

**TINJAUAN KESEGERAN JASMANI SISWA SD NEGERI 13
BATANG LAWEH PASIR TALANG, KEC. SUNGAI PAGU
KABUPATEN SOLOK SELATAN**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi sebagian Persyaratan dalam
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)



Oleh
NOFALINDA
NIM: 69692

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

2009

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : TINJAUAN KESEGGARAN JASMANI SISWA SD NEGERI
13 BATANG LAWEH PASIR TALANG, KECAMATAN
SUNGAI PAGU KABUPATEN SOLOK SELATAN

Nama : NOFALINDA

NIM : 69692

Program Studi : Penjaskesrek

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang

Pembimbing I : Padang, Februari 2009

Pembimbing II

Drs. Jonni, M.Pd.
Nip. 131 582 344

Drs. Suwirman, M. Pd.
Nip. 131 582 353

Mengetahui:
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga

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

HALAMAN PENGESAHAN

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

**TINJAUAN KESEGERAN JASMANI SISWA SD NEGERI 13
BATANG LAWEH PASIR TALANG, KECAMATAN SUNGAI PAGU
KABUPATEN SOLOK SELATAN**

Nama : NOFALINDA
NIM : 69692
Program Studi : Penjaskesrek
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang

Padang, Februari 2009

Tim Penguji

Ketua : Drs. Jonni, M.Pd.
Sekretaris : Drs. Suwirman, M.Pd.
Anggota : Drs. Mawardi, MS.
Drs. Willadi Rasyid, M.Pd.
Drs. Zarwan, M,Kes

ABSTRAK

Nofalinda (2009). “Tinjauan Kesehatan Jasmani Siswa SD Negeri 13 Batang Laweh Pasir Talang, Kecamatan Sungai Pagu Kabupaten Solok Selatan”

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesehatan jasmani siswa SD Negeri 13 Batang Laweh Pasir Talang, Kecamatan Sungai Pagu, Kabupaten Solok Selatan.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa siswi SD Negeri 13 Batang Laweh Pasir Talang, Kecamatan Sungai Pagu, Kabupaten Solok Selatan yang terdaftar pada tahun ajaran 2008/2009 yang berjumlah 96 orang. Teknik penarikan sampel dilakukan dengan purposive sampling, yaitu yang menjadi sampel dalam penelitian ini ditetapkan siswa kelas IV sebanyak 21 orang, siswa kelas V sebanyak 17 orang, dan siswa kelas VI sebanyak 10 orang.

Pengumpulan data dilakukan dengan melaksanakan *Multistage Fitness Test (MFT)* kepada sampel yang terpilih. Data dianalisis dengan menggunakan statistik deskriptif yaitu dengan menggunakan teknik distribusi frekuensi atau teknik persentase.

Berdasarkan analisis data, maka didapat hasil penelitian sebagai berikut: (1) Tingkat kesehatan jasmani siswa kelas IV ditemukan sebanyak lima orang (23,8%) memiliki kesehatan jasmani sedang, sebelas orang (52,4%) memiliki tingkat kesehatan jasmani kurang, dan sebanyak lima orang (23,8%) memiliki tingkat kesehatan jasmani kurang sekali. (2) Tingkat kesehatan jasmani siswa kelas V ditemukan sebanyak sepuluh orang (58,8%) memiliki kesehatan jasmani sedang, lima orang (29,4%) kurang, dan sebanyak dua orang (11,8%) kurang sekali. Sedangkan tingkat kesehatan jasmani siswa kelas VI sebanyak empat orang (40%) memiliki kesehatan jasmani kurang dan enam orang (60%) memiliki kesehatan jasmani sedang.

Dengan demikian hasil penelitian menyimpulkan bahwa kesehatan jasmani siswa SD Negeri 13 Batang Laweh Pasir Talang, Kecamatan Sungai Pagu, Kabupaten Solok Selatan berada pada tingkat sedang, kurang dan kurang sekali. Tidak satupun tingkat kesehatan jasmani siswa yang baik dan baik sekali.

Kata Kunci: *Kesehatan Jasmani*

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah serta rasa syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, atas segala limpahan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul: "Tinjauan Kesegaran Jasmani Siswa Sd Negeri 13 Batang Laweh Pasir Talang, Kec. Sungai Pagu Abupaten Solok Selatan." Penulisan skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk melengkapi tugas-tugas untuk mendapat gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.) pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih banyak kekurangan-kekurangan di sana sini, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang sifatnya membangun dari semua pembaca.

Dalam penyelesaian skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan serta bimbingan dan arahan dari berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Drs. H. Syahrial Bachtiar, M.Pd., sebagai Dekan FIK UNP yang telah memberikan kesempatan untuk melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi.
2. Drs. Hendri Neldi, M.Kes., sebagai Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga FIK UNP yang telah menerima penulis sebagai mahasiswa Program Penjas Kesrek.
3. Drs. Jonni, M.Pd. dan Drs. Suwirman, M.Pd., selaku Pembimbing I dan Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, arahan, motivasi secara tulus dan baik sampai terwujudnya skripsi ini.
4. Bapak dan Ibu Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga FIK UNP yang telah banyak memberikan masukan, arahan, maupun sumbangan fikiran dalam penyelesaian skripsi ini.

5. Bapak dan Ibu Staf Pengajar Jurusan Pendidikan Olahraga FIK UNP yang telah memberikan ilmu yang bermanfaat kepada penulis.
6. Kepala SD Negeri 13 Batang Laweh Pasir Talang Kecamatan Sungai Pagu Kab. Solok Selatan yang telah memberikan kesempatan dan membantu penulis dalam mengumpulkan data dan informasi yang diperlukan dalam penelitian ini.
7. Kedua orang tua, suami tercinta, serta anak-anak tersayang yang telah memberikan dukungan dan dorongan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dan studi di Jurusan Pendidikan Olahraga FIK UNP.
8. Kepada sahabat-sahabat Program Penjas Kesrek Kelas NR Muara Labuh Kab. Solok Selatan yang senasib dan seperjuangan yang telah memberikan motivasi serta bantuan dan sumbangan fikiran demi terwujudnya skripsi ini.

Akhirnya penulis mendoakan semoga segala bantuan yang diberikan menjadi amal dan mendapat imbalan yang setimpal dari Allah SWT. Semoga saja skripsi ini bermanfaat bagi kita semua, amiin.

Padang, Januari 2009

Penulis.

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL	
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI	
HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI	
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar belakang masalah.....	1
B. Identifikasi masalah.....	4
C. Pembatasan masalah.....	5
D. Perumusan masalah.....	5
E. Tujuan penelitian.....	5
F. Kegunaan penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
A. Kajian teori.....	7
1. Kesegaran Jasmani	7
B. Kerangka Konseptual	12
C. Pertanyaan Penelitian	12
BAB III METODE PENELITIAN	13
A. Jenis, Tempat, dan Waktu Penelitian	13
B. Populasi dan Sampel	13
1. Populasi	13
2. Sampel	14
C. Jenis dan Sumber Data	15
1. Jenis Data	15
2. Sumber Data	15
D. Teknik dan Alat Pengumpulan Data	15
1. Teknik Pengumpulan Data	15
2. Alat Pengumpulan Data	16
E. Teknik Analisis Data	20
BAB. IV ANALISIS DATA DAN PEMBAHASAN	22
A. Verifikasi Data Penelitian	22

B. Deskripsi Data Penelitian	22
C. Hasil Penelitian	23
D. Pembahasan	30
BAB. V KESIMPULAN DAN SARAN	35
A. Kesimpulan	35
B. Saran	35
DAFTAR PUSTAKA	37
LAMPIRAN	39

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian	14
2. Norma Kesegaran Jasmani Siswa SD	19
3. Distribusi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV SD Negeri 13 Batang Laweh Pasir Talang Kecamatan Sungai Pagu, Kab. Solok Selatan	23
4. Distribusi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V SD Negeri 13 Batang Laweh Pasir Talang Kecamatan Sungai Pagu, Kab. Solok Selatan	25
5. Distribusi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VI SD Negeri 13 Batang Laweh Pasir Talang Kecamatan Sungai Pagu, Kab. Solok Selatan	27
6. Distribusi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 13 Batang Laweh Pasir Talang Kecamatan Sungai Pagu, Kab. Solok Selatan	29

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual	12
2. Model Lapangan Pelaksanaan Tes MFT	17
3. Grafik Distribusi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV SD Negeri 13 Batang Laweh Pasir Talang Kecamatan Sungai Pagu, Kab. Solok Selatan	2
4. Grafik Distribusi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V SD Negeri 13 Batang Laweh Pasir Talang Kecamatan Sungai Pagu, Kab. Solok Selatan	26
5. Grafik Distribusi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VI SD Negeri 13 Batang Laweh Pasir Talang Kecamatan Sungai Pagu, Kab. Solok Selatan	28
6. Grafik Distribusi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 13 Batang Laweh Pasir Talang Kecamatan Sungai Pagu, Kab. Solok Selatan	30

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Penelitian Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV SD Negeri 13 Batang Laweh Pasir Talang Kecamatan Sungai Pagu, Kab. Solok Selatan	39
2. Dokumentasi Penelitian	41
3. Izin Melakukan Penelitian dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang	43
4. Izin Melakukan Penelitian dari Dinas Pendidikan Kabupaten Solok Selatan	44
5. Surat Keterangan Melakukan Penelitian dari Kepala SD Negeri 13 Batang Laweh Pasir Talang Kecamatan Sungai Pagu, Kab. Solok Selatan	45

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.

Perkembangan dan kemajuan ilmu pengetahuan serta teknologi pada masa sekarang ini memberikan perubahan-perubahan diberbagai bidang ilmu pengetahuan, termasuk perubahan dalam bidang pendidikan olahraga. Dengan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi para pakar olahraga banyak menemukan temuan-temuan baru, baik dari segi praktek maupun teori tertuang dalam Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) khusus untuk olahraga disebut dengan mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang bertujuan untuk membina dan meningkatkan kesegaran jasmani.

Dalam usaha pengembangan aspek jasmani dan rohani, pemerintah berupaya menyelenggarakan mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang bertujuan untuk membantu pendidikan dan perkembangan kesegaran jasmani, mental, serta emosional yang sesuai, selaras dan seimbang, hal ini sesuai dengan UUD Republik Indonesia tahun 2005 tentang system keolahragaan nasional (SKN) dalam bab 2 pasal 4 (2005: 82) bahwa:

“pembinaan dan pengembangan keolahragaan nasional yang dapat menjamin pemerataan akses terhadap olahraga, peningkatan kesehatan dan kebugaran, peningkatan prestasi dan manajemen keolahragaan yang mampu menghadapi tantangan serta tuntutan perubahan kehidupan nasional dan global memerlukan sistem pembinaan olahraga untuk mencapai prestasi tersebut.”

Berdasarkan kutipan di atas terlihat bahwa pembangunan dalam bidang pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang diselenggarakan di sekolah pada semua jenjang pendidikan adalah untuk pembinaan dan pengembangan olahraga nasional yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani siswa.

Kesegaran jasmani memiliki peran penting dalam kegiatan sehari-hari siswa, karena kesegaran jasmani yang baik sangat diperlukan dalam mengikuti pembelajaran di sekolah maupun di luar sekolah dalam pencapaian kualitas diri serta kemampuan dan keterampilan yang dimiliki.

Sekolah Dasar Negeri 13 Batang Laweh Pasir Talang Kecamatan Sungai Pagu, Kabupaten Solok Selatan merupakan salah satu lembaga pendidikan dasar yang bergerak dalam berbagai bidang dasar keilmuan di antaranya olahraga dan kesehatan, sekolah ini selalu tanggap dengan perkembangan dunia olahraga dan pendidikan jasmani. Mulai dari kelas I (satu) sampai kelas VI (enam) dibekali ilmu pengetahuan dan keterampilan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, sesuai dengan tuntutan Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) tahun 2006 yang bertujuan untuk:

“1). Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih; 2). Meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik; 3).meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar; 4). Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung di dalam pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan; 5). Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri, dan demokratis; 6). Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain,

dan lingkungan; 7). Memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran trampil serta memiliki sikap yang positif.” BSNP (2006: 703).

Berdasarkan kutipan di atas dapat disimpulkan bahwa tujuan mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang diterapkan di sekolah dasar bertujuan untuk pertumbuhan pola hidup sehat, perkembangan peserta didik secara wajar dan normal serta untuk membina dan meningkatkan kesegaran jasmani.

Berbagai aktivitas jasmani dan olahraga diberikan kepada siswa dalam mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dimaksud yaitu: permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan diri, aktivitas senam, aktivitas ritmik, aktivitas di air, pendidikan luar sekolah, serta kesehatan. Dengan demikian jelas bahwa siswa yang telah mengikuti mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan, keterampilan, serta kesegaran jasmaninya.

Berdasarkan pengamatan penulis sebagai guru mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan serta pembina kegiatan luar sekolah, penulis belum punya data yang akurat tentang kebugaran jasmani siswa, serta sejauh mana kontribusi mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan terhadap peningkatan kesegaran jasmani siswa pada SD Negeri 13 Batang Laweh Pasir Talang Kecamatan Sungai Pagu, Kab. Solok Selatan. Di samping itu berdasarkan pengamatan penulis terlihat anak malas bergerak, kurang bergairah waktu belajar, serta sering mengantuk. Berbagai aktivitas jasmani dan olah raga telah dilaksanakan pada sekolah dimaksud melalui mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan

kesehatan, namun juga sering timbul pertanyaan di berbagai kalangan guru, masyarakat, maupun insan olahraga, apakah mata pelajaran tersebut dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Untuk itu perlu adanya penelitian, sehingga dapat diperoleh data dan informasi yang akurat.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan pada bagian terdahulu, maka dapat diidentifikasi masalahnya sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat kebugaran jasmani siswa SD Negeri 13 Batang Laweh Pasir Talang Kecamatan Sungai Pagu, Kab. Solok Selatan?
2. Apakah ada kontribusi mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan terhadap kebugaran jasmani siswa SD Negeri 13 Batang Laweh Pasir Talang Kecamatan Sungai Pagu, Kab. Solok Selatan?
3. Apakah terdapat perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa pada SD Negeri 13 Batang Laweh Pasir Talang Kecamatan Sungai Pagu, Kab. Solok Selatan?
4. Apakah pasokan gizi dapat mendukung kebugaran jasmani siswa SD Negeri 13 Batang Laweh Pasir Talang Kecamatan Sungai Pagu, Kab. Solok Selatan?
5. Sejauh mana kuantitas latihan fisik dapat mendukung tingkat kebugaran jasmani siswa SD Negeri 13 Batang Laweh Pasir Talang Kecamatan Sungai Pagu, Kab. Solok Selatan?

6. Dengan istirahat yang cukup dapatkah mempengaruhi kesegaran jasmani siswa SD Negeri 13 Batang Laweh Pasir Talang Kecamatan Sungai Pagu, Kabupaten Solok Selatan?

C. Pembatasan Masalah

Banyak permasalahan yang perlu diungkapkan dalam penelitian ini namun mengingat berbagai keterbatasan, maka penelitian ini dibatasi masalahnya pada “tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 13 Batang Laweh Pasir Talang Kecamatan Sungai Pagu, Kabupaten Solok Selatan?”

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah serta pembatasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan masalah penelitian, yaitu. “Sejauhmana tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 13 Batang Laweh Pasir Talang Kecamatan Sungai Pagu, Kab. Solok Selatan?”

E. Tujuan Penelitian

Secara umum penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kesegaran jasmani siswa SD Negeri 13 Batang Laweh Pasir Talang Kecamatan Sungai Pagu, Kab. Solok Selatan? Secara khusus penelitian ini bertujuan untuk melihat tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 13 Batang Laweh Pasir Talang Kecamatan Sungai Pagu, Kab. Solok Selatan?”

F. Kegunaan Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna untuk:

1. Penulis sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Strata 1 (Sarjana Pendidikan) pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang;
2. Siswa dalam upaya meningkatkan kesegaran jasmani dan hasil belajar pada SD Negeri 13 Batang Laweh Pasir Talang Kecamatan Sungai Pagu, Kab. Solok Selatan;
3. Guru sebagai bahan masukan dalam pelaksanaan mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada SD Negeri 13 Batang Laweh Pasir Talang Kecamatan Sungai Pagu, Kab. Solok Selatan;
4. Mahasiswa sebagai bahan referensi pada Perpustakaan FIK dan Perpustakaan UNP;
5. Peneliti selanjutnya sebagai pedoman dan acuan untuk penelitian olahraga dan kesegaran jasmani pada masa yang akan datang.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Kesegaran Jasmani

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

Istilah kesegaran jasmani merupakan terjemahan dari Physical Fitness. Physical berarti jasmaniah dan fitness berarti kecocokan atau kemampuan (fit=Cocok, layak, aptut atau mampu). Kesegaran jasmani adalah aspek fisik dari kesegaran yang menyeluruh (total fitness), yang memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap-tiap pembebanan fisik (physical stress) yang layak Sukarman(1989). Hal ini berarti bahwa kesegaran jasmani merupakan kemampuan tubuh seseorang untuk melaksanakan tugas dalam kehidupan sehari-hari. Physical fitness yaitu kemampuan tubuh untuk

menyesuaikan fungsi alat-alat dalam filosofis terhadap keadaan lingkungan (ketinggian, kelembaban suhu dan sebagainya).

Jika dikatakan hubungan kesegaran jasmani dengan pengertian kesehatan secara fisiologis akan sangat mengisi, sehingga didapatlah kirannya secara mendasar dikatakan sama. Selanjutnya Guyton (1994) mengatakan kesegaran jasmani adalah suatu hal yang lebih menitik beratkan pada fungsi fisiologis yaitu kemampuan jantung, pembuluh darah, paru dan otot berfungsi secara efisien dan optimal.

Selanjutnya Fox (1994) mengatakan kesegaran jasmani adalah Suatu kapasitas fisiologis atau fungsional yang memberikan suatu kualitas hidup yang meningkat. Dipihak lain menjelaskan kesegaran jasmani adalah suatu kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari yang normal dengan giat penuh kesiapsiagaan, tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih mempunyai cadangan energi untuk menikmati kegiatan waktu senggang serta kegiatan lain yang datang tiba-tiba.

Pusat kesegaran jasmani dan rekreasi Departemen P dan K (1996), tentang pengertian kesegaran jasmani menjelaskan; “Kesegaran jasmani sebagai aspek dari kesegaran yang menyeluruh (total fitness) ...bahwa seseorang dalam keadaan segar (fit) ia cukup mempunyai kekuatan (strength), kemampuan (ability), kesanggupan dan kreasi serta daya tahan untuk melakuakn pekerjaan dengan tidak menimbulkan kelelahan fisik yang berarti, sedangkan yang dimaksud dengan aktivitas jasmani adalah aneka gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot kerangka, dan gerak itu menghasilkan pengeluaran energi.

Aktivitas jasmani ini mencakup lingkup yang luas, yang lazim dilakukan dalam berbagai jenis pekerjaan, kegiatan pengisi waktu senggang dan kegiatan rutin sehari-hari. Kegiatan ini dapat dikategorikan sebagai kegiatan yang memerlukan usaha ringan, moderat dan berat. Kegiatan ini dapat meningkatkan kesehatan, bila dilakukan secara teratur.

Kesegaran jasmani (yang terkait dalam kesehatan) adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas yang memerlukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan, dan fleksibel, komposisi tubuh. Kesegaran itu dicapai melalui sebuah kombinasi dari latihan teratur dan kemampuan yang melekat pada seseorang (kesegaran yang terkait dengan performan, Agilitas, keseimbangan, koordiansi, kecepatan, power dan waktu reaksi). Lutan (2001) komponen kesegaran jasmani yang terkait dengan kesehatan adalah kemampuan aerobik, kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas dan komposisi tubuh.

Aktivitas jasmani yang terencana, terstruktur dan dilaksanakan berupa pengulangan gerakan tubuh dengan maksud untuk menyempurnakan atau mempertahankan satu atau lebih komponen kesegaran jasmani, dapat dipengaruhi oleh keturunan, gaya hidup, keadaan lingkungan serta kebiasaan seseorang. Menurut hasil seminar Kesegaran Jasmani Nasional 1 menyimpulkan bahwa fungsi kesegaran jasmani adalah Untuk mengembangkan kesanggupan dan kemampuan setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja (Depdikbud, 1996).

Adapun fungsi kesegaran jasmani tersebut dibagi ke dalam dua bagian sebagai berikut; (a) keadaan lingkungan (b) keadaan gizi yang dikonsumsi sehari-

hari. Untuk memperoleh tingkat kesegaran jasmani yang baik juga dipengaruhi oleh keadaan gizi yang dikonsumsi sehari-hari, hal ini dikemukakan Kent, M (1994), bahwa: Gizi merupakan nutrisi atau makanan yang dikonsumsi dalam jumlah cukup dan seimbang dapat memelihara sel-sel tubuh agar dapat berfungsi dengan baik.

Pekerjaan yang memaksa fisik seperti ke sawah atau ke ladang mencari kayu, menggembala ternak dan pergi mengaji serta latihan olahraga yang teratur akan mempengaruhi kesegaran jasmani. Hal ini mengacu kepada pendapat Gusril (1991) yang menyatakan bahwa: Pada orang-orang dengan pekerjaan yang berbeda-beda, nilainya dapat berbeda, nilai tertinggi terdapat pada pekerja penebang kayu di hutan, disusul oleh pekerja bangunan, pekerja pabrik, pemecah batu, tukang kayu dan buruh tambang. Sedangkan nilai terendah dijumpai pada sopir, pegawai kantor pos dan pengawas.

Di sini jelas tergambar bagi orang yang banyak melakukan fisik dan olahraga teratur, tingkat kesegaran jasmaninya bertambah baik dibandingkan dengan orang yang kurang melakukannya. Hal sesuai dengan apa yang dikemukakan oleh Sumarsono (19996) antara lain: Untuk mendapatkan tingkat kesegaran jasmani yang baik, sebaiknya dilakukan olahraga yang teratur. Sesuai dengan pendapat di atas bahwa semakin banyak aktivitas fisik dan latihan olahraga yang dilakukan seseorang, akan semakin tinggi dan bagus tingkat kesegaran jasmani.

Untuk mengetahui kategori atau tingkat kesegaran jasmani, seseorang harus menjalani tes yang dapat dilakukan melalui beberapa cara seperti tes lari lapangan 2.400 m, tes lari lapangan 12 km, tes jalan cepat 4.800 m, tes lari di tempat dan

multistage fitness test (VO₂max). Dengan demikian, bagi seseorang yang akan mengikuti tes kebugaran jasmani dapat memilih bentuk-bentuk cara tes yang sesuai menurut kemampuannya.

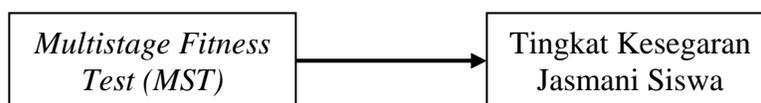
Mengetahui kebugaran jasmani seseorang diperlukan pengukuran dengan cara tes, Sajoto (1988) mengemukakan ada dua bentuk pengukuran dalam melihat kebugaran jasmani seseorang yaitu: Physical Fitness test, dan Motor Fitness test. Physical Fitness meliputi komponen kebugaran Cardiovascular, kekuatan otot, daya tahan, kelenturan dan komposisi tubuh. Sedangkan Motor Fitness test meliputi koordinasi, keseimbangan, kecepatan, kelincahan dan gaya ledak otot. Bentuk pengukuran seperti ini merupakan salah satu untuk mengukur kebugaran jasmani.

Pendapat di atas ditegaskan lagi oleh Gusril (2004), bahwa VO₂ maksimum sebagai salah satu parameter kebugaran jasmani merupakan sesuatu yang tidak terbantahkan. Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa cara yang terbaik untuk mengukur kebugaran jasmani seseorang yaitu dengan cara mengukur VO₂ maksimumnya, pengukuran ini memiliki tingkat validitas dan daya taksir yang tinggi. Namun tes yang dipakai dalam penelitian ini sesuai dengan sampel dan tingkat usia orang coba maka tes dilaksanakan dengan lari 2,4 km (Metoda Cooper) untuk melihat kebugaran jasmani siswa.

B. Kerangka Konseptual

Sesuai dengan apa yang telah dikemukakan di atas bahwa dengan tingkat kebugaran jasmani yang baik akan dapat membantu seseorang menyelesaikan pekerjaan atau aktivitas yang perlu dilakukan tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Oleh karena itu kebugaran bagi setiap orang sangat berarti apalagi siswa, dimana mereka melewati hari demi harinya duduk di bangku sekolah mendengarkan dan mengikuti proses pembelajaran di kelas, di rumah membantu orang tua, dan bermain dengan teman-temannya, serta mengerjakan tugas-tugas membutuhkan kebugaran jasmani yang prima.

Sesuai dengan judul penelitian ini, maka yang akan dilihat adalah tingkat kebugaran jasmani siswa SD Negeri 13 Batang Lawe Pasir Talang Kecamatan Sungai Pagu, Kabupaten Solok Selatan dengan memakai *Multistage Fitness Test (MST)*. Untuk lebih jelasnya dapat digambarkan dalam kerangka konseptual berikut ini:



Gambar 1. Kerangka Konseptual

C. Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan tinjauan pustaka dan landasan teoritis yang telah dikemukakan di atas, maka pertanyaan penelitian dapat diajukan sebagai berikut: “Sejauh mana tingkat kebugaran jasmani siswa SD Negeri 13 Batang Laweh Pasir Talang Kecamatan Sungai Pagu, Kabupaten Solok Selatan?”

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan pada uraian-uraian terdahulu telah diraikan secara panjang lebar tentang masalah yang berhubungan dengan judul penelitian ini, yaitu Tinjauan Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 13 Batang Laweh Pasir Talang Kecamatan Sungai Pagu, Kabupaten Solok Selatan, maka dengan demikian sampailah pada BAB akhir dalam penulisan ini yang sekaligus merupakan BAB penutup dalam penelitian ini.

Setelah menganalisis semua hasil tes baik yang berasal dari kelas IV, V, dan VI pada sekolah sampel, serta berdasarkan deskripsi data, pembahasan, dan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa: Kesegaran jasmani siswa SD Negeri 13 Batang Laweh Pasir Talang Kecamatan Sungai Pagu, Kabupaten Solok Selatan berada pada tingkat sedang (43,8%), kurang (41,6%), dan kurang sekali (14,6%). Tidak satupun tingkat kesegaran jasmaninya yang baik maupun baik sekali.

B. Saran

Dari kesimpulan yang telah dikemukakan di atas, maka dapat dikemukakan beberapa saran yaitu:

1. Diharapkan kepada guru penjas orkes pada SD Negeri 13 Batang Laweh Pasir Talang Kecamatan Sungai Pagu, Kabupaten Solok Selatan agar

dapat melaksanakan seluruh materi yang ada pada kurikulum KTSP tahun 2006 agar peningkatan kesegeran jasmani siswa dapat menjadi lebih baik. Di samping itu disarankan agar guru dimaksud dapat membuat program kegiatan luar sekolah dalam rangka pengembangan diri dalam usaha untuk meningkatkan kesegeran jasmani siswa.

2. Kepada siswa diharapkan agar lebih giat dan tekun mengikuti latihan kegiatan fisik atau olahraga dalam pembelajaran penjas orkes di sekolah maupun kegiatan pengembangan diri di luar sekolah.
3. Diharapkan kepada Dinas Pendidikan, Dinas Olahraga, dan kepada pihak sekolah SD Negeri 13 Batang Laweh Pasir Talang Kecamatan Sungai Pagu, Kabupaten Solok Selatan agar dapat membantu serta melengkapi sarana dan prasaran serta buku penunjang untuk kegiatan pembelajaran penjas orkes.

DAFTAR PUSTAKA

- Arsil. 1999. *Pembinaan kondisi fisik*. Padang: FIK-UNP.
- BNSP. 2006. *Standar isi untuksatuan pendidikan dasar dan menengah mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: BNSP Depdiknas RI
- Depdikbud. 1996. *Ketahuilah tingkat kesegaran jasmani anda*. Jakarta: Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi RI.
- Depdiknas. 2002. *Ketahuilah tingkat kesegaran jasmani anda*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani Depdiknas RI.
- Fox, El. Bower RW; Fosa ML. 1994. *The physiology basis of physical education and athletics*. 4th Ed. Philadelphia: Saunders College.
- Gusril. 1991. *Kesegaran jasmani untuk manula*. Padang: FPOK IKIP
- Guyton, C. Arthur. 1994. *Buku ajar fisiologi kedokteran*. Jakarta: EGC.
- Hairy, Junusul. 2003. *Daya tahan aerobik*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga Departemen Pendidikan Nasional RI.
- Kementrian Pemuda dan Olahraga. 2007. *Panduan pelaksanaan pengumpulan data Sport Development Index (SDI)*. Jakarta: Kementerian Pemuda dan Olahraga RI.
- Kent, M. 1994. *The Oxford dictionary of sport science and medicine*. New York: Oxford University Press.
- Nasution, Agusfidar. 1989. *Metodologi penelitian pendidikan*. Padang: FIP IKIP.
- Sajoto, Muhammad. 1988. *Pembinaan kondisi fisik dalam olahraga*. Jakarta: Dirjen Dikti Depdikbud
- Sumosarjono, Sadoso. 1996. *Sehat dan Bugar*. Jakarta: Gramedia.
- Sukarman R. 1989. *Dasar – dasar olahraga untuk pembina pelatih dan atlit*. Jakarta: CV. Haji Mas Agung.