

**STUDI TENTANG TINGKAT KESEGERAN JASMANI  
SISWA SEKOLAH MENENGAH ATAS (SMA)  
SANTO TARCISIUS DUMAI**

**SKRIPSI**

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



**Oleh:**

**HASANUDDIN  
NIM : 2007 / 92418**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2009**

## HALAMAN PERSETUJUAN UJIAN SKRIPSI

JUDUL : STUDI TENTANG TINGKAT KESEGERAN JASMANI  
SISWA SEKOLAH MENENGAH ATAS (SMA) SANTO  
TARCISIUS DUMAI

NAMA : HASANUDDIN

BP/ NIM : 2007/92418

JURUSAN : PENDIDIKAN OLAHRAGA

PROG. STUDI : PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN DAN  
REKREASI

FAKULTAS : ILMU KEOLAHRAGAAN

Padang, Februari 2009

Disetujui Oleh:

Pembimbing I

Pembimbing II

**Drs. Zarwan, M.Kes**  
NIP : 131 791 113

**Drs. Willadi Rasyid, M.Pd**  
NIP : 131 582 360

Mengetahui

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga

**Drs. Hendri Neldi, M.Kes**  
NIP : 131 668 605

## HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

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

### STUDI TENTANG TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA SEKOLAH MENENGAH (SMA) SANTO TARCISIUS DUMAI

Nama : Hasanuddin  
BP/NIM : 2007/92418  
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi  
Jurusan : Pendidikan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2009

Tim Penguji,

	Nama	Tanda Tangan
Ketua	: Drs. Zarwan, M.Kes.	.....
Sekretaris	: Drs. Willadi Rasyid, M.Pd.	.....
Anggota	: 1. Drs. Arsil, M.Pd.	.....
	2. Drs. Hendri Neldi, M.Kes.	.....
	3. Dra. Darni, M.Pd.	.....

## ABSTRAK

Hasanuddin, 92418: Studi Tentang Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) Santo Tarcisius Dumai

Masalah pada Penelitian ini berawal dari kenyataan di Sekolah Menengah Atas (SMA) Santo Tarcisius Dumai siswanya diduga memiliki kesegaran jasmani yang rendah. Hal ini kemungkinan disebabkan jadwal kegiatan belajar tambahan yang banyak di luar jam pembelajaran yang sudah diatur oleh kurikulum, sehingga waktu untuk melakukan kegiatan olahraga sedikit sekali.

Jenis Penelitian ini bersifat deskriptif, populasi dalam penelitian ini adalah siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) Santo Tarcisius Dumai dengan jumlah sample 35 orang yang terdiri dari 21 orang siswa putera dan 14 orang siswa puteri. Sampel diambil dengan cara Purposive sampling. Sumber data dalam penelitian ini adalah langsung dari siswa yang menjadi sample dengan tes lari 2,4 km dan dari tata usaha Sekolah Menengah Atas (SMA) Santo Tarcisius Dumai. Kemudian data diolah dengan rumus  $P = \frac{F}{N} \times 100\%$

Hasil penelitian mengungkapkan dari 21 orang siswa putera yang menjadi sample tidak terdapat siswa yang kategori tingkat kesegaran jasmaninya baik sekali (0%), 1 orang (4,76%) kategori baik, 8 orang (38%) kategori kurang, 10 orang (47,61%) kategori sangat kurang. Kelompok siswa puteri dari 14 orang yang menjadi sample tidak terdapat siswa yang berkategori baik sekali (0%), 1 orang (7,14%) kategori baik, 1 orang (7,14%) kategori sedang, 2 orang (14,28%) kurang, 10 orang (71,42%) kategori kurang sekali. Jadi dari hasil penelitian tingkat kesegaran jasmani siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) Santo Tarcisius Dumai berada pada kategori kurang sekali.

Kata Kunci : Kesegaran Jasmani

## KATA PENGANTAR

Syukur alhamdulillah penulis haturkan kehadiran Allah SWT, karena atas rahmat dan karunia-Nya jualah penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul : “Studi Tentang Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) Santo Tarcius Dumai”.

Tujuan penulisan skripsi ini adalah untuk memenuhi sebahagian persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Pendidikan Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Dalam penyelesaian skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan serta bimbingan dari berbagai pihak. Untuk itu dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Z. Mawardi Effendi, M.Pd, Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Drs. H. Syahrial Bakhtiar, M.Pd, Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Drs. Hendri Neldi, M.Kes, Kertua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Bapak Drs. Zarwan, M.Kes, Pembimbing I dan Bapak Drs. Willadi Rasyid, M.Pd, sebagai Pembimbing II, yang tak kenal lelah dan penuh kesabaran dalam membimbing penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak Drs. Arsil, M.Pd, Bapak Drs, Hendri Neldi, M.Kes dan Ibu Dra. Darni, M.Pd, sebagai penguji yang telah banyak memberikan saran dan masukan kepada penulis.
6. Bapak/Ibu Staf Pengajar Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Staf Tata Usaha Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah membantu penulis dalam hal administrasi unntuk menyelesaikan skripsi ini.

8. Ibu Kepala Sekolah, Staf, seluruh Majelis Guru, Karyawan/Karyawati dan siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) Santo Tarcisius Dumai yang telah memberikan bantuan serta dorongan untuk selesainya studi dan skripsi ini.
9. Ayahanda (almarhum) Ghazali serta Ibunda tercinta (almarhummah) Sawajir yang dengan sabar membesarkan, membimbing, mendidik penulis sehingga penulis bisa meraih cita-cita.
10. Teristimewa buat istriku tercinta Sasrianis, SE, serta anak-anakku tersayang Sandra Asri Pratiwi dan Rahmad Dede Asriadi yang begitu sabar dan setia membantu serta memberikan dorongan dalam menyelesaikan studi dan penulisan skripsi ini.
11. Teman-teman yang telah memberikan bantuan dan dorongan dalam penulisan skripsi ini.

Semoga bantuan, bimbingan dan arahan yang telah diberikan kepada penulis menjadi amal ibadah dan mendapat balasan yang berlipat ganda dari Allah SWT. Penulis menyadari atas segala kekurangan dan keterbatasan dalam penyusunan skripsi ini, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran dari semua pihak sehingga skripsi ini bermanfaat bagi perkembangan pendidikan.

Padang, Februari 2009

Penulis

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK .....</b>	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>vii</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN .....</b>	<b>viii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI.....</b>	<b>ix</b>

### **BAB I PENDAHULUAN**

A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	6
C. Pembatasan Masalah .....	7
D. Rumusan Masalah .....	7
E. Tujuan Penelitian .....	7
F. Manfaat Penelitian .....	8

### **BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN**

A. KajianTeori .....	9
B. Kerangka Konseptual .....	13
C. Pertayaan Penelitian .....	14

### **BAB III METODOLOGI PENELITIAN**

A. Jenis, Tempat dan Waktu Penelitia .....	15
B. Populasidan Sampel .....	15
C. Jenis dan Sumber Data .....	17
D. Teknik dan Alat Pengumpulan Data .....	18
E. Teknik Analisa Data .....	20

### **BAB IV ANALISA DAN PEMBAHASAN**

A. Analisis Deskrpsi .....	21
----------------------------	----

B. Pembahasan ..... 25

**BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan ..... 28

B. Saran ..... 29

**DAFTAR PUSTAKA ..... 30**

**LAMPIRAN ..... 31**

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran</b>	<b>Halaman</b>
1. Hasil Tes Kegaran Jasmani Siswa SMA Santo Tarcisius Putera .....	31
2. Hasil Tes Kegaran Jasmani Siswa SMA Santo Tarcisius Puteri .....	32
3. Surat Izin Penelitian .....	36
4. Balasan Izin Penelitian .....	37

## DAFTAR TABEL

### Tabel

1. Jumlah Populasi Penelitian pada SMA Santo Tarcisius Dumai .....	16
2. Jumlah Sampel Penelitian pada SMA Santo Tarcisius Dumai .....	17
3. Penelitian Tes Lari 2,4 Km Untuk Laki-Laki Umur 13-19 Tahun .....	19
4. Analisis Deskriptif Kesegaran Jasmani Siswa Putera .....	21
5. Analisis Deskriptif Kesegaran Jasmani Siswa Puteri .....	22
6. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putera.....	22
7. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Puteri .....	24

## DAFTAR GAMBAR

### Gambar

1. Histogram Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putra .....	23
2. Histogram Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putri .....	25
4. Siswa Putri Melakukan Start Lari 2,4 km.....	33
5. Siswa Putra Melakukan Start Lari 2,4 km .....	33
6. Siswa Putri Sedang Berlari .....	34
7. Siswa Putri Sudah Memasuki Garis Finish .....	34
8. Siswa Putra Sedang Berlari.....	35
7. Siswa Putra Sudah Memasuki Garis Finish .....	35

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Jumlah populasi penelitian pada SMA Santo Tarcisius Dumai .....	14
2. Jumlah penelitian pada SMA Santo Tarcisius Dumai .....	15
3. Penelitian tes lari 2,4 km untuk laki-laki umur 13-19 Tahun .....	17
Tes lari 2,4 km untuk perempuan umur 13-19 tahun	

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Tujuan pembangunan nasional bangsa Indonesia adalah membangun manusia seutuhnya, sehat jasmani dan rohani. Membangun manusia seutuhnya adalah bidang pendidikan yang berdasarkan Undang-Undang Dasar RI 1945. Untuk meningkatkan kualitas manusia sehat jasmani dan rohani terdapat pada ketetapan MPR Nomor 2 / MPR / 1993 bahwa:

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

Untuk melakukan segala aktivitas sehari-hari manusia membutuhkan kondisi fisik yang sehat atau tingkat kesegaran jasmani yang baik. Manusia tidak akan bisa melakukan aktivitas apapun dengan maksimal apabila tingkat kesegaran jasmaninya jelek atau sangat kurang. Kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti.

Kesegaran jasmani bagi lingkungan pendidikan mempunyai peranan yang sangat penting untuk mencapai tujuan pendidikan itu sendiri,

sebagaimana yang diatur oleh Undang-Undang Nomor 23 tahun 2003 tentang sistem pendidikan Nasional yang bertujuan sebagai berikut :

“ 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 manusia yang bertanggung jawab”.

Seiring dengan hal tersebut pemerintah Indonesia telah melakukan berbagai usaha untuk meningkatkan kesegaran jasmani, yaitu dengan menjadikan pendidikan jasmani sebagai mata pelajaran yang diberikan di lembaga pendidikan yang dimulai sejak usia dini (Taman Kanak-Kanak) sampai ke Perguruan Tinggi.

Mata pelajaran penjas kes pada Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) bertujuan agar peserta didik memiliki kemampuan sebagai berikut :

“Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih. Meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik. Meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar. Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung di dalam pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan. Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri dan demokratis. Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan. Memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, terampil, serta memiliki sikap yang positif”.

(Pusat Kurikulum BALITBANG DEPDIKNAS 2006 : 649)

Kesegaran jasmani menurut 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. Menurut Sutarman dalam Arsil (1999 : 9) kesegaran jasmani adalah suatu aspek fisik dari kesegaran menyeluruh (*total fitness*), yang memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif dan dapat menguasai diri dari pada tiap-tiap perubahan fisik (*physical stress*) yang layak. Berarti kesegaran jasmani merupakan cermin diri dari kemampuan fungsi sistim-sistim dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam setiap aktifitas fisik.

Sekolah Menengah Atas (SMA) Santo Tarcisius Dumai merupakan sekolah swasta yang dikelola oleh Yayasan Prayoga Riau yang terletak di pesisir provinsi Riau tepatnya di kota Dumai. Jumlah siswa keseluruhan adalah 345 orang yang berasal dari berbagai etnis (suku) mulai dari masyarakat pribumi sampai ke masyarakat keturunan Tionghoa (Tata Usaha SMA Santo Tarcisius Dumai : 2009).

Kurikulum yang dipakai oleh Sekolah Menengah Atas (SMA) Santo Tarcisius Dumai adalah Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) tahun 2006. Aktifitas proses pembelajaran di sekolah ini tidak jauh berbeda dengan sekolah umum lainnya. Pada umumnya siswa bertempat tinggal tidak terlalu jauh dari lokasi sekolah, keberangkatan siswa ke sekolah ada yang diantar jemput oleh orang tua mereka dan tidak sedikit pula para siswa untuk

mencapai lokasi sekolah dengan mengendarai kendaraan bermotor sendiri, sehingga sangat jarang siswa berangkat ke sekolah dengan berjalan kaki.

Selain mengikuti proses pembelajaran dari pagi sampai siang hari yang sudah diatur oleh kurikulum, siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) Santo Tarcisius Dumai selalu disibukkan dengan kegiatan-kegiatan seperti les mata pelajaran, trobosan dan kegiatan lainnya yang sangat menyita waktu, sehingga untuk melakukan aktivitas olahraga waktu mereka sudah hampir tidak ada, kurangnya kegiatan olahraga sangat berdampak kepada kesegaran kesehatan siswa.

Kegiatan yang harus diikuti siswa Sekolah Menengah Atas Santo Tarcisius Dumai di luar jam pembelajaran di sekolah sangat banyak seperti yang sudah diuraikan di atas, hal itu adalah merupakan tuntutan dari sekolah serta kurikulum tingkat satuan pembelajaran (KTSP) agar siswa dapat meningkatkan prestasi belajar dengan tujuan agar dalam menempuh ujian akhir berhasil dengan prestasi yang bagus.

Program ini sudah lama dilaksanakan di Sekolah Menengah Atas Santo Tarcisius Dumai karena sekolah ini dikenal dengan tingkat disiplin ilmu yang cukup tinggi yang sudah dikenal di kalangan masyarakat kota Dumai. Sekolah ini juga dikenal dengan tingkat keberhasilan yang bagus pada ifen-ifen perlombaan bidang studi, pada tahun 2005 salah seorang siswa Sekolah Menengah Atas Santo Tarcisius Dumai mewakili Indonesia di Olypiade Fisika tingkat Asia di kota Pekanbaru.

Hal seperti yang diuraikan di atas adalah merupakan salah satu tujuan yang harus dicapai oleh program sekolah, sehingga siswa lebih banyak terfokus kepada kegiatan belajar tambahan yang sangat mempersempit waktu siswa untuk melakukan kegiatan-kegiatan olahraga di luar jam pembelajaran.

Baik atau buruknya tingkat kebugaran jasmani peserta didik di sekolah banyak faktor yang mempengaruhinya. Jika kesehatan anak didik terganggu sudah tentu proses pembelajaran akan terganggu pula. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Slameto ( 1991 : 54 ) bahwa : “Proses belajar mengajar terganggu jika kesehatan seseorang terganggu, selain itu akan cepat lelah, kurang bersemangat, mudah pusing, mengantuk jika badan lemah, kurang darah atau ada gangguan-gangguan, kelainan-kelainan fungsi alat indra serta tubuhnya. Pendidikan jasmani telah melaksanakan semua aspek yang dibutuhkan oleh peserta didiknya”.

Sering dijumpai disaat siswa mengikuti upacara bendera selalu ada diantara mereka yang keluar dari barisan disebabkan oleh pusing, badan lemas serta tidak tahan berdiri lama, begitu juga dalam mengikuti proses pembelajaran baik di dalam maupun di luar kelas ada diantara mereka yang kurang bersemangat atau kurang motivasi untuk mengikuti proses pembelajaran.

Kesadaran siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) Santo Tarcisius Dumai untuk mengikuti kegiatan olahraga di luar jam pelajaran penjas sangat kurang, salah satu penyebabnya adalah orang tua yang tidak memberikan izin

kepada anaknya untuk mengikuti kegiatan olahraga dengan dalih faktor keamanan dan lain sebagainya.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa kegiatan siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) Santo Tarcisius Dumai banyak disita oleh kegiatan yang tidak memerlukan gerak fisik secara khusus, kegiatan tersebut sangat mempersempit waktu siswa untuk melakukan kegiatan yang berupa gerak fisik atau olahraga. Atas dasar uraian tersebut di atas penulis ingin mendapat gambaran yang sebenarnya melalui penelitian yang penulis lakukan dengan judul “Studi Tentang Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) Santo Tarcisius Dumai”.

## **B. Identifikasi masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka yang menjadi identifikasi masalah adalah :

1. Banyaknya kegiatan yang harus diikuti siswa luar proses pembelajaran yang tidak memerlukan gerak aktifitas fisik
2. Siswa yang bertempat tinggal jauh maupun dekat dari sekolah pada umumnya berangkat ke sekolah mempergunakan kendaraan bermotor dan sangat sedikit yang berjalan kaki.
3. Kurangnya waktu siswa Sekolah Menengah Atas Santo Tarcisius Dumai melakukan olahraga di luar jam pembelajaran.
4. Kurangnya kesadaran orang tua siswa dalam mendukung anaknya untuk melakukan kegiatan olahraga di luar jam pelajaran atau sore hari

5. Kurangnya kegiatan gerak fisik yang dilakukan oleh siswa Sekolah Menengah Atas Santo Tarcisius Dumai
6. Tingkat kesegaran jasmani siswa Sekolah Menengah Atas Santo Tarcisius Dumai.

### **C. Pembatasan Masalah**

Mengingat banyaknya masalah yang terdapat pada penelitian ini, maka penulis membatasi masalah ini agar penelitian dapat dilaksanakan sebagaimana mestinya, berdasarkan keterbatasan penulis baik dari segi waktu, maupun biaya, maka penelitian ini dibatasi dengan melihat Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah ( SMA ) Santo Tarcisius Dumai.

### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah maka rumusan Masalah dalam penelitian ini adalah Bagaimanakah Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) Santo Tarcisius Dumai?

### **E. Tujuan Penelitian**

Berpedoman kepada perumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Atas ( SMA) Santo Tarcisius Dumai.

## **F. Manfaat Penelitian**

Sesuai dengan tujuan yang dirumuskan maka penelitian ini diharapkan bermanfaat untuk:

1. Sebagai bahan masukan bagi penulis dan guru pendidikan jasmani umumnya.
2. Sebagai bahan masukan bagi pihak Sekolah untuk mengambil langkah yang lebih baik lagi dalam penyusunan kurikulum sekolah.
3. Sebagai motivasi untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa.
4. Sebagai acuan bagi lembaga pendidikan Tinggi untuk memberi bimbingan kepada mahasiswa yang masih kuliah.
5. Sebagai salah satu syarat dalam mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan.

## **BAB II**

### **TINJAUAN KEPUSTAKAAN**

#### **A. Kajian Teori**

##### **1. Hakikat 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). Kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Fox dan kawan-kawan (1987 : 6) mengatakan kesegaran jasmani suatu kapasitas fisiologis atau fungsional yang memberikan suatu kapasitas yang meningkat, kesegaran jasmani diberi arti sebagai aspek kualitas hidup yang sangat berhubungan dengan keadaan status kesehatan jasmani yang positif, kesegaran jasmani merupakan sari utama atau cikal bakal dari kesegaran secara umum, jadi apabila seseorang dalam keadaan segar salah satu aspek pokok yang nampak adalah keadaan penampilan jasmaninya.

Menurut Sutarman dalam Arsil (1999: 9) 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 dari pada tiap-tiap perubahan fisik (physical stress) yang layak. Berarti kesegaran jasmani merupakan

cermin dari kemampuan fungsi sistem-sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam setiap aktifitas fisik.

Kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Menurut Getchel (1983 : 3) kesegaran jasmani adalah “Suatu hal yang lebih menitik beratkan pada fungsi fisiologis, yaitu : kemampuan jantung, pembuluh darah, paru-paru dan otot berfungsi efisien dan optimal.

Selanjutnya Sudoso (1990 : 105) kesegaran jasmani adalah “Kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari dengan mudah, tanpa merasa lelah berlebihan serta mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan-keperluan mendadak.

## **2. Faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani**

Banyak faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani seperti aktifitas fisik dan kegiatan olahraga yang dilakukan sehari-hari. Semakin banyak aktifitas fisik dan latihan olahraga yang dilakukan seseorang akan sebaik pula tingkat kesegaran jasmani nya. Hal ini disebabkan dengan melakukan aktifitas fisik dan latihan olahraga akan meningkatkan kemampuan tubuh dalam mengkonsumsi oksigen secara maksimal.

Kesegaran jasmani juga dipengaruhi oleh faktor makanan yang bergizi, oleh karena itu pengaturan gizi makanan harus mendapat perhatian

dalam upaya pembinaan kesegaran jasmani sehingga sesuai dengan tingkat kebutuhan kalori yang diperlukan seperti kutipan di bawah ini :

“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)

Keadaan lingkungan dan tempat keberadaan sekolah juga suatu kontribusi yang besar mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani siswa, sekolah yang keberadaannya di perkotaan dengan segala bentuk teknologi yang serba maju membuat aktifitas fisik siswa menjadi sangat terbatas dan berkurang, untuk datang ke sekolah mereka selalu diantar dan dijemput oleh orang tua mereka bahkan tidak jarang siswa yang mengendarai kendaraan bermotor sendiri dan minimal mereka naik angkutan umum. Pada sisi lain bagi keberadaan sekolahnya di daerah pedesaan siswa umumnya memiliki aktifitas fisik yang banyak karena disebabkan oleh tradisi yang sudah turun temurun serta perkembangan teknologi yang masih terbatas.

Kurangnya aktifitas gerak atau fisik yang dilakukan juga dipengaruhi oleh perkembangan teknologi yang pesat, sehingga pergerakan manusia lebih cenderung ringan, mudah dan tidak memerlukan aktifitas fisik yang banyak, sehingga berdampak terhadap tingkat kesegaran jasmani itu sendiri.

### **3. Komponen-komponen Kesegaran Jasmani**

Kesegaran jasmani terdiri dari beberapa komponen menurut Sudarno (1992 : 56 ) yaitu : daya tahan kardiovaskuler (cardiovascular endurance), daya tahan otot (Muscle endurance), kekuatan otot (Muscle strength), kelentukan (Flexibility) komposisi tubuh ( Body composition ), kecepatan gerak (speed of movemen) kelincahan (Agility), keseimbangan (Balance), kecepatan reaksi (Reaction time), koordinasi ( coordination). Dari 10 komponen tersebut para ahli kesehatan berpendapat bahwa komponen daya tahan adalah komponen terpenting dalam menentukan kesegaran jasmani seseorang.

Daya tahan (*Muscule endurance*) adalah suatu kemampuan tubuh untuk bekerja dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan setelah menyelesaikan pekerjaan tersebut, daya tahan umum sebagai ketahanan terhadap kelelahan dan kemampuan pemulihan segera setelah mengalami kelelahan. Daya tahan yang tinggi dapat mempertahankan penampilan dalam jangka waktu yang relative lama secara terus menerus.

Menurut Darwis (1992 ; 116) daya tahan adalah kemampuan organism atlet untuk mengatasi kelelahan yang timbul setelah melakukan aktifitas tubuh berolahraga dalam waktu lama, daya tahan dapat ditafsirkan sebagai kualitas fisik (system jantung-peredaran darah dan pernafasan) yang membuat seseorang mampu melaksanakan secara terus menerus suatu kerja fisik yang cukup berat tanpa merasa lelah sebelum waktunya.

Kekuatan otot (*Muscle strength*) adalah kemampuan suatu otot untuk bekerja menahan beban secara maksimal (Friedrich dalam Arsil 1999 : 42 ), disamping itu ada factor yang sangat mempengaruhi kekuatan otot tersebut sebagai unsure daya ledak adalah serabut otot, luas otot rangka, cross bridge, sistim metabolisme energi, sudut sendi dan aspek psikologis (Arsil 1999 : 42).

Kecepatan (*Speed*) adalah suatu kemampuan bersyarat untuk menghasilkan gerakan tubuh dalam keadaan atau waktu yang sesingkat mungkin, Matthes dalam Arsil (1999 : 42). Kecepatan diukur dengan satuan jarak terhadap suatu kemampuan untuk menghasilkan gerakan tubuh dalam waktu sesingkat mungkin.

Ketangkasan (*Agility*) adalah kemampuan merubah arah tubuh secara tepat dan cepat tanpa gangguan pada keseimbangan. Ketangkasan bukan saja diperlukan dalam olahraga saja tetapi juga dalam situasi kerja dan rekreasi.

Koordinasi adalah “Suatu kemampuan yang sangat kompleks, karena saling berhubungan antara kecepatan, kekuatan, daya tahan dan kelenturan”. Sudarno (1992 : 56). Dengan kata lain koordinasi menyatakan hubungan yang harmonis sebagai fator yang terjadi pada suatu gerakan.

## **B. Kerangka Konseptual**

Kerangkakonseptual dimaksudkan untuk membantu merumuskan hipotesis dalam penelitian, sehingga penelitian dapat dilaksanakan secara terarah serta hasilnya dapat memberikan jawaban pemecahan masalah pada

pokok masalah penelitian ini. Siswa Sekolah Menengah Atas Santo Tarcisius Dumai diduga memiliki tingkat kebugaran jasmani yang rendah atau kurang dengan alasan terbatas atau kurangnya aktifitas fisik yang dilakukan.

### **C. Pertanyaan Penelitian**

Bagaimanakah tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) Santo Tarcisius Dumai?

## **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 adalah sebagai berikut:

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan analisis hasil penelitian maka dari 21 orang siswa putra Sekolah Menengah Santo (SMA) Santo Tarcisius Dumai yang termasuk kategori baik sekali tidak ada (0%), kategori baik 1 orang (4,76%), kategori kurang 8 orang (38%) dan yang termasuk kategori kurang sekali 10 orang (47,61%). Jadi secara keseluruhan tingkat kesegaran jasmani siswa putra kategorinya sangat kurang yaitu 10 orang (4,76%).

Dari 14 orang siswa puteri Sekolah Menengah Santo Tarcisius Dumai yang termasuk kategori baik sekali tidak ada (0%), kategori baik 1 orang (7,14%), kategori sedang 1 orang (7,14%), kategori kurang 2 orang (14,28%), kategori kurang sekali 10 orang (71,42%). Jadi secara keseluruhan tingkat kesegaran jasmani siswa puteri kategorinya sangat kurang yaitu 10 orang (71,42%).

Secara keseluruhan siswa putera dan puteri Sekolah menengah Atas Santo Tarcisius kategorinya adalah kurang sekali dari 35 orang sampel terdapat 20 orang siswa (57,14%)

## **B. Saran**

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

1. Untuk kepala sekolah

Untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa Sekolah Menengah (SMA) Santo Tarcisius Dumai tidak cukup hanya pada jam pembelajaran penjaskes saja, hal ini perlu dicarikan jalan keluarnya untuk masa yang akan datang.

2. Untuk guru penjaskes

Perlu ditingkatkan kualitas pembelajaran untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa

3. Orang tua siswa

Agar memberikan motivasi serta memberikan kesempatan kepada anak untuk melakukan dan mengikuti kegiatan olahraga di luar jam pembelajaran penjaskes di sekolah.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. (1990) *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Gramedia.
- \_\_\_\_\_. (1999) *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Bineka Cipta.
- Arsil. (1999). *Pembinaan Kondisi Fisik*. FIK UNP.
- \_\_\_\_\_(2006). *Tes Pengukuran dan Evaluasi Pendidikan*, Ditktat. FIK UNP.
- Depdiknas RI. *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta, Depdiknas.
- Depdiknas (2002). *Ketahuilah Tingkat Kesegaran Jasmani Anda*. Jakarta, Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Depdikbud. (1993). *Garis-garis Besar Haluan Negara*, Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Dep. P & K.
- FIK, UNP. (2004) *Panduan Penulisan Skripsi Mahasiswa Jurusan Pendidikan Olahraga*. Padang.
- Fox, Edwar L, Kirby, Timothy E and Fox, Ann Robert. (1987). *Bases of Fitness*, New York: Macmillan Publishing Compeny.
- Gusril. (2004). *Beberapa Faktor yang Berkaitan dengan Kemampuan Motorik Siswa Sekolah Dasar Negeri Kota Padang*, Disertasi, Jakarta: Program Pasca Sarjana UNJ Jakarta
- Getchel, Bud. (1983). *Physical fitness A Way of Life*, New York: Jhon Willey And Sons.
- Khairuddin. 2009. *Statistik Lanjutan*. Padang : FIK UNP.
- Slameto. (1991). *Belajar Dan Faktor Yang Mempengaruhinya*. Jakarta: PT. Bulan Bintang.
- Sujana. (1982). *Metode Statistik*. Bandung: Tarsito.
- Swirman. 2006. *Dasar-dasar Penelitian*. Padang : FIK UNP.
- Sudarno, SP.(1992). *Pendidikan Kesegaran Jasmani*. Jakarta: Depdikbud.
- Sadoso, Sumosardjuno. (1990). *Pengetahuan Praktis Kesehatan dalam Olahraga*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.