

**PERBEDAAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWI SD NEGERI
19 BATANG KAPAS KABUPATEN PESISIR SELATAN DENGAN
SISWI SD NEGERI 56 ANAK AIR KECAMATAN
KOTO TANGAH PADANG**

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

**MUREZA HARYANDI
2009/ 94885**

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2011**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

**Judul : Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswi SD Negeri
19 Batang Kapas Kabupaten Pesisir Selatan dengan Siswi
SD Negeri 56 Anak Air Kecamatan Koto Tangah Padang**

Nama : MUREZA HARYANDI

BP / NIM : 2009 / 94885

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Desember 2010

Disetujui Oleh,

Pembimbing I

Pembimbing II

**Drs. Hendri Neldi, M.Kes. AIFO
NIP. 196205201981031002**

**Drs. Yulifri, M. Pd
NIP 195907051985031002**

**Mengetahui,
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga**

**Drs. Hendri Neldi, M.Kes. AIFO
NIP. 196205201981031002**

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

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

**Judul : Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswi SD Negeri
19 Batang Kapas Kabupaten Pesisir Selatan dengan Siswi
SD Negeri 56 Anak Air Kecamatan Koto Tangah Padang**

Nama : MUREZA HARYANDI

BP / NIM : 2009 / 94885

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2011

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs Hendri Neldi, M.Kes. AIFO	_____
2. Sekretaris	: Drs Yulifri, M. Pd	_____
3. Anggota	: Drs Willadi Rasyid, M. Pd	_____
4. Anggota	: Drs Damrah, M. Pd	_____
5. Anggota	: Dra Pitnawati, M. Pd	_____

ABSTRAK

Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswi SD Negeri 19 Batang Kapas Kabupaten Pesisir Selatan dengan Siswi SD Negeri 56 Anak Air kecamatan Koto Tengah Padang.

OLEH : Mureza Haryandi, /94885/2011

Penelitian ini bertitik tolak dari kurangnya tingkat kesegaran jasmani siswi SD Negeri 19 Batang Kapas Kabupaten Pesisir Selatan dan Siswi SD Negeri 56 Anak Air kecamatan Koto Tengah Padang. Penyebab kemungkinannya antara lain kurangnya aktivitas gerak pada siswi kedua sekolah tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk: 1) mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswi SD Negeri 19 Batang Kapas, 2) mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswi SD Negeri 56 Anak Air, dan 3) mengetahui perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswi SD Negeri 19 Batang Kapas dengan siswi SD Negeri 56 Anak Air. Penelitian ini dilakukan di kedua SDN tersebut.

Jenis penelitian ini adalah analisa deskriptif dan komparatif yang bertujuan untuk mengungkap perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswi SD Negeri 19 Batang Kapas Kabupaten Pesisir Selatan dengan Siswi SD Negeri 56 Anak Air kecamatan Koto Tengah Padang. Waktu penelitian dimulai pada bulan Agustus 2010. Populasi penelitian adalah 185 orang di SD Negeri 19 Batang Kapas dan 370 orang di SD Negeri 56 Anak Air. Penarikan sampel dilakukan dengan Teknik Random Sample yaitu: kelas IV dan V siswi putri, jadi sampel berjumlah 20 orang siswi SDN 19 Batang Kapas dan 25 orang siswi SDN 56 Anak Air.

Dari analisa data diperoleh hasil penelitian sebagai berikut bahwa: tingkat kesegaran jasmani siswi SD Negeri 19 Batang Kapas yang berada pada klasifikasi kurang (80%) siswi, klasifikasi sedang (10%) siswi, klasifikasi kurang sekali (10%) siswi. Dan siswi SD Negeri 56 Anak Air berada pada klasifikasi sedang (68%) siswi, dan klasifikasi kurang (32%). Dari temuan tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa: terdapat perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswi SD Negeri 19 Batang Kapas Kabupaten pesisir Selatan klasifikasi kurang dengan siswi SD Negeri 56 Anak Air kecamatan Koto tengah Padang klasifikasi sedang.

KATA PENGANTAR



Dengan mengucapkan puji dan syukur kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada penulis, sehingga telah dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul ” **Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswi SD Negeri 19 Batang Kapas Kabupaten Pesisir Selatan dengan Siswi SD Negeri 56 Anak Air kecamatan Koto Tangah Padang**”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Setara Satu pada Jurusan Penjaskesrek Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam penulisan skripsi ini, penulis telah banyak mendapat bantuan dan dorongan baik materi maupun moril dari berbagai pihak. Sehingga dengan itu pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Bapak Drs. H. Syahril Bakhtiar, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Drs. Hendri Neldi, M.Kes. AIFO, selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Drs. Zarwan, M. Kes selaku Sekretaris Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Bapak Drs. Hendri Neldi, M.Kes. AIFO, selaku Pembimbing I dan Bapak Drs. Yulifri, M.Pd, selaku Pembimbing II, yang tanpa kenal lelah dan kesabaran dalam membimbing penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak/ Ibu Dosen mata kuliah yang memberikan ilmu dan nilai bagi penulis selama mengikuti proses pendidikan di Universitas Negeri Padang.

6. Selaku Dosen dan Staf Tata Usaha Fakultas Ilmu Keolahragan Universitas Negeri Padang yang telah memotivasi dan membantu dalam penyelesaian skripsi ini.
7. Kedua Orang Tua penulis, beserta seluruh keluarga penulis yang telah membantu memberikan semangat selama masa perkuliahan dan penyelesaian skripsi ini.
8. Seluruh sahabat- sahabat yang telah memberikan bantuan moril/ dan materil dalam penyelesaian proposal penelitian ini.

Semoga bantuan Pembimbing dan arahan yang diberikan kepada penulis menjadi ibadah disisi-Nya, dan mendapatkan balasan setimpal dari Allah SWT.

Akhirnya penulis menyadari bahwa skripsi ini jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran dari semua pihak, sehingga proposal penelitian ini bermanfaat bagi perkembangan pendidikan yang akan datang.

Padang, Januari 2011

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	
HALAMAN PERSEMBAHAN	Halaman
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI	i
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI	ii
ABSTRAK	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan masalah.....	6
D. Perumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	7

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teori	8
1. Hakekat Kesegaran Jasmani	8
2. Komponen Kesegaran Jasmani	10
3. Fungsi Kesegaran Jasmani	11
B. Kerangka Konseptual	13
C. Pertanyaan Penelitian	13

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	14
B. Tempat dan Wakt Penelitian	14

C. Populasi Penelitian	14
D. Sumber Data	17
E. Teknik dan Alat Pengumpulan Data	17
F. Teknik Analisa Data	28

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Verifikasi Data	30
B. Deskripsi Data	30
C. Pembahasan dan Hasil Penelitian.....	36

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	40
B. Saran	40

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Siswi SDN 19 Batang Kapas	15
2. Populasi Siswi SDN 56 Anak Air	15
3. Sampel Penelitian	16
4. TKJI untuk anak usia 10-12 tahun putri	27
5. Norma TKJI	28
6. Distribusi Frekuensi TKJI Siswi SDN 19 Bt Kapas	31
7. Distribusi Frekuensi TKJI Siswi SDN 56 Anak Air	33
8. Uji Beda Mean (uji t)	34

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual	13
2. Tes lari 40 meter	20
3. Tes gantung tekuk	22
4. Tes baring duduk	24
5. Tes loncat tegak	25
6. Tes lari 600 meter	27
7. Histogram Skor tingkat kesegaran jasmani siswi SDN 19 Batang Kipas	32
8. Histogram Skor tingkat kesegaran jasmani siswi SDN 56 Anak Air	33

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

1. Data penelitian tes kesegeran jasmani siswi SDN 19 Batang Kapas
2. Data penelitian tes kesegeran jasmani siswi SDN 56 Anak Air
3. Hasil data penelitian TKJI siswi SDN 19 Batang Kapas
4. Hasil data penelitian TKJI siswi SDN 56 Anak Air
5. Uji t
6. Gambar Penelitian
7. Surat izin penelitian FIK UNP
8. Surat keterangan penelitian SDN 19 batang kapas
9. Surat keterangan penelitian SDN 56 Anak Air

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG MASALAH

Pembangunan manusia pada hakikatnya adalah salah satu upaya yang dilakukan secara berencana dan berkesinambungan menuju suatu perubahan dan kemajuan serta perbaikan yang sempurna dalam melaksanakan pembangunan ini kita semua dituntut untuk berusaha menambah, memperdalam serta meningkatkan kualitas dan kuantitas ilmu pengetahuan serta keterampilan. Untuk itu sektor pendidikan sangat berperan penting dalam upaya pencapaian tersebut. Untuk mewujudkan warga yang berkualitas berdasarkan visi dan misi pembangunan nasional, pemerintah telah mengeluarkan undang-undang No. 20 Tahun 2003 tentang fungsi dan tujuan sistem pendidikan nasional :

“Sistem pendidikan berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam 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 demokratis serta bertanggung jawab”.(sistem pendidikan nasional, 2003: 3)

Dari kutipan diatas sangat jelas terlihat bahwa pendidikan merupakan usaha untuk menciptakan sumber daya manusia yang berkualitas beriman, bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa serta memiliki jiwa raga yang sehat, dalam rangka membangun kesehatan jasmani yang bertujuan untuk meningkatkan kesegaran jasmani.

Dalam Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) Sekolah Dasar dijelaskan bahwa:

"Pendidikan jasmani olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes) merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek Kesegaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan social, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktifitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional". (2006:648).

Pendidikan jasmani dan kesehatan merupakan salah satu bidang studi yang menjadi muatan dalam kurikulum Sekolah Dasar. Bidang studi ini memuat dua materi, yaitu: materi pokok dan materi dan materi pilihan. Materi pokok adalah materi yang disajikan pada setiap semester mulai dari kelas I sampai kelas VI SD, sedangkan materi pilihan adalah materi yang dipilih guru pendidikan jasmani untuk sajikan, pemilihan materi didasarkan pada berbagai pertimbangan diantaranya adalah berkaitan dengan situasi dan kondisi sarana dan prasarana yang dimiliki sekolah, kesiapan guru dalam mengajar, dan jumlah jam yang disediakan untuk setiap semester. Dengan demikian tidak semua materi pilihan yang terdapat didalam kurikulum disajikan disekolah. Materi pokok dalam Garis- garis Besar Program Pengajaran (GBPP) SD meliputi: atletik, senam, permainan, dan pendidikan kesehatan, sedangkan pilihan yang disediakan meliputi: renang, pencak silat, tenis meja, tenis dan sepak takraw (Depdikbud, 1993). Penyajian materi pendidikan jasmani sesuai dengan kurikulum sering kali sulit dilaksanakan permasalahan klasik yang sering muncul adalah tidak semua SD memilih sarana dan prasarana pembelajaran penjasorkes yang lengkap.

Kesegaran adalah kemampuan seseorang untuk hidup harmonis dan penuh semangat. Manusia yang segar adalah manusia berpandangan sehat dan cerdas terhadap kehidupan dan masa depannya ia mempunyai harga diri dan menyukai pergaulan dengan sesama manusia lainnya serta hidup bahagia dengan masyarakat.

Kesegaran jasmani adalah suatu kemampuan yang menitik beratkan pada fungsi- fungsi biologis yaitu kemampuan jantung, pembuluh darah, paru dan otot yang berfungsi pada efisiensi yang optimal. Untuk itu dalam mengikuti kesegaran jasmani anak- anak tentu orang tua harus menyeleksi bentuk- bentuk permainan yang dilakukan anak dan dapat merangsang komponen – komponen kesegaran jasmani seperti: ketahanan jantung, paru – paru (Gusril , 2004: 184)

Silvia dalam Efwilza (2002: 9) menyatakan kesegaran jasmani adalah:

“Kesegaran jasmani adalah suatu kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari – hari yang normal dengan giat dan penuh dengan kesiapsiagaan, tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih mempunyai cadangan energi untuk menikmati kegiatan waktu senggang serta kejadian darurat yang datang secara tiba – tiba.”

Dengan adanya bidang studi pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan diharapkan siswi dapat mempunyai kesegaran jasmani yang baik. Kesegaran jasmani adalah aspek fisik dari kesegaran yang menyeluruh (total fitness) yang memberikan kepada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif serta dapat menyesuaikan diri pada pembebanan fisik yang layak (Arsil , 1999:9)

Berdasarkan kutipan yang dikemukakan, berarti kesegaran jasmani merupakan cermin dari kemampuan fungsi serta sistem- sistem dalam tubuh

yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam setiap aktifitas fisik, kesegaran jasmani merupakan kemampuan fisik yang dapat dilatih melalui program latihan kemampuan aerobik antara lain dapat diketahui melalui sistem kardiorespirasi untuk menyediakan kebutuhan oksigen sampai ke dalam mitokondria, sedangkan kemampuan anaerobik yang diukur dari kemampuan ambangan aerobik dan kekuatan kontraksi otot.

Kesegaran jasmani sangat dibutuhkan oleh setiap siswa untuk memperoleh ketangkasan, kesanggupan serta kemampuan belajar yang tinggi, salah satu jalan untuk memelihara atau meningkatkan kesegaran jasmani dengan melakukan olahraga secara teratur dan aktivitas fisik sehari-hari yang bermanfaat untuk kesehatan disekolah.

Jadi mata pelajaran penjas dan kesehatan perlu dilaksanakan disetiap sekolah sesuai dengan kurikulum pendidikan untuk membina kesegaran jasmani, kesehatan dan rohani anak didik. Pembentukan kesegaran jasmani dan kesehatan disekolah perlu mempertimbangkan aspek kondisi sekolah, lingkungan geografis dan status ekonomi orang tua siswi, sebab kondisi suatu sekolah belum tentu sama dengan sekolah lainnya. Ada sekolah yang dapat menyediakan sarana dan prasarana tetapi ada juga sekolah yang tidak dapat menyediakan sarana pendukung pendidikan kesegaran jasmani dan kesehatan. Selain itu, kondisi geografis sangat mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani siswi.

Namun berdasarkan observasi dilapangan dapat ditemukan kurangnya tingkat kesegaran jasmani siswi. Hal ini dibuktikan siswa malas dan lesu dalam belajar. Di sisi lain siswi yang bersekolah didaerah pedesaan

kemungkinan akan memiliki tingkat kesegaran jasmani yang berbeda dengan siswi yang sekolah di sekolah yang berada didaerah perkotaan. Siswi yang bersekolah dengan berjalan kaki juga akan memiliki tingkat kesegaran jasmani yang berbeda dengan siswi yang setiap harinya naik kendaraan. Begitu juga tingkat ekonomi lebih baik dibandingkan dengan siswi yang tingkat ekonominya rendah.

SD Negeri 19 Batang Kapas Kabupaten Pesisir Selatan adalah tempat penulis bersekolah dahulu sedangkan SD Negeri 56 Anak Air Kec. Koto Tangah Padang penulis melakukan praktek lapangan dahulu. Dari pengamatan penulis dilapangan dua sekolah ini berbeda dari aktifitas fisik serta tingkat perekonomian orang tua siswinya.

No	SD Negeri 19 Batang Kapas	SD Negeri 56 Anak Air
1	Lokasi di pedesaan	1. Lokasi diperkotaan
2	Pekerjaan orang tua siswi petani	2. Pekerjaan orang tua pedagang
3	Siswi ke sekolah berjalan kaki	3. Siswi ke sekolah naik kendaraan
4	Sarana prasarana olahraga minim	4. Sarana prasarana olahraga cukup
5	Guru penjas berasal dari guru umum	5. Guru penjas berasal dari guru olahraga
6	Asupan gizi kurang	6. Asupan gizi cukup

Untuk itu penulis ingin melakukan penelitian yang berjudul “Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswi SD Negeri 19 Batang Kapas Kabupaten Pesisir Selatan dengan Siswi SD Negeri 56 Anak Air Kec. Koto Tangah Padang.

B. IDENTIFIKASI MASALAH .

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka identifikasi masalah penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Perbedaan ekonomi orang tua siswi
2. Kebiasaan
3. Aktivitas fisik
4. Tingkat kesegaran Jasmani
5. Perbedaan lingkungan sekolah
6. Usia
7. Asupan gizi

C. PEMBATAAN MASALAH

Penelitian ini tidak bermaksud meneliti masing- masing faktor yang diidentifikasi di atas, tetapi hanya melihat Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswi SD Negeri 19 Batang Kapas Kabupaten Pesisir Selatan dengan Siswi SD Negeri 56 Anak Air Kec. Koto Tangah Padang.

D. PERUMUSAN MASALAH

Berdasarkan pembatasan masalah diatas maka dapat dirumuskan masalah penelitian ini adalah “Apakah terdapat perbedaan tingkat kesegaran jasmani Siswi SD Negeri 19 Batang Kapas Kabupaten Pesisir Selatan dengan Siswi SD Negeri 56 Anak Air Kec. Koto Tangah Padang”.

E. TUJUAN PENELITIAN

1. Untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswi SDN.19 Batang Kapas Kabupaten Pesisir Selatan

2. Untuk mengetahui informasi tentang kesegaran jasmani siswi SDN.56 Anak Air Kec Koto Tengah Padang
3. Untuk mengetahui perbedaan tingkat kesegaran jasmani Siswi SD Negeri 19 Batang Kapas Kabupaten Pesisir Selatan dengan Siswi SD Negeri 56 Anak Air Kec. Koto Tengah Padang

F. MANFAAT PENELITIAN

Hasil penelitian ini berguna sebagai :

1. Sebagai syarat memperoleh gelar sarjana di FIK UNP.
2. Sebagai masukan bagi pihak sekolah dalam pelaksanaan proses pembelajaran penjasorkes.
3. Bagi guru untuk lebih meningkatkan keprofesionalan dan kemampuan mengajarnya dalam melakukan modifikasi dalam pembelajaran Penjasorkes agar meningkatnya kesegaran jasmani siswa.
4. Sebagai bahan masukan bagi penelitian selanjutnya yang ingin meneliti masalah ini secara mendalam
5. Sebagai bahan refensi bagi pustaka untuk menambahkan bahan bacaan diwawasan mahasiswa FIK UNP yang akan menjadi guru penjas

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. KAJIAN TEORI

1. Hakikat Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani merupakan gambaran tentang kondisi fisik tubuh. Sutoso dan Asril (1999 : 1) mengemukakan kesehatan jasmani lebih menitik beratkan kepada *Physical Fitness* yaitu kemampuan tubuh untuk menyesuaikan. Fungsi alat – alat dalam Fisilogis terhadap keadaan lingkungan. (ketinggian, kelembaban, suhu dan sebagainya)

“Kesegaran jasmani adalah suatu kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari – hari yang normal dengan giat penuh dengan kesiapsiagaan, tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih mempunyai cadangan energi untuk menikmati kegiatan, waktu senggang serta kejadian darurat yang datang tiba –tiba” (Sillvia dalam Efwilza 2002 : 9)

Sutarman dalam Gusril (2004) mengatakan bahwa kesegaran jasmani adalah aspek fisik dari kesegaran yang menyeluruh. (total fitness) yang meberikan kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap perbedaan fisik (Physical Stress) yang layak.

Dengan kata lain bahwa kesegaran jasmani merupakan cermin dari kemampuan Fungsi sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam setiap aktivitas fisik, semakin banyak aktivitas fisik dan olahraga yang dilakukan seseorang maka akan semakin baik pula tingkat kesegaran jasmaninya. Melakukan aktivitas fisik dan olahraga akan meningkatkan kemampuan tubuh dalam mengkonsumsi

oksigen secara maksimal, maka secara otomatis akan berpengaruh terhadap kesegaran jasmani.

Demikian dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani adalah aspek- aspek kemampuan fisik yang menunjang kesuksesan siswa dalam melakukan berbagai aktivitas dalam kehidupan sehari- hari tanpa mengakibatkan kelelahan yang berarti. Kegiatan itu dapat berupa pekerjaan sehari –hari dan untuk keperluan mendadak yaitu untuk kegiatan yang dilakukan pada waktu senggang, semakin tinggi tingkat kesegaran jasmani yang dimiliki seseorang maka semakin besar pula kemungkinannya untuk menyelesaikan suatu pekerjaan dan semakin besar pula untuk menikmati kehidupan.

Penjelasan diatas dapat dikaitkan bahwa kualitas suatu fisik berhubungan erat dengan kualitas hidup seseorang, selanjutnya Gusril (2004 : 119) mengemukakan bahwa kesegaran jasmani akan berbeda dan tergantung pada jenis pekerjaan keadaan kesehatan, jenis kelamin, umur, tingkat keletihan, dan status gizi.

Sedangkan depdikbud (1973) menyatakan bahwa apa yang dicapai dalam bidang akademis erat hubungannya dengan kondisi badan telah dibuktikan bahwa pelajar- pelajar yang kesegaran jasmaninya diatas rata-rata pencapaian akademisnya bagus.

Berdasarkan kutipan diatas, kesegaran jasmani sangat diperlukan bagi tubuh untuk melaksanakan pekerjaan sehari- hari dan berguna untuk meningkatkan daya fisik.

2. KOMPONEN KESEGARAN JASMANI

Lycolat dalam Gusril (2004 : 119). Mengemukakan komponen – komponen kesegaran jasmani dapat dikelompokkan menjadi 2 gol sebagai berikut : (a) komponen yang berhubungan dengan kesehatan meliputi kekuatan otot, kelentukan dan komposisi tubuh, (b) komponen yang berhubungan dengan keterampilan (Skill Related) meliputi kelincahan, keseimbangan, koordinasi kecepatan, tenaga/ daya dan waktu reaksi.

Adapun ciri – ciri dari orang yang memiliki kesegaran jasmani sebagai mana yang terdapat dalam Rusdam Djamal dalam Gusril (2004 : 123) yaitu sebagai berikut : (a) resistan terhadap penyakit, (b) memiliki daya tahab jantung, (c) memiliki daya tahan otot umum, (d) mempunyai daya tahan otot local, (e) memiliki daya tahan ledak otot, (f) memiliki kelentukan, (g) memiliki kecepatan, (h) memiliki kekuatan, (i) memiliki koordinasi ketepatan.

Ciri – ciri dari tingkat kesegaran jasmani yang berbeda dibawah standar adalah (1) menguap diatas meja kerja, (2) perasaan malas dan mengantuk sepanjang hari, (3) cenderung bertingkah marah, (4) merasa lelah dengan kerja fisik yang minimal, (5) terlalu capek untuk melakukan aktivitas senggang, (6) penggugupan dan mudah terkejut, (7) sukar rileks, (8) mudah cemas dan sedih, (9) mudah tersinggung

Kesegaran jasmani tidak terlepas dari faktor yang berasal dari dalam dan luar selalu mempunyai pengaruh selain itu jenis kelamin ikut menentukan. Sedangkan ciri – ciri atau gejala seseorang yang memiliki kesegaran jasmani yang kurang / rendah antara lain, “fisik yang tidak

efisien (physical ineffatecy), emosi yang tidak stabil, mudah lelah, tidak sanggup menangani tantangan fisik emosi.

3. FUNGSI KESEGARAN JASMANI

Fungsi kesegaran jasmani adalah untuk mengembangkan kesanggupan dan kemampuan setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja. Fungsi kesegaran jasmani dapat dibagi menjadi 2 bagian sebagai berikut :

a. Fungsi Umum

Kegiatan 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

b. Fungsi Khusus

Fungsi Khusus bagi anak – anak adalah untuk pertumbuhan dan perkembangan serta peningkatan prestasi belajar. Dalam upaya, meningkatkan kesegaran jasmani (Gusril, 2004 : 112). Yang disebut training zone.

Hal yang paling penting untuk meningkatkan kesegaran jasmani adalah aktivitas fisik olahraga yang teratur. Hal memerlukan oksigen untuk memproduksi energi karena tubuh tidak menyimpan oksigen. Oksigen harus di ambil dan disalurkan keseluruh organ tubuh jaringan yang memerlukan energi. Orang yang banyak melakukan aktivitas fisik dan olahraga maka tingkat kesegaran jasmaninya bertambah baik

dibandingkan orang yang kurang melakukan aktivitas fisik dan olahraga teratur.

Untuk memperoleh tingkat kesegaran jasmani yang baik juga dipengaruhi / keadaan gizi yang dikonsumsi sehari – hari kebutuhan zat gizi bagi anak – anak bervariasi tergantung pada ukuran tinggi dan berat badan, umur, jenis pekerjaan / aktivitas, seks, dan keadaan individu. Dengan memakan aneka makanan tentukan gizi gizi terpenuhi baik untuk pertumbuhan dan perkembangan serta untuk aktivitas belajar dan bermain. Bila status gizi siswa sudah baik tentu dia akan dapat belajar dan bermain dengan baik.

Keadaan lingkungan merupakan unsur preventif dalam rangka mewujudkan masyarakat adil dan makmur, sehat sejahtera, dan lebih jauh lagi untuk mencapai manusia seutuhnya. Guna meningkatkan kesehatan lingkungan perlu memperhatikan masalah sekitar kita seperti limbah, kotoran perumahan, serangga makanan, dan pencemaran lingkungan. Faktor yang mempengaruhi kesehatan lingkungan adalah tindakan manusia itu sendiri sikap individu maupun kelompok yang tidak disiplin dalam menjaga kebersihan lingkungan. Dan dalam pengelolaan lingkungan sekolah sebab lingkungan sangat mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani (Gusril,2004)

Pekerjaan yang memerlukan tenaga yang besar akan mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani. Jadi jelas bahwa orang yang banyak melakukan aktivitas fisik dan olahraga yang teratur tingkat kesegaran jasmani akan bertambah baik jika dibandingkan dengan

orang yang tidak pernah / jarang melakukan aktivitas fisik dan olahraga yang teratur.

B. KERANGKA KONSEPTUAL

Perbedaan	
Tingkat kesegaran jasmani siswi SDN. 19 Batang Kapas Kabupaten Pessel	Tingkat kesegaran jasmani siswi SDN. 56 Anak Air Kec. Koto Tangah Padang

Gambar 1 : kerangka konseptual

C. PERTANYAAN PENELITIAN

Berdasarkan kajian dan kerangka konseptual yang diajukan, maka hipotesis penelitian ini adalah : Apakah terdapat perbedaan tingkat kesegaran jasmani antara siswi SDN 19 Batang Kapas Kabupaten Pesisir Selatan dengan siswi SDN 56 Anak Air Kec. Koto Tangah Padang.

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 yaitu sebagai berikut:

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswi SD Negeri 19 Batang Kapas Kab Pesisir Selatan dengan siswi SD Negeri 56 Anak Air Kec Koto Tangah Padang, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa: terdapat perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswi yaitu siswi SD Negeri 19 Batang Kapas berada pada klasifikasi kurang. Dan siswi SD Negeri 56 Anak Air berada pada klasifikasi sedang.

B. Saran

Berdasarkan temuan penelitian ini, maka peneliti mengemukakan beberapa saran yaitu kepada:

1. Kepala sekolah SD Negeri 19 Batang Kapas Kab Pesisir Selatan dan SD Negeri 56 Anak Air Kec Koto Tangah Padang dalam meningkatkan tingkat kesegaran jasmani diharapkan agar memberikan dukungan, baik itu dalam penyediaan sarana dan prasarana olahraga, maupun dukungan moril, dan diharapkan juga kepala sekolah bisa bekerjasama dengan berbagai pihak dalam hal penyediaan sarana dan prasarana olahraga.

2. Guru penjasorkes agar terus memotivasi siswa agar mau melakukan aktivitas gerak, dan juga menciptakan pola latihan olahraga yang bervariasi.
3. Siswi SD Negeri 19 Batang Kapas Kab Pesisir Selatan dengan siswi SD Negeri 56 Anak Air Kec Koto Tangah Padang agar terus meningkatkan kesegaran jasmani salah satunya dengan meluangkan waktu untuk berolahraga.
4. Orang tua siswi agar lebih meningkatkan perhatian terhadap anaknya, baik dengan memotivasi, dan juga memberikan contoh tentang pola hidup sehat, serta dalam hal penguatan mental dan pengawasan gizi anak.
5. Kepala Dinas Pendidikan agar memberikan dukungan baik secara moril dan materil, yaitu dalam penyediaan sarana dan prasarana, demi kelancaran proses belajar mengajar pada umumnya, dan kegiatan belajar mengajar penjasorkes khususnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto Suharsimi, (1992). *Manajemen Penelitian*. Jakarta; Depdikbud.
- Arikunto Suharsimi, (2002). *Prosedur Penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta
- Arsil, (1999). *Pembinaan Kondisi Fisik*. FIK UNP
- Arsil, (2010). *Evaluasi Penjas dan Olahraga*. Padang: Wineka Media
- Depdikbud, (1981). *Hasil Seminar Kesegaran Jasmani Nasional I*. Interval: Depdikbud.
- Depdikbud, (1993). *Garis- garis Besar Haluan Negara*. Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan.
- Efwilza, (2002). *Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani SDN 16 di Kawasan Tambang Batubara Ombilin dengan SDN 12 di luar Kawasan Batubara Ombilin*. Skripsi : FIK UNP.
- Gusril, (2004). *Perkembangan Motorik Pada Masa Anak- anak*. Interval: Dirjen Olahraga Depdiknas.
- Suharno, (1986). *Ilmu Pelatihan Olahraga*. Yogyakarta : Yayasan STO.
- Syafruddin, (1996). *Dasar- dasar Ilmu Melatih*. Padang : FIK UNP.
- Undang- undang No. 23 tahun 2003.