PERBANDINGAN TINGKAT KESEGARAN JASMANI SISWA SEKOLAH DASAR DAERAH PEGUNUNGAN DENGAN SISWA SEKOLAH DASAR DAERAH PERKOTAAN KABUPATEN PASAMAN BARAT

SKRIPSI

Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Pendidikan Olahraga sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)

Oleh

HAOLONGAN
NIM. 89865

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

2011

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul	**: Perbandingan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD Daerah Pegunungan Dengan Siswa SD Daerah Perkotaan Kabupaten Pasaman Barat**
Nama	**: Haolongan**
NIM	**: 89865**
Program Studi	**: Penjaskesrek Konsentrasi PGSD**
Jurusan	**: Pendidikan Olahraga**
Fakultas	**: Ilmu Keolahragaan**

Padang, Juli 2011

Disetujui :

Pembimbing I	**Pembimbing II**
Drs.Hasriwandi Nur, M.Pd	**Drs. Zarwan, M.Kes**
NIP:19590713 198403 1 011	**NIP:19611230 198803 1 003**

Mengetahui

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga

Drs Hendri Neldi,M.kes AIFO

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

PERBANDINGAN TINGKAT KESEGARAN JASMANI SISWA SD DAERAH PEGUNUNGAN DENGAN SISWA SD DAERAH PERKOTAAN KABUPATEN PASAMAN BARAT

Nama : **Haolongan**
NIM : **89865**
Program Studi : **Penjaskesrek Konsentrasi PGSD**
Jurusan : **Pendidikan Olahraga**
Fakultas : **Ilmu Keolahragaan**

Padang, Juli 2011

Tim Penguji

Nama		**Tanda Tangan**
Ketua	**: Drs. Hasriwandi Nur, M.Pd**	**1.**
Sekretaris	**: Drs. Zarwan, M.Kes**	**2.**
Anggota	**: Drs. Willadi Rasyid, M.Pd**	**3.**
Anggota	**: Drs. Qalbi Amra,M.Pd**	**4.**
Anggota	**: Drs. Kibadra**	**5.**

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Padang, 28 juli 2011
Yang menyatakan,

Haolongan

ABSTRAK

Perbandingan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Daerah Pegunungan dengan Siswa Sekolah Dasar Daerah Perkotaan Kabupaten Pasaman Barat.

OLEH : Haolongan /2011

Masalah dalam penelitian ini adalah masih rendahnya kesegaran jasmani sebagian siswa sekolah dasar daerah pegunungan dan siswa sekolah dasar daerah perkotaan Kabupaten Pasaman Barat yang dipengaruhi oleh berbagai faktor. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaaan tingkat kesegaran jasmani siswa sekolah dasar daerah pegunungan dengan siswa sekolah dasar daerah perkotaan Kabupaten Pasaman Barat.

.

Jenis penelitian ini komparasi. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SD Negeri 07 Gunung Tuleh yang berjumlah 59 orang laki-laki dan 68 orang perempuan, sedangkan siswa SD Negeri 09 Pasaman berjumlah 371 orang laki-laki dan 349 orang perempuan. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*, maka jumlah sampel adalah sebanyak 40 orang yang sama banyak dari masing-masing kelas IV dan V dari kedua SD. Teknik analisis data yang menggunakan analisis Uji t.

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang berarti antara tingkat kesegaran jasmani siswa SDN 07 Gunung Tuleh di daerah Pegunungan dengan siswa SDN 09 Pasaman di daerah Perkotaan Kabupaten Pasaman Barat dengan t_{hitung} (1,89) > t_{tabel} (1,73) pada taraf nyata 0,05. Rata-rata tingkat kesegaran jasmani siswa SDN 07 Gunung Tuleh di daerah pegunungan lebih baik dari tingkat kesegaran jasmani SDN 09 Pasaman Barat di daerah perkotaan dengan Mean 15,75 > 14,10.

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji syukur penulis aturkan kehadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga skripsi yang berjudul "Perbandingan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Daerah Pegunungan Dengan Siswa Sekolah Dasar Daerah Perkotaan Kabupaten Pasaman Barat" dapat penulis selesaikan. Penulisan skripsi ini bertujuan untuk melengkapi tugas dan syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan dan juga untuk mengetahui bagaimana "Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Daerah Pegunungan Dengan Siswa Sekolah Dasar Daerah Perkotaan Kabupaten Pasaman Barat"

Dalam penulisan skripsi ini penulis telah berusaha semaksimal mungkin, namun demikian penulis menyadari bahwa penelitian ini jauh dari kesempurnaan dan harapan, hal tersebut disebabkan oleh keterbatasan kemampuan penulis sendiri. Untuk itu penulis mengharapkan kritikan dan saran yang sifatnya membangun dari semua pihak, guna kesempurnaan penelitian ini dimasa yang akan datang.

Dalam penulisan skripsi ini penulis banyak menerima bantuan baik moril maupun materil, oleh sebab itu pada kesempatan ini penulis ingin meyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Prof. Dr. Z.Mawardi Efendi, M.Pd, sebagai Rektor Universitas Negeri Padang atas kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan studi di Fakultas Ilmu Keolahragaan.
2. Dr. Syahrial B. M.Pd, sebagai Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan fasilitas selama perkuliahan.

3. Drs. Hendri Neldi, M.Kes,AIFO, dan Drs. Zarwan, M.Kes, Ketua dan Sekretaris Jurusan Pendidikan Olahraga.
4. Drs. Hasriwandi Nur, M.Pd dan Drs. Zarwan, M.Kes, selaku pembimbing I dan II yang senantiasa meluangkan waktu, kesempatan, dorongan, semangat dan bimbingan menyelesaikan skripsi ini.
5. Drs. Willadi Rasyid, M.Pd, Drs. Qalbi Amra, M.Pd, dan Drs. Kibadra, selaku dosen penguji yang telah memberi saran, nasehat dan ide – ide kreatif dan bermanfaat bagi kesempurnaan skripsi ini.
6. Dosen-dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah membekali penulis dengan ilmu pengetahuan.
7. Orang tua yang paling berarti dalam hidup penulis Ayahanda Asnawi Lubis dan Ibunda Zaina Warlis, kakak dan adik-adik penulis yang telah memberikan dorongan dan doa sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.

Atas semua bantuan yang diberikan kepada penulis, semoga Allah SWT senantiasa membalasnya dengan kebaikan dan pahala yang berlipat ganda. Amin.....

Padang, Juli 2011

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman

ABSTRAK..... i

KATA PENGANTAR..... ii

DAFTAR ISI iv

DAFTAR TABEL..... vi

DAFTAR GAMBAR..... vii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang 1

B. Identifikasi Masalah 4

C. Pembatasan Masalah 5

D. Perumusan Masalah 5

E. Tujuan Penelitian 5

F. Manfaat Penelitian 6

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teori..... 7

B. Kerengka Konseptual 27

C. Hipotesis Penelitian..... 29

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian 30

B. Tempat dan Waktu Penelitian 30

C. Populasi dan Sampel 30

D. Definisi Operasional..... 32

E. Jenis dan Sumber Data 33

F. Teknik Pengumpulan Data..... 33

G. Instrumen Penelitian..... 34

H. Teknik Analisis Data..... 45

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Verifikasi Data 46

B. Deskripsi Data..... 46

C. Uji Normalitas Data 51

D. Uji Homogenitas Data..... 53

E. Uji Hipotesis..... 53

F. Pembahasan..... 54

G.

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan 57

B. Saran..... 58

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Peningkatan kualitas Sumber Daya Manusia (SDM) melalui sarana pendidikan telah menjadi perhatian pemerintah. Hal ini tercantum di dalam Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional (UUSPN) pada Bab II pasal 3, Undang-Undang Republik Indonesia No. 20 tahun 2003 yang berbunyi :

> Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokrasi dan bertanggung jawab. (UUSPN, 2003: 7)

Bila dicermati kutipan di atas mengandung harapan terhadap manusia Indonesia yang diinginkan di masa datang, yakni manusia Indonesia seutuhnya yang meliputi aspek psikis dan fisik.

Salah satu upaya untuk pengembangan SDM yang berkualitas adalah melalui mata pelajaran Pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi (Penjasorkes) yang dilaksanakan mulai dari tingkat Sekolah Dasar sampai Perguruan Tinggi.

Di dalam Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) jenjang pendidikan dasar dan menengah dinyatakan bahwa salah satu tujuan mata pelajaran penjasorkes adalah “untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani..." (BSNP, 2006:702).

Kebugaran atau kesegaran jasmani yang baik merupakan milik yang berharga bagi setiap manusia khususnya siswa sekolah dalam menjalankan aktifitas kehidupan sehari-hari. Dengan kesegaran jasmani yang baik akan meningkatkan kemampuan belajar siswa. Demikian juga, siswa yang memiliki kesegaran jasmani yang baik akan memiliki daya tahan untuk menghadapi berbagai aktifitas kehidupan tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Semakin baik daya tahan seseorang, maka semakin mudah pula melakukan suatu kegiatan baik di sekolah maupun di lingkungannya.

Berbeda dengan harapan di atas, menurut pengamatan yang penulis lakukan di SD kabupaten Pasaman Barat bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa sebagiannya masih tergolong rendah. Hal ini terbukti sewaktu dilakukan senam pagi, sebagian siswa masih malas untuk bergerak dan ada yang enggan untuk melakukannya. Siswa baru mau bersenam, bila guru memarahinya dan itu pun dilakukan dengan gerakan yang terpaksa.

Banyak faktor-faktor yang berpengaruh terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa, diantaranya: kondisi alam tempat tinggal siswa, kebiasaan dan aktifitas yang dilakukan sehari-hari, keadaan ekonomi orang tua siswa untuk menyediakan makanan yang bergizi, latar belakang pendidikan orang tua.

Siswa yang bersekolah di daerah perkotaan, kemungkinan akan memiliki tingkat kesegaran jasmani yang berbeda dengan siswa yang bersekolah di daerah pergunungan/perbukitan. Siswa yang kebiasaannya berjalan kaki ke sekolah juga akan memiliki tingkat kesegaran jasmani yang berbeda dengan siswa yang setiap hari naik kendaraan. Siswa yang

kesehariannya mandi ke sungai, juga akan memiliki tingkat kesegaran jasmani yang berbeda dengan siswa yang setiap hari mandinya di rumah. Begitu pula dengan tingkat ekonomi orang tua siswa. Siswa yang memiliki orang tua dengan tingkat ekonomi yang lebih mapan, kemungkinan akan memperoleh gizi yang lebih baik bila dibandingkan dengan siswa yang tingkat keadaan ekonomi orang tuanya memprihatinkan.

SD Negeri 07 Gunung Tuleh adalah sekolah yang terletak di daerah pegunungan Gunung Tuleh Kabupaten Pasaman Barat, kebanyakan para siswa tinggal di Nagari Rabijonggor, mereka berjalan kaki pergi dan pulang sekolah. Menempuh jarak yang relatif cukup jauh. Kebiasaan siswa Gunung Tuleh pada saat jam istirahat adalah bermain-main di lapangan sekolah. Sepulang sekolah para siswa ini kebanyakan membantu orang tua, main kejar-kejaran, memanjat pohon, dan mandi di sungai. Kebanyakan para siswa berasal dari latar belakang orang tua yang berpendidikan rendah dan keadaan ekonomi menengah ke bawah, hal ini terlihat dari masih ada sebagian siswa yang berangkat ke sekolah dengan tidak memakai seragam sekolah.

SD Negeri 09 Pasaman adalah sekolah yang terletak di pusat Kota Kabupaten Pasaman Barat. Para siswa kebanyakan tinggal di pusat kabupaten Pasaman Barat. Kebanyakan siswa diantar jemput oleh orang tuanya ke sekolah naik kendraan. Pada jam istirahat sekolah kebanyakan para siswa duduk-duduk di kantin sekolah. Sepulang sekolah para siswa banyak yang menonton TV, main video game, kemudian mandi di rumah. Kebanyakan para siswa berasal dari latar belakang pendidikan orang tua Sekolah Menengah

Atas dan sarjana, serta memiliki tingkat ekonomi menengah ke atas, dengan kebiasaan makan yang teratur dan memiliki nilai gizi lebih baik.

Berdasarkan keterangan di atas, belumlah dapat ditentukan secara pasti, siswa SD mana yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik karena keduanya memiliki kelebihan dan kekurangan dalam faktor yang berpengaruh terhadap tingkat kesegaran. Untuk itu, penulis tertarik melakukan penelitian tentang tingkat kesegaran jasmani siswa SD daerah pegunungan dengan siswa SD daerah perkotaan Kabupaten Pasaman Barat. Diharapkan penelitian ini dapat memberi gambaran dan mengungkapkan perbandingan tingkat kesegaran jasmani siswa sekolah dasar tersebut.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang dikemukakan di atas, maka identifikasi masalah dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Keadaan lingkungan
2. Keadaan ekonomi
3. Aktifitas fisik
4. Kebiasaan hidup
5. Gizi
6. Kesehatan lingkungan
7. Tingkat kesegaran jasmani

C. Pembatasan Masalah

Penelitian ini tidak bermaksud meneliti masing-masing faktor yang teridentifikasi di atas, tetapi hanya melihat perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa SD daerah pegunungan dengan siswa SD daerah perkotaan Kabupaten Pasaman Barat.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka perumusan masalah penelitian ini adalah : Apakah terdapat perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa SD daerah pegunungan dengna siswa SD daerah perkotaan Kabupaten Pasaman Barat?.

1. Bagaimanakah tingkat kesegaran jasmani siswa SD daerah Pegunungan Kabupaten Pasaman Barat ?.
2. Bagaimanakah tingkat kesegaran jasmani siswa SD daerah Perkotaan Kabupaten Pasaman Barat?.
3. Apakah terdapat perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa SD daerah Pergunungan dengan siswa SD daerah Perkotaan Kabupaten Pasaman Barat?.

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tentang :

1. Tingkat kesegaran jasmani siswa SD daerah Pegunungan Kabupaten Pasaman Barat.

2. Tingkat kesegaran jasmani siswa SD daerah Perkotaan Kabupaten Pasaman Barat.
3. Perbedaan Tingkat kesegaran jasmani siswa SD daerah Pegunungan dengan siswa SD daerah Perkotaan Kabupaten Pasaman Barat.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan berguna bagi :

1. Penulis, sebagai persyaratan dalam menyelesaikan tugas akhir untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Kepala Sekolah, sebagai bahan masukan dalam usaha meningkatkan kesegaran jasmani siswa.
3. Guru Penjasorkes dalam meningkatkan mutu proses pembelajaran untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa.
4. Kepustakaan, sebagai bahan bacaan dalam menambah ilmu pengetahuan.
5. Peneliti lain, sebagai bahan penelitian yang relevan

BAB II

TINJAUAN KEPUSTAKAAN

A. Kajian Teori

1. Hakekat Kesegaran Jasmani

Pengertian kesegaran jasmani menurut Depdikbud (1996:1) adalah "kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti". Menurut Soedjatmo Soemowerdaya dalam Ismaryati (2008), "kesegaran jasmani adalah suatu hal yang lebih menitik beratkan pada fungsi fisiologis yaitu kemampuan jantung, pembuluh darah, paru-paru, dan otot agar berfungsi secara efisien dan optimal".

Sutarman dalam Arsil (2008) mengemukakan "kesegaran jasmani adalah suatu aspek fisik dari kesegaran yang menyeluruh (*total fitness*), yang memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif dan dapat menyesuaikan diri pada setiap pembebanan fisik (*physical stress*) yang layak.

Berdasarkan pendapat yang dikemukakan di atas, kesegaran jasmani merupakan cerminan dari kemampuan fungsi sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam setiap aktifitas fisik.

Giam dan Teh (1993:8) menggunakan istilah kebugaran fisik yang didefinisikan sebagai: "kemampuan untuk melakukan pekerjaan sehari-hari dengan bertenaga dan penuh kesiagaan tanpa kelelahan yang berarti

dan dengan cukup energi, sehingga tetap dapat menikmati waktu terluang dan menanggulangi keadaan mendadak yang tidak diperkirakan".

Berdasarkan kutipan di atas dapat ditegaskan bahwa kebugaran fisik atau tingkat kesegaran jasmani yang dimiliki akan mampu membuat daya tahan terhadap kondisi seseorang baik dalam pekerjaan yang dilakukan, maupun waktu luang dan siap menghadapi keadaan yang tidak diduga datangnya secara tiba-tiba.

Lebih lanjut Sharkey dalam Arsil (1999:10) menyatakan "kesegaran jasmani merupakan kemampuan fisik yang dapat berupa kemampuan aerobic dan anaerobic. Kemampuan fisik ini dapat dilihat melalui program latihan. Kemampuan fisik seseorang yang mempunyai tingkat kesegaran yang tinggi tidak sama dengan orang yang memiliki tingkat kesegaran yang rendah. Orang yang memiliki tingkat kesegaran yang tinggi akan mampu bekerja selama 8 jam dengan kemampuan kerja 50% dari kapasitas aerobic, sedangkan orang yang tingkat kesegaran jasmaninya rendah hanya mampu menggunakan 25% dari kapasitas aerobik".

Berdasarkan pendapat di atas, dapat dinyatakan bahwa kesegaran jasmani adalah aspek kemampuan fisik yang menunjang kesuksesan seseorang maupun siswa dalam melakukan berbagai aktifitas dalam kehidupan dengan tingkat produktivitas dan hasil belajar yang tinggi dan tanpa mengakibatkan kelelahan yang berarti. Semakin baik tingkat

kesegaran jasmani seseorang, maka semakin besar pula kemungkinan untuk berprestasi dalam belajar dan bekerja.

2. Komponen Kesegaran Jasmani

Menurut Giam dan Teh bahwa konsep kebugaran fisik seseorang dibedakan antara kebugaran yang berkaitan dengan kesehatan dan kebugaran yang berkaitan dengan penampilan (*performance*). Lebih lanjut Giam (1993:9) menyatakan bahwa "kebugaran yang berkaitan dengan kesehatan memerlukan suatu tingkat yang cukup dari keempat komponen kebugaran dasar, yaitu kebugaran jantung-paru-peredaran darah, lemak tubuh, kekuatan otot, dan kelenturan sendi".

Berdasarkan kutipan di atas menurut hemat penulis kesegaran jasmani siswa SD yang akan dicapai melalui pembelajaran penjasorkes di sekolah relevan dengan tingkat kebugaran yang berkaitan dengan kesehatan ini.

Selanjutnya Giam dan Teh (1993:9) menyatakan "kebugaran yang berkaitan dengan *performance* memerlukan suatu tingkat kebugaran yang berkaitan dengan kesehatan yang cukup tinggi, disamping tingkat yang cukup dari tambahan empat komponen dasar, yaitu : 1) ketahanan otot, 2) tenaga otot, 3) ketangkasan, 4) kecepatan".

Berdasarkan kutipan di atas, menurut hemat penulis keempat komponen kebugaran yang berkaitan dengan *performance* ini relevan untuk dilaksanakan melalui kegiatan ekstrakurikuler siswa baik tingkat SD maupun sekolah lanjutan dan pendidikan tinggi yang arahannya bukan saja

untuk kesegaran jasmani, tetapi juga untuk mencapai prestasi dalam suatu cabang olahraga.

Dengan demikian kebugaran fisik yang lengkap memerlukan adanya kebugaran dalam tingkat yang cukup tinggi dari kedelapan komponen dasar dari kebugaran yang berkaitan dengan kesehatan dan dengan performance. Berikut diuraikan masing-masing komponen tersebut:

a. Daya Tahan (*Endurance*)

Daya tahan adalah Kemampuan seseorang untuk melakukan kerja dalam waktu yang relatif lama. Menurut Bower dalam Arsil (2008:19) "Daya tahan adalah merupakan salah satu komponen biomotorik yang sangat dibutuhkan dalam aktifitas fisik, dan salah satu komponen terpenting dari kesegaran jasmani".

Menurut Depdikbud (1996:1) "daya tahan umumnya diartikan sebagai ketahanan terhadap kelelahan dan kemampuan pemulihan segera setelah mengalami kelelahan. Daya tahan yang tinggi dapat mempertahankan penampilan dalam jangka waktu yang relatif lama secara terus menerus"

Berdasarkan kutipan di atas, daya tahan merupakan komponen terpenting dari seluruh komponen yang lain yang sangat menentukan terhadap tingkat kesegaran jasmani seseorang.

Tujuan utama dari latihan daya tahan adalah meningkatkan kemampuan kerja jantung disamping meningkatkan kerja paru-paru

dan sistem peredaran darah. Secara umum kemampuan daya tahan dibutuhkan semua cabang olahraga yang membutuhkan gerak fisik.

Para ahli fisiologi berpendapat bahwa, latihan daya tahan sangat penting bagi semua cabang olahraga. Karena dengan tingkat daya tahan yang tinggi kualitas aktifitas akan lebih berarti, seperti melakukan sprint sambil menendang bola dapat dipertahankan dengan tempo tetap tinggi selama permainan berlangsung. Ada sejumlah metode atau cara latihan untuk meningkatkan kapasitas daya tahan, dalam hal ini adalah *Cardiovascular endurance*, yaitu mulai dari latihan interval training sampai latihan-latihan lari jarak jauh dalam tempo rendah.

Daya tahan pada banyak kegiatan fisik seperti sepak bola, bola basket, lari jarak jauh, renang, bersepeda dan sebagainya yang dibatasi oleh sistem sirkulasi dan sistem respirasi untuk menyampaikan oksigen ke otot yang sedang bekerja (Ismaryati, 2008).

Dari pendapat di atas dapat dicontohkan, jika seorang pemain memiliki daya tahan dalam pertandingan sepak bola maka pemain tersebut akan mampu bermain selama pertandingan berlangsung tanpa mengalami kelelahan yang berarti dalam melaksanakan teknik dan taktik sepak bola.

b. Kecepatan (*Speed*)

Kecepatan adalah kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu

sesingkat-singkatnya. Sajoto (1988) mendefinisikan kecepatan adalah "suatu kemampuan reaksi otot yang ditandai dengan pertukaran antara kontraksi dan relaksasi yang kontinu ke maksimal".

Menurut Bompa dan Jonath dalam Ismaryati (2008:57) bahwa "kecepatan adalah salah satu kemampuan biomotorik yang penting untuk melakukan aktifitas olahraga". Dalam gerakan dasar manusia, massa adalah tubuh atau salah satu anggota tubuh dan tenaga merupakan kekuatan otot yang digunakan seseorang menurut massa yang digerakkan. Kecepatan dibedakan menjadi dua macam, yakni kecepatan umum dan kecepatan khusus.

1) Kecepatan Umum

   Kecepatan umum adalah kapasitas untuk melakukan berbagai macam gerakan (Reaksi Motorik) dengan cara yang cepat yang dimiliki oleh seseorang.

2) Kecepatan Khusus

   Bompa dalam Ismaryati (2008:57) menyatakan "Kecepatan khusus adalah kapasitas untuk melakukan suatu latihan atau keterampilan pada kecepatan tertentu, biasanya sangat tinggi. Kecepatan khusus adalah khusus untuk cabang olahraga dan sebagian besar tidak dapat ditransferkan dan hanya mungkin dikembangkan melalui metode khusus".

Selanjutnya Bompa dalam Ismaryati (2008:57) menyatakan "kecepatan adalah kemampuan bergerak dengan kemungkinan

kecepatan tercepat. Ditinjau dari sistem gerak, kecepatan adalah kemampuan dasar mobilitas sistem syaraf pusat dan perangkat otot untuk menampilkan gerakan-gerakan pada kecepatan tertentu". Dari sudut pandang mekanika, kecepatan diekspresikan sebagai perbandingan atau rasio antara jarak dan waktu. Kecepatan merupakan gabungan dari tiga elemen, yakni : reaksi, frekwensi gerakan per unit waktu, kecepatan menempuh suatu jarak.

"Kecepatan reaksi adalah kemampuan untuk menjawab rangsangan akuistik, optic dan rangsangan taktil secara cepat" (Syafruddin, 1996). Rangsangan akustik maksudnya adalah rangsangan melalui pendengaran seperti bunyi pistol pada waktu start lari jarak pendek dan juga melalui pluit, tepukan tangan dan lain sebagainya.

Kecepatan reaksi menunjukkan kemampuan untuk menjawab secepat mungkin suatu rangsangan melalui pendengaran, penglihatan dan rasa (taktil). Kecepatan reaksi dapat dirubah dalam waktu interval yang besar, dimana waktu interval itu terjadi dan suatu tanda (tembakan pistol pada start) yang diakhiri oleh gerakan otot yang telah dibebani. Kecepatan gerakan siklis dan asiklis menentukan waktu pelaksanaan pada aktivitas dengan adanya hambatan dari luar yang sedikit. Kecepatan asiklis ditandai oleh kecepatan reaksi maksimal melalui explosive dari otot. Pemain tennis meja akan memerlukan kecepatan asiklis pada saat melakukan smash dan servis, pemain bola

tangan saat lemparan lompat. Kecepatan gerakan siklis sering juga dinamakan sebagai gerakan yang berulang-ulang, dimana gerakan ini dapat dikenal melalui subkontraksi maksimal. "Subkontraksi maksimal adalah hasil dari amplitudo gerakan dengan frekuensi gerakan". (Fauzan Hos: 1989).

Kecepatan gerakan siklis seorang pelari dihasilkan oleh hubungan optimal dari panjang langkah dan frekuensi langkah. Menurut Letzter dalam Fauzan Hos (1989) bahwa "suatu usaha yang maksimal untuk memperbesar panjang langkah akan menghasilkan suatu lompatan dan suatu frekuensi gerakan maksimal akan menyebabkan suatu proses kepada suatu bentuk posisi yang lain. Kedua komponen tersebut di atas haruslah menjadi perhatian kita dalam meningkatkan prestasi yang terbaik".

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

Dari berbagai pendapat ahli tentang kecepatan, dapat disimpulkan bahwa kondisi kecepatan merupakan komponen kebugaran jasmani yang sangat penting terhadap peningkatan prestasi suatu cabang olahraga.

c. Daya ledak (*Exspolusive Power*)

Daya ledak atau *exspolusive power* disebut juga sebagai kekuatan eksplosif. Power menyangkut kekuatan dan kecepatan

kontraksi otot yang dinamis dan eksplosif serta melibatkan pengeluaran kekuatan otot yang maksimal dalam waktu yang secepat-cepatnya. Power merupakan hasil perkalian antara gaya dan jarak dibagi dengan waktu.

Hampir semua cabang memerlukan *power*. Untuk itu harus diberikan kepada olahragawan dalam usaha meningkatkan prestasi. Menurut Bompa "daya ledak (*power*) merupakan hasil dari dua kemampuan yaitu kekuatan dan kecepatan dan dipertimbangkan sebagai suatu kemampuan untuk menampilkan kekuatan yang maksimun dalam waktu yang paling pendek". Sedangkan menurut Harm (1999:71) "kekuatan kecepatan (*power*) merupakan kemampuan otot untuk mengatasi beban dengan kecepatan kontraksi yang tinggi".

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

Kemudian Bafirman (1999:59) membagi power atas dua bagian yaitu : "power absolut dan power relatif, power absolute berarti kekuatan untuk mengatasi suatu beban eksternal yang maksimal, sedangkan power relatif berarti kekuatan yang digunakan untuk mengatasi beban berupa berat badan sendiri".

Berdasarkan uraian di atas dapat dikemukakan bahwa *power* merupakan kombinasi antara kekuatan dan kecepatan untuk mengatasi beban dengan kecepatan kontraksi otot yang tinggi, kekuatan menggambarkan kondisi otot untuk mengatasi beban sedangkan kecepatan menunjukkan kemampuan otot untuk mengatasi beban dengan kontraksi yang sangat cepat, kekuatan otot dan kontraksi otot merupakan ciri utama dalam power.

d. Kelincahan (*Agility*)

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

Selanjutnya Harsono (1988:172) menyatakan "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 Soejoto (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 saat sedang bergerak tanpa kehilangan kesadaran dan keseimbangan sesuai dengan situasi dan kondisi yang dihadapi.

Dalam hal ini Suhamo (1985:33) membagi kelincahan menjadi 2 macam yaitu: "(1) Kelincahan umum (*General Agility*) berarti kelincahan seseorang untuk hidup dengan lingkungan tempat tinggalnya. (2) Kelincahan khusus (*Special Agility*) yang berarti kelincahan seseorang untuk melakukan cabang olahraga khusus dimana 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. Suharno (1985:33) menyatakan bahwa "faktor-faktor penentu baik atau tidaknya kelincahan adalah kecepatan reaksi, kemampuan berorientasi terhadap problem yang dihadapi, kemampuan mengatur keseimbangan dan kemampuan gerakan-gerakan motorik".

Kelincahan merupakan komponen kesegaran jasmani yang sangat diperlukan pada semua aktifitas yang membutuhkan kecepatan

dan perubahan posisi tubuh serta bagian-bagiannya. Disamping itu kelincahan merupakan prasyarat untuk mempelajari dan memperbaiki keterampilan gerak dan teknik olahraga, terutama gerakan-gerakan yang membutuhkan koordinasi gerak. Kelincahan sangat penting untuk jenis olahraga yang membutuhkan kemampuan adaptasi yang tinggi terhadap perubahan-perubahan situasi dalam pertandingan.

Kelincahan adalah kemampuan seseorang dalam merubah arah dengan keadaan bergerak tanpa kehilangan keseimbangan (Muchtar, 1992). Sedangkan menurut Moehamad Sajoto (2005) "Kelincahan adalah kemampuan seseorang dalam merobah arah lari dari satu posisi ke posisi lain di arena tertentu atau seseorang yang mampu merubah satu posisi ke posisi yang berbeda dengan kecepatan tinggi dan koordinasi gerak yang baik".

Ciri-ciri dari kelincahan dikemukakan oleh Hartz dalam Fauzan Hos (1989) adalah sebagai berikut:

> (1) Kemampuan reaksi yaitu kecepatan dan ketepatan mereaksi pada perubahan situasi secara tiba-tiba (yang tak diperkirakan sebelumnya), (2) Kemampuan penyesuaian-penyesuaian yang baik pada penempatan tugas yang tidak biasa pada perubahan persarafan dan gerakan-gerakan dari bagian (anggota) tubuh yang lain, (3) Kemampuan pengendalian yang tepat dan terarah pada situasi yang sulit, (4) Kemampuan orientasi pada gerakan-gerakan yang sulit seperti pada putaran tubuh yang bersangkutan tidak kehilangan orientasi ruangan (tidak kehilangan arah), (5) Kemampuan keseimbangan, pada tugas gerakan-gerakan yang komplit/rumit dalam bidang sempit yang dapat menyangga keseimbangan tenaga tubuh bagian dalam dan bagian luar, (6) Kemampuan kombinasi, penyelesaian yang baik dan cepat dengan kombinasi yang berurutan, (7) Berbalik, yaitu pembalikan yang baik secara vertikal dan horizontal dengan hambatan terbatas dan (8) Ketepatan yaitu gerakan-

gerakan yang tepat dengan motorik yang halus dari bagian kepala, lengan dan tungkai.

Berdasarkan kutipan di atas dapat ditegaskan bahwa kelincahan merupakan salah satu komponen kesegaran jasmani yang sangat diperlukan pada semua aktivitas yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi tubuh dan bagian-bagian tubuh lainnya.

3. Cara Meningkatkan Kesegaran Jasmani

Dewasa ini setiap minggu pagi kita dapat melihat bermacam-macam golongan masyarakat, baik di lapangan maupun di jalan-jalan. Kegiatan-kegiatan olahraga yang dilakukan secara rutin dan teratur akan menambah dan meningkatkan kesegaran jasmani, tetapi juga harus didukung oleh pengaturan gizi makanan yang menunjang terhadap kegiatan seperti lari, jogging, bersepeda, jalan cepat bahkan banyak yang asal berlatih saja. Seseorang yang berkeinginan untuk sehat dan bugar akan memikirkan dan mengusahakan langkah-langkah yang dirasa perlu untuk pembinaan kegiatan dan menjaga kesehatan agar terhindar dari gangguan-gangguan penyakit yang dapat menghambat peningkatan kesegaran jasmani, disamping itu tak kalah pentingnya adalah pengaturan keseimbangan antara kerja dan istirahat. Ketiga aspek yang dikemukakan di atas secara berurutan akan dibahas lebih lanjut:

a. Olahraga Teratur

Latihan fisik yang dilakukan menurut proporsi yang sebenarnya akan meningkatkan derajat kesehatan dan kesegaran jasmani, otot dapat berkembang atau bertambah besar karena serat-

serat otot bertambah dan tenaganya juga bertambah. Otot yang bertambah besar karena berkontraksi semakin kuat dan jaringan otot akan menggantikan lemak serta bertambah daya tahan akibat oleh kapilarisasi yang bertambah dan susunan syaraf yang bertambah baik. Menurut Depdikbud (2002) "banyak keuntungan yang diperoleh bila melakukan olahraga yang teratur, yaitu: (l) lebih tahan terhadap stress, baik fisik maupun psikologis, (2) mampu mengendalikan emosi, (3) merasa segar dan percaya diri serta merasa gembira, (4) lebih kreatif (5) kapasitas kerja fisik bertambah".

Bila tujuan latihan hanya untuk membina atau meningkatkan kesegaran jasmani (bukan untuk meningkatkan prestasi olahraga), maka frekuensi cukup tiga atau empat kali seminggu. Menurut Carthy (1995:48) "Sebaiknya frekuensi latihan tiga atau empat kali seminggu dan satu kali istirahat diantaranya, hal ini paling sering disarankan sebagai bentuk paling aman dan paling bermanfaat".

Berdasarkan pendapat ahli olahraga di atas, jelas bagi kita bahwa dalam melakukan kegiatan fisik untuk mencapai kesehatan dan kesegaran jasmani, hendaklah melakukan latihan dengan frekuensi latihan tiga sampai empat kali dalam seminggu. kemudian diiringi dengan istirahat dan latihan hendaklah disesuaikan dengan proporsinya.

Dalam melakukan kegiatan olahraga kita dapat memilih salah satu cabang yang sangat kita senangi. Walaupun dari sekian banyak

cabang olahraga tersebut selalu memiliki manfaat yang baik untuk meningkatkan kesehatan dan kesegaran pelakunya. Kegiatan olahraga yang dilakukan untuk kesehatan tidak perlu mengeluarkan biaya yang besar, cukup yang mudah dan meriah serta bermanfaat yang tujuannya agar tubuh punya daya tahan, lincah dan kuat. Hal ini juga sesuai dengan pendapat yang dikemukakan olah Ikhsan (1988:30) yang mengatakan "pada umumnya jenis kegiatan olahraga bagi kesehatan bersifat sederhana, mudah dilakukan dan tanpa biaya banyak (murah). Gerakan utama dalam kegiatan olahraga tersebut ditujukan pada latihan fungsi organ tubuh bagian dalam dan bagian luar agar tubuh memiliki daya tahan, lincah dan kuat".

Dalam memilih jenis olahraga yang dilakukan, harus sesuai dengan minat dan keinginan, sehingga tidak ada unsur keterpaksaan. Sesuatu hal yang dipaksakan hasilnya tidak akan memuaskan sebagaimana yang diharapkan. Intensitas latihan menyatakan beratnya latihan dan merupakan faktor yang akan mempengaruhi efek latihan terhadap faal tubuh. "Makin berat latihan (sampai batas tertentu), makin baik efek yang diperoleh" (Moeloek, 1984:12). Bila ditinjau dari kardiorespirasi, berat latihan untuk mendapatkan efek yang lebih baik adalah 60-80% dari kapasitas maksimal aerobic. Beratnya latihan dapat diberikan dengan berbagai cara, antara lain dengan meningkatkan frekuensi latihan, lama tiap latihan, jumlah latihan, macam latihan, berat badan yang digunakan, kesukaran dalam suatu latihan dan memperpendek interval istirahat.

b. Menjaga Kesehatan dan Pengaturan Gizi

Kesehatan merupakan dasar untuk meningkatkan kesegaran jasmani artinya kesegaran jasmani tidak bisa dicapai dan ditingkatkan kalau seseorang belum memiliki kesehatan yang baik. Istilah sehat dan segar seringkali muncul yang kadang kala disamakan dalam penggunaannya. Sebenarnya antara sehat dan segar ada perbedaan para ahli mengatakan bahwa segar lebih tinggi tingkatnya dari pada sehat, sehingga lahir ungkapan "Orang yang sehat belum tentu segar dan orang yang segar sudah pasti sehat". Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa sehat merupakan syarat untuk menjadi segar.

Makanan yang bergizi merupakan salah satu faktor penunjang untuk meningkatkan kesegaran jasmani. Oleh karena itu, pengaturan gizi makanan harus mendapatkan perhatian dalam upaya pembinaan kesegaran jasmani supaya seseorang dapat mengatur menu hariannya sesuai dengan tingkat kebutuhan kalori yang diperlukan dalam melakukan aktifitas sehari-hari. Makanan dikatakan bergizi bila makanan tersebut mengandung sari makanan yang berupa karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral. Semakin lengkap dan semakin banyak kadar sari makanan yang terdapat dalam bahan makanan tersebut, akan semakin tinggi nilai gizinya (Depdikbud, 1992:66).

Berdasarkan kutipan di atas dapat dijelaskan bahwa makanan yang bergizi mengandung unsur karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral. Kelima unsur ini harus terpenuhi dalam pengaturan gizi

makanan yang diperlukan sesuai dengan tingkat aktifitas yang diperlukan.

Kesehatan yang baik merupakan dambaan setiap orang. Untuk memelihara dan menjaga kesehatan diperlukan berbagai upaya: (1) Meningkatkan K3, memperhatikan gizi serta olahraga teratur; (2) Pencegahan terhadap penyakit dengan pemeriksaan penyakit secara berkala dan teratur; (3) Pengobatan dan pemeriksaan yang lebih dini untuk menghindari terjadinya komplikasi penyakit; (4) Rehabilitasi melalui dinas kesehatan.

c. Keseimbangan Antara Kerja dan Istirahat

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

Setelah mengemukakan beberapa unsur untuk pembinaan kesegaran jasmani serta faktor-faktor gerak kerja yang mempunyai peranan dalam membina kesegaran jasmani di atas, maka dapat disimpulkan bahwa unsur daya tahan merupakan faktor yang

terpenting bagi seseorang agar dapat melakukan kerja dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Hal ini juga diperkuat oleh Cooper yang mengatakan "kalau program latihan anda hanya dipusatkan pada otot kerangka, anda tidak akan mencapai gerakan fisik yang sesungguhnya" (Cooper, 1983:15). Oleh sebab itu, latihan-latihan yang bertujuan membina kesegaran jasmani yang lebih baik harus dititikberatkan pada latihan daya tahan, yang berarti melatih paru-paru atau pernapasan supaya lebih efektif, sehingga oksigen yang masuk lebih banyak. "Kesegaran daya tahanlah yang seharusnya menjadi sarana anda. Ini akan menjamin semua keadaan dari pengaruh latihan. Bukan hanya membesarkan otot tetapi mengembangkan paru-paru, jantung serta pembuluh darah anda. Ini adalah landasan yang di atasnya bisa dibangun segala bentuk kesegaran jasmani. Kunci latihan ialah konsumsi oksigen. Tubuh membutuhkan oksigen untuk memproduksi energi," (Cooper, 1983:24)

Berdasarkan pendapat di atas, jelas bahwa betapa pentingnya paru-paru, jantung dan pembuluh darah membawa oksigen yang berguna dalam proses pembakaran sari-sari makanan sehingga menghasilkan tenaga. Bentuk latihan dan aktivitas kebiasaan hidup yang mengarah kepada pembentukan kondisi daya tahan sangat berperan dalam hal ini. Salah satu bentuk latihan daya tahan adalah latihan aerobik yang memiliki ciri khas waktu latihan lama, sedangkan intensitas latihan rendah. Di Sekolah Dasar dengan selalu mengadakan

senam pagi atau senam kesegaran jasmani adalah merupakan upaya untuk menerapkan latihan aerobik ini. Namun perlu diperhatikan, bahwa intensitas latihan tidak boleh terlalu berat.

4. Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar

Di dalam KTSP jenjang pendidikan dasar dan menengah dinyatakan bahwa tujuan mata pelajaran Penjasorkes di SD adalah "untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani,...." (BNSP, 2006:702). Untuk mencapai tingkat kebugaran atau kesegaran siswa yang baik, peran guru penjas sangat berarti.

Dalam belajar, guru penjas hendaklah menerapkan metode yang membuat para siswa banyak mengeluarkan keringat atau banyak bergerak. Pembelajaran yang bermuatan banyak melakukan gerak fisik akan mampu mengantarkan siswa untuk memperoleh tingkat kebugaran fisik yang baik pula.

Guru Penjasorkes hendaklah aktif menjalankan senam pagi minimal 3 kali dalam seminggu, karena kegiatan senam pagi bersifat latihan aerobik yang menunjang sekali terhadap kesegaran jasmani siswa. Demikian juga dengan adanya Pekan Olahraga Usia Dini, maka bakat siswa hendaklah disalurkan untuk itu. Siswa hendaklah mengikuti latihan-latihan ekstrakurikuler pada jam-jam di luar kegiatan intrakurikuler di bawah bimbingan guru.

Kepala sekolah beserta majelis guru hendaklah memberikan nasehat, pengertian dan kesadaran kepada siswa untuk tidak terjerumus kepada arus teknologi informasi saat ini. Kebiasaan main internet, facebook, dan Handphone yang berlebihan akan membuat fisik siswa kurang gerak dan hal ini akan berpengaruh sekali terhadap kesegaran jasmani siswa.

Para siswa yang tinggal di pergunungan dengan udara yang banyak mengandung oksigen, keadaan alam dan tuntutan hidup yang menantang gerak fisik siswa, seperti : mandi ke sungai, memanjat pohon, dan membantu orang tua bekerja di ladang atau di sawah, serta kebiasaan berjalan kaki ke sekolah sangat berpengaruh sekali terhadap kondisi kesegaran jasmani siswa.

Sebaliknya, para siswa yang tinggal di daerah pusat kecamatan yang memiliki kebiasaan main video game, internet, mandi hanya di kamar mandi rumah, makan yang berlebihan, serta sering naik kendraan ke sekolah tentulah akan berurusan dengan penyakit kurang gerak. Menurut Giam (1993:9) "....contoh-contoh dari penyakit yang berkaitan dengan kurang gerak atau inaktivitas fisik ialah penyakit jantung koroner, obesitas (kegemukan) dan kelemahan sendi dan otot. Oleh karena itu suatu tingkat kebugaran yang berkaitan dengan kesehatan perlu dicapai oleh semua orang, tidak pandang umur, jenis kelamin, suku, pekerjaan dan status sosial ekonomi".

Berdasarkan pendapat Giam di atas jelas dan dapat ditegaskan bahwa siapapun kita dan apapun keadaan kita hendaklah mencapai tingkat kebugaran yang berkaitan dengan kesehatan. Kesegaran jasmani yang perlu dicapai oleh para siswa, adalah kesegaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan ini.

Menurut Giam (1993:9) "kebugaran yang berkaitan dengan kesehatan memerlukan suatu tingkat yang cukup dari keempat kebugaran dasar, yaitu: (1) Kebugaran jantung-paru-peredaran darah; (2) Lemak tubuh; (3) Kekuatan otot; 4) Kelenturan sendi".

Merujuk pada kutipan di atas, kebiasaan para siswa SD baik yang tinggal di pegunungan apalagi di pusat kecamatan sebaiknya mencapai keempat komponen dasar di atas. Untuk mencapai hal itu tentulah dengan banyak melakukan gerak. Tidak mungkin kekuatan otot dan kelenturan sendi akan dimiliki oleh siswa yang membiasakan malas bergerak. Demikian juga halnya dengan kegemukan dan penyakit jantung koroner.

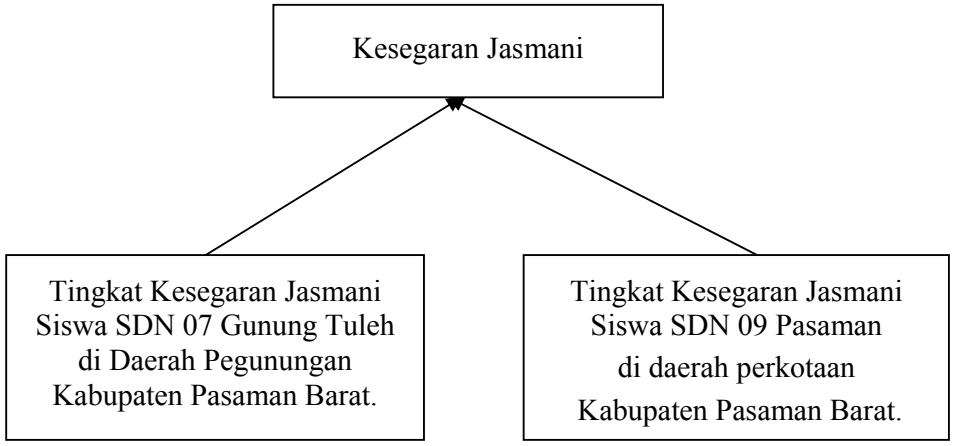
B. Kerangka Konseptual

Tingkat kesegaran jasmani, merupakan kualitas kehidupan. Siswa yang memiliki tingkat kesegaran jasmani tinggi akan mampu menyelesaikan tugas sehari-harinya dengan baik, seperti berprestasi dalam belajar, membantu orang tua di rumah serta tugas sosial lainnya tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Faktor yang berpengaruh terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa diantaranya adalah aktivitas jasmani, keadaan lingkungan alam, tingkat sosial ekonomi orang tua untuk mencukupi asupan gizi, tingkat pendidikan orang tua dan kualitas pembelajaran pendidikan jasmani. Siswa SD Negeri di Pegunungan dan siswa SD Negeri di daerah perkotaan memiliki variasi yang berbeda terhadap faktor yang berpengaruh tersebut.

Siswa SD Negeri di daerah Pegunungan memiliki lingkungan alam yang menantang terhadap aktivitas jasmani, lebih banyak berjalan kaki ke sekolah, memiliki kebiasaan yang banyak bergerak namun berada dalam lingkungan keluarga yang berekonomi menengah ke bawah serta tingkat pendidikan orang tua yang relatif rendah. Sedangkan siswa SD Negeri di daerah perkotaan memiliki lingkungan alam yang kurang menantang terhadap aktivitas jasmani, lebih banyak naik kendraan ke sekolah, kurang melakukan aktivitas gerak tetapi berada dalam lingkungan keluarga yang berekonomi menengah ke atas dan tingkat pendidikan orang tua menengah ke atas serta memiliki orang tua yang bekerja sebagai pegawai negeri.

Berdasarkan perbedaan pada faktor yang berpengaruh terhadap tingkat kesegaran jasmani dari kedua siswa SD tersebut, dapat diduga bahwa antara siswa SD Negeri di daerah Pegunungan dan Siswa SD Negeri di daerah perkotaan Kabupaten Pasaman Barat memiliki tingkat kesegaran jasmani yang berbeda pula. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar kerangka konseptual berikut:



Gambar 1. Kerangka Konseptual

C. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kajian teori dan kerangka konseptual yang telah diajukan, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah : Terdapat perbedaan tingkat kesegaran jasmani antara siswa SD Negeri daerah Pegunungan dengan siswa SD Negeri daerah perkotaan Kabupaten Pasaman Barat.

BAB V
KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan analisis data dan pembahasan yang telah di kemukakan pada bagian terdahulu, dapat ditarik kesimpulan penelitian sebagai berikut:

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan data dalam penelitian ini dapat dikemukakan beberapa kesimpulan yaitu:

1. Terdapat perbedaan yang menunjukkan bahawa tingkat kesegaran jasmani siswa SDN 07 Gunung Tuleh didaerah pegunungan lebih baik dari tingkat kesegaran jasmani SDN 09 Pasaman Barat di daerah perkotaan dengan t_{hitung} (1,89) > t_{tabel} (1,73) pada taraf nyata 0,05.
2. Rata-rata tingkat kesegaran jasmani siswa SDN 07 Gunung Tuleh di daerah pegunungan lebih baik dari tingkat kesegaran jasmani SDN 09 Pasaman Barat di daerah perkotaan dengan Mean 15,75 > 14,10.

B. Saran

Berpedoman pada temuan dan kesimpulan di atas, dikemukakan beberapa saran sebagai berikut:

1. Kepada Kepala Sekolah supaya melengkapi sarana dan prasarana olahraga yang ada disekolah.
2. Kepada guru supaya lebih meningkatkan lagi keprofesionalan dalam mengajar penjasorkes dan melakukan kegiatan yang menekankan

kepada tujuan pengembangan dan peningkatan kesegaran jasmani siswa untuk masa yang akan datang.

3. Kepada para peneliti lain diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan jumlah sampel yang lebih banyak lagi atau dengan variabel-variabel lain yang belum diteliti sehingga faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani dapat diketahui.

DAFTAR PUSTAKA

Arsil. (1999). *Tes Pengukuran dan Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Padang : Dip Universitas, Negeri Padang

Arsil. (2008). *Pembinaan Kondisi RAE*- Padang : Dip Universitas Negeri Padang Bafirman. (1999). Sport Medicine. Padang: FIK UNP

Carthy, Any, MC. (1995) *Kiat Menjadi Ramping dan Segar*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.

Cooper H. Kenneth. (1983). *Aerobik*, Alih bahasa Antonius Adiwiyoto. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.

Depdikbud. (1996). *Ketahuilah Tingkat Kesegaran Jasmani Anda*. Jakarta: Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi Depdikbud.

Depdiknas (2003). *Kurikulum 2003 Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Balai Pustaka.

Depdiknas. UU No. 20 tahun 2003. *Tentang Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta: Depdiknas.

Gusril. (2004). *Perkembangan Motorik Pada Masa Anak-Anak.* Jakarta: Dirjen Olahraga. Departemen Pendidikan Nasional.

Gusril (2007). *Peningkatan Kemampuan Motorik Siswa Sekolah Dasar* (Pidato Pengukuhan Guru Besar dalam Paedagogik Olahraga pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang). Padang : UNP.

Hadi, Sutrisno. (1993). *Statistik Pendidikan IT*. Yogyakarta: Yayasan Penerbit Fakultas Psikologi UGM.

Harsono (1988). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta Depdikbud Dirjen Dikti PPLPTK.

Hos, Fauzan. (1989). *Teori Gerak*. FPOK IKIP Padang.

Ichan, M, (1988). *Pendidikan Kesehatan dan Olahraga*. Bandung: Percetakan Advent Indonesia.

Ismaryati, (2008). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: INS Surakarta.

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