar siswa bersemangat untuk melakukan aktifitas fisik serta tercapainya tingkat kesegaran jasmani yang diinginkan. Guru penjas orkes juga harus memiliki kemampuan dalam mengembangkan kegiatan pembelajaran yang dapat menarik dan mampu merangsang siswa untuk senang mengikuti pelajaran olahraga.
4. Diharapkan kepada siswa siswi MTsN walaupun pada dasarnya tujuan sekolah di MTsN untuk membina generasi sholeh-solehah yang cerdas dan terampil sehingga pelajaran jasmani diabaikan. Sebaiknya pelajaran penjas orkes juga diutamakan supaya mempunyai kesegaran jasmani yang bagus dan sempurna. Jangan karena sekolah hanya menuntut untuk melaksanakan pembelajaran agama efektif dan afektif sehingga semangat untuk melakukan aktivitas fisik sangat kurang.
5. Penelitian berikutnya disarankan agar dapat melakukan penelitian lanjutan guna meningkatkan khasanah ilmu pengetahuan terutama di bidang pendidikan jasmani.

DAFTAR PUSTAKA

Arsil. 1999. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: FIK IKIP.

Arsil. 1999. *Tes Pengukuran dan Evaluasi*. Padang: FIK IKIP.

Arsil. 2008. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: Sukabina Offset.

Arsil. 2009. *Tes Pengukuran dan Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Padang: Sukabina Offset.

Ayu Nofrianto. 2010. ”Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMP Negeri 2 Kota Solok dengan Siswa SMP Negeri 3 Kota Solok”. (*Skripsi*). Padang: FIK UNP.

Depdikbud. 1981. *Hasil Seminar Kesegaran Jasmani Nasional 1*. Interval: Depdikbud.

Depdikbud. 1993. *Garis-Garis Besar Haluan Negara*. Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi.

Gusril. 2004. *Perkembangan Motorik pada Masa Anak-Anak*. Interval: Dirjen Olahraga Depdiknas.

Gusril. 2008. *Buku Ajar Metodologi Penelitian*. Padang: FIK UNP.

Hadi, Sutrisno. 1987. *Statistik Jilid 2*. Interval: Andi Offset.

Irawan, Prasetya. 1999. *Logika dan Prosedur Penelitian*. Jakarta: STIA-LAN.

Ismaryati. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: UNS Surakarta.

Lutan, Rusli. 1991. *Manusia dan Olahraga*. Bandung: ITB dan FPOK/IKIP Bandung.

Harsono. 1998. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti PPLPTK.

Maharani. 2010. ”Hubungan Kesegaran Jasmani dengan Hasil Belajar Siswa SMP Negeri 3 Padang Panjang”. (*Skripsi*). Padang: FIK UNP.

Syafrudin. 1996. *Pengantar Ilmu Melatih*. Padang: FPOK IKIP Padang.

Sajoto, M. 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.