

**PERBEDAAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA SD
NEGERI 07 SINTOGA KABUPATEN PADANG PARIAMAN
DENGAN SISWA SD NEGERI 16 KAMPUNG JAWA I
KOTA PARIAMAN**

SKRIPSI

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



Oleh

**MAYA WAHYU NINGSIH
NIM. 89825**

**PRODI PENJASKESREK KONSENTRASI PGSD
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2011**

PERSETUJUAN SKRIPSI

PERBEDAAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA SD NEGERI 07 SINTOGA KABUPATEN PADANG PARIAMAN DENGAN SISWA SD NEGERI 16 KAMPUNG JAWA 1 KOTA PARIAMAN

Nama : Maya Wahyu Ningsih
NIM : 89825
Program Studi : Penjaskesrek Konsentrasi PGSD
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 29 Januari 2011

Disetujui Oleh:

Pembimbing I

Pembimbing II

Drs. Deswandi, M,Kes AIFO
NIP. 196207021987031002

Drs. Kibadra
NIP. 19571181985310003

Mengetahui:
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga

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

PENGESAHAN

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 07 Sintoga Kabupaten Padang Pariaman Dengan Siswa SD Negeri 16 Kampung Jawa 1 Kota Pariaman
Nama : Maya Wahyu Ningsih
NIM : 89825
Program Studi : Penjaskesrek Konsentrasi PGSD
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 29 Januari 2011

	Tim Penguji Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	Drs. Deswandi, M.Kes. AIFO	1. _____
2. Sekretaris	Drs. Kibadra	2. _____
3. Anggota	Drs. Jonni, M.Pd	3. _____
4. Anggota	Drs. Nirwandi, M.Pd	4. _____
5. Anggota	Drs. Qalbi Amra, M.Pd	5. _____

ABSTRAK

PERBEDAAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA SD NEGERI 07 SINTOGA KABUPATEN PADANG PARIAMAN DENGAN SISWA SD NEGERI 16 KAMPUNG JAWA 1 KOTA PARIAMAN

OLEH : MAYA WAHYU N, /2011/ 89825

Tujuan penelitian ini adalah untuk mendapat gambaran nyata bagaimana tingkat kesegaran jasmani masing-masing siswa sekolah tersebut dan sekaligus untuk melihat perbedaan tingkat kesegaran jasmani kedua sekolah tersebut.

Jenis penelitian yaitu *Ex Post Facto*. Populasinya adalah siswa di Sekolah Dasar Negeri 07 Sintoga Kabupaten Padang Pariaman dan Siswa di Sekolah Dasar Negeri 16 Kampung Jawa I Kota Pariama, yang berjumlah sebanyak 228 orang. Sampel diambil dengan teknik *purposive sampling*, dengan demikian jumlah sampel adalah 45 orang siswa puteri. Jenis data dalam penelitian yaitu data primer berasal dari hasil pengukuran kesegaran jasmani siswa yang terpilih menjadi sampel dan data sekunder yaitu data nama siswa yang diperoleh dari Tata Usaha sekolah. Data dianalisis dengan menggunakan teknik analisis data uji-T.

Dari hasil analisis data menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa putera di SD Negeri 07 Sintoga Kabupaten Padang Pariaman dengan SD Negeri 16 Kampung Jawa 1 Kota Pariaman diperoleh $t_{hitung} = 3,81$ dan $t_{tabel} = 1,68$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa apabila nilai yang diperoleh dari t_{hitung} lebih besar dari pada nilai yang diperoleh dari t_{tabel} maka hipotesis yang diajukan di dalam penelitian ini diterima kebenarannya secara empiris.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 07 Sintoga Kabupaten Padang Pariaman Dengan Siswa SD Negeri 16 Kampung Jawa 1 Kota Pariaman”.

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

1. Drs. Deswandi, M.Kes. AIFO dan Drs. Kibadra, selaku pembimbing II selaku pembimbing I, yang telah banyak sekali memberikan bimbingan, pemikiran, pengarahan dan bantuan secara moril yang sangat berarti kepada penulis, sehingga penyusunan skripsi ini dapat penulis selesaikan dengan waktu yang efektif dan efisien mungkin.
2. Drs. Jonni, M.Pd, Drs. Nirwandi, M.Pd dan Drs. Qalbi Amra, M.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan masukan dan saran di dalam penyusunan skripsi ini.

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

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

Padang, Januari 2011

Penulis

DAFTAR ISI

	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. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Kegunaan Penelitian	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	
1. Pengertian Kesegaran Jasmani	8
2. Komponen-Komponen Kesegaran Jasmani	12
3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani	15
B. Kerangka Konseptual	16
C. Hipotesis	18
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	19
B. Tempat dan Waktu Penelitian	19
C. Populasi dan Sampel	19

D. Jenis dan Sumber Data	22
E. Teknik Alat Pengumpulan Data.....	22
F. Teknik Analisa Data.....	30
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Verifikasi Data.....	32
B. Deskripsi Data	32
C. Uji Persyaratan Analisis.....	36
D. Analisis dan Pembahasan	38
E. Pembahasan.....	38
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	42
B. Saran	42

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Siswa SD Negeri 07 Sintoga	20
2. Populasi Siswa SD Negeri 16 Kampung Jawa 1	20
3. Sampel Penelitian	22
4. Distribusi Frekuensi Kategori Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 07 Sintoga Kabupaten Padang Pariaman	33
5. Distribusi Frekuensi Kategori Kesegaran jasmani Siswa SD Negeri 16 Kampung Jawa 1 Kota Pariaman	35
6. Rangkuman Uji Normalitas Data.....	36
7. Hasil Uji Kesamaan Varians.....	37

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual.....	17
2. Tes Lari 40 Meter	25
3. Tes Gantung Siku Tekuk.....	26
4. Tes Baring Duduk 30 Detik	27
5. Tes Loncat Tegak.....	29
6. Tes Lari 600 Meter	30
7. Histogram Kesegaran Jasmani Siswa SD N 07 Sintoga	33
8. Histogram Kesegaran Jasmani Siswa SD N 16 Kampung Jawa ...	35

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Tabel Nilai Kesegaran Jasmani	45
2. Rekap Data TKJI Siswa SD Negeri 07 Sintoga	46
3. Rekap Data TKJI Siswa SD Negeri Kampung Jawa 1	47
4. Uji Normalitas Data Siswa SD Negeri 07 Sintoga	48
5. Uji Normalitas Data Siswa SD Negeri 16 Kampung Jawa.....	49
6. Uji Homogenitas Varians.....	50
7. Uji Beda Mean.....	51
8. Surat Izin Penelitian Dari Fakultas Ilmu Keolahragaan	52
9. Surat Pemberitahuan Penelitian Dari Kantor Kesbangpol Linmas .	53
10. Surat Izin Penelitian Dari Dinas Pendidikan	54
11. Surat Izin Penelitian Dari SD Negeri 07 Sintuk Toboh Gadang	55
12. Surat Izin Penelitian Dari SD Negeri 16 Kampung Jawa 1.....	56
13. Dokumentasi Penelitian	57

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Berbagai upaya dan usaha dilakukan pemerintah dalam rangka peningkatan mutu pendidikan, di antaranya adalah melalui perbaikan sarana dan prasarana serta penyempurnaan kurikulum dan sebagainya. Penyempurnaan kurikulum sekolah dasar terus-menerus dilakukan seperti adanya Peraturan Pemerintah nomor 19 Tahun 2005 tentang Standar Pendidikan Nasional pasal 6 ayat 1 menyatakan bahwa “kurikulum untuk jenis pendidikan umum, kejuruan dan khusus pada jenjang pendidikan dasar dan menengah terdiri atas lima kelompok mata pelajaran, diantaranya adalah pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan”. Menurut Badan Standar Nasional Pendidikan (BSNP) Tahun (2007:296) di Sekolah Dasar dicantumkan dalam Kurikulum Tingkat Satuan Pelajaran (KTSP) Pendidikan Jasmani, olah raga dan kesehatan bertujuan untuk:

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

Berdasarkan kutipan di atas, maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa melalui pembelajaran penjasorkes dapat mengembangkan potensi siswa terhadap cabang-cabang olahraga

yang digemarinya dan meningkatkan kebugaran jasmani atau kesegaran jasmani melalui berbagai aktivitas fisik, keterampilan gerak dasar dan memahami konsep pola hidup sehat. Sehingga perkembangan dan pertumbuhan fisik serta tingkat kesegaran jasmani peserta didik menjadi lebih baik.

Pengembangan kesegaran jasmani dalam pendidikan diberikan sejak usia dini di bangku sekolah dasar melalui pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan. Kesegaran jasmani ada yang berhubungan erat dengan kesehatan, ada pula yang berhubungan erat dengan keterampilan atau *skill*. Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan menurut Sajoto (1988:9) meliputi :

“1) Kesegaran *Cardiovascular*, 2) Kesegaran kekuatan otot, 3) Kesegaran Keseimbangan tubuh, 4) Kesegaran Kelentukan. Sedangkan kesegaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan atau *skill* meliputi : 1) Koordinasi atau *Coordination*, 2) Daya Tahan atau *Endurance*, 3) Kecepatan atau *Speed*, 4) Kelincahan atau *Ability*, 5) Daya Ledak atau *Power*.

Dari penjelasan kutipan di atas, jelaslah bahwa melalui kegiatan aktivitas jasmani dapat meningkatkan kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan seperti kesegaran otot, keseimbangan tubuh, dan kesegaran *Cardiovascular*. Di samping itu yang dikatakan kesegaran yang berhubungan keterampilan atau *skill* adalah meliputi daya tahan, koordinasi, kelincahan, kecepatan dan daya ledak atau power. Kesegaran jasmani tersebut salah satu usaha dan upaya dapat

dicapai melalui latihan-latihan dan berbagai keterampilan olahraga melalui pembelajaran penjasorkes.

Kesegaran jasmani menurut Sadoso (1980:105) adalah “kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari dengan gampang, tanpa terasa lelah yang berlebihan untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan mendadak”. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa siswa yang segar jasmaninya tentu akan dapat menyelesaikan tugas-tugas dan kegiatan belajar, baik di sekolah maupun di rumah dengan baik tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Banyak faktor yang mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani seseorang, diantaranya adalah status gizi yang dikonsumsi oleh siswa, waktu tidur dan istirahat yang cukup, kebiasaan berolahraga atau aktivitas fisik dan sosial ekonomi orang tua atau wali siswa. Di samping itu tingkat kesegaran jasmani juga dipengaruhi oleh faktor usia, jenis kelamin dan lingkungan tempat tinggal, misalnya mereka akan senang bermain dan berlatih apabila ada lapangan yang bersih, nyaman dan aman untuk bermain seperti bermain sepakbola, bermain bolavoli, main kejar-kejaran dan letak geografis sekolah tempat belajar siswa serta lain-lain sebagainya.

Berdasarkan observasi yang penulis lakukan terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa di Sekolah Dasar Negeri 07 Sintoga Kecamatan Sintuk Toboh Gadang dan Sekolah Dasar Negeri 16

Kampung Jawa I Kota Pariaman, ternyata tingkat kebugaran jasmani siswa masih banyak yang rendah. Hal ini terlihat dari sikap dan penampilan siswa dalam mengikuti pembelajaran penjasorkes yang banyak menuntut kerja fisik dan erat kaitannya dengan tingkat kebugaran jasmani. Anak-anak yang memiliki tingkat kebugaran jasmaninya baik, akan terlihat dari penampilan dan semangat serta motivasi mereka terhadap kegiatan-kegiatan yang diikutinya. Artinya siswa yang sehat dan segar cenderung memiliki semangat hidup tinggi serta bergairah dalam menerima materi pembelajaran baik di ruangan maupun di lapangan. Misalnya saja dalam mengikuti proses pembelajaran pendidikan olahraga, olahraga dan kesehatan yang kegiatannya banyak menuntut kerja fisik dan hal ini membutuhkan tingkat kebugaran jasmani yang baik.

Berdasarkan uraian di atas, pada kesempatan ini penulis ingin melakukan suatu penelitian tentang tingkat kebugaran jasmani di dua Sekolah Dasar yang berbeda, dimana Sekolah Dasar Negeri 07 Sintoga terletak di pedesaan untuk menempuhnya butuh waktu yang lama harus melewati hamparan sawah, siswa nya pun terbilang kurang bersih hal ini dikarenakan lingkungan tempat tinggalnya, pendidikan orang tua siswa sebagian besar hanya tamatan SD, SMP dan pekerjaannya banyak yang bertani, status gizi, kebiasaan aktivitas siswa setelah pulang sekolah.

Sedangkan Sekolah Dasar Negeri 16 Kampung Jawa terletak di kota yang mudah di akses, siswanya berpenampilan rapi dan bersih, tempat tinggalnya di sekitar sekolah dan paling jauh jarak sekolah dengan rumah siswa sekitar 500 meter , pendidikan orang tua dan sosial ekonomipun lebih lebih baik karena banyak orang tua mereka bekerja dikantor dinas Kota Pariaman dan guru, lingkungan belajar cukup lumayan bersih dan sarana dan prasarana atau arena tempat berolahraga tersedia dengan baik. Dengan demikian judul penelitian ini adalah “Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 07 Sintoga Kabupaten Padang Pariaman Dengan Siswa Sekolah Dasar Negeri 16 Jawa I Kota Pariaman”.

B. Identifikasi masalah

Berdasarkan latar belakang yang dikemukakan maka dapat diidentifikasi masalah penelitian sebagai berikut :

1. Tingkat kesegaran jasmani SD Negeri 07 Sintoga Kabupaten Padang Pariaman.
2. Gizi
3. Aktivitas fisik
4. Istirahat yang cukup
5. Tingkat kesegaran jasmani SD Negeri Negeri 16 Jawa I Kota Pariaman.
6. Pendidikan dan sosial ekonomi orang tua siswa

7. Lingkungan sekolah
8. Lingkungan tempat tinggal
9. Sarana dan prasarana
10. Usia dan Jenis kelamin

C. Pembatasan masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah maka penelitian ini membatasi hanya tentang:

1. Tingkat kesegaran jasmani SD Negeri 07 Sintoga Kabupaten Padang Pariaman.
2. Tingkat kesegaran jasmani SD Negeri Negeri 16 Jawa I Kota Pariaman.

D. Perumusan masalah

Dari batasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut: Apakah terdapat Perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 07 Sintoga Kabupaten Padang Pariaman dengan siswa Sekolah Dasar Negeri 16 Jawa I Kota Pariaman.

E. Tujuan penelitian

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

1. Tingkat kesegaran jasmani siswa di Sekolah Dasar Negeri 07 Sintoga Kabupaten Padang Pariaman.

2. Tingkat kesegaran jasmani siswa di Sekolah Dasar Negeri 16 Kampung Jawa I Kota Pariaman
3. Perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 07 Sintoga Kabupaten Padang Pariaman dengan siswa Sekolah Dasar Negeri 16 Jawa I Kota Pariaman.

F. Kegunaan penelitian

Penelitian ini diharapkan nantinya berguna yaitu bagi :

1. Penulis, sebagai salah satu syarat untuk untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan Olahraga di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Guru penjasorkes sebagai bahan masukan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa di SD Negeri 07 Sintoga Kabupaten Padang Pariaman dan SD Negeri 16 Kampung Jawa I Kota Pariaman.
3. Siswa, sebagai masukan tentang pengetahuan tingkat kesegaran jasmani penting artinya dalam kehidupan sehari-hari..
4. Pihak Sekolah, sebagai pedoman bagi guru dalam upaya memberikan pembinaan.
5. Fakultas, sebagai bahan masukan dan evaluasi untuk meningkatkan mutu pendidikan.
6. Mahasiswa sebagai bahan referensi bagi pembaca di Fakultas ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Peneliti selanjutnya, sebagai bahan pertimbangan dalam meneliti kajian yang sama secara mendalam.

BAB II

TINJAUAN KEPUSTAKAAN

A. Kajian Teori

1. Pengertian Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani atau kebugaran jasmani merupakan faktor utama bagi manusia untuk dapat melaksanakan aktivitas sehari-hari dengan baik. Peningkatan dan pemeliharaan kesegaran jasmani, khususnya bagi peserta didik harus selalu diupayakan agar mereka siap melakukan aktivitasnya tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Pengukuran tingkat kesegaran jasmani peserta didik dapat dilakukan dengan tes kesegaran jasmani Indonesia (TKJI).

Kesegaran jasmani menurut Sadoso (1980:105) adalah “kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari dengan gampang, tanpa terasa lelah yang berlebihan untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan mendadak”. Sementara Sumosardjono (1992:19) mengatakan kesegaran jasmani adalah:

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

Selanjutnya Nurhasan (2001:131) mengartikan bahwa kesegaran jasmani ditinjau dari ilmu fa'al "merupakan kemampuan organ tubuh untuk menyesuaikan fungsi fisiologisnya mengatasi keadaan lingkungan atau tugas, fisik memerlukan kerja otot secara efisien, tidak mengalami kelelahan yang berlebihan, tidak memperoleh pemulihan yang sempurna sebelum datangnya tugas-tugas pada hari berikutnya". Disisi lain Rusli Lutan (2001:7) juga berpendapat kesegaran jasmani adalah "Kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas". Kemudian Muhammad Sajoto (1998:43) menyatakan bahwa "kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang menyelesaikan tugas sehari-hari dengan tanpa mengalami kesulitan berarti, dengan mengeluarkan energi yang cukup besar, guna memenuhi kebutuhan geraknya dan menikmati waktu luang serta untuk memenuhi keperluan darurat bila sewaktu-waktu diperlukan. Kemudian Anna Abdoelah dan Agus Manadji (1994:146) mengartikan kesegaran jasmani adalah "kemampuan untuk melaksanakan tugas sehari-hari dengan semangat, tanpa rasa lelah yang berlebihan dan dengan penuh energi melakukan dan menikmati kegiatan pada waktu luang dan dapat menghadapi keadaan darurat bila datang.

Dari beberapa pengertian tentang kesegaran jasmani yang telah dikemukakan di atas, jelaslah bahwa kesegaran jasmani

merupakan keadaan sehat jasmani dan kemampuan kerja secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti dan masih mempunyai tenaga untuk mengisi waktu senggangnya. Kesegaran jasmani juga dapat dikatakan merupakan modal yang paling berharga dalam kehidupan manusia dalam menjalankan aktivitas sehari-hari, dan bagi para siswa, mereka mampu mengikuti pembelajaran dengan baik karena fisiknya sehat dan bugar. Sudarsono (1992:10) menjelaskan bahwa kondisi kesegaran jasmani seseorang dapat dikatakan baik, akan tampak dari penampilan sehari-hari dalam melakukan aktifitas yaitu sebagai berikut:

“Tingkat jasmani yang baik, akan mencerminkan ciri-ciri sebagai berikut 1) cukup kuat melakukan tugas harian maupun tugas darurat atau mendadak lainnya, 2) mempunyai ketahanan untuk menyelesaikan tugas harian tanpa kelelahan yang berarti bahkan mampu mengadakan rekreasi setelah bekerja seharian, 3) mempunyai kardiovaskuler untuk melakukan pekerjaan yang melelahkan, 4) memiliki kelincahan sehingga mampu bergerak leluasa, 5) memiliki kecepatan untuk mampu bergerak cepat dalam mengatasi keadaan darurat, 6) memiliki daya kontrol mengkoordinasikan tubuh dengan minus”.

Dari kutipan di atas, maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa tingkat kesegaran jasmani yang rendah akan berdampak yang tidak baik dalam kegiatan yang dilakukan sehari-hari. Misalnya saja penampilan siswa dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang banyak

menuntut kesegaran jasmani, karena kegiatan pembelajarannya erat kaitannya dengan kerja fisik.

Dengan demikian dapat dikatakan bahwa siswa yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang rendah akan tercermin dari sikap dan penampilan gerakanya serta mereka kurang mampu mengatasi keadaan yang tidak terduga. Hal ini juga berdampak buruk terhadap proses pembelajaran dengan tuntas sesuai dengan jam pelajaran yang ada disekolah. Hal ini berkemungkinan pula siswa yang rendah tingkat kesegaran jasmaninya, akan sulit menerima materi pembelajaran yang diberikan guru, seperti materi pembelajaran penjasorkes di SD Negeri 07 Sintoga Kabupaten Padang Pariaman dan SD Negeri 16 Kampung Jawa I Kota Pariaman.

Namun apa bila siswa memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik, mereka akan mempunyai kemampuan untuk melaksanakan tugas atau kegiatan sehari-hari seperti kegiatan belajar di sekolah dengan baik, mereka masih mempunyai tenaga cadangan untuk mengisi waktu luang mereka dengan baik. Dengan demikian penting artinya tingkat kesegaran jasmani siswa untuk diketahui, baik bagi guru penjasorkes, siswa dan pihak sekolah. Hal ini mempunyai dampak terhadap kesiapan siswa dalam mengikuti proses pembelajaran dan sekali gus dapat meningkat hasil belajar siswa.

2. Komponen Kesegaran Jasmani

Menurut M Sajoto (1988) mengemukakan bahwa komponen kesegaran jasmani terdiri dari: “a) kekuatan otot, b) kardiovaskuler dan daya tahan otot, c) daya ledak otot, d) kecepatan, e) kelenturan/ daya lentur, f) kelincahan dan koordinasi gerak, g) kesetimbangan, h) reaksi, i) keseimbangan jumlah lemak dalam tubuh”. Sementara Depdiknas (2002:2) menjelaskan ada 10 (sepuluh) komponen kesegaran jasmani yaitu:

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

Selanjutnya Menurut Sadoso Sumosardjuno (1992:19) komponen kesegaran jasmani ada empat, yaitu : (1) ketahanan jantung dan peredaran darah (*cardiovascular endurance*), (2) kekuatan (*strength*), (3) ketahanan otot (*muscular endurance*) dan (4) kelenturan (*fleksbility*). Disisi lain Moelyono (1995:235) menjelaskan bahwa komponen kesegaran jasmani meliputi : (1) daya tahan terhadap gangguan penyakit, (2) daya tahan otot dalam jangka lama, (3) daya tahan paru dan jantung, (4) kekuatan otot, (5) kelenturan, (6) kecepatan, (7) keterampilan, (8) koordinasi, (9) keseimbangan , dan (10) ketepatan.

Berdasarkan kutipan di atas, maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa secara garis besar komponen atau unsur-unsur kebugaran jasmani meliputi daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelincahan, kelenturan dan koordinasi. Syafruddin, (2006:69) mengatakan “daya tahan pada prinsipnya dapat dibedakan atau dua golongan yaitu daya tahan umum dan daya tahan otot lokal”. Daya tahan umum adalah Kemampuan organisme tubuh menghadapi atau mengatasi kelelahan akibat gerakan-gerakan yang lebih banyak melibatkan kelompok-kelompok otot besar, seperti Lari jarak jauh . Sedangkan daya tahan otot lokal adalah "kemampuan sekelompok kecil otot mengatasi kelelahan akibat pembebanan yang relatif agak lama, seperti kerja otot lengan pada tinju.

Sementara Moelyono (1994 : 325) menyatakan bahwa daya tahan kardiorespirasi adalah kemampuan untuk melakukan aktivitas berat dan berlangsung lama yang tergantung efisien gabungan dari pembuluh darah, jantung dan paru-paru. Daya tahan otot adalah kemampuan sekelompok otot melakukan serangkaian kerja dalam waktu lama Joko Pekik (2000 : 29). Menurut Muhammad sajoto (1988 : 45) daya tahan otot adalah kemampuan otot atau kelompok otot dalam melakukan kerja terus menerus dan berulang kali dengan kekuatan sub maksimal dalam waktu yang cukup lama. Sadoso Sumosardjono (1992:21) juga memberikan pendapat bawa

daya tahan otot adalah kemampuan otot untuk melakukan suatu pekerjaan yang berulang-ulang atau berkontraksi pada waktu lama

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

Kekuatan otot menurut Sadoso Sumosardjuno (1992:20) adalah kemampuan maksimal seseorang untuk mengangkat suatu beban. Kekuatan otot adalah kualitas yang memungkinkan pengembangan ketegangan otot dalam kontraksi yang maksimal. Moeljono (1993:236) kekuatan otot menggambarkan kontraksi maksimal yang dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot. Otot yang kuat secara efisien membawa kemudahan untuk melakukan pekerjaan yang berat seperti angkat beban dan menarik”.

Untuk pengertian kecepatan menurut Jonathan dan Krempel, 1981 dalam Syafruddin (2006:54) adalah “kemampuan yang berdasarkan kelentukan (*fleksibilitas*), proses sistem

persyarafan dan alat-alat otot untuk melakukan gerakan-gerakan dalam satu satuan waktu tertentu”.

Komponen kesegaran jasmani lain adalah kelentukan, menurut Sharkey (2003:165) kelentukan adalah “jangkauan gerakan yang dapat dilakukan tangan dan kaki. Kulit, jaringan yang berhubungan dan kondisi sendi membatasi jangkauan gerakan, demikian juga dengan lemak tubuh yang berlebihan”. Cidera terjadi bila kaki dan tangan dipaksa bergerak melebihi jangkauan normalnya, jadi meningkatkan fleksibilitas mengurangi potensi ini. Jangkauan gerakan meningkat bila sendi dan otot dipanaskan. Sementara Depdikbud (1997:6) mengemukakan bahwa kelentukan adalah “keleluasaan gerak tubuh pada persendian yang sangat dipengaruhi oleh elastisitas otot, tendon, ligament sekitar sendi dan sendi itu sendiri”. Selanjutnya M Sajoto (1998:580) mengatakan kelentukan adalah keaktifan seseorang dalam menyesuaikan diri untuk melakukan segala dengan penguluran seluasluasnya terutama otot, ligament-ligament di sekitar persendian semakin lentuk, semakin kecil energi yang dikeluarkan.

3. Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani

Faktor–faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani adalah sebagai berikut:

- 1) Makanan dan Gizi, makanan dan gizi sangat diperlukan bagi tubuh untuk proses pertumbuhan, pergantian sel tubuh yang

rusak dan untuk mempertahankan kondisi tubuh. Unsur – unsur yang diperlukan tubuh antara lain protein lemak, karbohidrat, garam – garam mineral, vitamin, dan air.

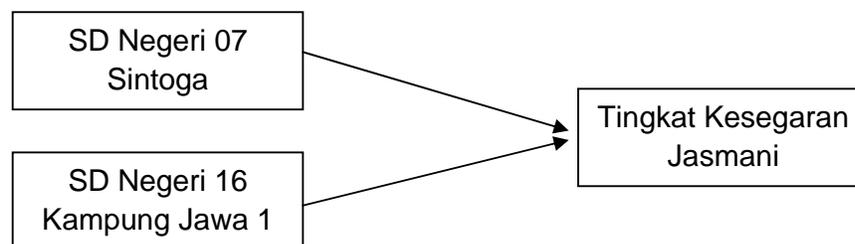
- 2) Faktor tidur dan Istirahat, setelah melakukan aktivitas tubuh terasa lelah, hal ini disebabkan oleh pemakaian tenaga untuk aktivitas yang bersangkutan. Untuk mengembalikan tenaga yang telah terpakai diperlukan istirahat dan tidur agar tubuh akan menyusun kembali tenaga yang hilang
- 3) Faktor Lingkungan, lingkungan adalah tempat dimana seseorang tinggal dalam waktu lama. Dalam hal ini menyangkut lingkungan fisik serta sosial ekonomi. Mulai dari pekerjaan, daerah tempat tinggal dan sebagainya.
- 4) Faktor Latihan dan Olahraga , faktor latihan dan olahraga juga bisa digunakan untuk peningkatan kesegaran jasmani. Latihan fisik adalah suatu kegiatan yang menurut cara dan aturan tertentu, yang mempunyai sasaran meningkatkan efisiensi fa'al tubuh dan sebagai hasil akhir adalah peningkatan kesegaran jasmani.

B. Kerangka Konseptual

Kesegaran jasmani menurut sadoso (1980:105) adalah “kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari dengan gampang, tanpa terasa lelah yang berlebihan untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan mendadak”. Sementara Rusli

Luthan (2001:7) menyatakan kesegaran jasmani adalah “kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas”. Bila dikaitkan dengan kesegaran jasmani siswa di SD Negeri 07 Sintoga Kabupaten Padang Pariaman dan SD Negeri 16 Kampung Jawa I Kota Pariaman, maka kesegaran jasmani siswa disini adalah kemampuan siswa dalam menunaikan aktifitas sehari-hari seperti aktivitas belajar di sekolah dan aktivitas lainnya setelah pulang sekolah dan semua ini mereka lakukan atau jalankan dengan mudah tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Bahkan mereka masih mempunyai sisa tenaga untuk mengisi waktu senggangnya.

Selanjutnya penting artinya bagi guru penjasorkes untuk mengetahui bagaimana tingkat kesegaran jasmani siswa, baik di SD Negeri 07 Sintoga Kabupaten Padang Pariaman dan tingkat kesegaran jasmani siswa di SD Negeri 16 Kampung Jawa I Kota Pariaman, dan adakah perbedaan kesegaran jasmani siswa antara kedua Sekolah Dasar tersebut, sehingga akan kelihatan siswa SD Negeri mana yang lebih baik tingkat kesegaran jasmaninya. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat gambar kerangka konseptual di bawah ini:



Gambar 1. Kerangka Konseptual

C. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kajian teori dan kerangka konseptual, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah: Terdapat perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara siswa Sekolah Dasar Negeri 07 Sintoga Kabupaten Padang Pariaman dengan siswa Sekolah Dasar Negeri 16 Kampung Jawa I Kota Pariaman.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

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

1. Terdapat perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa putri di SD Negeri 07 Sintoga dengan SD Negeri 16 Kampung Jawa 1 Kota Pariaman dengan diperoleh $t_{hitung} = 3,81$ dan $t_{tabel} = 1,68$.
2. Siswa putri SD Negeri 07 Sintoga Kabupaten Padang Pariaman lebih baik tingkat kebugaran jasmaninya dengan nilai rata-rata (mean) adalah 16,38 di bandingkan dengan tingkat kebugaran jasmani siswa SD Negeri 16 Kampung Jawa 1 Kota Pariaman dengan nilai rata-rata (mean) yaitu 13,88.

B. Saran

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

1. Guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di Sekolah Dasar, supaya lebih banyak memberikan kegiatan belajar penjasorkes dalam bentuk permainan, karena dari 21 orang siswa SD Negeri 07 Sintoga sebanyak 15 orang (71,43%) memiliki kategori sedang dan 2 orang (9,52%) memiliki kebugaran jasmani kurang. Sedangkan siswa dari 24

orang SD Negeri 16 Kampung Jawa sebanyak 13 orang (54,17%) memiliki kesegaran jasmani sedang, 9 orang (37,5%) dan 1 orang (4,17%) memiliki kesegaran jasmani kurang. Dengan demikian perlunya siswa lebih banyak bergerak dan melakukan latihan yang dapat meningkatkan kesegaran jasmaninya.

2. Siswa agar dapat lebih kreatif dalam belajar pendidikan jasmani dan olahraga, karena aktivitas fisik dapat meningkatkan kesegaran jasmani.
3. Orang tua atau wali murid agar memberikan kebebasan pada anaknya untuk bermain dan lebih memperhatikan makanan atau kebutuhan gizi anaknya, sehingga kebutuhan energi yang cukup dapat meningkatkan kesegaran jasmani anaknya.
4. Pihak sekolah agar menambah sarana dan prasarana tempat bermain dan berolahraga serta memperhatikan lingkungan sekolah, karena lingkungan sekolah yang bersih dapat mempengaruhi kesegaran jasmani siswa.

LAMPIRAN 1

**Tabel Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia
Untuk Anak Umur 10 – 12 Tahun (Puteri)**

Nilai	Lari 40 Meter	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 30 Detik	Loncat Tegak	Lari 600 Meter
5	Sd – 6,7"	40" – Ke atas	20 Ke atas	42 – Ke atas	Sd – 2'32"
4	6,8" – 7,5"	20" – 39"	14 – 19	34 – 41	2'33" – 2'54"
3	7,6" – 8,3"	8" – 19"	7 – 13	28 – 33	2'55" – 3'28"
2	8,4" – 9,6"	2" – 7"	2 – 6	21 – 27	3'29" – 4'22"
1	9,7" - dst	0" – 1"	0 – 1	20 - dst	4'23" - dst

Sumber: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani Kementerian Pendidikan Nasional

Kemudian untuk mengklasifikasikan tingkat kesegaran jasmani dilanjutkan dengan menggunakan norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia berikut ini:

Tabel Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi
1	22 – 25	Baik Sekali
2	18 – 21	Baik
3	14 – 17	Sedang
4	10 – 13	Kurang
5	5 - 9	Kurang Sekali

Sumber: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani Kementerian Pendidikan Nasional

DAFTAR PUSTAKA

- Agus, 2008. Azas dan falsafah pendidikan jasmani, Semlok Kurikulum Model Pembelajaran Penjas, Padang: FIK UNP.
- Badan Nasional Standar Pendidikan. 2007. Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP). Jakarta : BSNP Depdiknas.
- Depdikbud, 1997. Tes Kesegaran Jasmani untuk Sekolah Dasar No. 16 di Kawasan Tambang Batu Bara dengan Sekolah Dasar No. 12 di Luar Kawasan Tambang Batu Bara Omblin. Skripsi: FIK UNP.
- Depdiknas, 2002. Kurikulum Berbasis Kompetensi Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani SD. Jakarta.
- Depdiknas. 2003. Kurikulum Berbasis Kompetensi Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Sekolah dasar dan Madrasah Ibtidaiyah. Jakarta
- Fardi, 2008. Silabus dan Handout Mata Kuliah Statistik Lanjutan/2. FIK: UNP.
- Lutan, Rusli dkk. 2001. Pendidikan Kebugaran Jasmani. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Riduwan. 2002. Statistik Pendidikan. Jakarta. Gramedia.
- Sadoso. 1980 Kesehatan Olahraga, Jakarta: PT. Erlangga.
- Sajoto, M. 1998 Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga. Departemen P&K, Dikti, PT PPLPTK, Jakarta.
- Sharkey. 2003. Kebugaran dan Kesehatan. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Sudarsono. 1992. Pendidikan Kesehatan Jasmani. Depdikbud.
- Sumosardjono, Sudoso. 1992. Pengetahuan Praktis Kesehatan Dalam Olahraga 2. Jakarta: PT Gramedia Pustaka.
- Syafruddin, 2006. Pendidikan Jasmani & Olahraga Sebagai Sub-Sistem Keolahragaan Nasional. Di sampaikan dalam Semlok Nasional Kurikulum Model Pembelajaran Penjas. Padang. UNP.