

**PERBANDINGAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI
SISWA SEKOLAH DASAR DI PEGUNUNGAN DENGAN
SISWA SEKOLAH DASAR DI DATARAN RENDAH
PUSAT KECAMATAN KABUPATEN
PASAMAN BARAT**

SKRIPSI

*Diajukan kepada tim penguji skripsi jurusan Pendidikan Olahraga
guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh:

**JONLI HARAPAN
NIM. 08484**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLARHAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2011**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : **Perbandingan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Pegunungan dengan Siswa Sekolah Dasar Dataran Rendah Pusat Kecamatan Kabupaten Pasaman Barat**

Nama : **Jonli Harapan**

NIM : **2008/08484**

Program Studi : **Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi**

Jurusan : **Pendidikan Olahraga**

Fakultas : **Ilmu Keolahragaan**

Padang, Desember 2011

Disetujui Oleh:

Pembimbing I

Pembimbing II

Drs. Hasriwandi

Drs. H. Arsil, M, Pd

NIP. 19590713 198403 1 011

NIP. 19600317 198602 1 002

Mengetahui:

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga

Drs. Hendri Neldi, M.Kes, AIFO

NIP. 196205021987231002

PENGESAHAN SKRIPSI

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

Judul : Perbandingan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Pegunungan Dengan Siswa Sekolah Dasar Dataran Rendah Pusat Kecamatan Kabupaten Pasaman Barat

Nama : Jonli Harapan

NIM : 08484

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2011

Tim Penguji

No	Jabatan	Nama	Tanda Tangan
1.	Ketua	Drs. Hasriwandi Nur, M.Pd	1. _____
2.	Sekretaris	Drs. H. Arsil, M.Pd	2. _____
3.	Anggota	Drs. Willadi Rasyid, M.Pd	3. _____
4.	Anggota	Drs. Qalbi Amra, M.Pd	4. _____
5.	Anggota	Drs. Yulifri, M.Pd	5. _____

ABSTRAK

Jonli Harapan. 2011. Perbandingan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri Pegunungan Dengan Siswa Sekolah Dasar Negeri Dataran Rendah Pusat Kecamatan Kabupaten Pasaman Barat.

Masalah dalam penelitian ini adalah masih rendahnya tingkat kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri di pegunungan dan siswa Sekolah Dasar Negeri di dataran rendah pusat Kecamatan Kabupaten Pasaman Barat yang diduga oleh faktor: kurangnya aktivitas gerak, keadaan lingkungan, rendahnya perekonomian keluarga dan sarana prasarana. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui perbandingan tingkat kesegaran jasmani dari siswa kedua Sekolah Dasar tersebut.

Populasi penelitian berjumlah 376 orang dan teknik penarikan sampel adalah dengan purposive sampling, yaitu pengambilan sampel berdasarkan pertimbangan tertentu sehingga diperoleh jumlah sampel sebanyak 48 orang. Instrumen yang digunakan adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk umur 10 – 12 tahun yang terdiri dari : (1) Lari 40 meter; (2) Gantung siku tekuk; (3) Sit-up 30 detik; (4) loncat tegak; (5) Lari 600 meter. Teknik analisis data menggunakan uji t.

Temuan penelitian menunjukkan: (1) terdapat perbedaan yang berarti antara tingkat kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 16 Gunung Tuleh di daerah pegunungan dengan siswa Sekolah Dasar Negeri 23 Pasaman di daerah dataran rendah pusat kecamatan Kabupaten Pasaman Barat, yang dibuktikan dengan $t_{hitung} = 2,76 > t_{tabel} = 2,02$ pada taraf nyata $\alpha=0,05$; (2) Rata-rata tingkat kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 16 Gunung Tuleh di daerah pegunungan Kabupaten Pasaman Barat lebih baik dari siswa Sekolah Dasar Negeri 23 Pasaman di daerah dataran rendah pusat kecamatan Kabupaten Pasaman Barat, yang dibuktikan dengan Mean skor = 16,6 > 13,58.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, rasa syukur dipanjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan petunjuk, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul : “Perbandingan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri di Pegunungan dengan Siswa Sekolah dasar Negeri di Dataran Rendah Pusat Kecamatan Kabupaten Pasaman Barat”. Sholawat serta salam penulis kirimkan pada Nabi besar Muhammad SAW yang telah membawa manusia dari zaman jahiliah ke zaman peradaban. Skripsi ini merupakan sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Selama penelitian dan penulisan skripsi ini, penulis banyak menerima bantuan dari berbagai pihak yang tidak mungkin penulis lupakan. Pada kesempatan ini dengan rasa tulus, penulis menyampaikan terima kasih dan penghargaan kepada

1. Drs. Hasriwandi Nur, M.Pd dan Drs. H. Arsil, M.Pd sebagai Pembimbing I dan Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam penyelesaian skripsi ini.
2. Drs. Qalbi Amra, M.Pd, Drs. Willadi Rasyid, M.Pd, dan Drs. Yulifri, M.Pd selaku dosen penguji yang telah memberikan masukan, saran dan koreksi selama penyelesaian skripsi ini.
3. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas belajar selama perkuliahan maupun dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberi izin dan melaksanakan proses perkuliahan.

5. Staf pengajar pada Jurusan Pendidikan Olahraga yang telah banyak memberikan ilmu pengetahuan dan keterampilan.
6. Dinas Pendidikan pemerintah Kabupaten Pasaman Barat yang telah memberikan Rekomendasi untuk melakukan penelitian di wilayah Dataran rendah dan Pergunungan Kabupaten Pasaman Barat.
7. Kepala Sekolah Dasar Negeri 23 Kecamatan Pasaman dan Kepala Sekolah Dasar Negeri 16 Kecamatan Gunung Tuleh Kabupaten Pasaman Barat yang telah memberikan izin dan keterangan melakukan penelitian.
8. Ayahanda dan ibunda serta keluarga yang selalu berdoa dan memberikan motivasi untuk keberhasilan kuliah penulis.
9. Rekan-rekan mahasiswa Program studi Pendidikan Jasmani kesehatan dan Rekreasi FIK UNP kelas jauh Simpang Empat Pasaman tempat bercanda dan berdiskusi dalam perkuliahan, yang tidak mungkin disebutkan namanya satu persatu semoga sukses selalu bersama kita.
10. Para siswa SD N 23 Kecamatan Pasaman dan SD N 16 Kecamatan Gunung Tuleh yang telah membantu menjadi sampel dalam penelitian ini.

Semoga segala bantuan dan bimbingan yang telah diberikan menjadi amal yang ikhlas dan mendapat pahala yang berlipat ganda dari Allah SWT, Amiiin. Akhirnya segala kekurangan dalam penelitian ini, agar menjadi perhatian bagi peneliti berikutnya.

Pasaman, Januari 2011

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL.....	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN.....	viii
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masala.....	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Kegunaan Penelitian	6
BAB II. TINJAUAN KEPUSTAKAAN	
A. Kajian Teori	7
1. Hakekat Kesegaran Jasmani.....	7
2. Komponen Kesegaran Jasmani.....	8
3. Cara Meningkatkan Kesegaran Jasmani.....	17
4. Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar.....	23
B. Kerangka Konseptual	25
C. Hipotesis Penelitian	26
BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	27
B. Tempat dan Waktu Penelitian	27
C. Populasi dan Sampel	28

D. Definisi Operasional	29
E. Jenis dan Sumber Data	30
F. Teknik Pengumpulan Data	30
G. Instrument Penelitian	31
H. Teknik Analisis Data	41
BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data.....	42
B. Analisis Data.....	45
1. Uji Normalitas Data.....	46
2. Uji Homogenitas Varians	47
3. Uji Hipotesis.....	48
C. Pembahasan.....	49
BAB V. PENUTUP	
A. Kesimpulan	53
B. Saran.....	53
DAFTAR PUSTAKA.....	55
LAMPIRAN.....	57

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Peningkatan kualitas Sumber Daya Manusia (SDM) melalui sarana pendidikan telah menjadi perhatian pemerintah. Hal ini tercantum di dalam Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional (UUSPN) pada Bab II pasal 3, Undang-Undang Republik Indonesia No. 20 tahun 2003 yang berbunyi :

Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokrasi dan bertanggung jawab. (UUSPN, 2003: 7)

Bila dicermati kutipan di atas mengandung harapan terhadap manusia Indonesia yang diinginkan dimasa datang, yakni manusia Indonesia seutuhnya yang meliputi aspek psikis dan fisik.

Salah satu upaya untuk pengembangan SDM yang berkualitas adalah melalui mata pelajaran Pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi (Penjasorkes) yang dilaksanakan mulai dari tingkat Sekolah Dasar sampai Perguruan Tinggi.

Di dalam Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) jenjang pendidikan dasar dan menengah dinyatakan bahwa salah satu tujuan mata pelajaran penjasorkes adalah “untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani...” (BSNP, 2006:702).

Kebugaran atau kesegaran jasmani yang baik merupakan milik yang berharga bagi setiap manusia khususnya siswa sekolah dalam menjalankan aktifitas kehidupan sehari-hari. Dengan kesegaran jasmani yang baik akan meningkatkan kemampuan belajar siswa. Demikian juga, siswa yang memiliki kesegaran jasmani yang baik akan memiliki daya tahan untuk menghadapi berbagai aktifitas kehidupan tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Semakin baik daya tahan seseorang, maka semakin mudah pula melakukan suatu kegiatan baik di sekolah maupun di lingkungannya.

Berbeda dengan harapan di atas, menurut pengamatan yang penulis lakukan di SD kabupaten Pasaman Barat bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa sebagiannya masih tergolong rendah. Hal ini terbukti sewaktu dilakukan senam pagi, sebagian siswa masih malas untuk bergerak dan ada yang enggan untuk melakukannya. Siswa baru mau bersenam, bila guru memarahinya dan itupun dilakukan dengan gerakan yang terpaksa.

Banyak faktor-faktor yang berpengaruh terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa, diantaranya: kondisi alam tempat tinggal siswa, kebiasaan dan aktifitas yang dilakukan sehari-hari, keadaan ekonomi orang tua siswa untuk menyediakan makanan yang bergizi, latar belakang pendidikan orang tua.

Siswa yang bersekolah di daerah dataran rendah, kemungkinan akan memiliki tingkat kesegaran jasmani yang berbeda dengan siswa yang bersekolah di daerah pergunungan/perbukitan. Siswa yang kebiasaannya berjalan kaki ke sekolah juga akan memiliki tingkat kesegaran jasmani yang berbeda dengan siswa yang setiap hari naik kendaraan. Siswa yang kesehariannya mandi ke

sungai, juga akan memiliki tingkat kesegaran jasmani yang berbeda dengan siswa yang setiap hari mandinya di rumah. Begitu pula dengan tingkat ekonomi orang tua siswa. Siswa yang memiliki orang tua dengan tingkat ekonomi yang lebih mapan, kemungkinan akan memperoleh gizi yang lebih baik bila dibandingkan dengan siswa yang tingkat keadaan ekonomi orang tuanya memprihatinkan.

SD Negeri 16 adalah sekolah yang terletak di daerah pergunungan Gunung Tuleh, kebanyakan para siswa tinggal di nagari Piawai, mereka berjalan kaki pergi dan pulang sekolah. Menempuh jarak yang relatif cukup jauh. Kebiasaan siswa Gunung Tuleh pada saat jam istirahat adalah bermain-main di lapangan sekolah. Sepulang sekolah para siswa ini kebanyakan membantu orang tua, main kejar-kejaran, memanjat pohon, dan mandi di sungai. Kebanyakan para siswa berasal dari latar belakang orang tua yang berpendidikan rendah dan keadaan ekonomi menengah ke bawah, hal ini terlihat dari masih ada sebagian siswa yang berangkat ke sekolah dengan tidak memakai seragam sekolah.

SD Negeri 23 adalah sekolah yang terletak di dataran rendah pusat kecamatan Pasaman. Para siswa kebanyakan tinggal di nagari batang Camar. Kebanyakan siswa diantar jemput oleh orang tuanya ke sekolah naik kendaraan. Pada jam istirahat sekolah kebanyakan para siswa duduk-duduk di kantin sekolah. Sepulang sekolah para siswa banyak yang menonton TV, main video game, kemudian mandi di rumah. Kebanyakan para siswa berasal dari latar belakang pendidikan orang tua Sekolah Menengah Atas dan sarjana, serta memiliki tingkat ekonomi menengah ke atas, dengan kebiasaan makan yang

teratur dan memiliki nilai gizi. Semua siswa pusat kecamatan berpakaian seragam ke sekolah.

Berdasarkan keterangan di atas, belumlah dapat ditentukan secara pasti, siswa SD mana yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik karena keduanya memiliki kelebihan dan kekurangan dalam faktor yang berpengaruh terhadap tingkat kesegaran. Untuk itu, penulis tertarik melakukan penelitian tentang tingkat kesegaran jasmani siswa SD pergunungan Gunung Tuleh dan SD dataran rendah pusat kecamatan Pasaman. Diharapkan penelitian ini dapat memberi gambaran dan mengungkapkan perbandingan tingkat kesegaran jasmani siswa sekolah dasar tersebut.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang dikemukakan di atas, maka identifikasi masalah dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Keadaan lingkungan
2. Keadaan ekonomi
3. Aktifitas fisik
4. Kebiasaan hidup.
5. Gizi
6. Kesehatan Lingkungan.
7. Tingkat kesegaran jasmani.

C. Pembatasan Masalah

Penelitian ini tidak bermaksud meneliti masing-masing faktor yang teridentifikasi di atas, tetapi hanya melihat perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa SD pegunungan dengan siswa SD dataran rendah pusat kecamatan

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka perumusan masalah penelitian ini adalah : Apakah terdapat perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa pegunungan dengan siswa dataran rendah pusat kecamatan Kabupaten Pasaman Barat?.

1. Bagaimanakah tingkat kebugaran jasmani siswa SD Pegunungan Kabupaten Pasaman Barat ?.
2. Bagaimanakah tingkat kebugaran jasmani siswa dataran rendah pusat kecamatan Kabupaten Pasaman Barat?.
3. Apakah terdapat perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa pegunungan dengan siswa dataran rendah pusat kecamatan Kabupaten Pasaman Barat?.

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tentang :

1. Tingkat kebugaran jasmani siswa SD Negeri Pegunungan Kabupaten Pasaman Barat.
2. Tingkat kebugaran jasmani siswa SD Negeri dataran rendah pusat kecamatan Kabupaten Pasaman Barat.
3. Perbedaan Tingkat kebugaran jasmani siswa SD Negeri Pegunungan dengan siswa SD Negeri dataran rendah pusat kecamatan Kabupaten Pasaman Barat.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan berguna bagi :

1. Penulis, sebagai persyaratan dalam menyelesaikan tugas akhir untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Kepala Sekolah, sebagai bahan masukan dalam usaha meningkatkan kesegaran jasmani siswa.
3. Guru Penjasorkes dalam meningkatkan mutu proses pembelajaran untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa.
4. Kepustakaan, sebagai bahan bacaan dalam menambah ilmu pengetahuan.
5. Peneliti lain, sebagai bahan penelitian yang relevan

BAB II

TINJAUAN KEPUSTAKAAN

A. Kajian Teori

1. Hakekat Kesegaran Jasmani

Pengertian kesegaran jasmani menurut Depdikbud (1996:1) adalah “kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti”. Menurut Soedjatmo Soemowerdya dalam Ismaryati (2008), “kesegaran jasmani adalah suatu hal yang lebih menitik beratkan pada fungsi fisiologis yaitu kemampuan jantung, pembuluh darah, paru-paru, dan otot agar berfungsi secara efisien dan optimal”.

Sutarman dalam Arsil (2008) mengemukakan “kesegaran jasmani adalah suatu aspek fisik dari kesegaran yang menyeluruh (*total fitness*), yang memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif dan dapat menyesuaikan diri pada setiap pembebanan fisik (*physical stress*) yang layak.

Berdasarkan pendapat yang dikemukakan di atas, kesegaran jasmani merupakan cerminan dari kemampuan fungsi sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam setiap aktifitas fisik.

Giam dan Teh (1993:8) menggunakan istilah kebugaran fisik yang didefinisikan sebagai : “kemampuan untuk melakukan pekerjaan sehari-hari dengan bertenaga dan penuh kesiagaan tanpa kelelahan yang semestinya dan dengan cukup energi, sehingga tetap dapat menikmati waktu terluang dan menanggulangi keadaan mendadak yang tidak diperkirakan”.

Berdasarkan kutipan di atas dapat ditegaskan bahwa kebugaran fisik atau tingkat kesegaran jasmani yang dimiliki akan mampu membuat daya tahan terhadap kondisi seseorang baik dalam pekerjaan yang dilakukan, maupun waktu luang dan siap menghadapi keadaan yang tidak diduga datangnya secara tiba-tiba.

Lebih lanjut Sharkey dalam Arsil (1999:10) menyatakan "kesegaran jasmani merupakan kemampuan fisik yang dapat berupa kemampuan *aerobic* dan *anaerobic*. Kemampuan fisik ini dapat dilihat melalui program latihan. Kemampuan fisik seseorang yang mempunyai tingkat kesegaran yang tinggi tidak sama dengan orang yang memiliki tingkat kesegaran yang rendah. Orang yang memiliki tingkat kesegaran yang tinggi akan mampu bekerja selama 8 jam dengan kemampuan kerja 50% dari kapasitas aerobic, sedangkan orang yang tingkat kesegaran jasmaninya rendah hanya mampu menggunakan 25% dari kapasitas aerobic".

Berdasarkan pendapat di atas, dapat dinyatakan bahwa kesegaran jasmani adalah aspek kemampuan fisik yang menunjang kesuksesan seseorang maupun siswa dalam melakukan berbagai aktifitas dalam kehidupan dengan tingkat produktifitas dan hasil belajar yang tinggi dan tanpa mengakibatkan kelelahan yang berarti. Semakin baik tingkat kesegaran jasmani seseorang, maka semakin besar pula kemungkinan untuk berprestasi dalam belajar dan bekerja.

2. Komponen Kesegaran Jasmani

Menurut Giam dan Teh bahwa konsep kebugaran fisik sekarang dibedakan antara kebugaran yang berkaitan dengan kesehatan dan kebugaran

yang berkaitan dengan penampilan (*performance*). Lebih lanjut Giam (1993:9) menyatakan bahwa “kebugaran yang berkaitan dengan kesehatan memerlukan suatu tingkat yang cukup dari keempat komponen kebugaran dasar, yaitu kebugaran jantung-paru-peredaran darah, lemak tubuh, kekuatan otot, dan kelenturan sendi”.

Berdasarkan kutipan di atas menurut hemat penulis kesegaran jasmani siswa SD yang akan dicapai melalui pembelajaran penjasorkes di sekolah relevan dengan tingkat kebugaran yang berkaitan dengan kesehatan ini.

Selanjutnya Giam dan Teh (1993:9) menyatakan “kebugaran yang berkaitan dengan *performance* memerlukan suatu tingkat kebugaran yang berkaitan dengan kesehatan yang cukup tinggi, disamping tingkat yang cukup dari tambahan empat komponen dasar, yaitu : 1) ketahanan otot, 2) tenaga otot, 3) ketangkasan, 4) kecepatan”.

Berdasarkan kutipan di atas, menurut hemat penulis keempat komponen kebugaran yang berkaitan dengan *performance* ini relevan untuk dilaksanakan melalui kegiatan ekstrakurikuler siswa baik tingkat SD maupun sekolah lanjutan dan pendidikan tinggi yang arahnya bukan saja untuk kesegaran jasmani, tetapi juga untuk mencapai prestasi dalam suatu cabang olahraga.

Dengan demikian kebugaran fisik yang lengkap memerlukan adanya kebugaran dalam tingkat yang cukup tinggi dari kedelapan komponen dasar dari kebugaran yang berkaitan dengan kesehatan dan dengan *performance*. Berikut diuraikan masing-masing komponen tersebut:

a. Daya Tahan (*Endurance*)

Daya tahan adalah Kemampuan seseorang untuk melakukan kerja dalam waktu yang relatif lama. Menurut Bower dalam Arsil (2008:19) "Daya tahan adalah merupakan salah satu komponen biomotorik yang sangat dibutuhkan dalam aktifitas fisik, dan salah satu komponen terpenting dari kesegaran jasmani".

Menurut Depdikbud (1996:1) "daya tahan umumnya diartikan sebagai ketahanan terhadap kelelahan dan kemampuan pemulihan segera setelah mengalami kelelahan. Daya tahan yang tinggi dapat mempertahankan penampilan dalam jangka waktu yang relatif lama secara terus menerus"

Berdasarkan kutipan di atas, daya tahan merupakan komponen terpenting dari seluruh komponen yang lain yang sangat menentukan terhadap tingkat kesegaran jasmani seseorang.

Tujuan utama dari latihan daya tahan adalah meningkatkan kemampuan kerja jantung disamping meningkatkan kerja paru-paru dan system peredaran darah. Secara umum kemampuan daya tahan dibutuhkan semua cabang olahraga yang membutuhkan gerak fisik.

Para ahli fisiologi berpendapat bahwa, latihan daya tahan sangat penting bagi semua cabang olahraga. Karena dengan tingkat daya tahan yang tinggi kualitas aktifitas akan lebih berarti, seperti melakukan sprint sambil menendang bola dapat di pertahankan dengan tempo tetap tinggi selama permainan berlangsung. Ada sejumlah metode atau cara latihan untuk meningkatkan kapasitas daya tahan, dalam hal ini adalah Cardiovascular endurance, yaitu mulai dari latihan interval training sampai latihan-latihan lari jarak jauh dalam tempo

rendah.

Daya tahan pada banyak kegiatan fisik seperti sepak bola, bola basket, lari jarak jauh, renang, bersepeda dan sebagainya yang dibatasi oleh sistem sirkulasi dan sistem respirasi untuk menyampaikan oksigen ke otot yang sedang bekerja (Ismaryati, 2008).

Dari pendapat di atas dapat dicontohkan, jika seorang pemain memiliki daya tahan dalam pertandingan sepakbola maka pemain tersebut akan mampu bermain selama pertandingan berlangsung tanpa mengalami kelelahan yang berarti dalam melaksanakan teknik dan taktik sepak bola.

b. Kecepatan (*speed*)

Kecepatan adalah kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam., waktu sesingkat-singkatnya. Sajoto (1988) mendefinisikan kecepatan adalah “suatu kemampuan reaksi otot yang ditandai dengan pertukaran antara kontraksi dan relaksasi yang kontinu ke maksimal”.

Menurut Bumpa dan Jonath dalam Ismaryati (2008:57) bahwa “kecepatan adalah salah satu kemampuan biomotorik yang penting untuk melakukan aktifitas olahraga”. Dalam gerakan dasar manusia, massa adalah tubuh atau salah satu anggota tubuh dan tenaga merupakan kekuatan otot yang digunakan seseorang menurut massa yang digerakkan. Kecepatan dibedakan menjadi dua macam, yakni kecepatan umum dan kecepatan khusus.

1) Kecepatan Umum

Kecepatan umum adalah kapasitas untuk melakukan berbagai macam

gerakan (Reaksi Motorik) dengan cara yang cepat yang dimiliki oleh seseorang.

2) Kecepatan Khusus

Bompa dalam Ismaryati (2008:57) menyatakan “Kecepatan khusus adalah kapasitas untuk melakukan suatu latihan atau keterampilan pada kecepatan tertentu, biasanya sangat tinggi. Kecepatan khusus adalah khusus untuk cabang olahraga dan sebagian besar tidak dapat ditransferkan dan hanya mungkin dikembangkan melalui metode khusus”.

Selanjutnya Bompa dalam Ismaryati (2008:57) menyatakan “kecepatan adalah kemampuan bergerak dengan kemungkinan kecepatan tercepat. Ditinjau dari sistem gerak, kecepatan adalah kemampuan dasar mobilitas system syaraf pusat dan perangkat otot untuk menampilkan gerakan-gerakan pada kecepatan tertentu”. Dari sudut pandang mekanika, kecepatan diekspresikan sebagai perbandingan atau rasio antara jarak dan waktu. Kecepatan merupakan gabungan dari tiga elemen, yakni : reaksi, frekwensi gerakan per unit waktu, kecepatan menempuh suatu jarak.

"Kecepatan reaksi adalah kemampuan untuk menjawab rangsangan akustik, optic dan rangsangan taktik secara cepat" (Syafuddin, 1996). Rangsangan akustik maksudnya adalah rangsangan melalui pendengaran seperti bunyi pistol pada waktu start lari jarak pendek dan juga melalui pluit, tepukan tangan dan lain sebagainya.

Kecepatan reaksi menunjukkan kemampuan untuk menjawab secepat mungkin suatu rangsangan melalui pendengaran, penglihatan dan rasa (taktil). Kecepatan reaksi dapat dirubah dalam waktu interval yang besar, dimana waktu

interval itu terjadi dan suatu tanda (tembak pistol pada start) yang diakhiri oleh gerakan otot yang telah dibebani. Kecepatan gerakan siklis dan asiklis menentukan waktu pelaksanaan pada aktivitas dengan adanya hambatan dari luar yang sedikit. Kecepatan asiklis ditandai oleh kecepatan reaksi maksimal melalui explosive dari otot. Pemain tennis meja akan memerlukan kecepatan asiklis pada saat melakukan smash dan servis, pemain bola tangan saat lemparan lompat. Kecepatan gerakan siklis sering juga dinamakan sebagai gerakan yang berulang-ulang, dimana gerakan ini dapat dikenal melalui subkontraksi maksimal. “Subkontraksi maksimal adalah hasil dari amplitudo gerakan dengan frekuensi gerakan”. (Fauzan Hos: 1989).

Kecepatan gerakan siklis seorang pelari dihasilkan oleh hubungan optimal dari panjang langkah dan frekuensi langkah. Menurut Letzter dalam Fauzan Hos (1989) bahwa “suatu usaha yang maksimal untuk memperbesar panjang langkah akan menghasilkan suatu lompatan dan suatu frekuensi gerakan maksimal akan menyebabkan suatu proses kepada suatu bentuk posisi yang lain. Kedua komponen tersebut diatas haruslah menjadi perhatian kita dalam meningkatkan prestasi yang terbaik”.

Sedangkan Jonath dan Krempel dalam Syafrudin (1999) mengatakan bahwa “kecepatan dibatasi oleh faktor-faktor seperti, kekuatan, kecepatan kontraksi dan koordinasi”.

Dari berbagai pendapat ahli tentang kecepatan, dapat disimpulkan bahwa kondisi kecepatan merupakan komponen kebugaran jasmani yang sangat penting terhadap peningkatan prestasi suatu cabang olahraga.

c. Daya ledak (*Power*)

Daya ledak atau power disebut juga sebagai kekuatan eksplosif. Power menyangkut kekuatan dan kecepatan kontraksi otot yang dinamis dan eksplosif serta melibatkan pengeluaran kekuatan otot yang maksimal dalam waktu yang secepat-cepatnya. Power merupakan hasil perkalian antara gaya dan jarak dibagi dengan waktu.

Hampir semua cabang memerlukan power. Untuk itu harus diberikan kepada olahragawan dalam usaha meningkatkan prestasi. Menurut Bompa “daya ledak (*power*) merupakan hasil dari dua kemampuan yaitu kekuatan dan kecepatan dan dipertimbangkan sebagai suatu kemampuan untuk menampilkan kekuatan yang maksimum dalam waktu yang paling pendek”. Sedangkan menurut Harm (1999:71) “kekuatan kecepatan (*power*) merupakan kemampuan otot untuk mengatasi beban dengan kecepatan kontraksi yang tinggi”.

Dari kutipan di atas dapat dikemukakan bahwa power merupakan kemampuan kombinasi antara kekuatan dan kecepatan. Power terutama dibutuhkan dalam cabang-cabang olahraga yang menuntut ledakan (*explosive*) tubuh, seperti lompat dan smash dalam permainan bola voli. Pada saat melompat power tungkai bawah harus bagus agar dapat menghasilkan lompatan tinggi sehingga memudahkan untuk melakukan smash ataupun blocking. Sedangkan power lengan atas yang bagus dapat melakukan pukulan smash yang kuat, cepat, dan terarah ataupun dapat melakukan blocking yang kuat dan dapat menahan smash lawan.

Kemudian Bafirman (1999:59) membagi power atas dua bagian yaitu :

“power absolut dan power relatif, power absolute berarti kekuatan untuk mengatasi suatu beban eksternal yang maksimal, sedangkan power relatif berarti kekuatan yang digunakan untuk mengatasi beban berupa berat badan sendiri”.

Berdasarkan uraian di atas dapat dikemukakan bahwa power merupakan kombinasi antara kekuatan dan kecepatan untuk mengatasi beban dengan kecepatan kontraksi otot yang tinggi, kekuatan menggambarkan kondisi otot untuk mengatasi beban sedangkan kecepatan menunjukkan kemampuan otot untuk mengatasi beban dengan kontraksi yang sangat cepat, kekuatan otot dan kontraksi otot merupakan ciri utama dalam power.

d. Kelincahan (*Agility*)

Menurut poerwadarminta (1986), kelincahan berasal dari kata lincah yang berarti gesit atau cekatan. Sedangkan menurut Suhamo (1985:32) mengatakan bahwa “kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk merubah posisi atau arah secepat mungkin sesuai dengan situasi yang dihadapi dan dikehendaki”.

Selanjutnya Harsono (1988:172) menyatakan “Orang yang lincah adalah orang yang mempunyai kemampuan untuk merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya”.

Kemudian Soejoto (1984:6) berpendapat bahwa kelincahan adalah kemampuan mengubah arah secara cepat, mengubah tubuh atau bagian tubuh tanpa gangguan pada keseimbangan.

Ini berarti bahwa kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk

merubah arah dan posisinya yang dikehendaki dengan cepat dan tepat saat sedang bergerak tanpa kehilangan kesadaran dan keseimbangan sesuai dengan situasi dan kondisi yang dihadapi.

Dalam hal ini Suhamo (1985:33) membagi kelincahan menjadi 2 macam yaitu: “(1) Kelincahan umum (*General Agility*) berarti kelincahan seseorang untuk hidup dengan lingkungan tempat tinggalnya. (2) Kelincahan khusus (*Special Agility*) yang berarti kelincahan seseorang untuk melakukan cabang olahraga khusus dimana dalam cabang olahraga lain tidak diperlukan”.

Kelincahan akan dipengaruhi oleh beberapa komponen kondisi fisik lainnya seperti: kekuatan, keseimbangan, kelentukan, dan koordinasi. Maksudnya adalah kombinasi dari komponen-komponen kondisi fisik yang saling terkait. Suharno (1985:33) menyatakan bahwa “faktor-faktor penentu baik atau tidaknya kelincahan adalah kecepatan reaksi, kemampuan berorientasi terhadap problem yang dihadapi, kemampuan mengatur keseimbangan dan kemampuan gerakan-gerakan motorik”.

Kelincahan merupakan komponen kebugaran jasmani yang sangat diperlukan pada semua aktifitas yang membutuhkan kecepatan dan perubahan posisi tubuh serta bagian-bagiannya. Disamping itu kelincahan merupakan prasyarat untuk mempelajari dan memperbaiki keterampilan gerak dan teknik olahraga, terutama gerakan-gerakan yang membutuhkan koordinasi gerak. Kelincahan sangat penting untuk jenis olahraga yang membutuhkan kemampuan adaptasi yang tinggi terhadap perubahan - perubahan situasi dalam pertandingan.

Kelincahan adalah kemampuan seseorang dalam merubah arah dengan

keadaan bergerak tanpa kehilangan keseimbangan (Muchtar.1992). Sedangkan menurut Moehamad Sajoto (2005) “Kelincahan adalah kemampuan seseorang dalam merubah arah lari dari satu posisi keposisi lain di arena tertentu atau seseorang yang mampu merubah satu posisi ke posisi yang berbeda dengan kecepatan tinggi dan koordinasi gerak yang baik”.

Ciri-ciri dari kelincahan dikemukakan oleh Hartz dalam Fauzan Hos (1989) adalah sebagai berikut:

- (1) Kemampuan reaksi yaitu kecepatan dan ketepatan mereaksi pada perubahan situasi secara tiba-tiba (yang tak dipergunakan sebelumnya), (2) Kemampuan penyesuaian-penyesuaian yang baik pada penempatan tugas yang tidak biasa pada perubahan persarafan dan gerakan-gerakan dari bagian (anggota) tubuh yang lain, (3) Kemampuan pengendalian yang tepat dan terarah pada situasi yang sulit, (4) Kemampuan orientasi pada gerakan-gerakan yang sulit seperti pada putaran tubuh yang bersangkutan tidak kehilangan orientasi ruangan (tidak kehilangan arah), (5) Kemampuan keseimbangan, pada tugas gerakan-gerakan yang kornplit/rumit dalam bidang sempit yang dapat menyangga keseimbangan tenaga tubuh bagian dalam dan bagian luar, (6) Kemampuan kombinasi, penyelesaian yang baik dan cepat dengan kombinasi yang beurutan, (7) Berbalik, yaitu pembalikan yang baik secara vertikal dan horizontal dengan hambatan terbatas dan (8) Ketepatan yaitu gerakan-gerakan yang tepat dengan motorik yang halus dari bagian kepala, lengan dan tungkai.

Berdasarkan kutipan di atas dapat ditegaskan bahwa kelincahan merupakan salah satu komponen kesegaran jasmani yang sangat diperlukan pada semua aktivitas yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi tubuh dan bagian-bagian tubuh lainnya.

3. Cara Meningkatkan Kesegaran Jasmani

Dewasa ini setiap minggu pagi kita dapat melihat bermacam-macam golongan masyarakat, baik di lapangan maupun di jalan-jalan. Kegiatan-kegiatan olahraga yang dilakukan secara rutin dan teratur akan menambah dan

meningkatkan kebugaran jasmani, tetapi juga harus didukung oleh pengaturan gizi makanan yang menunjang terhadap kegiatan seperti lari, jogging, bersepeda, jalan cepat bahkan banyak yang asal berlatih saja. Seseorang yang berkeinginan untuk sehat dan bugar akan memikirkan dan mengusahakan langkah-langkah yang dirasa perlu untuk pembinaan kegiatan dan menjaga kesehatan agar terhindar dari gangguan-gangguan penyakit yang dapat menghambat peningkatan kebugaran jasmani, disamping itu tak kalah pentingnya adalah pengaturan keseimbangan antara kerja dan istirahat. Ketiga aspek yang dikemukakan di atas secara berurutan akan dibahas lebih lanjut:

a. Olahraga Teratur

Latihan fisik yang dilakukan menurut proporsi yang sebenarnya akan meningkatkan derajat kesehatan dan kebugaran jasmani, otot dapat berkembang atau bertambah besar karena serat-serat otot bertambah dan tenaganya juga bertambah. Otot yang bertambah besar karena berkontraksi semakin kuat dan jaringan otot akan menggantikan lemak serta bertambah daya tahan akibat oleh kapilarisasi yang bertambah dan susunan saraf yang bertambah baik. Menurut Depdikbud (2002) “banyak keuntungan yang diperoleh bila melakukan olahraga yang teratur, yaitu: (1) lebih tahan terhadap stress, baik fisik maupun psikologis, (2) mampu mengendalikan emosi, (3) merasa segar dan percaya diri serta merasa gembira, (4) lebih kreatif (5) kapasitas kerja fisik bertambah”.

Bila tujuan latihan hanya untuk membina atau meningkatkan kebugaran jasmani (bukan untuk meningkatkan prestasi olahraga), maka frekuensi cukup tiga atau empat kali seminggu. Menurut Carthy (1995:48) "Sebaiknya frekuensi

latihan tiga atau empat kali seminggu dan satu kali istirahat diantaranya, hal ini paling sering disarankan sebagai bentuk paling aman dan paling bermanfaat”.

Berdasarkan pendapat ahli olahraga di atas, jelas bagi kita bahwa dalam melakukan kegiatan fisik untuk mencapai kesehatan dan kebugaran jasmani, hendaklah melakukan latihan dengan frekuensi latihan tiga sampai empat kali dalam seminggu. kemudian diiringi dengan istirahat dan latihan hendaklah disesuaikan dengan proporsinya.

Dalam melakukan kegiatan olahraga kita dapat memilih salah satu cabang yang sangat kita sukai. Walaupun dari sekian banyak cabang olahraga tersebut selalu memiliki manfaat yang baik untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran pelakunya. Kegiatan olahraga yang dilakukan untuk kesehatan tidak perlu mengeluarkan biaya yang besar, cukup yang mudah dan murah serta bermanfaat yang tujuannya agar tubuh punya daya tahan, lincah dan kuat. Hal ini juga sesuai dengan pendapat yang dikemukakan oleh Ikhsan (1988:30) yang mengatakan “pada umumnya jenis kegiatan olahraga bagi kesehatan bersifat sederhana, mudah dilakukan dan tanpa biaya banyak (murah). Gerakan utama dalam kegiatan olahraga tersebut ditujukan pada latihan fungsi organ tubuh bagian dalam dan bagian luar agar tubuh memiliki daya tahan, lincah dan kuat”.

Dalam memilih jenis olahraga yang dilakukan, harus sesuai dengan minat dan keinginan, sehingga tidak ada unsur keterpaksaan. Sesuatu hal yang dipaksakan hasilnya tidak akan memuaskan sebagaimana yang diharapkan. Intensitas latihan menyatakan beratnya latihan dan merupakan faktor yang akan mempengaruhi efek latihan terhadap faal tubuh. "Makin berat latihan (sampai

batas tertentu), makin baik efek yang diperoleh" (Moelock, 1984:12). Bila ditinjau dari kardiorespirasi, berat latihan untuk mendapatkan efek yang lebih baik adalah 60-80% dari kapasitas maksimal aerobik. Beratnya latihan dapat diberikan dengan berbagai cara, antara lain dengan meningkatkan frekuensi latihan, lama tiap latihan, jumlah latihan, macam latihan, berat badan yang digunakan, kesukaran dalam suatu latihan dan memperpendek interval istirahat.

b. Menjaga Kesehatan dan Pengaturan Gizi

Kesehatan merupakan dasar untuk meningkatkan kesegaran jasmani artinya kesegaran jasmani tidak bisa dicapai dan ditingkatkan kalau seseorang belum memiliki kesehatan yang baik. Istilah sehat dan segar seringkali muncul yang kadang kala disamakan dalam penggunaannya. Sebenarnya antara sehat dan segar ada perbedaan para ahli mengatakan bahwa segar lebih tinggi tingkatnya dari pada sehat, sehingga lahir ungkapan "Orang yang sehat belum tentu segar dan orang yang segar sudah pasti sehat". Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa sehat merupakan syarat untuk menjadi segar.

Makanan yang bergizi merupakan salah satu faktor penunjang untuk meningkatkan kesegaran jasmani. Oleh karena itu, pengaturan gizi makanan harus mendapatkan perhatian dalam upaya pembinaan kesegaran jasmani supaya seseorang dapat mengatur menu hariannya sesuai dengan tingkat kebutuhan kalori yang di perlukan dalam melakukan aktifitas sehari-hari. Makanan dikatakan bergizi bila makanan tersebut mengandung sari makanan yang berupa karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral. Semakin lengkap dan semakin

banyak kadar sari makanan yang terdapat dalam bahan makanan tersebut, akan semakin tinggi nilai gizinya (Depdikbud, 1992:66).

Bedasarkan kutipan di atas dapat dijelaskan bahwa makanan yang bergizi mengandung unsur karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral. Kelima unsur ini harus terpenuhi dalam pengaturan gizi makanan yang diperlukan sesuai dengan tingkat aktifitas yang diperlukan.

Kesehatan yang baik merupakan dambaan setiap orang. Untuk memelihara dan menjaga kesehatan diperlukan berbagai upaya: (1) Meningkatkan K3, memperhatikan gizi serta olahraga teratur; (2) Pencegahan terhadap penyakit dengan pemeriksaan penyakit secara berkala dan teratur; (3) Pengobatan dan pemeriksaan yang lebih dini untuk menghindari terjadinya komplikasi penyakit; (4) Rehabilitas melalui dinas kesehatan.

c. Keseimbangan Antara Kerja dan Istirahat

Kegiatan merupakan ciri dari suatu kehidupan kerana tidak ada kehidupan tanpa kegiatan. Kegiatan berarti kerja dan setiap kerja akan selalu diikuti dengan kelelahan. Untuk menghilangkan kelelahan dibutuhkan penghentian pekerjaan sementara yang disebut dengan istirahat. Istirahat dapat kita lakukan dengan tidur, tetapi dapat juga kita lakukan dengan cara melakukan kegiatan yang menimbulkan kegembiraan dan rasa bebas dari ketegangan pikiran atau emosi serta dapat memberikan kesegaran jasmani dan rohani sehingga kita siap untuk memulai pekerjaan baru lagi.

Setelah mengemukakan beberapa unsur untuk pembinaan kesegaran

jasmani serta faktor-faktor gerak kerja yang mempunyai peranan dalam membina kebugaran jasmani di atas, maka dapat disimpulkan bahwa unsur daya tahan merupakan faktor yang terpenting bagi seseorang agar dapat melakukan kerja dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Hal ini juga diperkuat oleh Cooper yang mengatakan "kalau program latihan anda hanya di pusatkan pada otot kerangka, anda tidak akan mencapai gerakan fisik yang sesungguhnya" (Cooper, 1983:15). Oleh sebab itu, latihan-latihan yang bertujuan membina kebugaran jasmani yang lebih baik harus di titik beratkan pada latihan daya tahan, yang berarti melatih paru-paru atau pernapasan supaya lebih efektif, sehingga oksigen yang masuk lebih banyak. "Kebugaran daya tahanlah yang seharusnya menjadi sarana anda. Ini akan menjamin semua keadaan dari pengaruh latihan. Bukan hanya membesarkan otot tetapi mengembangkan paru-paru, jantung serta pembuluh darah anda. Ini adalah landasan yang di atasnya bisa dibangun segala bentuk kebugaran jasmani. Kunci latihan ialah konsumsi oksigen. Tubuh membutuhkan oksigen untuk memproduksi energi," (Cooper, 1983:24)

Berdasarkan pendapat di atas, jelas bahwa betapa pentingnya paru-paru, jantung dan pembuluh darah membawa oksigen yang berguna dalam proses pembakaran sari-sari makanan sehingga menghasilkan tenaga. Bentuk latihan dan aktivitas kebiasaan hidup yang mengarah kepada pembentukan kondisi daya tahan sangat berperan dalam hal ini. Salah satu bentuk latihan daya tahan adalah latihan aerobik yang memiliki ciri khas waktu latihan lama, sedangkan intensitas latihan rendah. Di Sekolah Dasar dengan selalu mengadakan senam pagi atau senam kebugaran jasmani adalah merupakan upaya untuk menerapkan latihan

aerobik ini. Namun perlu diperhatikan, bahwa intensitas latihan tidak boleh terlalu berat.

4. Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar

Di dalam KTSP jenjang pendidikan dasar dan menengah dinyatakan bahwa tujuan mata pelajaran Penjasorkes di SD adalah “untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani,....” (BNSP,2006:702). Untuk mencapai tingkat kebugaran atau kesegaran siswa yang baik, peran guru penjas sangat berarti.

Dalam belajar, guru penjas hendaklah menerapkan metode yang membuat para siswa banyak mengeluarkan keringat atau banyak bergerak. Pembelajaran yang bermuatan banyak melakukan gerak fisik akan mampu mengantarkan siswa untuk memperoleh tingkat kebugaran fisik yang baik pula.

Guru Penjasorkes hendaklah aktif menjalankan senam pagi minimal 3x dalam seminggu, karena kegiatan senam pagi bersifat latihan aerobik yang menunjang sekali terhadap kesegaran jasmani siswa. Demikian juga dengan adanya Pekan Olah Raga usia dini, maka bakat siswa hendaklah disalurkan untuk itu. Siswa hendaklah mengikuti latihan-latihan ekstrakurikuler pada jam-jam di luar kegiatan intrakurikuler di bawah bimbingan guru,

Kepala sekolah beserta majelis guru hendaklah memberikan nasehat, pengertian dan kesadaran kepada siswa untuk tidak terjerumus kepada arus teknologi informasi saat ini. Kebiasaan main internet, face book, dan Hand phone yang berlebihan akan membuat fisik siswa kurang gerak dan hal ini akan berpengaruh sekali terhadap kesegaran jasmani siswa.

Para siswa yang tinggal di pergunungan dengan udara yang banyak

mengandung oksigen, keadaan alam dan tuntutan hidup yang menantang gerak fisik siswa, seperti : mandi ke sungai, memanjat pohon, dan membantu orang tua bekerja di ladang atau di sawah, serta kebiasaan berjalan kaki ke sekolah sangat berpengaruh sekali terhadap kondisi kesegaran jasmani siswa.

Sebaliknya, para siswa yang tinggal di daerah pusat kecamatan yang memiliki kebiasaan main video game, internet, mandi hanya di kamar mandi rumah, makan yang berlebihan, serta sering naik kendaraan ke sekolah tentulah akan berurusan dengan penyakit kurang gerak. Menurut Giam (1993:9) "...contoh-contoh dari penyakit yang berkaitan dengan kurang gerak atau inaktivitas fisik ialah penyakit jantung koroner, obesitas (kegemukan) dan kelemahan sendi dan otot. Oleh karena itu suatu tingkat kebugaran yang berkaitan dengan kesehatan perlu dicapai oleh semua orang, tidak pandang umur, jenis kelamin, suku, pekerjaan dan status sosial ekonomi".

Berdasarkan pendapat Giam di atas jelas dan dapat ditegaskan bahwa siapapun kita dan apapun keadaan kita hendaklah mencapai tingkat kebugaran yang berkaitan dengan kesehatan. Kesegaran jasmani yang perlu dicapai oleh para siswa, adalah kesegaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan ini.

Menurut Giam (1993:9) "kebugaran yang berkaitan dengan kesehatan memerlukan suatu tingkat yang cukup dari keempat kebugaran dasar, yaitu: (1) Kebugaran jantung-paru-peredaran darah; (2) Lemak tubuh; (3) Kekuatan otot; Kelenturan sendi".

Merujuk pada kutipan di atas, kebiasaan para siswa SD baik yang tinggal di pergunungan apalagi di pusat kecamatan sebaiknya mencapai keempat

komponen dasar di atas. Untuk mencapai hal itu tentulah dengan banyak melakukan gerak. Tidak mungkin kekuatan otot dan kelenturan sendi akan dimiliki oleh siswa yang membiasakan malas bergerak. Demikian juga halnya dengan kegemukan dan penyakit jantung koroner.

B. Kerangka Konseptual

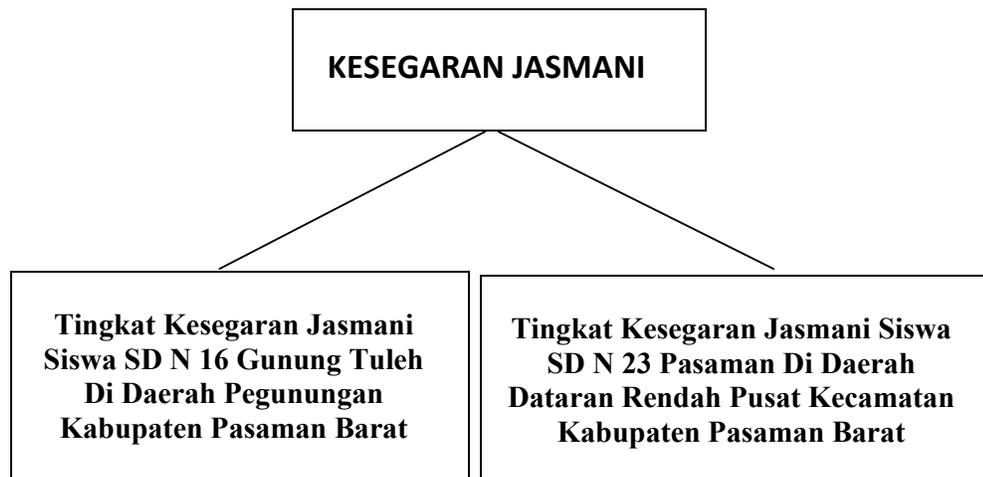
Tingkat kesegaran jasmani, merupakan kualitas kehidupan. Siswa yang memiliki tingkat kesegaran jasmani tinggi akan mampu menyelesaikan tugas sehari-harinya dengan baik, seperti berprestasi dalam belajar, membantu orang tua di rumah serta tugas sosial lainnya tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Faktor yang berpengaruh terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa diantaranya adalah aktivitas jasmani, keadaan lingkungan alam, tingkat sosial ekonomi orang tua untuk mencukupi asupan gizi, tingkat pendidikan orang tua dan kualitas pembelajaran pendidikan jasmani. Siswa SD Negeri di Pegunungan dan siswa SD Negeri di dataran rendah pusat kecamatan memiliki variasi yang berbeda terhadap faktor yang berpengaruh tersebut.

Siswa SD Negeri di Pegunungan memiliki lingkungan alam yang menantang terhadap aktivitas jasmani, lebih banyak berjalan kaki ke sekolah, memiliki kebiasaan yang banyak bergerak namun berada dalam lingkungan keluarga yang berekonomi menengah ke bawah serta tingkat pendidikan orang tua yang relatif rendah. Sedangkan siswa SD Negeri di dataran rendah pusat kecamatan memiliki lingkungan alam yang kurang menantang terhadap aktivitas jasmani, lebih banyak naik kendaraan ke sekolah, kurang melakukan aktivitas gerak tetapi berada dalam lingkungan keluarga yang berekonomi menengah

keatas dan tingkat pendidikan orang tua menengah ke atas serta memiliki orang tua yang bekerja sebagai pegawai negeri.

Berdasarkan perbedaan pada faktor yang berpengaruh terhadap tingkat kesegaran jasmani dari kedua siswa SD tersebut, dapat diduga bahwa antara siswa SD Negeri di Pegunungan dan Siswa SD Negeri di dataran rendah pusat kecamatan Kabupaten Pasaman Barat memiliki tingkat kesegaran jasmani yang berbeda pula. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar kerangka konseptual berikut:



Gambar 1
Kerangka Konseptual

C. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kajian teori dan kerangka konseptual yang telah diajukan, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah : Terdapat perbedaan tingkat kesegaran jasmani antara siswa SD Negeri Pergunungan dengan siswa SD Negeri dataran rendah pusat kecamatan Kabupaten Pasaman Barat.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data dan pembahasan yang telah dikemukakan pada bagian terdahulu, dapat ditarik kesimpulan penelitian sebagai berikut :

1. Terdapat perbedaan yang berarti antara tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 16 gunung Tuleh di daerah pegunungan Kabupaten Pasaman Barat dengan siswa SD Negeri 23 Pasaman di daerah dataran rendah pusat kecamatan Kabupaten Pasaman Barat, dengan $t_{hitung} = 2,76 > t_{tabel} = 2,02$ pada taraf nyata 0,05.
2. Rata – rata tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 16 gunung Tuleh di daerah pegunungan lebih baik dari siswa SD N 23 Pasaman di daerah dataran rendah pusat kecamatan Kabupaten Pasaman Barat, dengan Mean skor $16,6 > 13,58$.

B. Saran

Berpedoman pada temuan dan kesimpulan di atas, dikemukakan beberapa saran sebagai berikut :

1. Kepada guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di Sekolah Dasar khususnya yang mengajar di SD Negeri 23 dan SD Negeri 16 Kabupaten Pasaman Barat, agar merencanakan pembelajaran dan melakukan berbagai kegiatan yang menekankan kepada tujuan pengembangan dan peningkatan kesegaran jasmani siswa.

2. Bagi orang tua dan para siswa, khususnya yang menjadi populasi dalam penelitian ini diharapkan menjadikan temuan penelitian ini sebagai pemberi motivasi untuk memperhatikan dan melakukan aktivitas fisik dalam kehidupan sehari – hari.
3. Kepada kepala Sekolah Dasar dan instansi terkait, khususnya di daerah Pasaman Barat agar melengkapi sarana dan prasarana olahraga di sekolah.
4. Kepada peneliti selanjutnya, disarankan untuk melakukan penelitian sejenis dengan variabel yang berbeda, sehingga diperoleh informasi yang lengkap tentang pengaruh atau perbedaan variabel lainnya yang tidak termasuk dalam penelitian ini terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Arsil. (1999). *Tes Pengukuran dan Evaluasi Pendidikan Jasmani dan olahraga*. Padang : Dip Universitas, Negeri Padang
- Arsil. (2008). *Pembinaan Kondisi RAE-* Padang : Dip Universitas Negeri Padang
- Bafirman. (1999). *Sport Medicine*. Padang: FIK UNP
- Carthy, Any, MC. (1995) *Kiat Menjadi Ramping dan Segar*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Cooper H. Kenneth. (1983). *Aerobik*, Alih bahasa Antonius Adiwiyoto. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Depdikbud. (1996). *Ketahuilah tingkat Kesegaran dasmani Anda*. Jakarta: Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi Depdikbud.
- Depdiknas (2003). *Kurikulum 2003 Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Depdiknas. UU No. 20 tahun 2003. *Tentang Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta: Depdiknas.
- Gusril. (2004). *Perkembangan Motorik Pada Masa Anak-Anak*. Jakarta: Dirjen Olahraga. Departemen Pendidikan Nasional.
- Gusril. (2007). *Peningkatan Kemampuan Motorik Siswa Sekolah Dasar (Padato pengukuhan guru besar dalam paedagogik olahraga pada Fakultas Ilmu Keolahraagaan Universitas Negeri Padang)*. Padang : UNP.
- Hadi, Sutrisno. (1993). *Statistik Pendidikan IT* Yogyakarta: Yayasan Penerbit Fakultas Psikologi UGM.
- Harsono (1988). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta Depdikbud Diden Dikti PPLPTK.
- Hos, Fauzan. (1989). *Teori Gerak*. FPOK IKIP Padang.