

**STUDI TENTANG KESEGERAN JASMANI SISWA SMP PEMBANGUNAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
TAHUN AJARAN 2008/2009**

SKRIPSI

*Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan Strata I (S1)*



Oleh
Hendra Depriansyah Putra
2004/47327

**JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2008**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Studi Tentang Kesehatan Jasmani Siswa SMP Pembangunan
Universitas Negeri Padang Tahun Ajaran 2008/2009

Nama : Hendra Depriansyah Putra

Bp/Nim : 2004/47327

Jurusan : Pendidikan Keperawatan Olahraga

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2008

Disetujui oleh:

Pembimbing I

Pembimbing II

Drs. Mairman, M.Pd
Nip: 131 460 207

Drs. Tjung Hauw Sin, M.pd., Kons
Nip: 131 600 506

Mengetahui
Ketua Jurusan
Pendidikan Keperawatan olahraga

Drs. Yendrizal, M.Pd
Nip: 131 669 086

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

*Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Di Depan
Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*

**STUDI TENTANG KESEGERAN JASMANI SISWA
SMP PEMBANGUNAN UNIVERSITAS NEGERI PADANG
TAHUN AJARAN 2008/2009**

Nama : Hendra Depriansyah Putra
BP/NIM : 2004/47327
Jurusan : Pendidikan Keperawatan Olahraga

Padang, Januari 2009

Tim Penguji

Tanda Tangan

Ketua : Drs. Maidarman, M.Pd 1)

Sekretaris : Drs. Tjung Hauw Sin, M.Pd., Kons 2)

Anggota : Drs. Masrun, M.Kes 3)

\
Drs. Hermanzoni 4)

Drs. Busli 5)

ABSTRAK

Hendra Depriansyah Putra, 2009 : “Studi tentang kesegaran jasmani siswa SMP Pembangunan UNP tahun ajaran 2008/2009”

Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif, dimana bertujuan untuk meninjau kesegaran jasmani siswa SMP Pembangunan UNP tahun ajaran 2008/2009.

Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan cara *propotional random sampling*, dimana mengambil 20% dari 197 orang siswa yang dijadikan populasi. Diperoleh sampel sebanyak 39 orang siswa yang terdiri dari 24 orang siswa putera dan 15 orang siswa puteri. Pengambilan data dilakukan dengan cara mengukur kesegaran jasmani siswa dengan tes ACSPT yaitu dengan cara mengukur masing-masing unsur kondisi fisik siswa. Kecepatan diukur dengan lari cepat 50 meter, *power* diukur dengan *Standing broad jump*, kelincahan diukur dengan *Shuttle-run* (lari bolak-balik 4 x 10 meter) dan daya tahan untuk putera diukur dengan lari 1000 meter serta untuk puteri dengan lari 800 meter.

Analisis data dilakukan dengan menggerakkan statistik deskriptif (tabulasi frekuensi). Dari analisis data diperoleh hasil :

1. Tingkat kesegaran jasmani siswa kelas VIII SMP Pembangunan UNP tahun ajaran 2008/2009, tidak ada (0%) yang dikategorikan baik sekali.
2. Tingkat kesegaran jasmani siswa kelas VIII SMP Pembangunan UNP tahun ajaran 2008/2009, 12 orang (30,7%) yang dikategorikan baik.
3. Tingkat kesegaran jasmani siswa kelas VIII SMP Pembangunan UNP tahun ajaran 2008/2009, 13 orang (33,3%) yang dikategorikan cukup.
4. Tingkat kesegaran jasmani siswa kelas VIII SMP Pembangunan UNP tahun ajaran 2008/2009, 12 orang (30,7%) yang dikategorikan kurang.
5. Tingkat kesegaran jasmani siswa kelas VIII SMP Pembangunan UNP tahun ajaran 2008/2009, 2 orang (5,1%) yang dikategorikan kurang sekali.

Dengan demikian, maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa kelas VIII SMP Pembangunan UNP tahun ajaran 2008/2009 dikategorikan cukup dan belum ada yang dikategorikan baik sekali. Oleh sebab itu perlu ditingkatkan dengan mengetahui dan mempelajari segala faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani siswa seperti menambah aktifitas fisik siswa dengan mengadakan ekstrakurikuler agar dapat menghasilkan kesegaran jasmani yang lebih baik lagi.

Kata Kunci: Kesegaran Jasmani

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan Kehadirat Allah SWT atas segala rahmat dan karunia serta kehadiran-Nya yang telah memberikan kekuatan pada penulis, sehingga telah dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul **"Studi Tentang Kesegaran Jasmani Siswa SMP Pembangunan UNP Tahun Ajaran 2008/2009"**. Skripsi ini dibuat untuk melengkapi salah satu syarat untuk memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Strata satu pada Jurusan Pendidikan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaa (FIK) Universitas Negeri padang (UNP).

Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini, penulis telah banyak mendapat bantuan dan dorongan baik materil maupun moril dari berbagai pihak, sehingga dengan itu pada kesempatan ini penulis dengan segala kerendahan hati mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Drs. Syahrial B, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu keolahrgaan Universitas Negeri Padang
2. Bapak Drs. Yendrizar, M.Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
3. Bapak Drs. Maidarman, M.Pd selaku pembimbing I, dan Bapak Drs. Tjung Haww Sin, M.Pd selaku pembimbing II
4. Bapak Drs. Masrun, M.Kes, Drs. Hermanzoni, Drs. Busli selaku tim penguji
5. Seluruh Bapak/Ibu staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
6. Teristimewa buat Ayahnda dan Ibunda serta keluarga tercinta yang telah memberikan dorongan moril dan materil

7. Seluruh rekan-rekan seperjuangan mahasiswa Jurusan Kepeleatihan Olahraga dan semua pihak yang telah ikut memberikan dorongan demi penyelesaian skripsi ini.

Semoga bantuan, bimbingan dan petunjuk Bapak/Ibu, dan rekan-rekan yang telah berikan menjadi amal ibadah dan mendapatkan balasan yang berlipat ganda dari Allah SWT. Amin....

Akhirnya penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih banyak kekurangan dan masih jauh dari sempurna, oleh karena dengan segala kerendahan hati, penulis mengharapkan saran dan kritikan yang bersifat membangun dari semua pihak. Mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat bagi pengelola pendidikan masa yang akan datang. Semoga Allah SWT senantiasa memberikan taufik hidayah-Nya kepada kita semua. Amin...

Padang, Januari 2009

Penulis

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	i
ABSTRAK	ii
DAFTAR ISI	iv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	7
D. Perumusan Masalah	7
E. Pertanyaan Penelitian	7
F. Tujuan Penelitian	8
G. Manfaat dan Guna Penelitian	8
BAB II KAJIAN TEORITIS	
A. Kajian Teori	9
1. Hakekat Kesegaran Jasmani	9
2. Komponen Kesegaran Jasmani	12
3. Fungsi Kesegaran Jasmani	13
4. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani ..	16
5. Cara Meningkatkan Kesegaran Jasmani	27
B. Kerangka Konseptual	33
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
B. Jenis Penelitian	35
C. Populasi dan Sampel	35
1. Populasi	35
2. Sampel	36
D. Tempat dan Sumber Data	37
1. Tempat Penelitian	37
2. Sumber Data	37
E. Instrumentasi dan Alat Pengumpulan Data.....	38

F. Prosedur Penelitian	43
G. Teknik Analisa Data	45

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Analisis Deskriptif	46
B. Pembahasan	47

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	53
B. Saran	53

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Penyebaran populasi penelitian studi tentang kesegaran jasmani siswa SMP Pembangunan tahun ajaran 2008/2009	36
Tabel 2.	Hasil tes komponen kesegaran jasmani siswa SMP Pembangunan Tahun ajaran 2008/2009	55
Tabel 3.	Nilai dan kreteria kesegaran jasmani siswa SMP Pembangunan tahun ajaran 2008/2009.....	56
Tabel 4.	Distribusi frekuensi kesegaran jasmani siswa SMP Pembangunan Tahun ajaran 2008/2009	58

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Komponen kesegaran jasmani yang dibutuhkan oleh siswa	33
Gambar 2. Bentuk pelaksanaan lari 50 meter	39
Gambar 3. Bentuk pelaksanaan <i>standing broad jump</i>	40
Gambar 4. Bentuk pelaksanaan <i>shuttle run</i> 4 x 10 meter	42
Gambar 5. Lari jauh jarak 1000 meter (putra) dan 800 meter (putri).....	43
Gambar 6. Histogram batang kesegaran jasmani siswa	46

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan adalah salah satu bidang yang memegang peran penting untuk membangun manusia Indonesia seutuhnya. Tujuan pendidikan itu sendiri adalah mengembangkan sumber daya manusia sedini mungkin secara terarah, menyeluruh dan optimal serta sehat jasmani dan rohani berlandaskan Pancasila. Dalam usaha pengembangan dan pembangunan disegala bidang melalui pendidikan pemerintah berupaya melalui penyelenggaraan mata pelajaran yang dimuat dalam kurikulum nasional yang bertujuan untuk membantu pembinaan dan perkembangan jasmani, mental serta emosional yang serasi, selaras dan seimbang. Hal ini sesuai dengan pasal 3 undang-undang RI NO. 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional yang menyatakan bahwa :

“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 demokratis dan bertanggung jawab”. (Depdikbud. 2003: 5)

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat dikatakan bahwa tujuan pendidikan pada dasarnya adalah meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Melalui peningkatan mutu pendidikan diupayakan tercapainya pembentukan profil manusia Indonesia yang siap secara intelektual, mental,

fisik dan rohani demi menghadapi masa depan yang semakin membutuhkan ilmu pengetahuan dan teknologi.

Salah satu faktor untuk meningkatkan pendidikan dan manusia yang intelektual adalah kesegaran jasmani manusia itu sendiri. “Kesegaran jasmani merupakan gambaran tentang kondisi fisik tubuh seseorang, kesegaran jasmani lebih menitikberatkan kepada *physical fitness* yaitu kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat-alat dalam fisiologis terhadap lingkungan” (Sudoso dalam Efwilza, 2002: 9).

Kesegaran jasmani yang baik merupakan milik yang berharga bagi setiap manusia khususnya siswa sekolah dalam menjalankan aktifitas kehidupan sehari-hari. Kesegaran jasmani sangat dibutuhkan oleh siswa untuk memperoleh ketangkasan, kesanggupan, ketahanan, serta kemampuan belajar yang tinggi, seperti daya tahan yang baik sangat dibutuhkan seorang siswa dalam melaksanakan aktifitas, karena daya tahan merupakan salah satu unsur kesegaran jasmani yang akan membantu seseorang siswa dalam melaksanakan pelajaran sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Semakin baik daya tahan seseorang maka semakin mudah bagi seseorang untuk melakukan suatu kegiatannya baik di sekolah maupun di lingkungannya.

Sehubungan dengan itu, perlu ditingkatkan lagi kegiatan olahraga dan aktifitas yang meningkatkan kesegaran jasmani siswa, seperti meningkatkan daya tahan siswa karena aspek tersebut sangat penting bagi siswa dalam menjalankan aktifitas secara maksimal.

Mata pelajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga Kesehatan merupakan salah satu mata pelajaran yang diajarkan ditingkat SMP yang diberikan dalam bentuk kegiatan intrakurikuler dan ekstrakurikuler, sesuai dengan kurikulum yang ada. Pendidikan jasmani dan olahraga Kesehatan di SMP bertujuan untuk:

“Membantu siswa dalam meningkatkan kesegaran jasmani dan kesehatan melalui pengamatan dan penanaman sikap positif serta kemampuan gerak dasar dan berbagai aktivitas jasmani agar tercapai pertumbuhan dan perkembangan jasmani, khususnya tinggi dan berat badan secara harmonis serta tercapainya kemampuan dalam penampilan gerakan yang baik serta peningkatan kesehatan, kesegaran jasmani, keterampilan gerak dasar cabang olahraga” (Depdikbud, 1993:1)

Memperhatikan tujuan di atas terlihat bahwa kesegaran jasmani dan kesehatan merupakan tujuan pokok pendidikan jasmani dan kesehatan di sekolah. Kesegaran jasmani adalah “Aspek fisik dari kesegaran menyeluruh (*total fitness*) yang memberikan kesanggupan pada seseorang untuk menjalankan tugas hidup yang produktif serta dapat menyesuaikan diri pada setiap pembebanan fisik yang layak”, Sutarman (1975:42). Dengan demikian kesegaran jasmani merupakan cerminan dari kemampuan sistem-sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam setiap aktifitas fisik.

Sesuai dengan tujuan pendidikan nasional, semua siswa berhak memperoleh pendidikan jasmani dan olahraga kesehatan guna mendapatkan derajat kesehatan dan tingkat kesegaran jasmani yang memadai untuk menunjang prestasi belajar siswa di sekolah. Kesegaran jasmani merupakan salah satu hal yang penting bagi tercapainya tujuan proses belajar mengajar di

sekolah. Seseorang tidak akan mendapatkan hasil belajar yang baik (optimal) tanpa disertai dengan kesegaran jasmani yang baik. Dengan demikian kesegaran jasmani merupakan faktor yang sangat penting dalam kaitannya dengan kemampuan dan keberhasilan belajar seseorang. “Apa yang dicapai dalam bidang akademis ada hubungan yang erat dengan kondisi badan. Telah dibuktikan bahwa pelajar-pelajar yang kesegaran jasmaninya diatas rata-rata, pencapaian akademisnya lebih bagus” Dirjen Olahraga dan Pemuda, (1974:21).

Aktifitas fisik sangat penting dalam kehidupan manusia, terutama bagi bangsa Indonesia yang sedang membangun dan menghadapi era globalisasi. Untuk menghadapi era globalisasi dibutuhkan manusia yang sehat serta memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik. Demikian pula halnya dengan siswa SMP yang juga memerlukan kesehatan dan kesegaran jasmani yang baik.

SMP Pembangunan UNP merupakan lembaga pendidikan yang terletak di jalan Prof. Dr. Hamka komplek UNP. Selama melakukan PPLK (Praktek Pengalaman Lapangan Kependidikan), penulis melihat banyaknya siswa yang menemui kendala dalam proses pembelajaran dan aktifitasnya sehingga hasilnya yang didapat tidak optimal.

Berdasarkan pengamatan penulis bahwa siswa yang sehat dan segar, cenderung memiliki semangat hidup tinggi dalam menerima materi pelajaran, baik di dalam ruangan maupun di lapangan. Jadi kesegaran jasmani bagi seseorang siswa adalah untuk mempertinggi kemampuannya dalam belajar,

lebih-lebih lagi dalam dalam bidang studi pendidikan jasmani. Dengan demikian diharapkan bagi siswa yang memiliki kesegaran jasmani yang baik akan berpengaruh baik terhadap hasil belajarnya. Cooper (1983:311) mengatakan bahwa kesegaran fisik bukan hanya salah satu kunci kepentingan untuk memiliki tubuh yang sehat, tetapi juga dasar dari aktifitas intelektual yang dinamis dan kreatif.

Berkaitan dengan tingkat kesegaran jasmani siswa SMP Pembangunan UNP Padang menurut pengamatan penulis, tingkat kesegaran jasmani siswa SMP Pembangunan UNP Padang kurang baik/rendah. Hal ini dilihat berdasarkan atas kurangnya partisipasi siswa dalam melakukan aktifitas fisik, selain itu faktor yang dapat mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani siswa yaitu jauhnya lokasi tempat tinggal siswa dengan sekolah, sehingga banyak siswa yang menggunakan alat transportasi ke sekolah, seperti mobil/angkot, sepeda motor/ojek.

Selain itu pendapat atau informasi yang didapat dari guru mata pelajaran yang lain mengatakan bahwa mayoritas siswa kurang bersemangat dalam mengikuti pelajaran yang diberikan guru, mengerjakan tugas yang diberikan guru baik tugas di sekolah maupun tugas di rumah (PR), begitu juga dalam menjawab pertanyaan guru, bahkan dalam proses belajar mengajar siswa sering mengantuk dan lain sebagainya.

Penulis juga melihat kurangnya kesegaran jasmani siswa dikarenakan jam pelajaran jasmani yang hanya satu kali dalam seminggu, siswa kelas tiga ujian, dll, sehingga aktifitas fisik tidak bisa dilaksanakan secara maksimal.

Padahal pelajaran pendidikan jasmani dapat membantu siswa memperbaiki kesegaran jasmani siswa, begitu pula sarana dan prasarana yang cukup memadai namun tidak digunakan secara efektif.

Setiap siswa di SMP Pembangunan UNP mempunyai keinginan untuk lancar dalam belajar dan segala aktifitasnya baik di sekolah maupun di luar sekolah dan hendaknya siswa belajar bagaimana agar mampu memperlakukan tubuhnya dalam beraktifitas atau berolahraga dan mengembangkan keterampilan jasmaninya agar berguna. Namun pada kenyataannya kesegaran jasmani menjadi kendala bagi siswa. Apabila hal ini dibiarkan berlarut-larut maka siswa yang bersangkutan bukan hanya tidak lancar dalam aktifitas sehari-harinya, namun juga mempengaruhi dan menghambat perkembangan ilmu pegetahuannya.

Dari permasalahan dan uraian di atas tentang kesegaran jasmani siswa SMP Pembangunan UNP Padang, maka penulis tertarik untuk meneliti bagaimana tingkat kesegaran jasmani siswa SMP Pembangunan UNP dalam pendidikan, sehingga pada kesempatan ini penulis tertarik untuk mengangkat judul “Studi Tentang Kesegaran Jasmani Siswa SMP Pembangunan UNP tahun ajaran 2008/2009”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan diatas, maka identifikasi masalahnya adalah:

1. Apakah masalah gizi yang menyebabkan rendahnya prestasi belajar siswa?

2. Apakah tingkat kebugaran jasmani menyebabkan rendahnya prestasi belajar siswa?
3. Bagaimana pembelajaran yang diberikan oleh guru menyebabkan rendahnya?
4. Bagaimana peran serta sekolah terhadap pelajaran olahraga?
5. Apakah masalah sarana dan prasarana menyebabkan rendahnya kebugaran jasmani siswa?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah dikemukakan di atas dan keterbatasan waktu, tenaga dan biaya, maka penelitian ini hanya meneliti tentang Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP Pembangunan UNP Pada Tahun Ajaran 2008/2009.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas maka dapat dikemukakan pertanyaan Bagaimana Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP Pembangunan UNP Ajaran 2008/2009?

E. Pertanyaan Penelitian

Dari perumusan masalah di atas maka timbul suatu pertanyaan penelitian yaitu Bagaimana Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP Pembangunan UNP Tahun Ajaran 2008/2009?

F. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan yang telah dikemukakan, maka tujuan penelitian ini adalah Untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa SMP Pembangunan UNP tahun ajaran 2008/2009.

G. Manfaat dan Guna Penelitian

1. Sebagai persyaratan bagi penulis dalam menyelesaikan tugas akhir untuk mendapatkan gelar Strata satu (S1)
2. Sebagai bahan masukan bagi guru pendidikan jasmani di SMP Pembangunan UNP Padang.
3. Sebagai bahan bacaan atau acuan untuk mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK UNP).
4. Dapat memberikan informasi bagi para peneliti selanjutnya

BAB II

KAJIAN TEORITIS

A. Kajian Teori

1. Hakekat Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Menurut Getchel (1983:3), Kesegaran jasmani adalah suatu hal yang lebih menitikberatkan pada fungsi fisiologis yaitu kemampuan jantung, pembuluh darah, paru-paru dan otot agar berfungsi secara efisien dan optimal. Selanjutnya menurut Sadoso (1980:105), Kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya dengan gampang, tanpa merasa lelah berlebihan serta mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan mendadak.

“Kesegaran jasmani adalah suatu kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari yang normal dengan giat dan penuh dengan kesiapsiagaan, tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih mempunyai cadangan energi untuk menikmati kegiatan waktu senggang serta kejadian darurat yang datang tiba-tiba” (Sullivan dalam Eflwilza, 2002: 9).

Dari pendapat yang dikemukakan di atas dapat diartikan bahwa kesegaran jasmani adalah suatu keadaan saat tubuh mampu menunaikan tugas sehari-hari dengan baik dan efisien tanpa kelelahan yang berarti dan tubuh masih memiliki tenaga cadangan baik untuk mengatasi keadaan darurat maupun untuk menikmati waktu senggang dengan rekreasi yang

aktif. Kesegaran jasmani merupakan sesuatu yang dipengaruhi oleh aktifitas fisik dan latihan olahraga sehari-hari. Semakin banyak aktifitas fisik dan latihan olahraga yang dilakukan seseorang maka semakin baik pula tingkat kesegaran jasmaninya. Dengan kata lain dapat diartikan bahwa kesegaran jasmani adalah salah satu faktor yang sangat menentukan dalam kehidupan sehari-hari. Begitu juga bagi siswa yang belajar pendidikan jasmani olahraga kesehatan sangat memerlukan sekali ketekunan serta daya tahan tubuh yang lebih tinggi dalam mengikuti materi-materi pelajaran pendidikan jasmani dan olahraga.

Menurut (Sutarman dalam Arsil, 1975), 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.

Berdasarkan pendapat yang dikemukakan, berarti kesegaran jasmani merupakan cerminan dari kemampuan fungsi sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam setiap aktifitas fisik. “Kesegaran jasmani merupakan kemampuan fisik yang dapat berupa kemampuan *aerobic* dan *anaerobic*. Kemampuan fisik tersebut dapat dilatih melalui program latihan. Kemampuan kerja seseorang yang mempunyai tingkat kesegaran yang tinggi tidak sama dengan orang yang memiliki tingkat kesegaran yang rendah. Pada orang yang memiliki tingkat kesegaran yang tinggi akan mampu bekerja selama

8 jam dengan kemampuan kerja 50% dari kapasitas aerobik, sedangkan pada orang yang tingkat kebugaran jasmaninya rendah hanya mampu menggunakan 25% dari kapasitas aerobik. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa kebugaran jasmani yang tinggi dapat menunjang gairah kerja.” (Sharkey dalam Arsil, 1999:10)

Demikian dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani adalah aspek-aspek kemampuan fisik yang menunjang kesuksesan siswa dalam melakukan berbagai aktifitas dalam kehidupan sehari-hari tanpa mengakibatkan kelelahan yang berarti. Kegiatan itu dapat berupa pekerjaan sehari-hari dan untuk keperluan mendadak atau kegiatan yang dilakukan pada waktu senggang. Semakin tinggi kebugaran jasmani yang dimiliki seseorang, maka semakin besar pula kemungkinannya untuk menyelesaikan suatu pekerjaan untuk menikmati kehidupan.

Penjelasan di atas dapat dikatakan bahwa kualitas suatu fisik berhubungan erat dengan kualitas hidup seseorang, Gusril (2004: 119). mengemukakan bahwa Kebugaran jasmani akan berbeda dan tergantung pada jenis pekerjaan, keadaan kesehatan, jenis kelamin, umur, tingkat terlatihnya seseorang dan status gizi. Sedangkan Depdikbud (1973) menyatakan bahwa Apa yang dicapai dalam bidang akademis erat hubungannya dengan kondisi badan, telah dibuktikan bahwa pelajar-pelajar yang kebugaran jasmaninya di atas rata-rata pencapaian akademisnya bagus.

Berdasarkan kutipan di atas, kesegaran jasmani sangat diperlukan bagi tubuh untuk melaksanakan pekerjaan sehari-hari dan berguna untuk meningkatkan daya pikir.

2. Komponen Kesegaran Jasmani

Lycholot 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 yang baik sebagaimana yang terdapat dalam (Rusdan Djamil dalam Gusril 2004: 123) yaitu sebagai berikut: a) Resisten terhadap penyakit, b) Memiliki daya tahan jantung, paru, peredaran darah dan pernafasan, c) Memiliki daya tahan otot umum, d) Memiliki daya tahan otot lokal, e) Memiliki daya ledak otot, f) Memiliki kelentukan, g) Memiliki kekuatan, i) Memiliki koordinasi dan ketepatan. Sedangkan ciri-ciri dari tingkat kesegaran jasmani yang berada di bawah standar adalah: a) Menguap dimeja kerja, b) Perasaan malas dan mengantuk sepanjang hari, c) Cenderung betingkah marah, d) Merasa lelah dengan kerja fisik yang minimal, e) Terlalu capek untuk melakukan aktifitas senggang, f)

Penggugup dan mudah terkejut, g) Sukar rileks, h) Mudah cemas dan sedih, i) Mudah tersinggung.

Kesegaran jasmani tidak terlepas dari faktor yang berasal dari dalam diri dan luar yang selalu berpengaruh pada kesegaran jasmani. 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. (Gusril, 2004:123).

3. Fungsi Kesegaran Jasmani

Fungsi kesegaran jasmani adalah untuk mengembangkan kesanggupan dan kemampuan setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja. Menurut Ismaryati (2008:40), 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 dari kesegaran jasmani adalah sesuai dengan kekhususan masing-masing, yang dibedakan menjadi tiga golongan yaitu golongan yang berdasarkan pekerjaan misalnya atlet, pelajar atau

mahasiswa. Golongan yang berdasarkan keadaan misalnya ibu hamil untuk menghadapi saat kelahiran, penyandang cacat untuk rehabilitas. Keadaan yang berdasarkan umur, misalnya pada anak-anak dalam merangsang pertumbuhan, pada lansia untuk mempertinggi ketahanan tubuh dan pada remaja untuk pertumbuhan dan perkembangan serta peningkatan prestasi belajar.

Dalam upaya meningkatkan kesegaran jasmani (Saputro dan Suherman dalam Gusril 2004: 124) menyatakan bahwa Untuk mendapatkan kesegaran jasmani, dosis latissshannya harus memperhatikan tiga faktor sebagai berikut: a) Intensitas latihan, b) Lamanya latihan, c) Frekuensi intensitas latihan kesegaran jasmani berkisar antara 72-87% dari denyut nadi maksimal (220-umur) yang disebut *training zone*.

Hal yang paling penting untuk meningkatkan kesegaran jasmani adalah aktifitas fisik dan olahraga yang teratur, tubuh memerlukan oksigen untuk memproduksi energi karena tubuh tidak menyimpan oksigen. Oksigen harus diambil dan disalurkan keseluruh organ tubuh dan jaringan yang memerlukan energi. Kemampuan tubuh untuk melakukan hal tersebut sangat tergantung pada tingkat kesegaran jasmani yang dimilikinya, bagi orang memiliki kesegaran jasmani yang baik akan mudah untuk melakukan pengambilan oksigen yang diperlukan oleh tubuh. Sedangkan orang yang tingkat kesegaran jasmani rendah hal ini merupakan kesulitan yang berarti. “Orang yang banyak melakukan

aktifitas fisik dan olahraga secara teratur maka tingkat kesegaran jasmaninya bertambah baik dibanding orang yang kurang melakukan aktifitas fisik dan latihan olahraga yang teratur”. (Lamb dalam Arsil, 1999:8).

Selain itu untuk memperoleh tingkat kesegaran jasmani yang baik juga dipengaruhi oleh faktor makanan, karena bahan makanan diperlukan untuk sumber energi, pembangunan sel-sel tubuh, komponen biokatalisator dan metabolisme. Makanan harus sesuai dengan yang dibutuhkan oleh tubuh baik secara kuantitatif maupun kualitatif. kuantitatif maksudnya adalah perbandingan jumlah karbohidrat, lemak dan protein yang dimakan harus disesuaikan dengan aktifitas seseorang. Pada orang yang normal karbohidrat diberikan 55-60%, lemak diberikan 25-30% dari total kalori dan protein yang dibutuhkan 1 gram/kilogram berat badan, sedangkan pada atlet dapat diberikan 10-15% dari total kalori. Selanjutnya secara kualitatif maksudnya bahan-bahan yang selalu ada dalam makanan (karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral dan air) jumlahnya dapat diberikan lebih banyak jika diperlukan (Lamb dalam Arsil, 1999:10). Selain itu “Keadaan lingkungan juga merupakan unsur preventif dalam rangka mewujudkan masyarakat yang adil dan makmur, sejahtera dan lebih jauh lagi untuk mencapai manusia seutuhnya” (Ryadi dalam Gusril 2004). Kesegaran jasmani juga dipengaruhi oleh kesehatan lingkungan, untuk itu perlu memperhatikan masalah di sekitar kita seperti limbah, kotoran, perumahan, serangga makanan, dan pencemaran lingkungan.

Faktor yang mempengaruhi kesehatan lingkungan adalah tindakan manusia itu sendiri. Sikap individu atau kelompok yang tidak disiplin dalam menjaga kebersihan lingkungannya dan dalam pengelolaan lingkungan sekolah sebab lingkungan sangat mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani.

Pekerjaan yang memerlukan tenaga yang besar akan mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani, jadi jelas bahwa orang yang banyak melakukan aktifitas fisik dan latihan olahraga yang teratur tingkat kesegaran jasmaninya akan bertambah baik jika dibandingkan dengan orang yang tidak pernah atau jarang melakukan aktifitas fisik dan latihan olahraga yang teratur.

4. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani

a. Daya Tahan (*Endurance*)

Daya tahan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kerja dalam waktu yang relative lama. Istilah lainnya yang sering digunakan ialah *respiratio-cardio-vasculair endurance*, yaitu daya tahan yang bertalian dengan pernafasan, jantung, dan peredaran darah. Rusli Lutan dkk (1991:112)

“Daya tahan adalah kemampuan individu-individu untuk melakukan kerja secara berulang-ulang pada waktu tertentu”. (Bowers dalam Arsil 1999:20). Menurut Johnssen dalam arsil (1999:20), Daya tahan didefinisikan sebagai kemampuan untuk menahan kelelahan dan cepatnya pulih asal setelah mengalami kelelahan.

Tujuan utama dari latihan daya tahan adalah meningkatkan kemampuan kerja jantung disamping meningkatkan kerja paru-paru dan sistem peredaran darah. Secara umum kemampuan daya tahan dibutuhkan dalam semua cabang olahraga yang membutuhkan gerak fisik. Selanjutnya (Darwis: 1992) mengemukakan “Daya tahan adalah kemampuan organisme pemain untuk mengatasi kelelahan yang timbul setelah melakukan aktifitas tubuh berolahraga dalam waktu lama”.

Sedangkan yang dimaksud dengan “Latihan *endurance* pada umumnya yaitu *Cardiorespiratory endurance*, adalah latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan seluruh tubuh untuk selalu bergerak dalam tempo sedang cepat, tanpa mengalami rasa sakit dan kelelahan berat.” (Jack H. Wilmore/David L. Costill.1988 dalam Sajoto M, 1988).

Para ahli fisiologi berpendapat bahwa latihan daya tahan sangat penting bagi semua cabang olahraga. Karena dengan tingkat daya tahan yang tinggi kualitas aktifitas yang berarti seperti melakukan sprint sambil menendang bola akan dapat dipertahankan 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. Pada dasarnya semua latihan lari, sepeda dan berenang adalah merupakan latihan daya tahan (Sajoto M: 1988).

Arsil (1989) menjelaskan bahwa daya tahan dalam sepak bola merupakan kesanggupan tubuh untuk melakukan aktivitas selama berlangsungnya permainan. Dalam permainan sepak bola daya tahan sangat diperlukan, hal ini karena permainan sepak bola adalah permainan yang dilakukan dengan cepat dalam lapangan yang luas dan pemain dituntut bergerak dan aktif selama permainan berlangsung.

Dalam suatu pertandingan kompetisi seorang pemain dituntut mampu bermain selama pertandingan berlangsung tanpa mengalami kelelahan yang berarti dalam melaksanakan teknik dan taktik sepak bola. Daya tahan adalah keadaan atau kondisi tubuh yang mampu bekerja dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti atau berlebihan.

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 relaksasinya yang menuju ke maksimal.

Kecepatan adalah salah satu kemampuan biomotorik yang penting untuk melakukan aktifitas olahraga (Bompa dan Jonath et. al. dalam Ismaryati, 2008: 57). Dalam gerakan dasar manusia, massa adalah tubuh atau salah satu anggota tubuh dan tenaga merupakan

kekuatan otot yang digunakan seseorang menurut massa yang digerakan.

Kecepatan dibedakan menjadi dua macam, yakni kecepatan umum dan kecepatan khusus.

a. Kecepatan Umum

Kecepatan umum adalah kapasitas untuk melakukan berbagai macam gerakan (reaksi motorik) dengan cara yang cepat.

b. Kecepatan khusus

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. (Bompa dalam Ismaryati 2008: 57)

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

“Kecepatan reaksi adalah kemampuan untuk menjawab rangsangan akustik, optik dan rangsangan taktik secara cepat” (Syafuruddin, 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 (taktik). Kecepatan reaksi dapat dirubah dalam waktu interval yang besar, dimana waktu interval itu terjadi dari suatu tanda (misalnya tembakan start) yang diakhiri oleh gerakan otot yang telah dibebani. Kecepatan gerakan siklis dan asiklis menentukan waktu pelaksanaan pada aktifitas dengan adanya hambatan 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 *serve*, pemain bola tangan saat lemparan lompat. Kecepatan gerakan siklis sering juga digambarkan sebagai gerakan yang berulang-ulang, dimana gerakan ini dapat dikenal melalui subkontraksi maksimal. Subkontraksi maksimal adalah hasil dari amplitude gerakan dengan frekuensi gerakan. (Fauzan Hos: 1989).

Kecepatan gerakan siklis seorang pelari dihasilkan relasi optimal (sebagai norma fungsi) dari panjang langkah dan frekuensi

langkah suatu usaha yang maksimal untuk memperbesar panjang langkah akan menghasilkan suatu lompatan. 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” (Letzelter dalam Fauzan Hos, 1989).

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

c. *Power* (Daya ledak)

Power atau daya ledak 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 (*force*) dan jarak (*distance*) dibagi dengan waktu (*time*) atau dapat juga power dinyatakan sebagai kerja dibagi waktu. Ismaryati (2008:59).

Hampir semua cabang memerlukan power. Untuk power harus diberikan kepada olahragawan dalam usaha meningkatkan prestasi. Menurut Bompa dalam Syahara (2004:20-23) 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 Harre (1999:71) kekuatan kecepatan (*power*) merupakan kemampuan otot untuk mengatasi beban atau tahanan dengan kecepatan kontraksi yang tinggi.

Dari kutipan diatas dapat dikemukakan bahwa *power* merupakan kemampuan kombinasi antara kekuatan dan kecepatan. *Power* ini 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 lurus bagus agar dapat menghasilkan lompatan yang tinggi sehingga memudahkan untuk melakukan *smash* ataupun *blocking*. Sedangkan *power* tungkai atas yang bagus dapat melakukan pukulan *smash* yang kuat, cepat, dan terarah ataupun dapat melakukan *blocking* yang kuat dan dapat menahan *smash* dari lawan.

Kemudian Bafirman (1999:59) membagi *power* atas dua bagian, yaitu : *power absolute* dan *power relative*. *Power absolute* bearti kekuatan untuk mengatasi suatu beban *eksternal* yang maksimal, sedangkan *power relative* bearti kekuatan yang digunakan untuk mengatasi beban berupa berat badan sendiri.

Berasarkan uraian di atas dapat dikemukakan bahwa *power* merupakan kombinasi antara kekuatan dan kecepatan untuk mengatasi badan dengan kecepatan kontraksi otot yang tinggi, kekuatan menggambarkan otot untuk mengatasi beban sedangkan kecepatan menunjukkan kemampuan otot untuk mengatasi beban dengan

kontraksi yang sangat cepat, kekuatan otot dan kontraksi otot merupakan cirri utama dalam *power*.

d. Kelincahan (*Agility*)

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

Kelincahan yang dimiliki merupakan hasil mengikuti latihan. Kelincahan merupakan modal dalam bergerak dengan cepat sesuai dengan kondisi dan situasi dari gerak yang akan dilakukan. Dengan demikian kelincahan merupakan dasar dalam mempelajari gerakan-gerakan yang baru. Dalam hal ini Krejci dan Peter (1976) mengemukakan bahwa kelincahan merupakan sekelompok otot untuk bergerak dengan fungsi motorik tinggi yang sangat bergantung dari masing-masing individu.

Selanjutnya Harsono (1988:172) menyatakan dalam bukunya tentang kelincahan sebagai berikut: 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 Soejono (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 dikehndaki dengan cepat dan tepat sesaat sedang bergerak tanpa kehilangan kesadaran dan keseimbangan sesuai dengan situasi dan kondisi yang dihadapi

Dalam hal ini Suharno (1985:33) membagi kelincahan sebagai berikut:

- a) **Kelincahan umum** (*General Agility*) berarti kelincahan seseorang untuk hidup dengan lingkungan tempat tinggalnya
- b) **Kelincahan khusus** (*Special Agility*) berarti kelincahan seseorang untuk melakukan cabang olahraga khusus di mana 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 perubahan posisi tubuh dan bagian-bagiannya. Disamping itu kelincahan merupakan prasyarat untuk mempelajari dan memperbaiki keterampilan gerak dan teknik olahraga, terutama gerakan-gerakan yang membutuhkan koordinasi gerak. Lebih lanjut 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 keimbangan (Muchtar; 1992). Sedangkan menurut Moehamad Sajoto dalam Anatomi (2005) Kelincahan adalah kemampuan seseorang dalam merubah arah dari satu posisi keposisi 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/*Gewandhelt* olahraga didefinisikan oleh Hirtz dalam Fauzan Hos (1989) sebagai berikut:

1. Kemampuan reaksi.

Kecepatan dan ketepatan mereaksi pada perubahan situasi secara tiba-tiba (yang tak diperhitungkan sebelumnya).

2. Kemampuan penyesuaian.

Penyesuaian yang baik pada penempatan tugas yang tidak biasa pada perubahan persyaratan dan gerakan-gerakan dari bagian (anggota) tubuh yang lain.

3. Penyesuaian yang baik pada penempatan tugas yang tidak biasa pada perubahan persyaratan dan gerakan-gerakan dari bagian (anggota) tubuh yang lain.

3. Kemampuan pengendalian.

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-tugas gerakan yang komplit/rumit dalam bidang yang sempit dapat menyangga keseimbangan tenaga tubuh bagian dalam dan tubuh bagian luar.

6. Kemampuan kombinasi

Penyelesaian yang baik dan cepat dengan kombinasi yang berurutan

7. Berbalik (*Wedigkeit*)

Pembalikan yang baik secara vertikal dan horizontal dengan hambatan terbatas.

8. *Geschicklichkeit* (*agility*)

Gerakan-gerakan yang tepat dengan motorik yang halus dari bagian kepala, lengan dan tungkai.

Karakteristik kelincuhan sangat unik, kelincuhan memainkan peranan yang khusus terhadap mobilitas fisik. Kelincuhan bukan merupakan kemampuan fisik tunggal, akan tetapi tersusun dari komponen koordinasi kekuatan, kelenturan, waktu reaksi, power dan kemampuan tersebut saling berinteraksi.

3. Cara Meningkatkan Kesegaran Jasmani

Dewasa ini setiap minggu pagi kita dapat melihat bermacam-macam golongan masyarakat, baik di lapangan maupun di jalan-jalan. Ada yang berlari, 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 kesehatan dan kesegaran jasmani tersebut. Kegiatan-kegiatan olahraga yang dilakukan secara rutin dan teratur akan menambah dan meningkatkan kesegaran jasmani, tetapi juga harus didukung oleh pengaturan gizi makanan yang menunjang terhadap kegiatan dan menjaga kesehatan agar terhindar dari gangguan-gangguan penyakit yang dapat menghambat peningkatan kesegaran jasmani, disamping itu tak kalah pentingnya adalah pengaturan keseimbangan antara kerja dan istirahat. Ketiga aspek yang telah dikemukakan di atas secara berurut akan dibahas lebih lanjut:

a. Olahraga Teratur

Latihan fisik yang dilakukan menurut proporsi yang sebenarnya akan meningkatkan derajat kesehatan dan kesegaran jasmani, otot dapat berkembang atau bertambah besar karena serat-serat otot bertambah besar dan tenaganya juga bertambah besar. Otot yang bertambah besar karena berkontraksi semakin erat dan jaringan otot menggantikan lemak serta bertambah daya tahan akibat oleh kapilarisasi yang bertambah dan susunan saraf yang bertambah baik. Selain itu banyak keuntungan yang diperoleh bila melakukan olahraga yang teratur. Ada beberapa 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 kesegaran jasmani (bukan untuk meningkatkan prestasi olahraga), maka frekuensi latihan cukup tiga atau empat kali seminggu. “Mengenai frekuensi tiga atau empat kali seminggu dan satu kali istirahat diantaranya merupakan hal yang paling sering disarankan sebagai bentuk paling aman dan paling bermanfaat” (Carthy, 1995:48). Berdasarkan pendapat ahli olahraga di atas, jelas bagi kita bahwa dalam melakukan kegiatan fisik untuk mencapai kesehatan dan

kesegaran jasmani, frekuensi latihan sebaiknya tiga sampai empat kali dalam seminggu.

Dalam melakukan kegiatan olahraga kita dapat memilih salah satu cabang yang sangat kita senangi. Walaupun dari sekian banyak cabang olahraga tersebut selalu memiliki manfaat yang baik untuk meningkatkan kesehatan dan kesegaran pelakunya. Kegiatan olahraga yang dilakukan untuk kesehatan tidak perlu mengeluarkan biaya yang besar, cukup yang mudah dan meriah serta bermanfaat yang tujuannya agar tubuh punya daya tahan, lincah dan kuat. Hal ini juga sesuai dengan pendapat yang dikemukakan oleh Ichsan (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 atau 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 utama yang mempengaruhi efek latihan terhadap faal tubuh. “Makin berat latihan (sampai batas tertentu), makin baik efek yang diperoleh” (Moeloek, 1984:12). Bila ditinjau dari kardiorespirasi, berat

latihan 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, ujian dalam bentuk 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. Kesehatan berasal dari kata sehat yang menurut UU No23 tahun 1992 adalah keadaan sejahtera dari badan, jiwa dan sosial yang memungkinkan setiap orang hidup produktif secara sosial dan ekonomis. 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 diperlukan 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).

Berdasarkan 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 antara lain:

1. Meningkatkan K3, memperhatikan gizi serta olahraga teratur
2. Pencegahan terhadap penyakit yaitu pemeriksaan penyakit secara berkala dan teratur
3. Pengobatan dan pemeriksaan yang lebih dini untuk menghindari terjadinya komplikasi penyakit
4. Rehabilitasi melalui dinas kesehatan.

c. Keseimbangan Antara Kerja dan Istirahat

Kegiatan adalah merupakan ciri dari suatu kehidupan karena 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 kesegaran 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 dipusatkan pada otot kerangka, Anda tak akan mencapai gerakan fisik yang sesungguhnya” (Cooper, 1983:15). Oleh sebab itu, latihan-latihan yang bertujuan membina kesegaran jasmani yang lebih baik harus dititikberatkan pada latihan daya tahan, yang berarti melatih paru-paru atau pernapasan supaya lebih efektif, sehingga oksigen yang masuk lebih banyak.

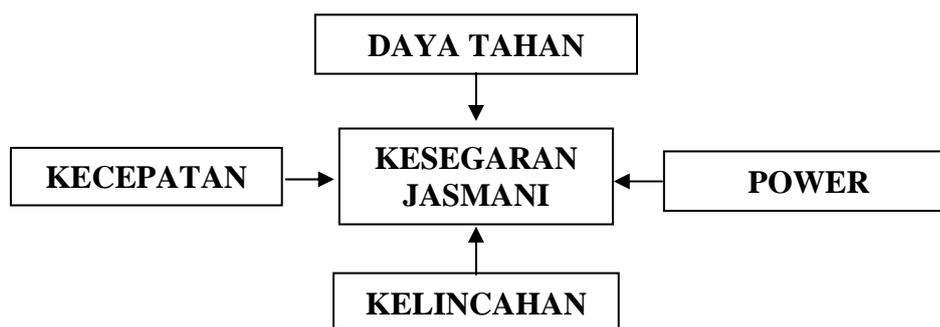
“Kesegaran daya tahanlah yang seharusnya menjadi sasaran Anda. Ini akan menjamin semua kaedah dari pengaruh latihan. Bukan hanya membesarkan otot tetapi mengembangkan paru-paru, jantung serta pembuluh darah Anda. Ini adalah landasan yang di atasnya bisa dibangun segala bentuk kesegaran jasmani. Kunci latihan

ialah konsumsi oksigen. Tubuh membutuhkan oksigen untuk memproduksi energi.” (Cooper, 1983:24)

Jelas di sini betapa pentingnya paru-paru, jantung dan pembuluh darah untuk membawa oksigen yang akan berguna dalam proses pembakaran oksigen serta sari-sari makanan sehingga menghasilkan tenaga.

B. Kerangka Konseptual

Berdasarkan kajian teori di atas dapat dibuat suatu kerangka konseptual studi tentang kesegaran jasmani siswa SMP Pembangunan UNP tahun ajaran 2008/2009.



Gambar 1. Komponen Kelelahan Fisik yang Dibutuhkan Oleh Siswa

Tingkat kelelahan fisik yang baik dapat membantu seseorang untuk menyelesaikan tugasnya sehari-hari dengan tidak menimbulkan kelelahan yang berarti. Karena semakin tinggi tingkat kelelahan fisik seseorang semakin tinggi pula kesanggupan dan kemampuan seseorang untuk beraktifitas. Bagi siswa SMP yang sedang berkembang/tumbuh, peran kelelahan fisik bukan saja untuk dapat melakukan tugas tetapi juga untuk meningkatkan kemampuan belajar mereka dengan baik. Menurut Dirjen

Olahraga dan Pemuda Depdikbud RI (1973:21) tentang pentingnya kesegaran jasmani bagi pelajar adalah “Apa yang dicapai dalam bidang akademis ada hubungan yang erat dengan kondisi badan, telah dibuktikan bahwa pelajar-pelajar yang kesegaran jasmaninya diatas rata-rata pencapaian akademisnya bagus. Maka dari itu tingkat kesegaran jasmani sangat perlu, bukan hanya untuk melaksanakna pekerjaan sehari-hari tetapi bagi pelajar berguna untuk meningkatkan kemampuan daya berfikirnya dalam belajar.”

Sesuai dengan gambar diatas, komponen kesegaran jasmani yang utama dibutuhkan oleh siswa yaitu kecepatan, kelincahan, power dan daya tahan. Walaupun masih ada komponen-komponen yang lain ikut mempengaruhi kesegaran jasmani siswa, akan tetapi dengan kecepatan, kelincahan, kekuatan dan daya tahan diatas sudah dapat memprediksi kesegaran jasmani yang dimiliki oleh siswa tersebut.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

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

1. Tingkat kesegaran jasmani siswa kelas VIII SMP Pembangunan UNP tahun ajaran 2008/2009, tidak ada (0%) yang dikategorikan baik sekali.
2. Tingkat kesegaran jasmani siswa kelas VIII SMP Pembangunan UNP tahun ajaran 2008/2009, 12 orang (30,7%) yang dikategorikan baik.
3. Tingkat kesegaran jasmani siswa kelas VIII SMP Pembangunan UNP tahun ajaran 2008/2009, 13 orang (33,3%) yang dikategorikan cukup.
4. Tingkat kesegaran jasmani siswa kelas VIII SMP Pembangunan UNP tahun ajaran 2008/2009, 12 orang (30,7%) yang dikategorikan kurang.
5. Tingkat kesegaran jasmani siswa kelas VIII SMP Pembangunan UNP tahun ajaran 2008/2009, 2 orang (5,1%) yang dikategorikan kurang sekali.

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan di atas, maka penulis ingin memberikan saran-saran yang diharapkan dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam meningkatkan kesegaran jasmani siswa SMP Pembangunan UNP tahun ajaran 2008/2009 yaitu:

1. Untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa SMP Pembangunan UNP tahun ajaran 2008/2009, disarankan para guru agar tidak mengabaikan

unsur kondisi fisik yang terdapat dalam kebugaran jasmani yaitu dengan mengajarkan pada siswa dalam bentuk aktifitas pembelajaran pendidikan jasmani olahraga kesehatan yang telah terencana dan terprogram secara sistematis.

2. Agar dapat memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik sekali diharapkan para siswa hendaknya harus meningkatkan kedisiplinan serta menjunjung tinggi sportifitas disetiap melakukan proses belajar pendidikan jasmani olahraga kesehatan di sekolah. Siswa harus bisa menjaga kondisi tubuh dengan mengkonsumsi makanan yang berasupan gizi tinggi dan istirahat yang cukup serta motivasi belajar yang tinggi.
3. Selaku orang tua, diharapkan agar bisa memantau perkembangan gizi anaknya disamping aktifitas belajar di sekolah ataupun berolahraga di luar sekolah. Kemudian mengetahui tentang informasi-informasi yang berkaitan dengan peningkatan kebugaran jasmani anaknya (siswa).
4. Penelitian ini hanya terbatas pada siswa SMP Pembangunan UNP tahun ajaran 2008/2009, untuk itu perlu dilakukan penelitian pada siswa SMP lainnya dan di daerah yang berbeda dengan jumlah sampel yang banyak lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Arsil. (1999). *Pembinaan Kondisi fisik*. Padang: Dip Universitas Negeri Padang
- Arikunto, Suharsimi. (1989). *Menajemen Penelitian*. Jakarta: Bumi Aksara
Jakarata, Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Arikunto, Suharsimi. (1998). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan dan Praktek*.
Edisi Revisi. Jakarta: Rineka Cipta.
- 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, (1993). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Depdikbud.
- Depdikbud, (1973). *Pendidikan Kesegaran Jasmani dan Rekreasi*. Jakarta:
Depdikbud
- Depdiknas, UU NO. 20 tahun 2003, Tentang Sistem Pendidikan Nasional.
Depdiknas
- Depdiknas (2003). *Kurikulum 2003 Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Balai pustaka.
- Direktorat Keolahragaan Jendral Pendidikan Luar Sekolah, Pemuda dan Olahraga.
Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. (1997). *Tes Kesegaran Jasmani
Remaja*. Jakarta.
- Dirjen Olahraga dan Pemuda, 1974, Keputusan dan Garis “ *Kebijaksanaan
menteri Pendidikan dan Kebudayaan dalam Pembaharuan Pendidikan
melalui PPSP*. Jakarta : Dept. P dan K RI.
- Efwilza. (2002). *Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Murid SD NO 16 di
Kawasan Pertambangan Batu Bara Ombilin Dengan Murid SD NO 2 Luar
kawasan Batu Bara Ombilin Kota Sawalunto*. (Skripsi). Padang
- Getchel, Bod. 1983. *Phisical Fitnes Away Of Life*, New York : Jhon Willey and
Sons.
- Gusril. (2000). *Perkembangan Motorik Pada Masa Anak-anak*. Jakarta: Dirjen
Olahraga. Depertemen Pendidikan Nasional.