

**PERBEDAAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA SEKOLAH
DASAR NEGERI 32 KOTO SANI DAN SEKOLAH DASAR NEGERI 09
KACANG KECAMATAN X KOTO SINGKARAK
KABUPATEN SOLOK**

SKRIPSI

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



Oleh

HARFY YOGA

NIM. 94708

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

2011

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : **Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 32 Koto Sani dengan Sekolah Dasar Negeri 09 Kacang Kecamatan X Koto Singkarak Kabupaten Solok**

Nama : Harfy Yoga

BP/NIM : 09/94708

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2011

Disetujui :

Pembimbing I

Pembimbing II

Drs. Willadi Rasyid, M.Pd
NIP. 195911211986021006

Drs. Edwarsyah, M.Kes
NIP. 195912311988031019

Mengetahui :

Ketua Jurusan Pendidikan Olah Raga

Drs. Hendri Neldi, M.Kes, AIFO
NIP. 196205201987031002

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

*Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Skripsi Jurusan
Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*

PERBEDAAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA SEKOLAH DASAR NEGERI 32 KOTO SANI DENGAN SEKOLAH DASAR NEGERI 09 KACANG KECAMATAN X KOTO SINGKARAK KABUPATEN SOLOK

Nama : Harfy Yoga
BP/NIM : 09/94708
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2011

Tim Penguji :

Ketua : Drs. Willadi Rasyid, M.Pd 1. _____
Sekretaris : Drs. Edwarsyah, M.Kes 2. _____
Anggota : Drs. Rasyidin kam 3. _____
: Drs. Zainul Johor, M.Pd 4. _____
: Dra. Darni, M.Pd 5. _____

ABSTRAK

Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 32 Koto Sani dan Sekolah Dasar Negeri 09 Kacang Kecamatan X Koto Singkarak Kabupaten Solok

OLEH : Harfy Yoga, 94708/2011

Penelitian ini bertujuan untuk mengungkapkan : Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 32 Koto Sani dan Sekolah Dasar Negeri 09 Kacang Kecamatan X Koto Singkarak Kabupaten Solok.

Jenis penelitian ini tergolong observasional yang bertujuan mengetahui perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 09 Kacang dan Sekolah Dasar Negeri 32 Koto Sani. Yang terdaftar pada semester Januari-Juli 2011 yang berjumlah 56. Sampel diambil dengan menggunakan metode *Stratified Proporsive Total Sampling* karena populasi kurang dari 100. Hasil pengumpulan data dianalisis dengan metode deskriptif dan t test.

Hasil penelitian mengungkapkan bahwa : Dari 31 orang siswa SDN 09 Kacang terdapat sebanyak 9 orang responden (29%) termasuk dalam kategori baik, 14 orang responden (45,2%) termasuk dalam kategori sedang, sebanyak 6 orang responden (19,3%) termasuk dalam kategori kurang, 2 orang responden (6,5%) termasuk dalam kategori kurang sekali dan dari 25 orang siswa SDN 32 Koto Sani ternyata sebanyak 3 orang responden (12,0%) termasuk dalam kategori baik sekali, sebanyak 15 orang responden (60,0%) termasuk dalam kategori baik, 4 orang responden (16,0%) termasuk dalam kategori sedang, 3 orang responden (12,0%) termasuk dalam kategori kurang. Hasil pengujian t test menghasilkan terdapat perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 09 Kacang dan Sekolah Dasar Negeri 32 Koto Sani.

KATA PENGANTAR

Syukur alhamdulillah penulis haturkan kehadiran Allah SWT, karena atas rahmat dan karunia-NYA jualah penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul : **“Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 32 Koto Sani dan Sekolah Dasar Negeri 09 Kacang Kecamatan X Koto Singkarak Kabupaten Solok”**.

Tujuan penelitian skripsi ini adalah untuk memenuhi sebahagian persyaratan memperoleh gelar sarjana Sarjana Pendidikan pada Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam menyelesaikan skripsi ini penulis banyak mendapat sumbangan baik materi maupun moril dari berbagai pihak, untuk itu dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak Drs. H. Arsil, M.Pd sebagai Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Drs. Hendri Neldi, M.Kes. AIFO sebagai ketua jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Drs. Willadi Rasyid, M.Pd sebagai Pembimbing I yang telah banyak meluangkan waktunya untuk membimbing penulis dan memberikan arahan dalam penulisan skripsi.
4. Bapak Drs. Edwarsyah, M.Kes sebagai Pembimbing II yang telah banyak memberikan arahan kepada penulis.

5. Bapak Drs. Rasyidin kam, Bapak Drs. Zainul Johor,M.Pd dan Ibuk Dra.Darni,M.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan masukan dan arahan terhadap skripsi ini.
6. Seluruh staf pengajar jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Kepala Sekolah, guru-guru dan para siswa-siswi SDN 09 Kacang serta SDN 32 Koto Sani.
8. Teman-teman yang telah membantu dan memberikan dukungan dalam penulisan skripsi ini.

Semoga sumbangan dan bantuan yang telah diberikan menjadi amal ibadah dan mendapat balasan yang setimpal dari Allah SWT. Sebagai pemula, penulis menyadari banyak terdapat kesalahan dan kekhilafan dalam penulisan skripsi ini, tentunya saran dan kritik yang membangun sangat diharapkan sekali demi kesempurnaan di masa yang akan datang, akhirnya pada semua pembaca penulis harapkan semoga apa yang penulis lakukan ini dapat bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Agustus 2011

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Kegunaan Hasil Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori.....	8
B. Kerangka Konseptual	12
C. Hipotesis.....	13
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Rancangan Penelitian	14
B. Jenis, Tempat dan Waktu Penelitian	14
C. Populasi dan Sampel	14
D. Definisi Operasional.....	16
E. Jenis dan Sumber Data	16
F. Instrumen Penelitian.....	17
G. Alat yang digunakan.....	23
H. Teknik Analisis Data.....	23
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Deskripsi Data	25
B. Pengujian Persyaratan Analisis Data	28

C. Pengujian Hipotesis	30
D. Pembahasan Hasil Penelitian.....	32
E. Keterbatasan Penelitian	35
BAB V KESIMPULAN	
A. Kesimpulan	36
B. Saran	37
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1	Populasi dalam penelitian siswa Sekolah Dasar Negeri 09 Kacang dan Sekolah Dasar Negeri 32 Koto Sani..... 15
Tabel 3.2	Sampel siswa Sekolah Dasar Negeri 32 Koto Sani dan Sekolah Dasar Negeri 09 Kacang Kecamatan X Koto Singkarak Kabupaten Solok 16
Tabel 3.3	Nilai TKJI untuk anak laki-laki umur 10-12 tahun..... 17
Tabel 3.4	Nilai TKJI untuk anak perempuan umur 10-12 tahun 18
Tabel 3.5	Norma penilaian TKJI..... 18
Tabel 4.1	Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SDN 09 Kacang 25
Tabel 4.2	Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SDN 32 Koto Sani..... 27
Tabel 4.3	Rekapitulasi Hasil Pengujian Normalitas Data 28
Tabel 4.4	Rangkuman Hasil Pengujian Homogenitas..... 29
Tabel 4.5	Distribusi rata-rata Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SDN 09 Kacang dan Siswa SDN 32 Koto Sani 30
Tabel 4.6	Uji T Test Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SDN 09 Kacang dan Siswa SDN 32 Koto Sani 31

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Kerangka Konseptual	12
Gambar 3.1 Sikap Start Berdiri Tes Lari Cepat	19
Gambar 3.2 Sikap badan yang benar pada tes angkat tubuh putra.....	20
Gambar 3.3 Peserta bergerak mengambil sikap duduk, sehingga kedua siku menyentuh kedua paha	21
Gambar 3.4 Meloncat Setinggi Mungkin.....	21
Gambar 3.5 Tes lari 600 meter.....	22
Gambar 4.1 Histogram Sekor Tingkat Kesegaran Jasmani siswa SDN 09 Kacang.....	26
Gambar 4.2 Histogram Sekor Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SDN 32 Koto Sani.....	27

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Hasil Penelitian SDN 09 Kacang
- Lampiran 2 Hasil Penelitian SDN 32 Koto Sani
- Lampiran 3 Hasil Penilaian Penelitian SDN 09 Kacang
- Lampiran 4 Hasil Penilaian Penelitian SDN 32 Koto Sani
- Lampiran 5 Data Perbedaan Kesegaran Jasmani SDN 09 Kacang dan SDN 32 Koto Sani
- Lampiran 6 Pengujian Normalitas Data Kesegaran Jasmani SDN 09 Kacang
- Lampiran 7 Pengujian Normalitas Data Kesegaran Jasmani SDN 32 Koto Sani
- Lampiran 8 Foto-foto penelitian

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Tujuan pembangunan nasional bangsa Indonesia adalah membangun manusia Indonesia seutuhnya, sehat jasmani dan rohani. Pembangunan itu merupakan rangkaian kegiatan membangun setiap aspek kehidupan manusia untuk menciptakan masyarakat adil dan makmur berdasarkan Pancasila.

Membangun manusia Indonesia seutuhnya adalah bidang pendidikan yang berdasarkan Pancasila. Untuk meningkatkan kualitas manusia sehat jasmani dan rohani. Ketetapan MPR No. 2/MPR/1993 menyatakan bahwa :

Pendidikan meningkatkan kualitas manusia Indonesia yaitu manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berbudi pekerti luhur, berkepribadian mandiri, tangguh cerdas, kreatif, terampil, berdisiplin, beretos kerja, profesional, bertanggungjawab, produktif, sehat jasmani dan rohani. Selanjutnya perlu ditingkatkan Pembina olahraga prestasi, pembinaan tenaga keolahragaan, dan peningkatan peran serta masyarakat, serta pembinaan kelembagaan dan organisasi induk olahraga. (GBHN 1993 : 497).

Pemerintah Indonesia telah melakukan berbagai usaha untuk meningkatkan kesegaran jasmani, yaitu menjadikan pendidikan jasmani sebagai suatu mata pelajaran yang diberikan dilembaga pendidikan yang dimulai dari Taman Kanak-Kanak sampai ke Perguruan Tinggi. Pendidikan Jasmani merupakan proses

pendidikan yang memanfaatkan aktifitas jasmani (Standar Kompetensi dan kompetensi dasar Tingkat SD. (Depdiknas 2007:1).

Tujuan pendidikan jasmani adalah mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktifitas jasmani dan olahraga, meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar (Standar Kompetensi dan kompetensi dasar Tingkat SD (Depdiknas 2007 : 2). Kesegaran jasmani adalah kesanggupan pada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif serta dapat menyesuaikan diri terhadap pembebanan fisik (*physical stress*) yang layak. (Sutarman 1975 : 42).

Kegiatan pendidikan jasmani yang dilaksanakan secara teratur akan memberikan dampak positif kepada anak didik yaitu akan memperoleh ketangkasan, kesanggupan serta kemampuan belajar yang tinggi dan akan membantu dalam melakukan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti.

Kesegaran jasmani dalam arti sempit merupakan aspek dari kesegaran keseluruhan manusia, ini mencakup 3 bagian, pertama kesegaran statis atau medis yaitu keadaan kemandapan organ tubuh seperti jantung dan paru-paru, kedua kesegaran dinamis atau fungsional, yaitu tingkat efektifitas fungsional dari tubuh manusia sehubungan dengan gerak kerja optimal, dan ketiga kesegaran keterampilan gerak atau keterampilan motorik, tingkat kemandapan koordinasi dan kekuatan dalam penampilan kegiatan. (Idho Rilando 2006 : 1).

Kesegaran jasmani dalam arti luas atau kesegeran keseluruhan adalah kemampuan berbuat dengan sebaik-baiknya, fisik, mental dan spiritual, untuk melaksanakan tugas kewajiban pribadinya terhadap kesejahteraan keluarga, orang

lain, masyarakat, Negara dan bangsa. Kesegaran adalah kemampuan seseorang untuk hidup dengan harmonis dan penuh semangat. Manusia yang segar adalah manusia yang berpandangan sehat dan cerah terhadap kehidupan masa depan. (Idho Rilando 2006 : 1).

Getchell dalam (Gusril 2004 : 2), menyatakan kesegaran jasmani adalah suatu kemampuan yang menitik beratkan pada fungsi-fungsi fisiologis, yaitu kemampuan jantung, pembuluh darah, paru dan otot yang berfungsi pada efisiensi yang optimal.

Kesegaran jasmani tidak terlepas dari faktor makanan, karena bahan makanan, diperlukan tubuh untuk sumber energi pembangun sel-sel tubuh, komponen biokatalisator dan metabolisme. Makanan harus sesuai dengan yang dibutuhkan oleh tubuh, baik secara kuantitatif maupun kualitatif. Kuantitatif maksudnya perbandingan jumlah karbohidrat, lemak dan protein yang dimakan harus sesuai dengan aktifitas seseorang. Pada orang yang normal karbohidrat diberikan 55 – 60 %, lemak diberikan 25 – 30 % dari total kalori dan protein dibutuhkan 1 gr per kg berat badan, selanjutnya secara Kualitatif maksudnya bahan-bahan yang selalu ada dalam makanan (karbohidrat, lemak dan protein, vitamin, mineral dan air). dan jumlahnya dapat diberikan lebih banyak jika diperlukan. (Gusril 2004 : 86).

Kesegaran jasmani sangat dibutuhkan oleh setiap siswa untuk memperoleh ketangkasan, kessanggupan serta kemampuan belajar yang tinggi, salah satu jalan untuk memelihara dan meningkatkan kesegaran jasmani dengan melakukan olahraga yang teratur atau aktifitas sehari-hari yang bermanfaat untuk kesehatan. Sehubungan dengan itu perlu digiatkan lagi pendidikan jasmani dan kesehatan di sekolah. Jadi kesegaran jasmani ini erat kaitannya dengan berbagai faktor :

1. Keadaan lingkungan sekolah
2. Keadaan ekonomi siswa
3. Kegiatan fisik siswa
4. Kesehatan lingkungan
5. Perbedaan tingkat kesegaran jasmani. (Efwilza 2002 : 15).

Salah satu jalan untuk memelihara kesegaran jasmani, yaitu dengan melakukan olahraga secara teratur. Sehubungan dengan itu, perlu digiatkan pendidikan jasmani di lingkungan sekolah dan dimasyarakat. Secara umum, pendidikan jasmani telah dilaksanakan oleh Sekolah Dasar Negeri 09 Kacang Kecamatan X Koto Singkarak Kabupaten Solok dan Sekolah Dasar Negeri 32 Koto Sani. Ditinjau dari segi letak dan lokasi bahwa siswa Sekolah Dasar Negeri 09 Kacang berada di daratan rendah, sedangkan Sekolah Dasar Negeri 32 Koto Sani berada di dataran tinggi/pergunungan, pada umumnya mereka pulang dan pergi sekolah dengan berjalan kaki, sehingga mereka bebas beraktifitas setelah pulang sekolah, sedangkan siswa Sekolah Dasar Negeri 09 Kacang pada umumnya menggunakan kendaraan bermotor. Bahkan banyak yang diantar dan jemput begitu juga untuk bepergian kemana saja mereka jarang berjalan kaki.

Kurangnya aktifitas gerak yang dilakukan juga dipengaruhi oleh teknologi yang meningkat. Akibatnya kehidupan manusia menjadi lebih ringan, mudah dan nyaman. Akibatnya, orang lebih suka naik kendaraan dibandingkan dengan berjalan kaki. Itu terjadi pada siswa yang di Sekolah Dasar Negeri 09 Kacang. Disisi lain, siswa Sekolah Dasar Negeri 32 Koto Sani banyak melakukan aktifitas fisik karena siswa tersebut banyak berjalan kaki pulang dan pergi ke sekolah.

Berdasarkan anggapan dan informasi yang dikemukakan di atas belum dapat dipastikan bahwa siswa Sekolah Dasar Negeri 32 Koto Sani mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang baik. Untuk itu, perlu dilakukan penelitian tentang perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa-siswa Sekolah Dasar Negeri 09 Kacang dan Sekolah Dasar Negeri 32 Koto Sani.

B. Identifikasi Masalah

Banyak faktor yang mempengaruhi dalam kebugaran jasmani antara siswa Sekolah Dasar Negeri 09 Kacang dan Sekolah Dasar Negeri 32 Koto Sani yang berada didaerah dataran tinggi/pegunungan. Kebugaran jasmani yang menghendaki penelitian sendiri-sendiri, untuk itu perlu diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Lingkungan sekolah mempengaruhi kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 09 Kacang dan Sekolah Dasar Negeri 32 Koto Sani ?
2. Status gizi mempengaruhi kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar 09 Kacang dan Sekolah Dasar Negeri 32 Koto Sani ?
3. Kesehatan lingkungan mempengaruhi kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 09 Kacang dan siswa Sekolah Dasar Negeri 32 Koto Sani ?
4. Kegiatan fisik dan Olahraga mempengaruhi kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 09 Kacang dan Sekolah Dasar Negeri 32 Koto Sani ?
5. Jarak sekolah mempengaruhi kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 09 Kacang dan Sekolah Dasar Negeri 32 Koto Sani ?
6. Ekonomi orang tua akan mempengaruhi kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 09 Kacang dan Sekolah Dasar Negeri 32 Koto Sani ?.

C. Pembatasan Masalah

Penelitian ini dibatasi pada variabel yang diamati dan diukur melalui tes kebugaran jasmani yang membahas tentang perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara siswa Sekolah Dasar Negeri 09 Kacang dan Sekolah Dasar Negeri 32 Koto Sani.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang dikemukakan, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut :

1. Bagaimana tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 09 Kacang ?
2. Bagaimana tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 32 Koto Sani ?
3. Apakah terdapat perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 09 Kacang dengan Sekolah Dasar Negeri 32 Koto Sani ?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian yang dilakukan adalah mempunyai tujuan yaitu :

1. Untuk mendapatkan informasi tentang tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 09 Kacang.
2. Untuk mendapatkan informasi tentang tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 32 Koto Sani.

3. Untuk mendapatkan informasi tentang perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 09 Kacang dengan Sekolah Dasar Negeri 32 Koto Sani.

F. Kegunaan Penelitian

Penelitian ini diharapkan berguna untuk :

1. Kepala sekolah sebagai bahan pertimbangan dalam merumuskan kurikulum sekolah.
2. Guru penjas kes berkebutuhan khusus berguna dalam meningkatkan kualitas pembelajaran penjas kes.
3. Siswa sebagai bahan informasi bagi untuk meningkatkan kebugaran jasmaninya.
4. Penulis sebagai salah satu syarat dalam mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

Dalam pelaksanaan kegiatan untuk meningkatkan kesegaran jasmani perlu di tingkatkan kondisi fisik siswa, meningkatkan gizi siswa dan juga meningkatkan kegiatan olahraga yang berguna untuk kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 09 Kacang dan Sekolah Dasar Negeri 32 Koto Sani.

1. Kesegaran Jasmani

a. Pengertian

Pendapat para ahli mengenai kesegaran jasmani. Istilah kesegaran jasmani merupakan terjemahan dari *Physical fitness*. *Physical* berarti jasmaniah dan *fitness* berarti kecocokan atau kemampuan (fit = cocok, layak, patut atau mampu) seperti yang dikemukakan oleh Sutarman. kesegaran jasmani adalah aspek fisik menyeluruh (*total fitness*).

Hakekat kesegaran jasmani adalah kesegaran jasmani merupakan kemampuan tubuh seseorang untuk melaksanakan tugas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan tenaga untuk menghadapi keadaan darurat yang datang dengan 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 aktifitas fisik.

Pemerintah Indonesia telah melakukan berbagai usaha untuk meningkatkan kebugaran jasmani, pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktifitas jasmani (standar kompetensi dan kompetensi dasar tingkat SD (Depdiknas 2007 : 1) ” Kebugaran jasmani sebagai sesuatu aspek dari kebugaran yang menyeluruh bahwa seseorang dalam keadaan segar, jika ia mempunyai kekuatan ; kemampuan, kesanggupan, daya tahan dan daya kreasi untuk melakukan pekerjaannya dengan efisiensi tanpa menimbulkan kelelahan fisik yang berarti ”.

b. Faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani

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

Menurut Standar kompetensi dan kompetensi dasar tingkat SD (Depdiknas 2007 : 2) kebugaran jasmani adalah mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui aktifitas jasmani dan olahraga, meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar. Kebugaran jasmani

sebagai suatu aspek dari kesegaran yang menyeluruh (*total fitness*) bahwa seseorang dalam keadaan segar (*fit*), jika ia cukup mempunyai kekuatan (*Strength*) : kemampuan (*ability*), kesanggupan, daya kreasi dan daya tahan untuk melakukan pekerjaan dengan efisien.

Kesegaran jasmani dipengaruhi oleh aktifitas fisik dan latihan olahraga, semakin banyak aktifitas fisik dan latihan olahraga yang dilakukan, maka akan semakin baik pula tingkat kesegaran jasmaninya. Hal ini disebabkan oleh aktifitas fisik dan latihan olahraga akan meningkatkan kemampuan tubuh dalam mengkonsumsi oksigen secara maksimal, apabila tubuh telah mampu meningkatkan konsumsi oksigen secara maksimal, maka otomatis akan berpengaruh terhadap tingkat kesegaran jasmani seseorang.

Kesegaran jasmani juga dipengaruhi oleh keturunan, gaya hidup, keadaan lingkungan serta kebiasaan seseorang. Unsur kekebalan terhadap penyakit merupakan faktor yang sangat penting, seseorang yang kesegaran jasmaninya baik, maka kekebalan tubuhnya akan baik pula, juga akan dipengaruhi oleh faktor keturunan, makanan, pakaian dan kebersihan. Tiap manusia mempunyai kelebihan dan kekurangan. Unsur kesegaran jasmani meliputi kemampuan system jantung dan peredaran darah serta pernafasan dan keterampilan gerak dasar.

Kesegaran jasmani tidak hanya dipusatkan kepada perkembangan otot, tetapi juga ditentukan oleh kapasitas metabolic seseorang yang tergantung pada kemampuan efisiensi jantung, pernafasan, system peredaran darah dan otot.

Peningkatan kesegaran jasmani dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain :

1. Keadaan lingkungan sekolah
2. Keadaan gizi yang dikonsumsi sehari-hari
3. Kesehatan lingkungan
4. Kegiatan fisik dan olahraga
5. Jarak sekolah.

Keadaan lingkungan sekolah akan mempengaruhi kondisi tubuh siswa, sekolah yang mempunyai lingkungan baik dan bersih akan tinggi kesegaran jasmaninya. Gizi siswa akan menentukan kesegaran jasmani, semakin tinggi gizi siswa akan semakin baik pula kesegaran jasmaninya.

Fungsi kesegaran jasmani bagi orang dewasa adalah untuk meningkatkan produktifitas, sedangkan bagi anak-anak kesegaran jasmani berfungsi untuk kebugaran tubuh.

c. Sekolah Dasar

Sekolah Dasar adalah pendidikan awal dari siswa. Tujuan sekolah dasar adalah mencerdaskan kehidupan bangsa dan meletakkan landasan karakter moral yang kuat. Sekolah Dasar Negeri 09 Kacang adalah sekolah yang letaknya dikawasan daratan rendah yang jumlah muridnya \pm 130 orang siswa, ekonomi sebagian besar dari orang tua siswa berpenghasilan menengah ke atas, sedangkan siswa Sekolah Dasar Negeri 32 Koto Sani jumlah muridnya \pm 104 orang siswa dan orang tuanya siswa berpenghasilan menengah ke bawah.

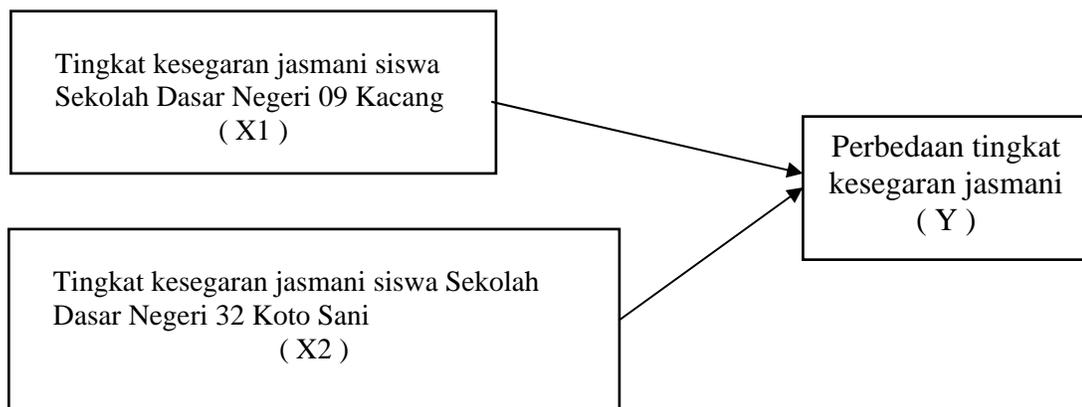
B. Kerangka Konseptual

Kerangka konseptual dimaksudkan untuk membantu merumuskan hipotesis dalam penelitian, sehingga penelitian dapat terlaksana secara terarah serta hasilnya dapat memberikan jawaban pemecahan pada pokok masalah penelitian ini.

Siswa Sekolah Dasar Negeri 32 Koto Sani diprediksi mempunyai kesegaran jasmani lebih baik jika dibandingkan dengan siswa Sekolah Dasar Negeri 09 Kacang dengan alasan siswa Sekolah Dasar Negeri 09 Kacang pada umumnya siswa pergi sekolah atau bepergian menggunakan kendaraan bermotor dan mereka sedikit berjalan kaki, sedangkan siswa Sekolah Dasar Negeri 32 Koto Sani sering beraktifitas berjalan kaki baik pergi maupun pulang sekolah.

Peningkatan kesegaran jasmani pada hakekatnya adalah untuk peningkatan daya tahan tubuh melakukan aktifitas fisik dan kegiatan olahraga. Dalam penelitian ini yang menjadi variable X1 adalah tingkat kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 09 Kacang dan X2 adalah siswa Sekolah Dasar 32 Koto Sani.

Untuk lebih jelasnya dapat dilihat kerangka konseptual berikut ini :



Gambar 2.1 Kerangka Konseptual

C. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kajian teori dan kerangka konseptual yang telah diajukan, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah : terdapat perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara siswa Sekolah Dasar Negeri 09 Kacang yang berada di lingkungan dataran rendah yang dibandingkan dengan tingkat kebugaran jasmani Sekolah Dasar Negeri 32 Koto Sani yang berada di daerah dataran tinggi/perunungan.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dalam bab ini akan dikemukakan kesimpulan dan saran dari hasil penelitian yang telah ditemui, adapun kesimpulan dan saran dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

A. Kesimpulan

Berdasarkan temuan hasil pengujian hipotesis dapat diungkapkan bahwa hipotesis yang diajukan pada penelitian ini telah berhasil menerima hipotesis satu dengan gambaran hasil uji hipotesis sebagai berikut :

1. Dari 31 orang siswa SDN 09 Kacang terdapat sebanyak 9 orang responden (29%) termasuk dalam kategori baik, 14 orang responden (45,2%) termasuk dalam kategori sedang, sebanyak 6 orang responden (19,3%) termasuk dalam kategori kurang, 2 orang responden (6,5%) termasuk dalam kategori kurang sekali.
2. Dari 25 orang siswa SDN 32 Koto Sani ternyata sebanyak 3 orang responden (12,0%) termasuk dalam kategori baik sekali, sebanyak 15 orang responden (60,0%) termasuk dalam kategori baik, 4 orang responden (16,0%) termasuk dalam kategori sedang, 3 orang responden (12,0%) termasuk dalam kategori kurang.
3. Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa SDN 09 Kacang dengan tingkat kesegaran jasmani siswa SDN 32 Koto Sani.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas maka penulis menyarankan beberapa hal, sebagai berikut :

1. Kepala Sekolah

Untuk meningkatkan, tingkat kesegaran jasmani bagi siswa yang memiliki tingkat kesegaran jasmani kurang dan dan kurang sekali, khususnya siswa SDN 09 Kacang agar memperbanyak aktifitas fisik dan latihan olahraga yang teratur di luar jam sekolah.

2. Guru Penjaskes

Agar meningkatkan kualitas pembelajaran Penjas untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa.

3. Peneliti Lain

Kepada para peneliti lain diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan jumlah sampel yang lebih banyak lagi atau dengan variabel lain yang belum diteliti sehingga faktor yang mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani dapat diteliti seperti lingkungan, ekonomi orang tua dan lain-lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Kadir (1992) *Azas dan landasan Pendidikan Jasmani*, Jakarta Departemen Pendidikan dan kebudayaan.
- Depdikbud. (1993). *Garis-garis Besar Haluan Negara*, Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Dep. P & K.
- Departemen Pendidikan Nasional. (2007). *Standar Kompetensi dan Kompetensi Dasar Tingkat Sekolah Dasar*, Jakarta.
- Gusril. (2004). *Beberapa Faktor yang Berkaitan dengan Kemampuan Motorik Siswa Sekolah Dasar Negeri Kota Padang, Disertasi*, Jakarta : Program Pasca Sarjana UNJ Jakarta.
- Gusril. (2007). *Peningkatan Kemampuan Motorik Siswa Sekolah Dasar*, Padang UNP Padang.
- Nyoman Dekker, (1983). *Olahraga Pendidikan di Sekolah Dasar*, Jakarta Departemen P & K.
- Sutarman. (1975). *Pengertian Kesegaran Jasmani dan Tes Kardiorespirasi* "Concepts of Sport Sciences. Od. Sic, Swanpo dan Marry, W. Sic. Jakarta: KONI.
- Usman, Husaini. (1995). *Pengantar Statistik*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Sudjana. (1982). *Metode Statistik*. Bandung: Tarsito.