PERBEDAAN TINGKAT KESEGARAN JASMANI SISWA SD NEGERI 119 KECAMATAN RIMBO BUJANG KABUPATEN TEBO PROVINSI JAMBI DENGAN SISWA SD NEGERI 02 TANAH AIR ULAK KARANG SELATAN KECAMATAN PADANG UTARA KOTA PADANG

SKRIPSI

Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Oleh :

HEFREANDRI HAZMI
NIM 89773

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG

2011

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul Skripsi	:	**Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Sekolah Dasar Negeri 119 Kecamatan Rimbo Bujang Kab.Tebo Provinsi Jambi dengan Sekolah Dasar Negeri 02 Tanah Air Ulak Karang Selatan Kecamatan Padang Utara Kota Padang**
Nama	:	**Hefreandri Hazmi**
NIM	:	**89773**
Program Studi	:	**Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi**
Jurusan	:	**Pendidikan Olahraga**
Fakultas	:	**Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang**

Padang, Agustus 2011

Disetujui Oleh :

Pembimbing I	**Pembimbing II**
Drs. Willadi Rasyid, M.Pd	**Dra. Erianti, M.Pd**
NIP. 19591121 198602 1006	**NIP. 19620705 198711 2001**

Mengetahui :
Ketua Jurusan

Drs. Hendri Neldi, M.Kes, AIFO
NIP. 19620520 198703 1 002

PENGESAHAN

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

PERBEDAAN TINGKAT KESEGARAN JASMANI SISWA SD NEGERI 119 KECAMATAN RIMBO BUJANG KABUPATEN TEBO PROVINSI JAMBI DENGAN SISWA SD NEGERI 02 TANAH AIR ULAK KARANG SELATAN KECAMATAN PADANG UTARA KOTA PADANG

Nama	: HEFREANDRI HAZMI
NIM	: 89773
Program Studi	: Pendidikan Jasmani dan Rekreasi
Jurusan	: Pendidikan Olahraga
Fakultas	: Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padag

Padang, Agustus 2011

Tim Penguji

Ketua	: Drs. Willadi Rassyd, M.Pd	1
Sekretaris	: Dra. Erianti. M.Pd	2
Anggota	: Drs. Zarwan. M.Kes	3
Anggota	: Dra. Pitnawati. M.Pd	4
Anggota	: Nurul Ihsan. S.Pd. M.Pd	5

ABSTRAK

“Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Sekolah Dasar Negeri 119 Kecamatan Rimbo Bujang Kabupaten.Tebo Provinsi Jambi dengan Sekolah Dasar Negeri 02 Tanah Air Ulak Karang Selatan Kecamatan Padang Utara Kota Padang”.

OLEH : HEFREANDRI HAZMI /2011

Masalah dalam penelitian ini adalah perbedaan tingkat kesegaran jasmani antara siswa SD Negeri 119 Kecamatan Rimbo Bujang Kabupaten. Tebo Provinsi Jambi dengan siswa Sekolah Dasar Negeri 02 Tanah Air Ulak Karang Selatan Kecamatan Padang Utara Kota Padang, rendahnya tingkat kesegaran jasmani siswa ini diduga disebabkan oleh beberapa factor antara lain, kurangnya aktifitas gerak, keadaan lingkungan, rendahnya perekonomian keluarga, dan kurang tersedianya sarana prasarana olahraga di sekolah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat Kesegaran Jasmani Sekolah Dasar Negeri 119 Kecamatan Rimbo Bujang Kab.Tebo Provinsi Jambi dengan Sekolah Dasar Negeri 02 Tanah Air Ulak Karang Selatan Kecamatan Padang Utara Kota Padang.

Jenis penelitian ini adalah analisis komparasi. Populasi penelitian berjumlah 368 orang. Teknik pengambilan sampel dengan teknik *Purposive Sampling* sampel berjumlah 38 orang. Pengambilan data kesegaran jasmani dengan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) umur 10-12 tahun. Teknik analisis data kesegaran jasmani dilakukan dengan uji "T".

Dari hasil Pengujian Hipotesis penelitian dengan menggunakan Uji t dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$, di dapat hasil penelitian bahwa: terdapat Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Siswa Sekolah Dasar Negeri 119 Kecamatan Rimbo Bujang Kab.Tebo Provinsi Jambi dengan Sekolah Dasar Negeri 02 Tanah Air Ulak Karang Selatan Kecamatan Padang Utara Kota Padang ini dibuktikan dengan hasil penelitian $t_{hitung} = 2,616 > t_{tabel} = 1,70$.

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji syukur ke hadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan kurnia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul **" Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Sekolah Dasar Negeri 119 Kecamatan Rimbo Bujang Kabupaten.Tebo Provinsi Jambi dengan Sekolah Dasar Negeri 02 Tanah Air Ulak Karang Selatan Kecamatan Padang Utara Kota Padang."**

Penulisan skripsi ini selain bertujuan untuk melengkapi salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan pada jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, disamping itu juga untuk mengetahui Tingkat Kesegaran Jasmani Sekolah Dasar Negeri 119 Kecamatan Rimbo Bujang Kab.Tebo Provinsi Jambi dengan Sekolah Dasar Negeri 02 Tanah Air Ulak Karang Selatan Kecamatan Padang Utara Kota Padang.

Penulis menyadari bahwa penulisan ini jauh dari kesempurnaan dan harapan. Hal tersebut disebabkan oleh keterbatasan kemampuan penulis sendiri. untuk itu penulis sangat mengharapkan kritik yang sehat dan masukan-masukan yang sifatnya membangun dari semua pihak, guna kesempurnaan skripsi ini.

Dalam pelaksanaan penulisan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak baik perorangan maupun badan-badan terkait yang telah memberikan bantuan dan bimbingan sa selesainya skripsi ini.

Secara khusus penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Drs. H. Arsil, 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.
3. Drs. Willadi Rasyid, M.Pd dan Dra. Erianti, M.Pd selaku pembimbing dalam penulisan skripsi ini yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam penyelasaian skripsi ini.
4. Bapak dan Ibu tim penguji yang telah memberikan saran demi kesempurnaan skripsi ini.
5. Kepala sekolah SD Negeri 119 Rimbo Bujang Dan SD Negeri 02 Tanah Air Ulak Karang.
6. Bapak / Ibu staf pengajar fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Yang tercinta Ayah dan Ibu yang senantiasa membantu memberikan dorongan semangat untuk penulis

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

Amin.....

Padang, Juni 2011

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman

ABSTRAK i
KATA PENGANTAR ii
DAFTAR ISI iv
DAFTAR TABEL vi
DAFTAR GAMBAR vii
DAFTAR GRAFIK viii
DAFTAR LAMPIRAN ix
BAB I PENDAHULUAN
A. Latar Belakang Masalah 1
B. Identifikasi Masalah 5
C. Pembatasan Masalah 5
D. Perumusan Masalah 5
E. Tujuan Penelitian 6
F. Manfaat Penelitian 6
BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN
A. Kajian Teori 8
1. Pengertian Kesegaran Jasmani 8
2. Faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani 11
3. Komponen Kesegaran Jasmani 12
4. Cara meningkatkan Kesegaran Jasmani 13
5. Fungsi kesegaran Jasmani 14
6. Profil Siswa 16

B. Kerangka Konseptual 18

C. Hipotesis Penelitian 19

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Waktu dan Tempat Penelitian 20

B. Populasi dan Sampel 20

C. Jenis dan Sumber Data 23

D. Teknik Pengumpulan Data 24

E. Instrumen Penelitian 24

F. Teknik Analisis Data 32

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data 33

B. Pengujian Hipotesis 37

C. Pembahasan 39

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan 43

B. Saran 43

DAFTAR PUSTAKA 45

LAMPIRAN

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam mewujudkan masyarakat yang adil, makmur, dan berpengetahuan pemerintah Indonesia melaksanakan pembangunan di segala bidang, termasuk diantaranya pembangunan di bidang pendidikan dan olahraga. Pembangunan di bidang pendidikan mempunyai tujuan untuk menciptakan sumber daya manusia yang baik dan berkualitas, yaitu sumber daya manusia yang berilmu pengetahuan, memiliki keterampilan, sehat jasmani dan rohani. Sedangkan pembangunan kesegaran di bidang olahraga bertujuan untuk meningkatkan kesegaran dan kesehatan jasmani, disiplin, sportivitas, prestasi dan lain sebagainya.

Dalam UU RI No. 3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional (2005 : 6) bahwa :

> "Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, prestasi, kualitas hidup manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportifitas, disiplin dan membina persatuan bangsa, memperkokoh pertahanan nasional, serta mengangkat harkat martabat dan kehormatan bangsa".

Dari penjelasan di atas, jelaslah kesegaran jasmani merupakan salah satu dimensi penting dalam sistem keolahragaan nasional. Kesegaran jasmani merupakan salah satu tujuan dalam mencapai pembinaan dan pengembangan olahraga yang baik serta menciptakan sumber daya manusia yang berkualitas. Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang diajarkan di sekolah memiliki peranan penting, yaitu memberikan kesempatan kepada peserta

didik untuk terlibat walaupun dalam berbagai pengalaman belajar, karena dengan adanya aktifitas jasmani yang dilakukan secara sistematis dapat mempengaruhi perubahan fisik yang lebih baik sehat jasmani dan rohani.

Tujuan pendidikan jasmani adalah mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktifitas jasmani dan olahraga meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar" (standar kompetensi dan kompetensi dasar tingkat SD) (Depdiknas 2007 : 2).

Kegiatan pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang dilaksanakan secara teratur akan menimbulkan dampak positif terhadap anak didik, yaitu akan memperoleh ketangkasan, kesanggupan serta kemampuan belajar yang tinggi dan akan membantu dalam pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti.

Kesegaran jasmani merupakan gambaran secara umum tentang keadaan fisik seseorang. Sutarman dalam Arsil (1999:9) mengatakan bahwa "kesegaran jasmani adalah suatu aspek yaitu 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."

Kesegaran jasmani tidak terlepas dari faktor makanan, karena dengan memakan makanan yang bergizi maka akan berpengaruh terhadap kesegaran jasmani. Soekirman dalam Gusril (2004: 14) mengatakan bahwa "banyak temuan penelitian gizi baru yang mengungkapkan bahwa pentingnya peran

vitamin dan mineral bagi kesehatan manusia, oleh karena itu makanan yang bergizi yang dimakan sehari-hari penting untuk kesehatan. Derajat kesehatan yang tinggi akan mempengaruhi organ tubuh untuk berfungsi secara optimal dalam melakukan kegiatan sehari-hari."

Faktor makanan adalah salah satu syarat untuk mencapai kesegaran jasmani yang baik. Kegiatan yang dilakukan dengan mengeluarkan energi harus diseimbangkan dengan makanan yang teratur sesuai dengan gizi yang diperlukan tubuh kembali, dengan tidak sesuainya energi yang keluar dengan energi yang masuk maka akan bisa menimbulkan kesegaran jasmani yang kurang baik, yang akan menyebabkan kelelahan pada tubuh dan bahkan bisa mengundang datangnya bibit penyakit ke dalam tubuh.

"Kesegaran jasmani sangat dibutuhkan oleh setiap siswa untuk memperoleh ketangkasan, kesanggupan, serta kemampuan belajar yang tinggi, salah satu jalan untuk memelihara dan meningkatkan kesegaran jasmani dengan melakukan olahraga yang teratur atau aktifitas sehari-hari yang bermanfaat untuk kesehatan. Sehubungan dengan itu perlu digiatkan lagi pendidikan jasmani, dan kesehatan di sekolah. Jadi kesegaran jasmani erat kaitannya dengan berbagai faktor : 1) keadaan lingkungan sekolah, 2) keadaan ekonomi siswa, 3) kesegaran siswa, 4) kesehatan lingkungan, 5) perbedaan tingkat kesegaran jasmani" (Efwilza, 2002:15).

Salah satu jalan untuk memelihara kesegaran jasmani, yaitu dengan melakukan olahraga secara teratur. Sehubungan dengan itu, perlu digiatkan pendidikan jasmani di lingkungan sekolah dan masyarakat secara umum,

pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan telah dilaksanakan oleh Sekolah Dasar Negeri 119 Kecamatan Rimbo Bujang Kababupaten. Tebo Provinsi Jambi. Melihat dari segi lokasi bahwa Sekolah Dasar Negeri 119 Kecamatan Rimbo Bujang Kabupaten.Tebo Provinsi Jambi berada di daerah pedesaan pada umumnya mereka pulang dan pergi sekolah dengan berjalan kaki, sehingga mereka bebas beraktivitas setelah pulang sekolah, sedangkan Siswa Sekolah Dasar Negeri 02 Tanah Air Ulak Karang Selatan Kecamatan Padang Utara Kota Padang yang berada di daerah perkotaan, pada umumnya mereka pulang dan pergi ke sekolah dengan menggunakan kendaraan bermotor diantar dan dijemput.

Kurangnya aktifitas gerak yang dilakukan sangat berpengaruh terhadap teknologi yang meningkat, akibatnya kehidupan manusia terlalu santai, mudah, dan nyaman tanpa menimbulkan kelelahan. Akibatnya orang lebih suka naik kendaraan dibandingkan dengan berjalan kaki. Hal ini terjadi pada siswa Sekolah Dasar Negeri 02 Tanah Air Ulak Karang Selatan Kecamatan Padang Utara Kota Padang. Disisi lain Sekolah Dasar Negeri 119 Kecamatan Rimbo Bujang Kabupaten.Tebo Provinsi Jambi lebih banyak melakukan aktifitas fisik karena siswa tersebut banyak berjalan kaki pergi dan pulang sekolah.

Ditinjau dari sarana dan prasarana yang terdapat pada Sekolah Dasar Negeri 119 Kecamatan Rimbo Bujang Kabupaten.Tebo Provinsi Jambi dan Sekolah Dasar Negeri 02 Tanah Air Ulak Karang Selatan sudah bisa dikatakan baik. Namun masih ditemukan bahwa halaman atau lapangan untuk

kegiatan pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan di Sekolah Dasar Negeri 119 Kecamatan Rimbo Bujang lebih luas sehingga anak-anak lebih bebas beraktivitas sewaktu pembelajaran dibandingkan dan Sekolah Dasar Negeri 02 Tanah Air Ulak Karang Selatan. Kemudian dari segi lokasi, bahwasannya lingkungan yang berada di daerah perkotaan menjadikan udara tercemari oleh debu dan asap kendaraan apalagi di daerah yang cukup panas, sehingganya mempengaruhi kerja jantung. Hal ini terjadi di Sekolah Dasar Negeri 02 Tanah Air Ulak Karang Selatan, sedangkan di Sekolah Dasar Negeri 119 Kecamatan Rimbo Bujang berada di daerah pedesaan yang mempunyai udara yang sejuk.

Selanjutnya dari latar belakang ekonomi orangtua siswa, Sekolah Dasar Negeri 119 Kecamatan Rimbo Bujang secara umum orangtuanya yang berpenghasilan menengah ke bawah dan Sekolah Dasar Negeri 02 Tanah Air Ulak Karang Selatan sebagian besar dari orang tua siswa berpenghasilan menengah ke atas.

Berdasarkan uraian diatas belum dapat dipastikan bahwa siswa, Sekolah Dasar Negeri 119 Kecamatan Rimbo Bujang mempunyai kesegaran jasmani yang baik. Untuk itu perlu dilakukan penelitian tentang perbedaan kesegaran jasmani siswa , Sekolah Dasar Negeri 119 Kecamatan Rimbo Bujang dengan Sekolah Dasar Negeri 02 Tanah Air Ulak Karang Selatan.

.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dijelaskan diatas dapat di identifikasikan masalahnya sebagai berikut:

1. Minat
2. Kurikulum
3. Gizi
4. Guru sebagai pendidik
5. Kebiasan hidup
6. Tingkat Kesegaran jasmani

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyak permasalahan dalam tinkat kesegaran jasmani yang dapat di identifikasi seperti yang dikemukakan diatas, maka untuk memfokuskan penelitian, penulis membatasi masalah pada salah satu faktor adalah tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 119 Kecamatan Rimbo Bujang Kabupaten Tebo Provinsi Jambi dengan siswa SD Negeri 02 Tanah Air Ulak Karang Selatan Kecamatan Padang Utara Kota Padang.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah dapat dirumuskan masalah sebagai berikut: Bagaimana perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 119 Kecamatan Rimbo Bujang Kabupaten Tebo Provinsi Jambi dengan siswa SD Negeri 02 Tanah Air Ulak Karang Selatan Kecamatan Padang Utara Kota Padang?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan uraian permasalahan di atas maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 119 Kecamatan Rimbo Bujang Kabupaten Tebo Provinsi Jambi
2. Untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani SD siswa Negeri 02 Tanah Air Ulak Karang Selatan Kecamatan Padang Utara Kota Padang.
3. Untuk mengetahui perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 119 Kecamatan Rimbo Bujang Kabupaten Tebo Provinsi Jambi dengan siswa SD Negeri 02 Tanah Air Ulak Karang Selatan Kecamatan Padang Utara Kota Padang.

F. Kegunaan Penelitian

Penelitian ini berguna untuk:

1. Salah satu syarat bagi penulis untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan olahraga.
2. Bahan masukan bagi guru dalam melaksanakan proses belajar mengajar di sekolah.
3. Bahan informasi bagi Siswa dalam upaya meningkatkan hasil belajar Olahraga dan Kesehatan
4. Bahan informasi bagi Siswa di pustaka Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Pengertian Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas atau pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Kemudian Fox dalam Winarmo (2006:34) menyatakan kesegaran jasmani adalah suatu kapasitas fisiologis atau fungsional yang memberikan suatu kualitas hidup yang meningkat. Di pihak lain Sulivan dalam Gusril (2004:25) menyatakan kesegaran jasmani adalah "suatu kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari yang normal dengan giat dan penuh dengan kesiap-siagaan, tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih mempunyai cadangan energi untuk menikmati kegiatan waktu senggang serta kejadian darurat yang datang dengan tiba-tiba".

Ahli lain menyatakan seperti yang dikemukakan oleh Rusli Lutan (2001:78) bahwa "seseorang yang memiliki kesegaran yang baik akan memiliki kekebalan terhadap penyakit dikarenakan aktivitas yang sering dilakukannya".

Kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat-alat tubuh dalam batas fisiologi terhadap lingkungan atau kerja fisik secara efisien tanpa lelah berlebihan. Ditegaskan oleh Sutarman dalam Gusril (2004:26) kesegaran jasmani adalah suatu aspek fisik dari suatu kesegaran menyeluruh (*total fitness*) yang memberi kesanggupan

kepada seseorang untuk hidup yang produktif dan dapat menyesuaikan pada pembebanan atau stress fisik yang layak. Jadi kesegaran jasmani merupakan kemampuan untuk menunaikan tugas dengan baik dan tanpa rintangan fisik dan psikis.

Dari pendapat di atas, maka semakin jelas bahwa kesegaran jasmani merupakan suatu kondisi fisik tubuh dalam mempertahankan atau menyesuaikan fungsi dan alat-alat fisiologis agar dapat beradaptasi dengan lingkungan. Selain itu Dinata (2003:16) mengemukakan bahwa “kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melaksanakan tugas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan tenaga untuk melaksanakan kegiatan itu”.

Oleh karena itu kesegaran jasmani merupakan suatu yang mempengaruhi aktivitas fisik sehari-hari semakin banyak aktivitas fisik dan latihan olahraga yang dilakukan oleh seseorang maka semakin baik pula tingkat kesegaran jasmaninya.

Peningkatan kesegaran jasmani dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain: (a) keadaan lingkungan sekolah (b) keadaan gizi yang dikonsumsi sehari-hari (c) kesehatan lingkungan (d) kegiatan fisik olah raga. Untuk memperoleh tingkat kesegaran jasmani yang lebih baik dipengaruhi oleh kegiatan gizi yang dikonsumsi sehari-hari. Hal ini sesuai dengan apa yang dikemukakan Wilton dalam buku ilmu gizi (Chairudin Hst 1986:2) bahwa gizi merupakan pelajaran masalah jenis, jumlah dan

materi yang harus dicukupi dalam makanan sehari-hari untuk pemeliharaan sel-sel tubuh supaya mudah berfungsi agar baik.

Pekerjaan yang memaksa fisik seperti ke sawah atau ke ladang, mencari kayu, mengembala ternak dan pergi mengaji serta latihan olahraga teratur akan mempengaruhi kesegaran jasmani.

Jadi disini jelas tergambar bagi orang yang banyak melakukan aktifitas fisik dan olahraga yang teratur. Tingkat kesegaran jasmaninya bertambah baik dibandingkan dengan orang yang kurang melakukan aktifitas fisik dan latihan olahraga yang teratur. Ini sesuai dengan apa yang dikemukakan oleh Sumar Sarjono (1994) hal lain untuk mendapatkan tingkat kesegaran jasmani yang baik, sebaiknya kita melakukan olahraga yang teratur.

Sesuai dengan pendapat di atas bahwa semakin banyak aktifitas fisik dan latihan olahraga yang dilakukan oleh seseorang, cenderung akan bertambah baik tingkat kesegaran jasmani dan semakin sedikit aktifitas fisik dan latihan olahraga yang dilakukan seseorang maka semakin rendah tingkat kesegaran jasmaninya. Dengan tingkat kesegaran jasmani yang baik dan mempunyai keterampilan berolahraga yang baik pula maka akan sangat berpengaruh terhadap hasil belajar praktek olahraga dan kinerja sehari dan belajar pelajaran yang lain.

2. Faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani

Menurut M. Anwar Pasau Sajoto. (1995:3), menyebutkan tentang faktor-faktor penentu kesegaran jasmani, sebagai berikut :

a. Faktor biologis, terdiri dari :

1) Potensi/kemampuan dasar tubuh, meliputi, kekuatan, kecepatan, kelincahan, dan koordinasi, tenaga, daya tahan otot, daya kerja jantung dan paru-paru, kelentukan, keseimbangan, ketepatan, kesehatan.
2) Fungsi organ-organ tubuh, meliputi: daya kerja jantung, peredaran darah, daya kerja paru-paru, sistim pernafasan, daya kerja persyarafan dan daya kerja panca indera.
3) Struktur dan postur tubuh, meliputi : ukuran tinggi dan panjang tubuh, ukuran besar, lebar dan berat tubuh serta bentuk tubuh.
4) Gizi sebagai penunjang, meliputi: jumlah makanan yang cukup, nilai makan yang dibutuhkan dan variasi makanan.

b. Faktor Psikologis, terdiri dari :

1) Intelektual / Kecerdasan
2) Motivasi dari dalam diri, dari luar, Kepribadian dan koordinasi kerja otot serta syaraf.

c. Faktor lingkungan, terdiri dari :

Kehidupan sosial, sarana dan prasarana, cuaca / iklim sekitar, keluarga dan masyarakat.

d. Faktor Penunjang, terdiri dari :

Pembina / pelatih, program, yang tersusun secara sistematis, penghargaan, dana yang memadai.

3. Komponen Kesegaran Jasmani

Lycholat dalam (Gusril, 2004:119) mengemukakan komponen-komponen kesegaran jasmani yaitu: “Komponen yang berhubungan dengan kesehatan (Health realeted Fitness) meliputi daya tahan otot, kelenturan dan komposisi tubuh, komponen yang berhubungan dengan keterampilan (skill relolet) meliputi kelincahan, keseimbangan, koordinasi,kecepatan tenaga/daya dan waktu reaksi.

Adapun komponen kesegaran jasmani menurut Santosa Giriwoyo (1992:44) menyebutkan bahwa komponen kesegaran jasmani tergantung dua komponen dasar yaitu : a. Kemampuan kualitas dasar *ergosistema primer* (ES1) yang terdiri atas : (1). luas pergerakan persendian, (2) Kekuatan dan daya tahan otot (3). Koordinasi fungsi otot.b. Kemampuan kualitas dasar *ergosistema sekunder* (ES2) yang berupa :daya tahan umum (fungsi jantung dan paru-paru).Kesegaran jasmani dan ketrampilan gerak yang kaya dengan koordinasi otot syaraf yang halus menjadi bagian dalam *taksonomi* tujuan pendidikan jasmani,dan termasuk *psikomotorik.* Sebab hal ini kelak bermanfaat bagi pelaksanaan kegiatan.

Kegiatan dalam kehidupan sehari-hari dan bahkan sebagai dasar ketrampilan yang baik untuk suatu cabang olahraga menggambarkan betapa kesehatan fisik akan mempengaruhi kesehatan mental dan otak

seseorang, yang pada gilirannya akan mempengaruhi kualitas pekerjaan manusia secara totalitas, dan merupakan variabel penting bagi peningkatan kualitas sumberdaya manusia (Fasli Jalal,1997:8).

Adapun ciri-ciri dari orang-orang yang memiliki kesegaran jasmani sebagaimana yang terdapat dalam Rusdam Djamil dalam Gusril (2004:123) yaitu:"Resisten terhadap penyakit, memiliki daya tahan jantung, memiliki daya tahan otot umum, mempunyai daya tahan otot local, memiliki daya ledak otot, memiliki kelentukan,memiliki kecepatan dan memiliki koordinasi kecepatan"

4. Cara Meningkatkan Kesegaran Jasmani

Bentuk kegiatan yang dilakukan dalam pembinaan kesegaran jasmani dapat dilakukan dengan berbagai macam kegiatan dan aktivitas fisik lainnya seperti yang dikemukakan oleh Depdikbud (1999 : 18) antara lain: "Lari/jogging, jalan cepat, naik sepeda, berenang, latihan senam kesegaran jasmani/ aerobik, dan senam lainnya yang mudah di laksanakan serta cocok untuk peserta didik dan latihan atletik".

Dari kutipan di atas jelas bahwa banyak hal yang dapat kita lakukan dalam meningkatkan dan mempertahankan kesegaran jasmani demi menjaga kebugaran tubuh dalam melakukan berbagai aktivitas sehari-hari secara efektif dan efisien.

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 atau rendah antara lain, fisik yang tidak efisien (*Physical Inefficiency*), emosi yang tidak stabil, mudah lelah, tidak sanggup menangani tantangan fisik emosi.

5. 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 dua bagian sebagai berikut :

a. Fungsi Umum

Fungsi umum kesegaran 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 kesegaran jasmani bagi anak-anak adalah untuk pertumbuhan dan perkembangan serta peningkatan prestasi belajar. Dalam upaya meningkatkan kesegaran jasmani (Gusril, 2004 : 124) menyatakan bahwa untuk mendapatkan kesegaran jasmani, dosis latihannya harus memperhatikan tiga faktor sebagai berikut : (a). Intensitas latihan (b). Lama latihan (c). Frekuensi. Intensitas latihan kesegaran jasmani berkisar antara 70% sampai dengan 87% dari denyut nadi maksimal (220-umur) yang di sebut dengan Training Zone.

Hal yang penting untuk meningkatkan kesegaran jasmani adalah aktivitas fisik dan olahraga yang teratur, tubuh memerlukan oksigen untuk memproduksi energi karena tubuh tidak menyimpan oksigen, oksigen harus diambil dan disalurkan ke seluruh organ tubuh dan jaringan yang memerlukan energi. Orang yang banyak melakukan aktivitas fisik dan olahraga teratur maka tingkat kesegaran jasmaninya bertambah baik dibandingkan orang yang kurang melakukan aktivitas fisik dan tidak pernah olahraga teratur.

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

Keadaan lingkungan merupakan unsur preventif dalam rangka mewujudkan masyarakat adil dan makmur, sehat, sejahtera, dan lebih jauh lagi untuk mencapai manusia seutuhnya. Guna meningkatkan kesehatan lingkungan perlu memperhatikan masalah sekitar kita seperti limbah, kotoran, perumahan, serangga, makanan dan pencemaran lingkungan. Faktor yang mempengaruhi kesehatan lingkungan adalah tindakan manusia itu sendiri, sikap individu

maupun kelompok yang tidak disiplin dalam menjaga kebersihan lingkungan dan dalam pengelolaan lingkungan sekolah sebab lingkungan sangat mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani (Gusril, 2004).

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

Untuk memperoleh tingkat kesegaran jasmani yang baik juga dipengaruhi oleh keadaan gizi yang dikonsumsi sehari-hari, kebutuhan zat gizi bagi anak-anak bervariasi dan tergantung pada ukuran tinggi dan berat badan, umur, iklim, jenis perkejaan/aktivitas seks dan keadaan individu, Soekirman dan Gusril (2004) mengatakan:

> "Banyak temuan penelitian gizi baru yang mengungkapkan bahwa pentingnya peran vitamin dan mineral bagi kesehatan dan kesejahteraan manusia. Oleh karena itumakanan bergizi yang dimakan sehari-hari penting untuk kesehatan, derajat kesehatan yang tinggi akan mempengaruhi organ tubuh untuk berfungsi secara optimal dalam melakukan kegiatan sehari-hari."

6. Profil Siswa

a. Siswa SD Negeri 119 Kecamatan Rimbo Bujang Kabupaten. Tebo Provinsi Jambi letaknya berada di daerah dataran tinggi atau di daerah pegunungan SD Negeri 119 kecamatan Rimbo Bujang Kab. Tebo ini

lataknya jauh dari pemukiman penduduk dan sangat jauh dari pusat kota. Jarak tempat tinggal siswa SD Negeri 119 kecamatan Rimbo Bujang Kab. Tebo Provinsi Jambi pada umumnya lumayan jauh dengan jarak berkisar dari 4 – 5 km dan ditempuh berjalan kaki ada juga yang naik sepeda, kehidupan orang tua siswa pada umumnya bertani dan beternak hewan seperti : sapi, kerbau, ayam dan kambing dan ada juga yang berprofesi sebagai pegawai negeri sipil, sepulang sekolah sekolah siswa di SD Negeri 119 Kecamatan Rimbo Bujang Kab. Tebo Provinsi Jambi sepulang sekolah biasanya membantu orang tua mereka dirumah mengerjakan pekerjaan dirumah dan mencari makanan hewan peliharaannya.

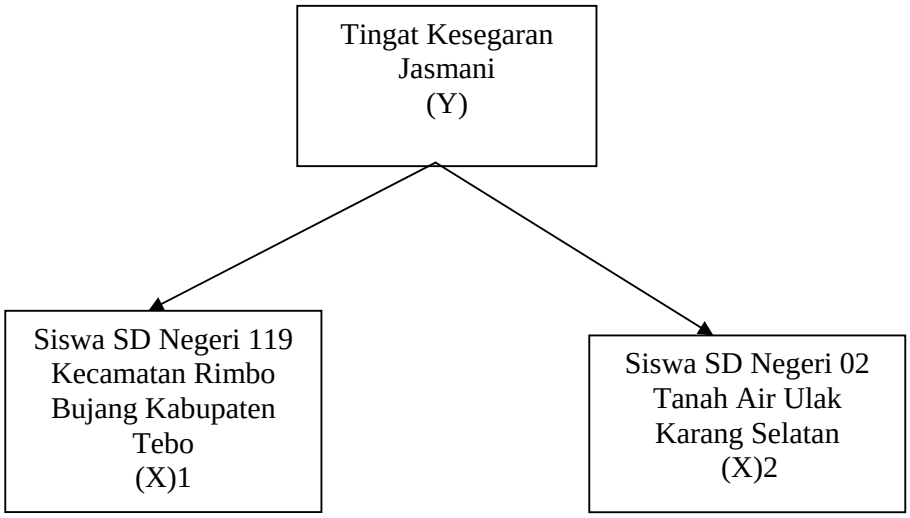
b. SD Negeri 02 Tanah Air Ulak Karang Selatan Kecamatan Padang Utara Kota Padang yang terletak di dataran rendah yang kawasannya padat penduduk dan berada di dekat tepi pantai, pada umumnya siswa SD Negeri 02 Tanah Air Ulak Karang Selatan Kecamatan Padang Utara Kota Padang pergi kesekolah berjalan kaki yang jaraknya kuang lebih dari 100 – 500 meter adapun yang tinggal jauh dari sekolah biasanya naik angkot atau ojek. Lingkungan SD Negeri 02 Tanah Air Ulak Karang Selatan Kecamtan Padang Utara Kota Padang banyak dilalui oleh kendaraan roda dua dan roda empat karena SD Negeri 02 Tanah Air Ulak Karang Selatan Kecamtan Padang Utara Kota Padang ini berada ditepi jalan raya yang menghubung kan kepusat Kota Padang.

SD Negeri 02 Tanah Air Ulak Karang Selatan Kecamtan Padang Utara Kota Padang pada umumnya orang tua siswa berprofesi sebagai nelayan, pegawai negeri, dan wiraswasta. Siswa SD Negeri 02 Tanah Air Ulak Karang Selatan Kecamtan Padang Utara Kota Padang pulang sekolah tidak mempunyai tanggung jawab dirumah.

Kalau dilihat dari lingkungan sekolah dan aktivitas yang dilakukan siswa itu bisa dapat menentukan secara pasti SD mana yang lebih baik kesegaran jasmaninya. Untuk itulah penulis ingin mengungkap lebih lanjut masalah ini agar dapat memberikan hasil yang positif tentang perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 119 Kecamatan Rimbo Bujang Kabupaten Tebo Provinsi Jambi dengan siswa SD Negeri 02 Tanah Air Ulak Karang Selatan Kecamatan Padang Utara Kota Padang.

B. Kerangka Konseptual

Berdasarkan masalah yang ada, maka sebagai landasan berfikir dalam penelitian ini dapat digambarkan kerangka konseptual seperti skema di bawah ini:



Gambar .1 Kerangka Konseptual.

C. Hipotesis

Berdasarkan kajian teori dan kerangka konseptual yang telah diajukan, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah: “Terdapat perbedaan tingkat kesegaran jasmani antara Siswa Sekolah Dasar Negeri 119 Kecamatan Rimbo Bujang KabupatenTebo Provinsi Jambi dengan Siswa Sekolah Dasar Negeri 02 Tanah Air Ulak Karang Selatan Kecamatan Padang Utara Kota Padang.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan temuan penelitian dan pembahasan hasil penelitian maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Tingkat Kesegaran Jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 119 Kecamatan Rimbo Bujang Kab. Tebo Provinsi Jambi berada dalam klasifikasi kurang, dengan rata-rata (mean) sebesar 12,05.
2. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 02 Tanah Air Ulak Karang Selatan Kecamatan Padang Utara Kota Padang berada dalam klasifikasi sedang, dengan rata-rata (mean) sebesar 14,37.
3. Terdapat Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Siswa Sekolah Dasar Negeri 119 Kecamatan Rimbo Bujang Kab.Tebo Provinsi Jambi dengan Sekolah Dasar Negeri 02 Tanah Air Ulak Karang Selatan Kecamatan Padang Utara Kota Padang ini dibuktikan dengan hasil penelitian $t_{hitung} = 2,616 > t_{tabel} = 1,70$. Ini artinya Ha diterima sedangkan Ho ditolak.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan dan implikasi di atas, maka diajukan beberapa saran kepada :

1. Dinas Pendidikan Sumatera Barat umumnya, agar memberikan dukungan yang optimal dalam proses pembelajaran Penjas di Sekolah Dasar.

2. Kepala SD, agar dapat mempunyai sebuah program penyediaan sarana dan prasarana dalam hal peningkatan kemampuan fisik anak.
3. Guru Penjas, diharapkan dapat mengembangkan dan meningkatkan tingkat kesegaran jasmani anak di mana guru tersebut bekerja
4. Para orang tua, agar mendukung dan memotivasi anaknya untuk terus meningkatkan tingkat kesegaran jasmani.
5. Orang tua dan guru, agar dapat mengontrol aktivitas bermain anak-anak baik di sekolah maupun di rumah.

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, Suharsini (1999). *Manajemen Penelitian*, Jakarta: Rineka Cipta.

----------(2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik.* Jakarta: Rineka Cipta

Arsil. (2009). *Tes Pengukuran dan Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*: FIK UNP.

Depdiknas. (1999). *Tes Kesegaran Jasmani Untuk Anak-Anak Umur 6-12 Tahun. Jakarta : Depdiknas Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi.*

Gusril (2004). *Perkembangan Motorik pada Anak-anak,* Dirjen Olahraga Departemen Pendidikan Nasional.

Ichsan, M. (1988). *Pendidikan Kesehatan dan Olahraga*, Jakarta: Depdiknas.

M. Sajoto. 1995 Peningkatan Dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga. Semarang : Dahara Prise

Nofrita Indriyeni skripsi (2010), *perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani SDN 04 Purus Padang dengan Siswa SDN 12 kab. Pesisir Selatan*

Tri Atmiko Kuncoro skrpsi UNNES (2005). *Kesegaran Jasmani Siputrakelas IV Dan V SD Mangkang Kulon 02 Kecamatan Tugukota Semarang*

Sadoso (2003) *Kesehatan Olahraga,* Jakarta: PT. Erlangga

Sarjono. (1994). *Sehat dan Bugar.* Jakarta : Gramedia

Sutarman, Swampu dan Mary w. (1975). *Pengertian tentang Kesegaran Jasmani dan Tes Kardi Respirasi.*

UU RI No. 3 (2005). Sistem Keolahragaan.

UNP. (2009). *Buku Panduan Penulis Tugas Akhir/Skripsi.* UNP Padang

Winarmo. (2006). *Perspektif Pendidikan Kesegaran Jasmani dan Olahraga* : FIP UNM.

www.Inherent-Dikti.Net/ file/ Sisdiknas.com.

www.Gudang Materi.com