

**PERBEDAAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA SD NEGERI
01 BARUNG-BARUNG BELANTAI DENGAN SISWA SD NEGERI 02
GURUN PANJANG KECAMATAN KOTO XI TARUSAN
KABUPATEN PESISIR SELATAN**

SKRIPSI

*Diajukan kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga sebagai
salah satu persyaratan guna memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan di fakultas
ilmu keolahragaan universitas negeri padang*



Oleh

**RICHI AFRIZONI
NIM 89874**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2011**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

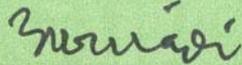
**Judul Skripsi : PERBEDAAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI
SISWA SD NEGERI 01 BARUNG-BARUNG
BELANTAI DENGAN SISWA SD NEGERI 02 GURUN
PANJANG KECAMATAN KOTO XI TARUSAN
KABUPATEN PESISIR SELATAN**

**Nama : Richi Afrizoni
BP/NIM : 2007/89874
Program Studi : Penjaskesrek
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan**

Padang, April 2010

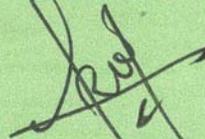
Disetujui oleh:

Pembimbing I,



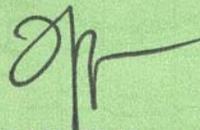
**Drs. Willadi Rasyid, M.Pd
NIP : 195911211986021006**

Pembimbing II,



**Dra. Rosmawati, M.Pd
NIP : 196103111984032001**

**Mengetahui :
Ketua Jurusan PO**



**Drs. Hendri Neldi, M.Kes., AIFO
NIP : 196205201987031002**

PENGESAHAN

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

Judul : Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 01 Barung-Barung Belantai Dengan Siswa SD Negeri 02 Gurun Panjang Kecamatan Koto XI Tarusan Kabupaten Pesisir Selatan

Nama : Richi Afrizoni
NIM : 89874
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang

Padang, 20 Juli 2011

Tim Penguji

Tanda tangan

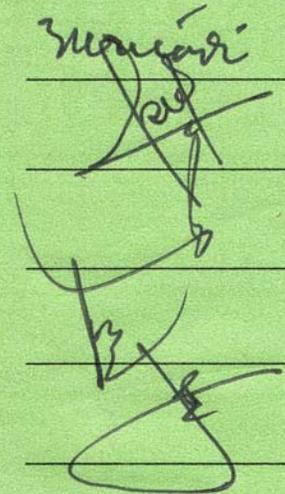
Ketua : Drs. Willadi Rasyid, M.Pd

Sekretaris : Dra. Rosmawati, M.Pd

Anggota : Drs. Zarwan, M.Kes

Anggota : Drs. Nirwandi, M.Pd

Anggota : Dra. Pitnawati, M.Pd



ABSTRAK

Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 02 Barung-Barung Belantai dan SD Negeri 02 Gurun Panjang Kecamatan Koto XI Tarusan Kabupaten Pesisir Selatan.

OLEH : Richi Afrizoni. /2011.

Penelitian ini berawal dari kenyataan di sekolah, perbedaan tempat tinggal, sekolah yang berada di daerah perbukitan dan sekolah yang berada di daerah dataran rendah atau tepi pantai, juga pengaruh lingkungan, Status gizi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani SDN 01 Barung-Barung Belantai dan SDN 02 Gurun Panjang.

Jenis penelitian yang digunakan adalah *komparasi*. Penelitian ini dilaksanakan dari bulan Mei – Juni 2011. Populasi dalam penelitian ini yaitu siswa kelas V putera SDN 01 Barung-Barung Belantai dan siswa kelas V putera SDN 02 Gurun Panjang, jumlah sampel dalam penelitian ini adalah kelas V (putra) sebanyak 14 orang dari SDN 01 Barung-Barung Belantai dan kelas V (putra) sebanyak 13 orang dari SDN 02 Gurun Panjang jadi jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 27 orang (total sampling) pengumpulan data dengan Tes Tingkat Kesegaran Jasmani (TKJI), 2010.

Berdasarkan hasil penelitian dengan menggunakan uji perbedaan (uji-t) dengan $T_{hit} = 2.664 > t_{tab} 2.060$. Hal ini membuktikan adanya perbedaan secara nyata pada tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 02 Barung-Barung Belantai lebih baik dari pada SD Negeri 02 Gurun Panjang yang dilihat melalui Tes Kesegaran Jasmani Indonesia.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kepada Allah SWT atas segala rahmat dan karunianya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul *“Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani siswa SD Negeri 01 Barung-Barung Belantai dengan siswa SD Negeri 02 Gurun Panjang Kecamatan Koto XI Tarusan Kabupaten Pesisir Selatan”*. Selanjutnya salawat dan salam kepada Nabi Muhammad SAW sebagai contoh teladan umat manusia sedunia. Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana Strata 1 pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Peneliti menyadari sepenuhnya bahwa penyusunan skripsi ini mulai dari perencanaan, pelaksanaan dan sampai pada tahap penyelesaian melibatkan banyak pihak, tidak sedikit bantuan baik secara moril maupun materil yang peneliti terima. Untuk itu pada kesempatan kali ini izinkanlah peneliti menyampaikan rasa terimakasih kepada :

1. Bapak DR. H. Syahrial Bakhtiar, M.Pd sebagai Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP yang telah ikut berperan aktif dalam penyelesaian skripsi ini
2. Bapak Drs. Hendri Neldi, M.Kes., AIFO sebagai Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga FIK UNP dan Drs. Zarwan M.Kes selaku sekretaris jurusan sekaligus tim penguji yang telah memberikan sumbangsih atas waktu, kritikan dan sarannya.

3. Bapak Drs. Willadi Rasyid, M.Pd dan Dra. Rosmawati, M.Pd sebagai Pembimbing I dan Pembimbing II yang telah ikut serta dalam meluangkan waktu, pikiran,serta memberikan kritikan, arahan, saran dan lain-lainnya
4. Drs. Nirwandi, M.Pd, dan Dra. Pitnawati, M.Pd selaku Tim Penguji Skripsi yang telah memberikan sumbangsih saran demi kesempurnaan Skripsi ini.
5. Syafnil.S.S.Pd sebagai kepala Dinas Pendidikan Kabupaten Pesisir Selatan yang memberikan izin kepada peneliti untuk melakukan penelitian.
6. Erlisman,S.Pd. SD sebagai Kepala sekolah dan Muknid A.ma, Pd selaku guru Penjas Orkes SDN 01 Barung-Barung Belantai yang telah memberikan peneliti izin dan mengontrol peneliti selama penelitian.
7. Zaharni S.Ag sebagai Kepala sekolah dan Ardison A.ma, Pd selaku guru Penjas Orkes SDN 02 Gurun Panjang yang telah memberikan peneliti izin dan mengontrol peneliti selama penelitian.
8. Kepada siswa kelas V SDN 01 Barung-Barung Belantai dan SDN 02 Gurun Panjang Kec. Koto XI Tarusan Kabupaten Pesisir Selatan.
9. Kepada Ibunda dan Ayahanda tercinta yang sudah berjasa dalam kehidupan peneliti.
10. Kepada kekasih tercinta yang selalu memberikan dukungan kepada peneliti sampai tahap penyelesaian dalam penulisan Skripsi
11. Kepada adik-adik dan kakak-kakak yang mendukung peneliti dalam menyelesaikan Skripsi
12. Teman-teman yang selalu memberikan dorongan dan semangat kepada penulis.

Semoga Allah SWT membalas bantuan, bimbingan, motivasi, dorongan, dukungan, dan waktu yang telah Bapak/ ibu/ Sdr/ anak-anak sekalian dengan limpahan pahala yang berlipat ganda. Semoga juga pengetahuan yang telah bapak/ibu berikan dalam proses perkuliahan dijadikan Allah SWT sebagai ilmu bermanfaat.

Akhirnya penulis menyadari bahwa Skripsi ini belum sampai pada tahap sempurna. Untuk itu penulis menerima saran, kritikan, dan masukan dari Bapak/ibu selaku Tim penguji yang bermanfaat demi kesempurnaan skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca semua dan ikut serta dalam pengembangan khasanah ilmu pengetahuan, amin.

Padang, Juli 2011

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	7
D. Perumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	8
F. Kegunaan Hasil Penelitian	8

BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN

A. Kajian Teori	9
1. Hakekat Kesegaran Jasmani	9
2. Komponen-komponen Kesegaran Jasmani	10
3. Cara Meningkatkan Kesegaran Jasmani	11
4. Fungsi kesegaran Jasmani	12
B. Kerangka Konseptual	14
C. Hipotesis	15

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	16
B. Tempat dan Waktu Penelitian	16

C. Populasi dan Sampel	16
D. Jenis dan Sumber Data	18
E. Teknik dan Alat Pengumpulan Data	19
F. Instrumen Penelitian	20
G. Teknik Analisis Data	32

BAB IV ANALISIS HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data Penelitian	33
B. Pengujian Persyaratan Analisis	36
C. Analisis dan Hasil Penelitian	37
D. Pembahasan	37

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	40
B. Saran	41

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Jumlah Populasi Penelitian	17
2. Jumlah Sampel Penelitian	18
3. Deskripsi Data Penelitian	33
4. Distribusi Frekuensi Data Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SDN 01 Barung-Barung Belantai	34
5. Distribusi Frekuensi Data Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SDN 02 Gurun Panjang	35
6. Uji Normalitas Data Penelitian	36

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual	15
2. Start Lari 40 meter	23
3. Sikap Memegang Palang Telapak Tangan Menghadap Muka/Badan ...	24
4. Sikap Gantung Angkat untuk Putra	25
5. Sikap Permulaan Baring Duduk	26
6. Sikap Duduk dengan Kedua Siku Menyentuh Paha	27
7. Gerakan Baring Menuju Sikap Duduk	27
8. Sikap Menentukan Sikap Tingginya Raihan	29
9. Sikap Awalan Loncat Tegak dan Melakukan Loncatan Setinggi Mungkin	29
10. Posisi Start lari 600 Meter	31
11. Stopwatch Dimatikan Saat Pelari Melintasi Garis Finish	31
12. Histogram Data Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SDN 01 Barung- Barung Belantai	34
13. Histogram Data Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SDN 02 Gurun Panjang	35

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Norma Tes kesegaran Jasmani Indonesia	43
2. Data Mentah Siswa SD N 01 Barung-Barung Belantai	44
3. Data Mentah Siswa SD N 02 Gurun Panjang	45
4. Tes Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 01 Barung-Barung Belantai	46
5. Tes Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 02 Gurun Panjang	47
6. Uji Normalitas Data Penelitian	48
7. Tabel Kerja T-test	50
8. Dokumentasi Penelitian	52

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG MASALAH

Pendidikan jasmani merupakan salah satu bidang studi yang tidak terpisahkan dari pendidikan secara keseluruhan pada pelaksanaannya mengutamakan aktivitas jasmani atau olahraga secara tidak langsung telah dilakukan dalam kehidupan sehari-hari.

Salah satu tujuan dilaksanakannya bidang studi pendidikan jasmani dan kesehatan adalah membangun manusia seutuhnya, sehat jasmani dan rohani. Bidang pendidikan memegang peranan penting untuk membangun manusia seutuhnya. Dalam Kurikulum Sekolah Dasar tahun 2006, disebutkan bahwa pendidikan jasmani adalah suatu bagian dari pendidikan secara keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani dan pembinaan hidup sehat untuk pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, sosial, serta emosional yang serasi, selaras dan seimbang (Pendidikan Nasional, 2006).

Pendidikan dilaksanakan merupakan satu upaya yang dilakukan secara sadar, terencana, terprogram, terlaksana dan berkesinambungan menuju suatu perubahan dan kemajuan serta perbaikan guna terciptanya SDM yang berkualitas dan sempurna. Upaya tersebut memiliki peranan penting dalam pembangunan bangsa Indonesia secara keseluruhan, karena menyangkut usaha penyiapan Sumber Daya Manusia (SDM) sebagai pelaksana pembangunan di masa yang akan datang. Hal ini sejalan dengan tuntutan agar tercapainya Sumber Daya Manusia (SDM) yang berkualitas dan sempurna, sebagaimana

dinyatakan dalam Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional (UUSPN) Republik Indonesia No. 20 tahun 2003 pasal 3 yang berbunyi sebagai berikut:

“Pendidikan Nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab”.

Tujuan pendidikan jasmani dan kesehatan adalah untuk membantu siswa dalam meningkatkan kesegaran dan kesehatan melalui pengenalan penanaman sikap positif dan kesehatan serta kemampuan gerak dasar dari berbagai gerak dasar aktivitas jasmani.

Adanya bidang studi pendidikan jasmani dan kesehatan di setiap jenjang pendidikan diharapkan agar semua peserta didik di jenjang pendidikan SD, SMP, SMA bahkan perguruan tinggi mempunyai tingkat kesegaran jasmani yang lebih baik.

Untuk menciptakan kesegaran jasmani sebenarnya pemerintah telah memprioritaskan pada kegiatan pendidikan di sekolah-sekolah, masyarakat dan diharapkan guru penjasorkes berperan aktif dalam melaksanakan tugasnya sebagai guru penjasorkes sebagaimana yang dituangkan dalam Garis-garis Besar Haluan Negara (GBHN) tahun 1999 tentang Pendidikan Nasional yaitu: “Menumbuhkan budaya olahraga guna meningkatkan kualitas manusia Indonesia yang cukup, yang dimulai sejak dini melalui pendidikan olahraga di sekolah dan masyarakat“ (Dikti : 2003 : 74)

Dengan adanya bidang studi pendidikan jasmani dan kesehatan di sekolah diharapkan siswa dapat memiliki kebugaran jasmani yang baik, karena dengan kebugaran jasmani yang baik seseorang akan bisa melakukan aktivitas sehari-hari dengan sempurna karena telah mendapatkan fisik yang menyeluruh.

Sebagaimana yang telah dikemukakan oleh Suharto, (1999 : 3) yang mengatakan : “Kebugaran jasmani adalah kondisi jasmani yang bersangkutan dengan kemampuan dan kesanggupannya berfungsi dalam pekerjaan secara optimal dan efisien.

disadari atau tidak sebenarnya kebugaran jasmani itu merupakan salah satu kebutuhan hidup manusia karena kebugaran jasmani itu merupakan salah satu kebutuhan hidup manusia karena kebugaran jasmani senyawa dengan hidup manusia.

Untuk mendapatkan kebugaran jasmani yang lebih baik agar dapat melakukan aktivitas sehari-hari maka diperlukan energi yang cukup dengan cara memakan makanan yang bergizi, karena dengan memakan makanan yang bergizi tersebut merupakan sumber energi yang sangat di butuhkan oleh seseorang. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Gusril (2004 : 86) yang mengatakan :

“Makanan harus sesuai dengan yang dibutuhkan oleh tubuh baik secara kuantitatif maupun secara kualitatif. Kuantitatif maksudnya adalah perbandingan jumlah karbohidrat, lemak dan protein yang dimakan harus sesuai dengan aktivitas seseorang, pada orang normal karbohidrat diberikan 55-60%, lemak diberikan 23-30% dari total kalori dan protein dibutuhkan 1 gram/kilogram berat badan, selanjutnya secara kualitatif maksudnya bahan-bahan yang selalu ada

dalam makanan (karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral dan air). Dan jumlahnya dapat diberikan lebih banyak jika diperlukan”.

Dari hal di atas dapat kita ketahui makanan yang kita makan harus sesuai dengan aktivitas yang kita lakukan, karena hal ini juga mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani seseorang.

Kesegaran jasmani erat hubungannya dengan tugas yang dilakukan seseorang dengan kemampuan usaha jasmani dan dengan usaha kesegaran keseluruhan pribadi sendiri, karena jelas dari uraian di atas dapat diartikan dimana untuk mendapatkan kesegaran jasmani tersebut diperlukan makanan yang bergizi sehingga aktivitas sehari-hari dapat dilakukan dengan sebaik-baiknya tanpa merasakan lelah yang terlalu berlebihan.

Disamping itu, Dirjen Pemuda dan Olahraga mengatakan bahwa kesegaran jasmani itu erat hubungannya dengan upaya seseorang untuk bisa meningkatkan kesegaran jasmani seseorang agar bisa melakukan aktivitas sehari-hari.

Adapun pendapat Dirjen Pemuda dan Olahraga tersebut adalah :

”Kesegaran jasmani dalam arti luas atau kesegaran keseluruhan adalah kemampuan berbuat sebaik-baiknya fisik, mental, dan spiritual untuk melaksanakan tugas pribadinya terhadap kesejahteraan keluarga, orang lain, masyarakat, negara, dan bangsanya (Dirjen Pemuda dan Olahraga, 1997 : 21).

Berdasarkan hal tersebut, dikembangkan pemikiran antara lain semacam langkah-langkah dalam pengembangan fisik penduduk. Langkah-langkah itu berupa perbaikan status gizi, peningkatan status kesehatan, dan kesegaran jasmani namun pada kenyataannya perhatian dan kepeduliannya terhadap tiga masalah tersebut belum sepenuhnya dilakukan karena sangat

dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain : pendidikan, sosial, ekonomi, dan lingkungan tempat tinggal.

Berdasarkan hal yang dikemukakan di atas sesuai dengan kenyataan yang ditemui oleh penulis. tapi pada dasarnya kedua sekolah tersebut berada di satu wilayah yaitu di Kecamatan Koto XI Tarusan Kabupaten Pesisir Selatan, namun sekolah-sekolah tersebut dinilai letak geografis dan fotografi yang berbeda yang dapat membedakan tingkat kesegaran jasmani antara dua daerah yang berbeda geografisnya, SDN 02 Gurun Panjang terletak di dataran rendah/daerah tepi pantai namun berada di daerah perkotaan, sehingga murid-murid disini pada umumnya ke sekolah dengan menggunakan jasa transportasi, begitu juga dengan tempat tinggal murid-murid yang dekat dengan sekolah yang rata-rata berjarak 50-100 m, menjadikan perjalanan ke sekolah hanya dalam waktu yang sangat singkat. Aktivitas fisik yang mereka lakukan sangat terbatas keadaan sosial ekonomi orang tua rata-rata lebih baik.

Lingkungan yang berada di daerah perkotaan menjadikan udara tercemar oleh debu dan asap kendaraan, apalagi mereka berada pada daerah yang rendah/tepi pantai dengan suhu cukup panas, sehingga mempengaruhi kerja jantung.

Hal ini berbeda jauh dengan lingkungan pada SDN 01 Barung-barung Belantai yang berada di daerah pegunungan/perbukitan dimana udaranya masih terasa sejuk dan bersih dan bebas dari pencemaran polusi udara, kondisi tempat tinggal yang jauh dan berada pada daerah lereng dan kaki pegunungan, yang mengakibatkan para peserta didik di sini telah terbiasa untuk berjalan

kaki agar sampai di sekolah. Serta kebiasaan setelah pulang sekolah peserta didik SDN 01 ikut membantu orang tuanya bekerja di sawah dan di ladang. Hal ini secara tidak langsung telah membuat para peserta didik SDN 01 melakukan aktivitas fisik yang banyak setiap waktu, sehingga aktifitas fisik mereka lakukan sangatlah tinggi.

Dalam kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani, di SDN 01 Barung-Barung Belantai terdapat sebuah lapangan bola yang cukup besar memungkinkan para peserta didik berolahraga dan beraktivitas dengan leluasa, karena seringnya aktivitas fisik yang mereka lakukan, maka semakin baik pula tingkat kebugaran jasmani yang mereka miliki. Di samping itu seringnya kegiatan fisik yang dilakukan di luar sekolah seperti berlari dan berolahraga berdampak para peserta didik SDN 01 Barung-Barung Belantai memiliki aktivitas fisik yang banyak sehingga sangat berpengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani mereka.

B. IDENTIFIKASI MASALAH

Penelitian ini didasarkan pada perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara peserta didik Sekolah Dasar yang berada di daerah pegunungan/perbukitan dengan peserta didik Sekolah Dasar yang berada di daerah yang rendah/tepi pantai. Di dalam penelitian timbul beragam masalah tentang peningkatan kebugaran jasmani. Di dalam peningkatan jasmani erat kaitannya dengan berbagai faktor antara lain :

1. Keadaan gizi
2. Keadaan atau kondisi lingkungan sekolah
3. Keadaan ekonomi
4. Aktivitas fisik siswa
5. Kesehatan dan lingkungan
6. Guru sebagai pendidik
7. Tingkat kebugaran jasmani siswa

C. PEMBATAAN MASALAH

Mengingat banyaknya permasalahan yang timbul dalam melihat tingkat kebugaran jasmani maka peneliti memfokuskan penelitian hanya dibatasi terhadap :

1. Tingkat kebugaran jasmani siswa SDN 01 Barung-Barung Belantai
2. Tingkat kebugaran jasmani siswa SDN 02 Gurun Panjang
3. Perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa SDN 01 Barung-Barung Belantai dengan siswa SDN 02 Gurun Panjang Kec. Koto XI Tarusan Kab. Pesisir Selatan.

D. PERUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi dan pembatasan masalah, maka perumusan masalah penelitian ini adalah: “Apakah terdapat Perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SDN 01 Barung-Barung Belantai dengan siswa SDN 02 Gurun Panjang Kecamatan Koto XI Tarusan Kabupaten Pesisir Selatan.

E. TUJUAN PENELITIAN

Yang menjadi tujuan dari penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa SDN 01 Barung-Barung Belantai
2. Untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa SDN 02 Gurun Panjang
3. Untuk mengetahui Perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa SDN 01 Barung-Barung Belantai dengan siswa SDN 02 Gurun Panjang Kecamatan Koto XI Tarusan Kabupaten Pesisir Selatan.

F. KEGUNAAN HASIL PENELITIAN

Kegunaan penelitian ini antara lain :

1. Salah syarat bagi penulis untuk menyelesaikan Program Sarjana Strata 1 (S1) pada Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bahan pertimbangan bagi SDN 01 Barung-Barung Belantai dan SDN 02 Gurun Panjang Kecamatan Koto XI Tarusan Kabupaten Pesisir Selatan.
3. Bahan referensi mahasiswa di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Sebagai pengembangan ilmu pengetahuan dalam bidang keolahragaan.
5. Memberikan pengetahuan bagi pembaca.

BAB II

TINJAUAN KEPUSTAKAAN

A. KAJIAN TEORI

1. Hakekat Kesegaran Jasmani

SDN 01 Barung-barung Belantai yang berada di daerah pegunungan/perbukitan dimana udaranya masih terasa sejuk dan bersih dan bebas dari pencemaran polusi udara, kondisi tempat tinggal yang jauh dan berada pada daerah lereng dan kaki pegunungan, yang mengakibatkan para peserta didik di sini telah terbiasa untuk berjalan kaki agar sampai di sekolah. Serta kebiasaan setelah pulang sekolah peserta didik SDN 01 ikut membantu orang tuanya bekerja di sawah dan di ladang. Hal ini secara tidak langsung telah membuat para peserta didik SDN 01 melakukan aktivitas fisik yang banyak setiap waktu, sehingga aktifitas fisik mereka lakukan sangatlah tinggi.

SDN 02 Gurun Panjang terletak di dataran rendah/daerah tepi pantai namun berada di daerah perkotaan, sehingga murid-murid disini pada umumnya ke sekolah dengan menggunakan jasa transportasi, menjadikan perjalanan ke sekolah hanya dalam waktu yang sangat singkat. Aktivitas fisik yang mereka lakukan sangat terbatas keadaan sosial ekonomi orang tua rata-rata lebih baik.

Kemampuan intelegensi yang berbeda-beda menimbulkan beraneka ragam buah pikiran untuk memaknai suatu hal. Pengertian kesegaran jasmani beraneka ragam dan tergantung dari sudut pandang seseorang terhadap kesegaran jasmani. Kata kesegaran jasmani berasal dari kata **fit** yang artinya sehat. Seseorang dalam kondisi fit, maka ia mempunyai kondisi badan yang sehat untuk mempertahankan diri dari pengaruh-pengaruh luar tubuh. Hal ini berarti bahwa seseorang sanggup melawan pengaruh-pengaruh luar dan tidak mengurangi efisiensi kondisi badan.

Getcel dalam Winarmo (2006:34) mendefenisikan kesegaran jasmani adalah “suatu kemampuan yang menitik beratkan pada fungsi-fungsi fisiologi, yaitu: kemampuan jantung, pembuluh darah, paru, dan otot berfungsi pada efisiensi yang optimal”. 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 Sullivan 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.

2. Komponen-komponen Kesegaran Jasmani

Lycholat dalam Gusril (2004:119) mengemukakan komponen-komponen kesegaran jasmani dapat dikelompokkan menjadi dua golongan sebagai berikut :

- a. Komponen yang berhubungan dengan kesehatan (*health related fitness*) meliputi daya tahan otot, kekuatan otot, kelentukan, dan komposisi tubuh.
- b. Komponen yang berhubungan dengan keterampilan (*skill related*) meliputi kelincahan, keseimbangan, koordinasi, kecepatan, tenaga/ daya dan waktu reaksi.

Adapun ciri-ciri dari orang yang memiliki kesegaran jasmani sebagaimana yang terdapat dalam Rusdam Djamal dalam Gusril (2004 : 123) yaitu sebagai berikut :

(a) Resisten terhadap penyakit, (b) Memiliki daya tahan jantung, paru, peredaran darah, pernafasan, (c) Memiliki daya tahan otot umum, (d) Mempunyai daya tahan otot lokal, (e) Memiliki daya ledak otot, (f) Memiliki kelentukan, (g) Memiliki kecepatan, (h) Memiliki kekuatan, (i) Memiliki koordinasi dan ketepatan.

Ciri-ciri dari tingkat kesegaran jasmani yang berada di bawah standar adalah :

- a. Menguap di atas meja kerja
- b. Perasaan malas dan mengantuk setiap hari
- c. Cenderung bertingkah
- d. Merasa lelah dengan kerja fisik yang minimal
- e. Terlalu capek untuk melakukan aktivitas seenggang
- f. Penggugup dan mudah terkejut
- g. Sukar rileks
- h. Mudah cemas dan sedih
- i. Mudah tersinggung

3. 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 dilaksanakan 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.

4. 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 kebugaran jasmani bagi anak-anak adalah untuk pertumbuhan dan perkembangan serta peningkatan prestasi belajar.

Dalam upaya meningkatkan kebugaran jasmani (Gusril, 2004 : 124) menyatakan bahwa untuk mendapatkan kebugaran jasmani, dosis latihannya harus memperhatikan tiga faktor sebagai berikut : (a). Intensitas latihan (b). Lama latihan (c). Frekuensi. Intensitas latihan kebugaran jasmani berkisar antara 70% sampai dengan 87% dari denyut nadi maksimal (220-umur) yang di sebut dengan Training Zone.

Hal yang penting untuk meningkatkan kebugaran 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 kebugaran jasmaninya bertambah baik dibandingkan orang yang kurang melakukan aktivitas fisik dan tidak pernah olahraga teratur.

Untuk memperoleh tingkat kebugaran 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.

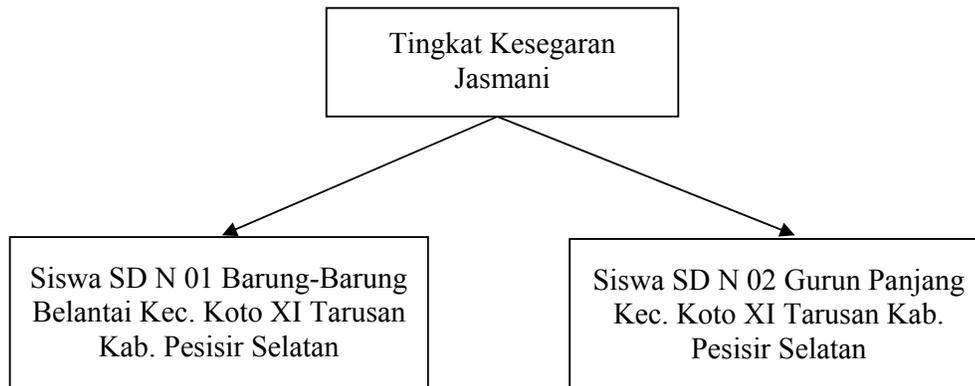
Bila status gizi siswa baik tentu dia akan dapat belajar dan bermain dengan baik.

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.

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 berfikir yang telah dikemukakan di atas maka hipotesis penelitian adalah : “Terdapat Perbedaan Kesegaran Jasmani yang Signifikan Siswa Putra SDN 01 Barung-Barung Belantai dengan SDN 02 Gurun Panjang Kecamatan Koto XI Tarusan Kabupaten Pesisir Selatan”.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut :

1. Hasil penelitian tentang perbedaan tingkat kebugaran jasmani SDN 01 Barung-Barung Belantai dan SDN 02 Gurun Panjang dapat diambil kesimpulan : tingkat kebugaran jasmani SDN 01 Barung-Barung Belantai sebanyak 14,64 termasuk dalam kategori sedang, sedangkan SDN 02 Gurun Panjang sebesar 11,23 termasuk dalam kategori kurang. Dengan demikian perbandingan tingkat kebugaran jasmani siswa SDN 01 Barung-Barung Belantai lebih tinggi dari pada siswa SDN 02 Gurun Panjang yaitu: $14,46 > 11,23$.
2. Terdapat perbedaan secara nyata pada tingkat kebugaran jasmani kedua kelompok siswa yaitu siswa SD Negeri 02 Barung-Barung Belantai dan SD Negeri 02 Gurun Panjang yang dilihat melalui Tes Kebugaran Jasmani Indonesia. Setelah data dinilai dan dijumlahkan, kemudian dibandingkan dengan norma tes kebugaran jasmani. Dapat dilihat dari perolehan analisis data $T_{hitung} = (2.664) > t_{tabel} (2.060)$.

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan, maka peneliti ingin memberikan saran-saran yang diharapkan untuk dapat membantu memperoleh kebugaran jasmani yang baik bagi siswa SDN 01 Barung-Barung Belantai dan SDN 02 Gurun Panjang sebagai berikut :

1. Kepada guru olahraga yang mendapatkan hasil yang optimal khususnya kebugaran jasmani, peneliti menyarankan untuk memberikan latihan-latihan khusus yang dapat mengembangkan dan meningkatkan kebugaran jasmani siswa.
2. Kepada siswa agar mendapatkan tingkat kebugaran jasmani yang lebih baik siswa harus disiplin dan mengembangkan sikap sportivitas dalam melakukan proses belajar pendidikan kebugaran jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah.
3. Kepada bapak /ibu kepala sekolah untuk lebih memperhatikan aktivitas siswa dalam melakukan aktivitas olahraga.
4. Bagi para peneliti lain disarankan untuk dapat melakukan penelitian ke sekolah-sekolah lainnya dengan sampel yang lebih banyak.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. (1992). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Bina Aksara.
- 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.
- Depdikbud. (1999). (Suplemen GBPP) *Penyempurnaan/Penyesuaian Kurikulum 1994*. Jakarta : Depdikbud.
- Efwilza, (2002). *Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani SD No. 16 di Kawasan Tambang Batu Bara Ombilin Dengan SD No. 12 di luar Kawasan Tambang Batu Bara Ombilin*. Skripsi : FIK UNP.
- GBHN. (1999) TAP MPR No. IX /MPR/ 1999. DIRJEN DIKTI.
- Kunjung Ashadi, (2008). *Tes dan Pengukuran Penjas*. Surabaya : FIK UNESA.
- Suharto. (1999). *Tes Kesegaran Jasmani Untuk Anak-Anak Umur 10-12 Tahun*. Jakarta : Depdiknas Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi.
- SP. Sudarno. (1992). *Pendidikan Kesegaran Jasmani*. Jakarta : Depdikbud.
- Sudjana. (1996). *Metoda Statistik*, Bandung: Tarsito.
- Suharto. (1995). *Pengertian Kesegaran Jasmani dan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta : Depdiknas.
- Sudjana. (1992). *Metode Statistik*. Bandung : Bina Ilmu.
- UNP (2008). *Buku Panduan Penulisan Tugas Akhir/ Skripsi UNP*. Padang : UNP
- Undang-undang RI No. 20 (2003). *Sistem Pendidikan Nasional*. Bandung : Citra Umbara.
- Winarmo. (2006). *Perspektif Pendidikan Kesegaran Jasmani dan Olahraga* : FIP UNM.
- WWW. Inherent-Dikti. Net/ file/ Sisdiknas. Com.