PERBEDAAN TINGKAT KESEGARAN JASMANI SISWI SD NEGERI 19 KAMPUNG DALAM KABUPATEN PADANG PARIAMAN DENGAN SISWI SD NEGERI 11 LUBUK BUAYA KECAMATAN KOTO TANGAH PADANG

SKRIPSI

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

Oleh :

REPI INDRA
94890/2009

PRODI 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 Negri19 Kampung Dalam Kab. Padang Pariaman dengan Siswi SD Negri 11 Lubuk Buaya Kec. Koto Tangah Padang.
Nama	:	Repi indra
NIM	:	94890
Program Studi	:	Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan	:	Pendidikan Olahraga
Fakultas	:	Ilmu Keolahragaan

Padang, Juni 2011

Disetujui oleh :

Pembimbing I	Pembimbing II
Drs. Willadi Rasyid M.Pd	**Drs. Edwarsyah, M.Kes**
NIP.195911211986021006	NIP. 19591231 198803 1 019

Mengetahui
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga
Program Studi Penjaskesrek

Drs. Hendri Neldi, M.Kes. AIFO
NIP. 19620502 198703 1 002

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

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

Judul : **Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswi SDN 19 Kampung Dalam Kab. Padang Pariaman Dengan Siswi SDN 11 Lubuk buaya Kec. Koto Tangah Padang.**

Nama	:	Repi Indra
NIM	:	94890
Program Studi	:	Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan	:	Pendidikan Olahraga
Fakultas	:	Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Juni 2011

Tim Penguji

1.	Ketua	:	Drs. Willadi Rasyid, M.Pd	1._____
2.	Sekretaris	:	Drs. Edwarsyah, M.Kes	2._____
3.	Anggota	:	Drs. Nirwandi, M.Pd	3._____
4.	Anggota	:	Drs. Zarwan, M.Kes	4._____
5.	Anggota	:	Drs. Yulifri, M.Pd	5._____

KATA PERSEMBAHAN

"Seandainya aku boleh memilih biarlah aku menjadi sang fajar
Yang gigih mengusir kelam namun rela menyingkir untuk
Memberikan tempat bagi sang surya yang lebih cemerlang
Biarlah aku menjadi Bintang atau Bulan yang tidak angkuh
Ketika bertahta dan tidak mengeluh ketika terbenam"
(Dari Buku Detik- detik Terakhir Kehidupan Rasullullah)

Ya Allah… Ya Rabbi …
Hari ini setitik kebahagian telah kuraih sekeping cita
Dan harapan telah kudapatkan
Namun perjalanan masih panjang dan perjuangan belum Selesai
Semoga rahmat ini menjadi awal bagi keberhasilan
Di masa yang akan datang

Dalam suatu Kisah yang panjang …
Penuh liku, ujian, cobaan dan hempasan …
Saat jiwa telah penuh dengan kasih sayang dan doa …
Seakan ujian, cobaan dan hempasan yang merasuk
Dengan kenikmatan dan kebahagiaan …
Seiring dengan bergulirnya waktu kehidupan …
Serentetan kisah masih kujalani …
Harapanku sangat besar …
Karena ku berharap ridho-mu …

Alhamdulillah ya Allah …
Hanya Engkau muara segala kesyukuran dan
Tumpahan keluh kesal.
Karena engkaulah yang mengatur dan membuat semuanya
Bukan mimpi dan menjadi berarti..

My Love Family

Ibunda dan Ayahnda yang tersayang (profil wanita dan lelaki tangguh dan tegar yang kukagumi tetesan keringat perjuangan, pengorbanan dan kasih sayangmu serta doa- doa yang senantiasa menyertai setiap langkah kuasa, cita dan cinta itu semua menjadi energi khusus bagiku)

Untuk kekasih tersayang (Novi Susanti, S. Pd) yang selalu memberikan warna dalam hari- hariku dan memberikan motivasi Untuk menyelesaikan langkah demilangkah penulisan Skipsi ini serta
Memberi semangat dan keceriaan kepadaku…

Untuk kepala sekolah dan majelis guru SDN 19 Kampung dalam dan SDN 11 Lubuk Buaya dengan senantiasa memberikan izin dan dukungan Untuk demi selesainya penulisan skripsi ini …

Untuk kedua dosen pembimbing skripsiku, Drs Willadi Rasyid M.Pd dan
Drs Edwarsyah M.Kes yang selalu memberikan pembelajaran bagiku semoga semua yang Bapak berikan menjadi bekal masa depanku …

Dan untuk tim penguji Bapak Drs Nirwandi, M. Pd,
Bapak Drs Zarwan, M, Kess dan Bapak Drs Yulifri, M. Pd
Yang memberikan masukan- masukannya dan pikiran yang membangun Demi kesempurnaan skripsi ini …

Atas bantuan dan kerjasama dari semuanya saya ucapkan terima kasih, semoga Allah membelasnya dengan yang setimpal…amin!

By
Repi indra, S. Pd

ABSTRAK

Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswi SD Negeri 19 Kampung Dalam Kab Padang Pariaman dengan Siswi SD Negeri 11 Lubuk Buaya kec Koto Tangah Padang.

Repi Indra, /2011/ (94890)

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswi SD Negeri 19 Kampung Dalam dan Siswa SD Negeri 11 Lubuk Buaya Kec Koto Tangah Padang.

Jenis penelitian ini adalah analisa deskriptif dan komparatif. Waktu penelitian dimulai pada bulan Mei s/d Juni 2011. Populasi penelitian adalah 185 orang di SD Negeri 19 Kampung Dalam dan 370 orang di SD Negeri 11 Lubuk Buaya. Penarikan sampel dilakukan dengan *Teknik Purposive Sampel* yaitu: kelas IV dan V, jadi sampel berjumlah 20 orang siswi SDN 19 Kampung Dalam dan 25 orang siswa SDN 11 Lubuk Buaya.

Dari analisa data diperoleh hasil penelitian sebagai berikut bahwa: tingkat kesegaran jasmani siswi SD Negeri 19 Kampung Dalam yang berada pada klasifikasi kurang 80% siswi, (10%) siswi klasifikasi sedang, dan (10%) siswi klasifikasi kurang sekali. Sementara siswi SD Negeri 11 Lubuk Buaya 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 Kampung Dalam dengan siswi SD Negeri 11 Lubuk Buaya.

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunianya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul "Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswi Kelas IV dan V Sekolah Dasar Negeri 19 Kampung Dalam dengan Siswi Sekolah Dasar Negeri 11 Lubuk Buaya Kec. Koto Tangah Padang. Penulisan skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan Strata satu pada Jurusan Pendidikan Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Secara khusus penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. H. Syahrial Bachtiar, M.Pd Selaku dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Drs. Hendri Neldi, M. Kes AIFO selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Padang dan Drs. Zarwan, M.Kes selaku Sekretaris Jurusan Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Padang.
3. Drs. Willadi Rasyid M.Pd pembimbing I dan Drs Edwarsyah, M.Kes selaku pembimbing II dalam penyelesaian skripsi ini yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Drs. Nirwandi, M.Pd, Drs. Zarwan, M.Kes dan Drs. Yulifri, M.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan kontribusi dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak dan Ibu staf pengajar di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmu yang bermanfaat

6. Ibu Kepala Sekolah, Majelis Guru dan siswa-siswi SD Negeri 19 Kampung Dalam Kab. Padang Pariaman yang telah membantu dalam menyelesaikan skripsi ini
7. Ibu Kepala Sekolah, Majelis Guru dan siswa-siswi SD Negeri 11 Lubuk Buaya Kec. Koto Tangah Padang yang telah membantu dalam menyelesaikan skripsi ini
8. Orang Tua dan keluarga yang telah memberi dukungan yang tiada henti dalam penyelesaian Skripsi ini
9. Teman-teman senasib dan seperjuangan yang tidak dapat penulis sebut satu persatu

Semoga segala bantuan yang telah diberikan menjadi amal saleh dan diridhai oleh Allah SWT.

Padang, Juni 2011

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN

ABSTRAK i

KATA PENGANTAR ii

DAFTAR ISI iv

DAFTAR GAMBAR vi

DAFTAR TABEL vii

DAFTAR LAMPIRAN viii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah 1

B. Identifikasi Masalah 6

C. Pembatasan masalah 6

D. Perumusan masalah 7

E. Tujuan Penelitian 7

F. Kegunaan Penelitian 7

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teori 8

1. Hakikat Kesegaran Jasmani 8

2. Komponen Kesegaran Jasmani 11

3. Fungsi Kesegaran Jasmani 12

B. Kerangka Konseptual 15

C. Hipotesis Penelitian 16

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian 17

B. Tempat dan waktu penelitian 17

C. Populasi dan Sampel 17

1. Populasi 17

2. Sampel 19

D. Sumber Data 20

1. Jenis data 20

2. Sumber Data 20

E. Teknik dan Alat Pengumpulan data 21

1. Teknik pengumpulan data 21

2. Alat pengumpulan data/ instrument penelitian 21

3. Persiapan pelaksanaan tes 21

F. Teknik Analisa Data 31

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Verifikasi Data 33

B. Deskripsi Data 33

C. Pembahasan Hasil Penelitian 39

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan 43

B. Saran 43

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Salah satu tujuan pembangunan nasional adalah membangun manusia seutuhnya, sehat jasmani dan rohani, bidang pendidikan sangat memegang peranan penting untuk mencapai hal tersebut, karena melalui pendidikan akan diperolehnya perubahan tingkah laku yang sesuai dengan tujuan pendidikan secara nasional, mencerdaskan kehidupan bangsa dan meningkatkan kualitas manusia yang sehat jasmani dan rohani. Sebagaimana dinyatakan dalam Undang-undang Republik Indonesia No.20 tahun 2003 pasal 3 tentang pendidikan nasional bahwa :

> "Pendidikan Nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa bertujuan dalam mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia beriman dan bertaqwa 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)

Berdasarkan kutipan diatas berarti tujuan Pendidikan Nasional adalah mencerdaskan kehidupan bangsa dan martabat juga akan meningkatkan perekonomian dan meningkatkan kesejahteraan masyarakat Indonesia. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (penjasorkes) merupakan bagian dari bidang pendidikan secara Nasional merupakan hal yang pokok sekali dilakukan di sekolah, karena dalam pendidikan jasmani akan diperoleh beberapa kemampuan kognitif, kemampuan berfikir dan afektif.

Tujuan Pendidikan Jasmani dan kesehatan adalah untuk membantu siswa dalam meningkatkan kesegaran dan kesehatan melalui pengenalan penanaman sikap positif dan kesehatan serta kemampuan gerak dasar dini berbagai aktifitas 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 sosial, 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". (2006:648).

Pendidikan jasmani dan kesehatan merupakan salah satu bidang studi yang menjadi muatan dalam kurikulum Sekolah Dasar. Bidang studi ini memuat dua meteri, 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 didasarkan pada berbagai pertimbangan diantaranya adalah berkaitan dengan situasi dan kondisi sarana dan prasarana yang dimiliki sekolah, kesiapan guru dalam mengajar dan jumlahjam 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 dan sepak takraw (Depdikbud, 1993). Penyajian matri pendidikan jasmani sesuai dengan kurikulum sering kali sulit dilaksanakan permasalah klasik yang sering muncul adalah tidak semua SD memiliki sarana dan prasarana pembelajaran penjasorkes yang lengkap.

Dilihat dalam bidang kurikulum sekolah bahwa mata pelajaran pendidikan jasmani diberikan dari SD, SLTP, SLTP bahkan sampai pada Perguruan Tinggi yang harus diperoleh siswa dan mahasiswa karena dengan tingkat kesegaran jasmani yang baik dapat menambah gairah kemampuan kerja, seperti yang diungkapkan oleh Getehel dalam Gusril (1994) bahwa:

> "Kesegaran jasmani adalah suatu kemampuan yang menitik beratkan pada fungsi-fungsi fisiologis, yaitu kemammpuan jantung, pembuluh darah, perut dan otot yang berfungsi pada efisiensi kerja yang maksimal. Sehingga dapat membantu kinerja, organ tubuh untuk mendukung aktifitas Jasmani anak didik".

Berarti dalam melakukan aktifitas pendidikan jasmani akan diperoleh peningkatan kemampuan jantung, pembuluh darah dan peningkatan kekuatan secara koefisien, sehingga akan meningkatkan kemampuan tubuh dalam meningkatkan aktifitas sehari-hari sehingga tidak mudah lelah.

Materi Penjas dapat meningkatkan Kesegaran Jasmani anak, maka sangat penting sekali bagi siswa untuk mengikuti Pendidikan Jasmani di Sekolah, melaui Pendidikan Jasmani itulah para siswa dapat mengembangkan aktifitasnya. Sehingga pada akhirnya akan dapat menunjang prestasi siswa itu sendiri baik dalam bidang Akademik maupun bidang olahraga.

Meskipun penjas dan Kesehatan telah diberikan mulai dari Sekolah Dasar, namun setiap siswa-siswa pada setiap Sekolah Dasar memiliki tingkat

Kesegaran Jasmani yang kurang dan berbeda-beda. Hal ini disebabkan dalam pelaksanaan berkurang dengan baik, karena jumlah jam pertemuan yang kurang cocok, mungkin juga disebabkan oleh kemampuan dan pendekatan yang kurang terarah.

Jadi mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (Penjasorkes) 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 siswa, 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 penjasorkes. Selain itu, kondisi geografis sangat mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani siswa.

Setiap siswa mempunyai tingkat kesegaran jasmani yang berbeda-beda, apalagi siswa yang sekolah di pedesaan dengan di kota lebih berbeda lagi siswa dengan kemajuan ilmu dan teknologi. Jadi siswa yang mempunyai tingkat kesegaran jasmani yang baik maka akan meningkat aktifitas sehari-hari sehingga tidak mudah mudah lelah.

Dalam pemantauan peneliti selama ini di SDN 19 Kampung Dalam Kab. Padang Pariaman dengan SDN 11 Lubuk Buaya merupakan dua sekolah yang berbeda dari aktifitas fisik serta tingkat perekonomian. Dari segi aktifitas fisik SDN Negeri 19 Kampung Dalam ke sekolah dengan berjalan kaki. Jadi,

setiap harinya banyak melakukan aktifitas gerak. Sementara dari segi perekonomian pada umumnya orang tua siswi adalah petani yang turun ke sawah atau ke ladang untuk memenuhi kebutuhan sehari-harinya. Dan sedikit sekali orang tua siswi tersebut yang mempunyai pekerjaan seperti Pegawai Kantoran dan Pegawai Negeri, sehingga siswi hanya makan makanan yang kurang mengandung gizi cukup untuk kebutuhan tubuh. Sedangkan SDN 11 Lubuk Buaya Kec. Koto Tangah Padang, para siswi pada umumnya ke sekolah naik angkot, diantar orang tua dan sedikit kali yang berjalan kaki. Perekonomian siswa pada umumnya juga golongan menengah ke atas, sedikit sekali golongan ekonominya lemah. Sehingga maakanan yang mereka makan cukup mengandung gizi untuk tubuh siswi.

Karena itu penulis ingin melakukan penelitian yang berjudul "Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswi SDN 19 Kampung Dalam Kab. Padang Pariaman dengan Siswi SDN 11 Lubuk Buaya Kec. Koto Tangah Padang.

Tingkat Kesegaran Jasmani seseorang dipengaruhi oleh banyak faktor. Lingkungan alam dan tempat tinggal juga dapat mempengaruhi kesegaran seseorang. Sebagaimana dinyatakan oleh Sadoso dalam Arsil (1999:11): bahwa " Kesegaran Jasmani lebih bertitik berat pada Physiological Fitness yaitu: Kemampuan tubuh untuk menyesuikan fungsi alat-alat tubuhnya dalam batas fisiologis terhadap keadaan lingkungan (ketinggian, kelembaban, suhu dan sebagainya).

Hal ini dapat dilihat dari aktifitas siswi yang telah melakukan penjasorkes di sekolah, bagi siswi yang aktif bergerak akan kelihatan dengan adanya keringat yang membasahi tubuhnya sehingga dapat beraktifitasi dengan fisiologi siswi tertentu.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Perbedaan ekonomi orang tua siswi.
2. Aktifitas fisik yang masih malas beraktifitas gerak
3. Perbedaan lingkungan sekolah
4. Asupan gizi
5. perbedaan tingkat kesegaran jasmani Siswi SDN 19 Kampung Dalam Kab. Padang Pariaman dengan Siswi SDN 11 Lubuk Buaya Kec. Koto Tangah Padang.

C. Pembatasan masalah

Penelitian ini tidak bermaksud meneliti masing-masing faktor yang diidentifikasi di atas, tetapi hanya melihat perbedaan tingkat kesegaran Jasmani Siswi SDN 19 Kampung Dalam Kab. Padang Pariaman dengan Siswi SDN 11 Lubuk Buaya 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 SDN 19 Kampung Dalam Kab. Padang Pariaman dengan Siswi SDN 11 Lubuk Buaya Kec. Koto Tangah Padang.

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk:

1. Mengetahui tingkat kesegaran jasmani Siswi SDN 19 Kampung Dalam Kab. Padang Pariaman.
2. Mengetahui tingkat kesegaran jasmani Siswi SDN 11 Lubuk Buaya Kec. Koto Tangah Padang.
3. Mengetahui perbedaan tingat kesegaran jasmani Siswi SDN 19 Kampung Dalam Kab. Padang Pariaman dengan Siswi SDN 11 Lubuk Buaya Kec. Koto Tangah Padang.

F. Kegunaan Penelitian

Penelitian ini diharapkan berguna untuk:

1) Penulis sebagai satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana (Sarjana Pendidikan) pada Fakultas Ilmu Keolahragaan.
2) Siswa dalam upaya meningkatkan Kesegaran Jasmani dan hasil belajar pada SDN 19 Kampung Dalam Kab. Padang Pariaman dengan SDN 11 Lubuk Buaya Kec. Koto Tangah Padang.

3) Guru, sebagai bahan masukan dalam pelaksanaan mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada SDN 19 Kampung Dalam Kab. Padang Pariaman dengan SDN 11 Lubuk Buaya Kec. Koto Tangah Padang.
4) Mahasiswa, sebagai bahan referensi pada perpustakaan FIK dan perpustakaan UNP.

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 pembedaan 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) mengemungkakan 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 dikelompokan menjadi 2 golongan sebagai berikut : (a) komponen yang berhubungan kesehatan meliputi kekuatan otot, kelentukan dan komposisi tubuh, (b) komponenn 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 tahan 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, (2) perasaan malas dan mengantuk sepanjang hari, (3) cenderung bertingkah marah, (4) merasa lelah dengan kerja fisik yang menimal, (5) terlalu capek untuk melakukan aktifitas senggang, (6) pengguapan dan 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 gejela 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 lingkugan 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.

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 dibandingkan orang yang kuran melakukan aktifitas fisik dan olahraga teratur.

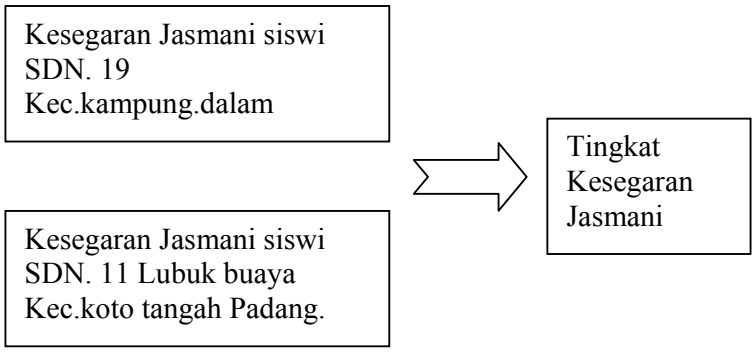
Untuk memperoleh tingkat kesegaran jasmani yang baik juga dipengaruhi atau keadaan gizi yang dikonsumsi sehari-hari kebutuhan zat gizi bagi anak-anak bervariasi tergantung pada ukuran tinggi dan berat badan, umur, jenis pekerjaan atau aktifitas, seks, dan keadaan individu. Dengan memakan aneka makanan tentukan gizi-gizi terpenuhi baik untuk pertumbuhan dan perkembangan serta untuk akatifitas 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. 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 seperti, 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 aktifitas fisik dan olahraga yang teratur tingkat kesegaran jasmani akan bertambah baik jika dibandingkan dengan efisien (physical ineffatecy), emosi yang tidak stabil, mudah lelah, tidak sanggup menanggani tantangan fisik emosi.

B. Kerangka Konseptual



Gambar 1 : Kerangka Konseptual

C. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kajian dan kerangka konseptual yang diajukan, mak pertanyaan penelitian ini adalah : Terdapat perbedaan tingkat kesegaran jasmani antara Siswi SDN 19 Kampung Dalam Kab. Pariaman dengan Siswi SDN 11 Lubuk Buaya 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 Kampung Dalam Kabupaten Padang Pariaman dengan siswi SD Negeri 11 Lubuk Buaya Kec Koto Tangah Padang, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa: terdapat perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswi yaitu siswi SD Negeri 19 Kampung Dalam berada pada klasifikasi kurang. Dan siswi SD Negeri 11 Lubuk Buaya berada pada klasifikasi sedang.

B. Saran

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

1. Kepala sekolah SD Negeri 19 Kampung Dalam Kabupaten Padang Pariaman dan SD Negeri 11 Lubuk Buaya 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 Kampung Dalam Kabupaten Padang Pariaman dengan siswi SD Negeri 11 Lubuk Buaya 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.