

**PERBEDAAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI ANTARA
SISWA SDN 02 DAN SDN 06 RANAH BATAHAN
DI PASAMAN BARAT**

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan di fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang**



Oleh :

**PAHMAN
NIM 08475**

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

2011

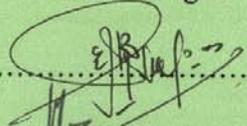
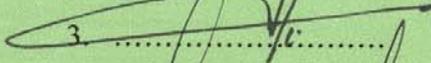
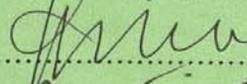
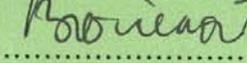
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

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

PERBEDAAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI ANTARA SISWA SDN 02 DAN SDN 06 RANAH BATAHAN DI PASAMAN BARAT

Nama : PAHMAN
NIM : 08475
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2011

Nama	Tanda Tangan
1. Ketua : Drs. Marjohan Hs, M.Pd	1. 
2. Sekretaris : Drs. Nirwandi, M.Pd	2. 
3. Anggota : Drs. Edwarsyah, M.Kes	3. 
4. Anggota : Drs. Yulifri, M.Pd	4. 
5. Anggota : Drs. Willadi Rasyid, M.Pd	5. 

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Natara Siswa SDN
02 Dan SDN 06 Ranah Batahan Di Pasaman Barat
Nama : Pahman
NIM : 08475
Prodi : Pendidikan Olahraga
Jurusan : Penjaskesrek

Padang, Februari 2011.

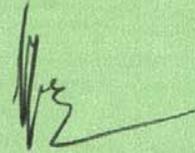
Disetujui Oleh :

Pemimbing I



Drs. Marjohan Hs, M.Pd
NIP : 19521102 198703 1 001

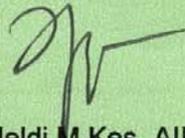
Pebimbing II



Drs. Nirwandi, M. Pd
NIP : 19550811 198102 1 001

Menyetujui:

Ketua Jurusan Penjaskesrek,



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

ABSTRAK

Fahman 2011 : “Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Antara Siswa SDN 02 dan SDN 06 Ranah Batahan Di Pasaman Barat.”

SDN 02 dan 06 Ranah Batahan di Pasaman Barat adalah sekolah sakolah yang melaksanakan UKS, namun dalam pelaksanaan kegiatan tersebut, belum melaksanakan kegiatan tersebut, belum terlaksana begitu baik. Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengungkapkan tentang gambaran pelaksanaan pelaksanaan Kegiatan Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) di SD Negeri 02 dan 06 Ranah Batahan di Pasaman Barat yang meliputi variabel pendidikan kesehatan, pelayanan kesehatan, dan lingkungan kesehatan. Waktu penelitian di mulai pada bulan januari 2010.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi penelitan ini adalah 115 orang. Penarikan sampel dilakukan dengan teknik purposive random sampling, didapat sampel berjumlah 55 orang. Instrumen yang di pakai untuk mengumpulkan data adalah Angket atau kuesioner dengan menggunakan skala Guttman. Data di analisis dengan menggunakan rumus distribusi frekuensi dalam bentuk persentase.

Dari analisis data di peroleh hasil penelitian sebagai berikut: tingkat keberhasilan pelaksanaan pendidikan kesehatan di SDN 02 dan 06 Ranah Batahan di Pasaman Barat berada pada klasifikasi cukup. Tingkat keberhasilan pelaksanaan pelayanan kesehatan di 02 dan 06 Ranah Batahan di Pasaman Barat berada pada klasifikasi cukup. Tingkat keadaan lingkungan kesehatan pada pelaksanaan kegiatan UKS di SDN 02 dan 06 Ranah Batahan di Pasaman Barat berada pada klasifikasi kurang sekali.

Kata kunci : Tingkat Kesegaran Jasmani

DAFTAR ISI

ABSTRAK	ii
DAFTAR ISI	iii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan masalah.....	7
D. Perumusan masalah.....	8
E. Tujuan penelitian	8
F. Manfaat Hasil Penelitian.....	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKAAN	
A. Kajian Teori	11
1. Hakikat Kesegaran jasmani.....	14
2. Pelayanan Kesehatan	15
3. Penerapan Budaya Hidup Sehat.....	21
4. Sarana dan Prasarana	25
B. Kerangka Koseptual	26
C. Pertanyaan Penelitian.....	27
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
G. Jenis Penelitian	28
H. Tempat dan Waktu Penelitian.....	28
I. Populasi dan Sampel	28
J. Jenis dan sumber data	30
K. Teknik Pengumpulan Data.....	30
L. Instrumen Penelitian.....	30
M. Teknik Analisa Data.....	31
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Verifikasi Data... ..	35
B. Deskripsi Data.....	39
C. Pembahasan... ..	47

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	51
B. Saran-saran	52

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN-LAMPIRAN

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam mewujudkan masyarakat yang adil dan makmur pemeritah indonesia melakukan pembangunan di segala bidang, termasuk di antaraya pembangunann di bidang pendidikan. Pembangunan di bidang pendidikan bertujuan untuk menciptakan sumberdaya manusia (SDM) yang berkualitas, yaitu suberdaya yang serta memilik berilmu pengetahuan, memiliki keterampilan, sehat jasmani dan rohani sikap dan prilaku yang terrpuji. Hal ini sesuai dengan gariskan dalam Undang-Undang Sistim Pendidikan Nasional pada Bab II pasal 3 undang-undang RI NO. 20 Tahun 2003 yang berbunyi:

Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta perbedaan bangsa yang bermatabat dalm rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan YME, berakhlak mulia, sehat berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga Negara yang demokratis serta bertanggung jawab.

Untuk mencapai tujuan pendidikan tersebut, maka disusun kurikulum untuk semua bidang studi pada setiap jenjang pendidikan, mulai dari Sekolah Dasar sampai Sekolah Menengah Atas dan Perguruan Tinggi. Setiap bidang studi yang diajarkan mempunyai

tujuan masing-masing, tapi tetap mengacu pada tujuan pendidikan nasional dimaksud.

Berdasarkan uraian di atas, pendidikan berfungsi untuk mengembangkan kepribadian peserta didik agar mampu menyerap materi pelajaran yang mereka dapat di sekolah, baik pada jam pelajaran biasa maupun dalam aktivitas pengembangan diri (ekstrakurikuler) di luar jam pelajaran. Melalui proses pendidikan anak didik diharapkan mampu mengembangkan potensi yang ada dalam dirinya demi memenuhi kebutuhan hidup secara individu, masyarakat dan negara dimasa sekarang dan di masa yang akan datang.

Pembelajaran pendidikan jasmani di tingkat pendidikan Sekolah Dasar dalam mulyasa (2006:26) KTSP antara lain difokuskan pada, “pengembangan aspek kebugaran atau kesegaran jasmani dan keterampilan gerak”. Sesuai dengan kurikulum KTSP di atas, mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang diajarkan di sekolah dasar, harus diberikan sesuai dengan tujuan yang telah digariskan dalam kurikulum yaitu: (1) mengembangkan keterampilan, pengelolaan diri, dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktifitas dan olahraga yang terpilih; (2) meningkatkan pertumbuhan dan pengembangan psikis yang lebih baik; (3) meningkatkan kemampuan gerak dasar meletakkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar (5)

meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui intelegensi nilai-nilai yang terkandung di dalam pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (6) mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan (7) memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi mencapai pertumbuhan fisik sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, keterampilan serta memiliki sikap yang positif.

Sesuai dengan tujuan KTSP di atas, diharapkan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dapat mencapai tujuan pembelajaran yang optimal dan meningkatkan kesegaran jasmani dan rohani. Sekolah Dasar Negeri 02 dan Sekolah dasar negeri 06 di Ranah Batahan adalah dua Sekolah Dasar yang merupakan jenjang pendidikan formal yang memiliki siswa dalam usia dini dan perlu menjadi perhatian serius dalam mengelolanya.

Dengan melakukan kegiatan olahraga di sekolah diharapkan siswa Sekolah Dasar meningkat kesegaran jasmaninya. Kesegaran jasmani merupakan aspek yang sangat penting dalam memberikan kesanggupan hidup yang produktif serta dapat menyesuaikan diri pada setiap aktivitas fisik.

Dengan demikian, diharapkan bagi siswa yang memiliki kesegaran jasmani yang baik akan berpengaruh baik terhadap hasil belajar. "Kesegaran fisik bukan hanya salah satu kunci terpenting untuk memiliki

tubuh yang sehat, tapi juga dasar aktivitas intelektual yang dinamis dan kreatif". (Cooper, 1993 : 311).

Kesegaran jasmani merupakan kondisi yang sangat berharga bagi setiap siswa dalam menjalani kehidupan sehari-hari, terutama dalam mengikuti pelajaran lainnya. Salah satu cara untuk meningkatkan kesegaran jasmani yaitu melalui kegiatan olahraga secara rutin dan teratur. Dengan demikian jelaslah bahwa bidang studi pendidikan jasmani harus dilaksanakan di sekolah-sekolah.

Kesegaran jasmani siswa selain didukung oleh aktivitas olahraga yang rutin dan teratur, juga dapat dipengaruhi oleh faktor pola makanan, kesehatan lingkungan, dan aktivitas gerak yang dilakukan. Hal ini sangat ditentukan oleh kondisi lingkungan dimana mereka berada. Maksudnya, kondisi lingkungan sekolah dan lingkungan tempat tinggal mereka.

Sekolah Dasar Negeri 02 Ranah Batahan terletak pada daerah keramaian atau pada pusat kecamatan. Lingkungan sekolah dan tempat tinggal siswa banyak terdapat lapangan untuk berolahraga dan permainan lainnya. Namun sarana prasarana tersebut kurang dapat dimanfaatkan oleh para siswa, karena sekembali sekolah mereka disibukkan dengan tugas-tugas rutin pekerjaan rumah yang sifatnya lebih menekankan pada pengetahuan, seperti mengikuti les-les atau kursus matematik, bahasa inggris, dan sebagainya. Para siswa pergi

sekolah juga pada umumnya menggunakan alat transportasi mobil atau dengan sepeda motor. Dampaknya, waktu mereka tersita untuk menyelesaikan pekerjaan rumah tersebut, sehingga mereka kurang dapat bermain untuk berolahraga. Di samping itu, lingkungan tempat tinggal mereka kurang teratur dan juga tercemar oleh polusi udara akibat asap kendaraan bermotor dan pabrik-pabrik. Kondisi lingkungan sekolah dan tempat tinggal siswa diyakini sangat berpengaruh terhadap kesegaran jasmaninya.

Sedangkan Sekolah Dasar Negeri 06 adalah salah satu lembaga pendidikan formal, sama dengan Sekolah dasar yang ada di ranah Batahan lainnya. Sekolah ini berada pada daerah pinggir dari pusat kecamatan. Maksudnya, sekolah dan lingkungan tempat tinggal siswa jauh dari pusat keramaian. Para siswa pergi sekolah rata-rata berjalan kaki. Jarak tempuh antara sekolah dengan tempat tinggal siswa cukup jauh. Sekembali dari sekolah mereka disibukkan dengan kegiatan membantu orang tua di rumah, ladang atau kebun dan sebagainya. Mereka memang banyak bergerak, tapi pengetahuan orang tua dan latar belakang kehidupan mereka rata-rata sangat terbatas. Dengan kata lain, kehidupan mereka sebagian besar tergolong keluarga miskin. Sehingga pola hidup sehat mereka terlihat kurang baik.

Memperhatikan perbedaan kondisi sekolah dan lingkungan tempat tinggal siswa dari kedua sekolah Dasar Negeri 02 dan sekolah Dasar Negeri 06 cukup berbeda, maka hal ini menurut hemat penulis juga akan membawa dampak yang berbeda terhadap kesegaran jasmani siswa. Bisa saja kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 02 akan lebih baik dari siswa Sekolah Dasar Negeri 06 ataupun sebaliknya. Jika terjadi perbedaan, tentunya tidak dapat dibiarkan begitu saja. Sebab hal ini pada akhirnya akan menentukan pencapaian hasil belajar siswa, khususnya hasil belajar pendidikan jasmani.

Faktor-faktor penyebab terjadinya perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa SDN Rahah Batahan dan SDn 06 Kecamatan Ranah Batahan dapat dipengaruhi oleh banyak faktor. Untuk itu, penulis ingin mengungkap lebih lanjut masalah ini agar dapat memberikan gambaran positif tentang” perbedaan tingkat kesegaran jasmani antara siswa SD 02 Ranah batan dan SDN 06 ranah batahan kecamatan ranah batahan.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan permasalahan yang telah dikemukakan pada latar belakang masalah di atas, untuk mendapatkan kesegaran jasmani yang baik dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor. makanan yang di konsumsi setiap hari, banyaknya melakukan aktifitas olahraga, dan lain

sebagainya. Maka data penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Apakah kesegaran jasmani siswa SDN 02 Ranah Batahan dan SDN 06 Ranah Batahan dipengaruhi oleh gizi?
2. Keadaan atau kondisi lingkungan SDN 02 dan SDN 06 Ranah Batahan kecamatan Ranah Batahan ?
3. Keadaan ekonomi orang tua siswa SDN 02 dan SDN 06 Ranah Batahan kecamatan Ranah Batahan mempengaruhi kesegaran jasmaninya ?
4. Aktivitas fisik siswa SDN 02 dan SDN 06 Ranah Batahan mempengaruhi kesegaran jasmaninya.?
5. Kesehatan lingkungan siswa SDN 02 dan SDN 06 Ranah Batahan mempengaruhi kesegran jasmaninya?
6. Dampak kesegaran jasmani siwa SDN 02 dan SDN 06 Ranah Batahan

C. Pembatasan maslah

Mencermati permasalahan yang telah diidentifikasi di atas, ternyata banyak masalah yang muncul dan juga cukup layak untuk diteliti. Menurut penulis, mengingat berbagai keterbatasan tidak mungkin semua permasalahan dimaksud untuk delusuri secara keseluruhan dalam waktu relatif singkat. Pada kesempatan ini, penulis

hanya meneliti tentang “Perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa SDN 02 dan SDN 06 Ranah Batahan.Kecamatan Ranah Batahan”

D. Perumusan Masalah

Untuk lebih terfokusnya masalah yang akan diteliti, maka permasalahan dapat dirumuskan sebagai berikut:

“Apakah terdapat perbedaan kesegaran jasmani siswa SDN 02 dan SDN 06 Ranah Batahan di Kecamatan Ranah Batahan?”.

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sekaligus mendeskripsikan tentang;;

- 1.Tingkat kesegaran jasmani SDn 02 Ranah Batahan.
- 2.Tingkat kesegaran jasmani SDN 06 Ranah Batahan.
- 3.Perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa SDn 02 dengan SD 06 Ranah Batahan..

F. Kegunaan Hasil Penelitian

Penelitian ini berguna bagi:

1. Dinas Pendidikan Ranah Batahan,, sebagai bahan masukan atau kontribusi dalam meningkatkan kesegaran jasmani.
2. Kepala sekolah, sebagai bahan masukan untuk memberi kebijakan dalam melengkapi sarana prasarana olahraga dimasa yang akan datang.

3. Bagi guru penjasorkes, sebagai bahan masukan untuk meningkatkan proses pembelajaran penjasorkes.
4. Para pembaca di perpustakaan, sebagai bahan pengembangan ilmu pengetahuan dalam bidang keolahragaan.
5. Peneliti berikutnya, sebagai bahan refrensi untuk penelitian yang relevan.
6. Penulis, sebagai salah satu syarat bagi penulis untuk mendapatkan gelar sarjana.pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakekat Kesegaran Jasmani

Keegaran jasmani merupakan gambaran tentang kondisi fisik tubuh. Selain itu, O Sultivan (1987:86) juga mengemukakan bahwa : seseorang sehingga diharapkan tubuh akan dapat beradaptasi dengan lingkungan sekitarnya dalam melakukan aktifitas sehari-hari. Hairy (1989:17) mengemukakan kesegaran jasmani adalah kemampuan unuk melaksanakan tugas sehari-hari dengan giat dan penuh kewaspadaan, tanpa mengalami kelelahan yang berarti dalam menghadapi hal-hal yang darurat yag tidak terduga sebelumnya.

Sebagaimana dikemukakan Sodoso (2000:34) mengemukakan bahwa : “Kesegaran jasmani lebih menitik beratan kepada *PHISICA FITNESS*, yaitu kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi. Alat –alat dalam fisiologis terhadap keadaan lingkungan ketinggian, kelembaban, suhu dan sebagainya

Keegaran jasmani adalah suatu kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari yang normal dengan giat dan penuh dengan kesiap–siagaan tanpa mengalami kelelahan yang berarti yang dan masih mempunyai cadangan energi untuk menikmati kegitan waktu senggang serta kejadian darurat yang datang.

Dari pendapat tersebut di atas , maka semakin jelaslah bahwa kebugaran jasmani merupakan suatu kondisi fisik tubuh dalam mempertahankan diri dengan lingkungan, sehingga aktivitas yang dilakukan sehari-hari tidak mengalami hambatan. Karena tubuh telah mempunyai kondisi yang baik dalam menghadapi hambatan-hambatan tersebut, maka seseorang mampu melawan pengaruh-pengaruh luar dan tidak mengurangi efisiensi kondisi badan.

Oleh karena itu, kebugaran jasmani merupakan suatu yang dipengaruhi oleh aktivitas fisik dan latihan olahraga sehari-hari. Semakin banyak aktivitas fisik dalam latihan olahraga yang dilakukan seseorang, maka semakin baik pula tingkat kebugaran jasmaninya. Melakukan aktivitas fisik dan latihan olahraga akan meningkatkan kemampuan tubuh dalam mengonsumsi oksigen secara maksimal dan secara otomatis akan berpengaruh terhadap kebugaran jasmani.

Sebagaimana yang dikemukakan oleh Sumoharjono (1984) bahwa: "Untuk mendapatkan kebugaran jasmani yang baik, sebaiknya kita menjalankan olahraga yang teratur ". Pendapat ini diperkuat pula oleh Siregar (1994) yang mengatakan bahwa; "Untuk mendapatkan kebugaran jasmani atau kapasitas aerobik perlu dilakukan latihan-latihan olahraga yang teratur dengan tujuan meningkatkan sistem transfer oksigen".

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

Sebenarnya kualitas fisik sangat erat hubungannya dengan kualitas hidup seseorang. Karena banyak faktor yang mempengaruhi diantaranya, usia, jenis kelamin, dan lain-lain. Sehingga faktor tersebut akan jelas membedakan tingkat kesegaran jasmani seseorang. Sebagaimana yang dikemukakan Gusril (2004:119) bahwa kesegaran jasmani akan berbeda dan tergantung pada: "a) jenis pekerjaan; b) keadaan kesehatan; c) jenis kelamin; d) umur ; e) tingkat terlatihnya seseorang dan ; f) status gizi".

Dari uraian di atas dapat diambil kesimpulan yaitu untuk meningkatkan kesegaran jasmani perlu dilakukan latihan olahraga yang teratur dalam melaksanakan pekerjaan sehari-hari yang berguna sekaligus dapat untuk meningkatkan daya pikir.

2, Komponen Kesegaran Jasmani

Pada dasarnya komponen kesegaran jasmani terdiri dari dua komponen, yaitu yang berhubungan dengan kesehatan dan yang berhubungan dengan keterampilan.

Menurut Gethel dalam Gusril (2004:66) menyatakan komponen-komponen dasar dari kesegaran jasmani terdiri dari: daya tahan jantung, paru, kekuatan, daya tahan otot, kelentukan, dan komposisi tubuh". Kemudian ahli lain mengatakan, secara spesifik menjelaskan tentang kesegaran jasmani yang ditinjau dari beberapa aspek, antara lain :”a) kesehatan dari orga-organ tubuh yang erat hubungannya dengan keturunan dan potensi; b) kekuatan fisik dan daya tahan organ-organ tubuh; c) kesanggupan organ-organ tubuh untuk berbuat dengan menggunakan energi yang minimal; d) kesanggupan seseorang untuk memenuhi kebutuhan terhadap tekanan dengan jiwa yang stabil dan tenteram”.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa komponen-komponen pokok yang berkaitan dengan kesegaran jasmani, yaitu : a) keanggupan dan kemampuan (kapasitas) seseorang dalam melakukan tugas sehari-hari; b) meningkatkan daya kerja terutama fungsi jantung, peredaran darah, perut dan otot; c) tanpa mengalami kelelahan yang berarti yakni: adanya pemulihan kembali; d) masih memiliki cadangan energi; dan e) secara umum membantu meningkatkan kualitas hidup seseorang.

1. Unsur-nsur Kesegaran Jasmani

Seanjutnya Hairy dan Ahadi (1986:94) mengelompokkan unsur-unsur kesegaran jasmani sebagai berikut: “a) kekebalan terhadap penyakit; b) kekuatan dan ketahanan otot; c) ketahanan kardiorespiratori; d) daya otot muscular power; e) fleksibeliti; f) kecepatan; g) kelincahan ; h) koordinasi; i) keseimbangan; dan j) ketepatan”.

Berdasarkan unsur-unsur di atas, tidak berarti bahwa semua orang harus dapat mengembangkan secara keseluruhan komponen kesegaran jasmani. Tiap orang mempunyai kelebihan dan kekurangan dalam mendapatkan unsur-unsur kesegara jasmani. Bagaimanapun juga faktor-faktor yang berasal dari dalam dan luar diri selalu mempunyai pengaruh. Selain itu jenis kelaminpun ikut menentukan pula.

2. Ciri-ciri Kesegaran Jasmani

Ciri-ciri orang yang mempunyai kesegaran jasmani menurut jamil dalam Gusril (2004:123) yaitu sebagai berikut a) Resisten terhadap penyakit; b) memiliki daya tahan jantung (Cardiovasculer), paru-paru, peredaran darah, dan pernafasan (respirasi); c) memiliki daya tahan otot umum; d) mempunyai daya taha otot local; e) memiliki daya ledak otot; f) memiliki kelentukan; g) memiliki kecepatan; h) memiliki kekuatan dan ; i) memiliki koordinasi (Coordination) dan ketepatan”.

Kalau dilihat pula tentang ciri-ciri dari tingkat kesegaran jasmani yang berada di bawah standar menurut Cooper dan Brown (1990) adalah sebagai berikut:

a) Menguap di meja makan; b) perasaan malas dan mengantuk sepanjang hari; c) cenderung bertingkah marah; d) merasa lelah dengan kerja fisik yang minimal; e) terlalu capek untuk melakukan aktifitas senggang; f) penggugup dan mudah terkejut; h) sukar rileks; i) mudah lemas dan sedih dan; j) mudah tersinggung.

Berdasarkan pendapat di atas, jelas bahwa kesegaran jasmani sangat berpengaruh terhadap kualitas hidup seseorang. Orang yang memiliki kesegaran jasmani yang bagus, akan mempunyai kualitas hidup yang lebih bagus pula, begitu juga sebaliknya. Selain itu, dapat dikatakan orang yang memiliki kesegaran jasmani yang buruk seperti ciri-ciri yang dikemukakan di atas, tentu sulit mencapai kesuksesan dalam hidup dan akan memiliki kualitas hidup yang buruk pula.

3. Faktor-Faktor Yang Menentukan Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani merupakan salah satu faktor penting untuk menunjang prestasi siswa. Dengan kesegaran jasmani yang tinggi mereka dapat belajar dengan baik dan sungguh-sungguh, dibanding dengan mereka yang tidak mempunyai kondisi yang baik. Faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani akan membatasi jumlah energi yang dapat dilepaskan secara aerobik adalah: a) Kemampuan kimia

dalam rangkaian sel dalam otot untuk menggunakan oksigen dalam menggunakan energi, dan b) Kemampuan yang dikombinasikan dengan sistem yang berkenaan dengan paru-paru dan kardiovaskular untuk mengangkut oksigen ke dalam sistem kedalam jaringan otot.(Brainmac, <http://Wikipedia.kesegaran> VO 2 Max).

Sedangkan fungsi fisiologis yang terlihat dalam kapasitas konsumsi oksigen maksimal adalah : a) Jantung, paru dan pembuluh darah harus berfungsi dengan baik sehingga oksigen yang dihisap dapat masuk ke paru-paru, selanjutnya sampai ke darah.dan a) Proses penyampaian oksigen ke jaringan –jaringan.

Sedangkan menurut Lamb D.R dalam Kosbian (2004) fungsi fisiologi yang terlihat dalam faktor kapasitas konsumsi oksigen maksimal adalah:

- a. Jantung,paru dan pembuluh darah yang berfungsi dengan baik sehingga oksigen yang di hirup dapat masuk ke paru,selanjutnya masuk ke darah
- b. Proses penyampaian oksigen ke jaringan-jaringan oleh sel-sel darah merah harus normal,yaitu fungsi jantung harus normal, folume darah harus normal ,jumlah sel-sel darah merah harus normal dan kosisten hemoglobin harus normal, serta pembuluh darah harus mampu mengalihkan darah dari

jaringan-jaringan yang tidak aktif ke otot yang sedang aktif yang membutuhkan oksigen yang lebih besar.

- c. Jantung, paru dengan pembuluh darah yang harus berfungsi dengan baik, sehingga oksigen yang dihirup dapat masuk ke paru-paru dengan baik dan dapat masuk ke daerah lambung. Selama bertahun-tahun telah banyak penelitian yang dilakukan. Untuk indentifikasi faktor-faktor fisiologi yang menentukan dan membatasi *Vo2 max*. meskipun persoalan ini belum tuntas Ada beberapa faktor yang mengakibatkan menurunnya *Vo2 max* adalah sebagai berikut; *Vo2 max* mi/kg/menit = $VO_2 \times 1000$. (Pate dkk, 1984). Jadi kegemukan badan cenderung mengurangi berat relatif *vo2 max* dan kapasitas fungsional dengan menambah berat badan.
- d. Keadaan latihan, kebiasaan latihan dan latar belakang latihan olahragawan dapat mempengaruhi *Vo2 max*. Kini telah diyakini bahwa fungsi metabolisme otot menyesuaikan diri dengan latihan ketahanan dan peningkatan *vo2 max*.
- e. Keturunan, meskipun *Vo2 max* dapat ditingkatkan melalui latihan yang sesuai. Kebanyakan penelitian menunjukkan besarnya peningkatan itu terbatas 10-20 0/0. Gambaran ini dapat menganggap rendah peningkatan yang terjadi dalam program jangka panjang, waktu latihan intensitas tinggi.

Dengan demikian, jelas bahwa *V02 max* seseorang olahragawan perorangan dapat berbeda-beda karena perbedaan garis keturunan.

4. Cara Meningkatkan Kesegaran Jasmani

Dalam upaya peningkatan kesegaran jasmani Saputro dan Suherman dalam Gusril (2004;73) mengatakan bahwa; "Untuk mendapatkan kesegaran jasmani, dosis latihannya harus mempertahankan tiga faktor, yaitu; a). Intensitas latihan; b) Lama latihan, dan; c). Frekuensi latihan. Intensitas latihan kesegaran jasmani berkisar antara 72-87 0/0 dari denyut nadi maksimal [220-umur] disebut "*training zone*".

Dari pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa untuk bisa mendapatkan suatu kesegaran jasmani sangat komplis sekali, harus melalui beberapa proses latihan yang harus dipertahankan dan dilakukan oleh seseorang. Selain komponen yang diuraikan di atas, faktor gizi juga sangat mempunyai peranan penting dalam mendapatkan tingkat kesegaran jasmani yang baik. Karena dengan mengkonsumsi makanan yang mengandung gizi tinggi sehari-hari akan dapat merangsang organ tubuh yang bisa berfungsi secara maksimal dalam melakukan aktivitas sehari-hari.

5. Kurikulum KTSP

Kamus besar bahasa Indonesia (1995;546) mengungkapkan bahwa kurikulum adalah "Perangkat mata pelajaran yang akan diajarkan pada pendidikan dan perangkat mata kuliah mengenai bidang keahlian khusus". Kurikulum merupakan niat dan harapan yang dituangkan dalam bentuk rencana atau program pendidikan untuk dilaksanakan guru di sekolah. Kemudian Sudjana (2002;24) berpendapat bahwa dalam kurikulum tersirat dua hal pokok, yaitu, (a). isi kurikulum yang terdiri dari mata pelajaran yang diberikan sekolah pada peserta didik, (b). tujuan utama kurikulum agar anak menguasai pelajaran yang disimbolkan dalam bentuk ijazah atau sertifikat. Implikasi dalam praktek pelajaran adalah pentingnya mata pelajaran dikuasai siswa dan peranan guru sangat menentukan". Kurikulum tidak terbatas pada mata pelajaran saja, tetapi juga pada semua pengalaman belajar yang diterima anak dan mempengaruhi perkembangan pribadinya.

Mulyasa (2006;46) mengemukakan bahwa kurikulum adalah "Seperangkat rencana dan pengaturan mengenai tujuan, kompetensi dasar, materi dan hasil belajar, serta cara yang digunakan sebagai pedoman penyelenggaraan kegiatan belajar untuk mencapai tujuan pendidikan". Kurikulum merupakan seperangkat rencana dan pengetahuan mengenai isi dan bahan pelajaran serta cara yang digunakan sebagai pedoman penyelenggaraan kegiatan belajar

mengajar. (Diknas, 2003 ; 2). Dari pengertian kurikulum adalah merupakan seperangkat rencana dan pengetahuan mengenai tujuan, kompetensi dasar, materi dan hasil belajar yang digunakan sebagai pedoman penyelenggaraan kegiatan belajar mengajar. Pada bagian lain, Mulyasa (2006;21) mengemukakan pengertian KTSP adalah “Suatu ide tentang pembangunan kurikulum yang diletakan pada posisi yang paling dekat dengan pembelajaran, yakni sekolah suatu pendidikan”. Mulyasa (2006;20) “Kurikulum tingkat satuan pendidikan (KTSP) adalah merupakan strategi pengembangan kurikulum untuk mewujudkan sekolah yang efektif, produktif dan berprestasi”. KTSP merupakan paradigma baru pengembangan kurikulum, yang memberikan otonomi luas kepada setiap sekolah atau satuan pendidikan.

Dari pengertian KTSP di atas, dapat disimpulkan KTSP adalah Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan yang dikembangkan sesuai dengan satuan pendidikan, potensi sekolah/daerah, karakteristik sekolah, sosial budaya masyarakat oleh setiap satuan pendidikan.

Peraturan Pemerintah No. 19 Tahun 2005 adalah peraturan tentang Standar Nasional Pendidikan (NSP). Dalam pengaturan ini dikemukakan bahwa kurikulum operasional yang dikembangkan berdasarkan standar kompetensi lulusan.

Dari beberapa pengertian tentang KTSP dapat diambil kesimpulan bahwa KTSP adalah merupakan ide tentang pengembangan kurikulum oleh pemerintah untuk mewujudkan sekolah dalam konteks otonomi daerah dan desentralisasi pendidikan di Indonesia.

Secara khusus tujuan dari KTSP adalah untuk: a). Meningkatkan mutu pendidikan melalui kemandirian dan inisiatif sekolah dalam pengembangan kurikulum, mengelola, dan memperdayakan sumber daya yang tersedia. b) Meningkatkan kepedulian warga sekolah dan masyarakat dalam mengembangkan kurikulum melalui pengambilan keputusan bersama, dan c). Meningkatkan kompetensi yang sehat antar satuan pendidikan tentang kualitas pendidikan yang akan dicapai.

Dengan memahami tujuan di atas, kurikulum tingkat satuan pendidikan (KTSP) dapat dipandang sebagai suatu pola pendekatan baru dalam pengembangan kurikulum dalam konteks otonomi daerah pada saat sekarang ini. (KTSP) merupakan bentuk operasional pengembangan kurikulum dalam konteks desentralisasi pendidikan dan otonomi daerah, yang akan memberikan wawasan baru terhadap system pendidikan. KTSP memberikan otonomi luas kepada sekolah dan disertai seperangkat tanggungjawab untuk mengembangkan kurikulum sesuai dengan kondisi setempat. Oleh sebab itu, pengembangan KTSP perlu didukung oleh iklim pembelajaran yang kondusif bagi terciptanya suasana yang aman, nyaman dan tertib, sehingga proses belajar dapat

berlangsung dengan tenang dan menyenangkan. KTSP adalah kurikulum operasional yang disusun dan dilaksanakan oleh masing-masing satuan pendidikan.

Dari pengetahuan di atas, juga ada prinsip-prinsip pelaksanaan KTSP sebagai berikut:

- a. Pelaksanaan kurikulum didasarkan pada potensi perkembangan dan kondisi peserta didik untuk menguasai kompetensi yang berguna bagi dirinya.
- b. Kurikulum dilaksanakan dengan menegakkan prinsip belajar.
- c. Pelaksanaan kurikulum memungkinkan peserta didik mendapatkan pelayanan yang bersifat perbaikan dan tetap melihat kepada pengembangan kepribadian peserta didik.
- d. Kurikulum dilaksanakan dalam suasana hubungan peserta didik dan pendidikan yang saling menerima dan menghargai sesama.
- e. Kurikulum dilaksanakan dengan menggunakan pendekatan, sumber belajar dan teknologi yang memadai, dan memanfaatkan dan teknologi sekitar sebagai sumber belajar.
- f. Kurikulum yang mencakup seluruh komponen-komponen mata pelajaran, muatan local, dan pengembangan diri.

Melalui kurikulum tingkat satuan pendidikan (KTSP), sekolah dan satuan pendidikan perlu dikembangkan menjadi lembaga yang diberi wewenang dan tanggung jawab secara luas untuk mandiri, maju, dan

berkembang berdasarkan strategi kebijakan manajemen pendidikan yang ditetapkan pemerintah. Sehubungan dengan itu, agar pengembangan dan penerapan KTSP mampu mendongkrak kualitas pendidikan, perlu didukung oleh perubahan mendasar dalam kebijakan pengelolaan sekolah yang menyangkut aspek-aspek kurikulum.

Dalam KTSP guru juga harus mampu bekerja mandiri untuk memperbaiki diri dalam pembelajaran. Sehingga tidak saja mampu mengembangkan KTSP tetapi juga melaksanakan dalam pembelajaran secara efektif dan menyenangkan. Kemandirian guru terutama diperlukan dalam menghadapi berbagai problem yang sering muncul dalam pembelajaran. Guru yang mata pelajarannya yang berperan banyak dalam pengembangan kurikulum terutama kurikulum yang mengalami perubahan, khususnya guru mata pelajaran penjasorkes yang sesuai dengan penelitian yang sedang dijalani ini. Guru penjasorkes yang berperan aktif dalam pemberian pelajaran, tugas-tugas dalam mata pelajaran penjasorkes. Keterampilan guru dalam pengambilan keputusan akan membangkitkan rasa kepemilikan yang lebih tinggi terhadap kurikulum, sehingga mendorong mereka (Guru) untuk mendayagunakan sumber daya yang ada efisiensi mungkin untuk mencapai hasil optimal. Dengan demikian, implementasi KTSP yang ditunjang oleh kemandirian guru yang diharapkan dapat menciptakan pembelajaran yang aktif, kreatif, efektif, dan

menyenangkan, yang bermuara pada peningkatan prestasi belajar peserta didik dan prestasi sekolah secara keseluruhan.

Pembelajaran pendidikan jasmani di tingkat pendidikan SD dalam Mulyasa (2006:26) sesuai dengan kurikulum KTSP antara lain difokuskan pada, "pengembangan aspek kebugaran atau kesegaran jasmani dan keterampilan gerak". Sesuai dengan kurikulum KTSP diatas, mata pelajaran penjasorkes yang diajarkan di sekolah, di berikan sesuai dengan tujuan kurikulum yaitu: "(1) mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmai serta pola hidup sehat melalui berbagai aktifitas dan olahraga yang terpilih; (2) meningkatkan pertumbuhan dan pengembangan psikis yang lebih baik; (3) meningkatkan kemampuan gerak dasar; (4) meletakkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar; (5) meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui intelegensi nilai-nilai yang terkandung dalam pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan; dan (6) mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri orang lain dan lingkungan; (7) memahami konsep aktifitas jasmani dan olahraga dilingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, keterampilan serta memiliki sikap yang positif".

Dari tujuan kurikulum KTSP di atas diharapkan pembelajaran penjasorkes di sekolah dapat terlaksana dengan sebaik-baiknya dan dapat mencapai tujuan pembelajaran yang optimal untuk mengembangkan potensi peserta didik khususnya meningkatkan kesegaran jasmani siswa. Pelaksanaan kurikulum KTSP penjasorkes di sekolah SD disesuaikan dengan sarana dan prasarana dan kondisi lingkungan sekolah. Setiap sekolah diwajibkan mengadakan aktivitas pengembangan diri atau ekstrakurikuler di luar jam pelajaran penjasorkes untuk menyalurkan hobi dan bakat yang ada pada siswa. Untuk pemilihan ekstrakurikuler diberikan wewenang penuh kepada pihak sekolah dengan pertimbangan hobi atau bakat yang dimiliki siswanya.

B. Kerangka Konseptual

Tingkat kesegaran jasmani yang baik dapat membantu seseorang menyelesaikan tugasnya sehari-hari dengan tidak menimbulkan kelelahan yang berarti, karena semakin tinggi tingkat kesegaran jasmani seseorang semakin tinggi pula kesanggupan dan kemampuannya. Bagi siswa-siswi SDn 02 ranah bataan dan SDN 06 ranah bataan yang sedang berkembang atau tumbuh, peranan kesegaran jasmani bukan saja untuk dapat melakukan tugas sehari-hari tetapi juga meningkatkan kemampuan belajar dengan baik. Oleh karena, untuk mendapatkan kesegaran jasmani yang baik tersebut tentu dengan melakukan aktivitas olahraga yang teratur.

Berdasarkan kajian teori yang dipaparkan di atas. Maka dalam penelitian ini penulis ingin melihat perbedaan tingkat kesegaran jasmani antara siswa SDN 02 dengan SDN 06 Ranah Batahan. Berdasarkan batasan masalah dan kerangka teoritis dapat di jelaskan secara konseptual, dalam penelitian ini ada dua variabel pokok yaitu kesegaran jasmani siswa SDN 02 dan kesegaran SDN 06 ranah batahan.

C. Hipotesis

Berdasarkan kajian teori dan kerangka berpikir yang telah di kemukakan di atas, maka dapat dikemukakan hipotesis penelitian adalah: "Terdapat perbedaan yang signifikan antara kesegaran jasmani siswa SDN 02 dengan SDN 06 Ranah Batahan di Pasaman Barat".

DAFTAR PUSAKA

- Arikunto, Suharsimi. (1992). *Manajemen Penelitian*. Jakarta : Depdikbud
- Coor & Brown. (1990). *UU Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta.
- Depdikbud. (2006). *Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi*. Jakarta : Depdikbud.
- Depdiknas.(2003). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta : Pusat Pengembangan Kualitas Sumber Daya Alam.
- Efwilza. (2002). *Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Murid SD No. 16 dikawasan Pertambangan Batu Bara Ombilin dengan Murid SDN 12 Luar Kawasan Batu Bara Ombilin Kota Sawah Lunto*. Padang : FIK UNP
- Gusril. (2004). *Perkembangan Motorik Pada Masa Anak-anak*. Dirjen Olahraga Depertemen Pendidikan Nasional
- Gusril. (1991). *Kesegaran Jasmani untuk Manula (Materi Kuliah) Pendidikan Kesehatan Rekreasi*. FPOK IKP Padang
- Hairy, Junusul dan Muchktar Ahadi. (1989). *Kesegaran Jasmani*. Padang :FPOK IKIP Padang
- Ichsan, M. (1998). *Pendidikan Kesehatan dan Olahraga*. Bandung : Percetakan Advent Indonesia
- Ismana Joni. (2007) *Studi Tentang Tingkat VO2 Max Siswa SMK Negri 3 Padang*,FIK : UNP
- Kosbian. (2004). *Pendidikan Kesegaran Jasmani*. Jakarta : PT . Gramedia
- Mulyasa. (2006). *Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan*. Remaja Rosda Karya.
- Narbuko, Kholid dkk.(2003) *Metodologi Penelitian*. Jakarta : Bumi Aksara.
- O Sullivan, Susane. (1987).*Fully Fit 60 Minute A Week*. New York: Thorsons Publising Group.

- Sardjono,Anas. (1989). Pengatur Statistik Pendidikan. Jakarta: CV Rajawali
- Sadoso.(2003). Pendidikan Kesehatan Jamani. Jakarta: Depdikbud
- Siregar. (1994). Kesegaran Jasmani. Jakarta : RIneka Cipta
- Sudjana. (1992) Metode Statistik. Bandung : Tarsito
- Sudjana . (2002). Pembinaan dan Pengembangan Kurikulum Di Sekolah. Bandung : Sinar Baru Algesindo.
- Sumarharjono. (1984). Pengertian Tentang Kesegaran Jasmani dan Tes Kardiorespirasi. Jakarta : Pusat Ilmiah Keolahragaan
- UNP (2007). Buku Panduan Penulisan Tugas Akhir/Skripsi UNP. Padang: FIK UNP