

**TINJAUAN TENTANG TINGKAT KESEGERAN JASMANI
SISWI DI SMP NEGERI 1 MUARO PANEH KECAMATAN BUKIT
SUNDI KABUPATEN SOLOK**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Kepelatihan Olahraga
Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan Strata Satu*



**Oleh :
RICI GUSHANDRIANI
78604/2006**

**JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2011**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Tinjauan Tentang Tingkat Kesehatan Jasmani Siswi
di SMP Muaro Paneh Kecamatan Bukit Sundi
Kabupaten Solok.

Nama : Rici Gushandriani
NIM/BP : 78604/ 2006
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan : kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2011

Disetujui Oleh :

Pembimbing I,

Drs. Argantos, M.Pd
NIP:19600527 198503 100 2

Pembimbing II,

Drs. Yendrizar, M.Pd
NIP: 1961111198703 100 4

Diketahui

Ketua Jurusan Keplatiha Olahraga

Drs. Yendrizar, M.Pd
NIP: 19611113 198703 100 4

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

*Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang*

Judul : Tinjauan Tentang Tingkat Kesegaran Jasmani Siswi di
SMP N 1 Muaro Paneh Kec. Bukit Sundi Kab. Solok

Nama : Rici Gushandriani

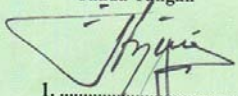
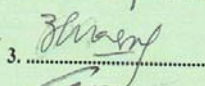
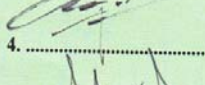
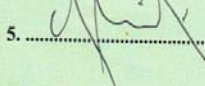
Bp/NIM : 2006/78604

Jurusan : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2011

Tim Penguji

Nama	Tanda Tangan
1. Ketua : Drs. Argantos, M.Pd	1. 
2. Sekretaris: Drs. Yendrizal, M.Pd	2. 
3. Anggota : Drs. Masrun, M.Kes AIFO	3. 
4. Anggota : Drs. M. Ridwan	4. 
5. Anggota : Drs. Maidarman, M.Pd	5. 



Jadikanlah sabar dan sholat sebagai penolongmu....(Q.S. Albaqoroh : 45)

Dan tuhanmu telah memerintahkan supaya kamu jangan menyembah selain Dia dan hendaklah kamu berbuat baik kepada ibu bapakmu dengan sebaik-baiknya..(Q.S. Al Israa':23)

Puji dan syukur hamba ucapkan kehadiran Allah, atas rahmat yang telah engkau berikan sehingga hamba mampu menjalankan kehidupan yang penuh dera ini dan dengan petunjukMu yang mengarahkan hamba kejalan yang baru.

Hari ini, tangis kebahagiaan tampak didepan Mu ya...Robbi. Semua do'a-do'a hamba selalu dikabulkan, segala kesulitan, tantangan, dan hambatan telah hamba lalui demi menggapai dan merengkuh sebuah harapan, sebagai bekal menempuh masa depan yang cerah. Untuk itu ridho dan tuntunanMu hamba harapkan selalu.

Ya Allah ya Tuhan, hamba percaya bahwa keridhoanMu terletak pada keridhoan orang tua dan kemurkaanMu juga terletak pada kemurkaan orang tua. Oleh karenanya ya Allah, berikan hamba petunjuk agar orang tua hamba selalu ridha yang diberikan oleh orang tua hamba.

Ya Allah ya Tuhan,,jadikanlah karya hamba ini sebagai setetes embun penyejuk hati bagi kedua orang tua hamba. Hamba menyadari apa yang hamba perbuat saat ini belum mampu membalas setetes keringat, kelelahan dan air mata kedua orang tua beserta keluarga hamba selama ini. Oleh karenanya Ya Allah...Hamba mohon...jadikanlah kelelahan beliau sebagai keredhoan orang-orang dalam kepayahan
Papak Hamni dan mamaku Rosfiarni

Mama.....

Rangkaian doa dan harapan selalu mengiringi langkahku walau senandung jiwamu nan sumbang namun tak pernah terlukis diwajahmu, meski aku tak mampu membalas setiap tetes air matamu walau aku takkan bisa menghapus cucuran keringatmu namun satu harapan dihatiku karyaku ini akan membawa kesejukan hati bagi suknamu, mama engkau adalah yang terbaik dalam hidupku, tak mampu aku membalas pengorbananmu mama.

Papa.....

Cucuran peluh yang membanjiri tubuhmu tak pernah engkau hiraukan demi memberi kebahagiaan kepada ku, raut wajahmu nan penuh lelah merajut hari demi hari mengantarkan aku mencapai asa demi asa, agar nasibku menjadi lebih baik darimu terima kasih papa untuk semua jerih payahmu membesarkanku.

Buat adekku Handrigina Oktavia.....akhirnya kakakmu wisuda juga dek,,makasih atas do'a mu,kakak selalu mendoakan kesuksesanmu, semoga dirimu lebih baik dari kakak ya,,amin miss u forever adekku.

Buat abang Roni dan uni Riri beserta ponan q yang cantik(aurazqia)....terima kasih atas dukungan dan do'anya.beserta kakak dan ponan ku yang jauh diseberang,(ifan,adel dan yoga)..

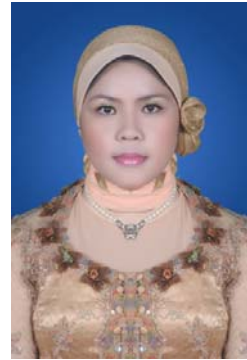
Selanjutnya ucapan terima kasih aku ucapkan kepada segenap insan yang telah sabar dan sungguh-sungguh menemani dan membantu aku dalam suka dan duka, sobat ku Mahdalia Harahap,,,lia akhirnya awak wisuda juo hahihahi,,makasih ya sobat ku,,dan tak

lupa kepada rekan seperjuangan kepel"06 NR

"terspesial buat teman-teman sekamarku yang cantik,gokil dan gila Nila putri eti dan yang selalu menemani hari-hari ku,,,makasih atas bantuan dan hiburannya selama ini...tangis dan tawa kita kan selalu ku ingat,,,makan ndak makan yang penting happy,,,oke,,tak lupa ucapan terima kasih buat semua anak-anak kost wisma wita..leliwati,,,Fatimah,wita makasih atas gurauannya,,,Agiah taruang....

Dan yang terakhir buat orang yang telah menemani hari-hari ku selama dipadang,,masa-masa indah itu takkan pernah ku lupakan,,,moga esok lebih baik buat kita,,,moga tuhan meridhoi aminnnnnnn.

Terima kasih banyak untuk semua,,,perjuangan ku belum selesai sampai disini!!!!SEMANGAT.....



RICI GUSHANDRIANI, S.Pd

ABSTRAK

RICI GUSHANDRIANI, 2011: Tinjauan Tentang Kesegaran Jasmani Siswi di SMP Negeri 1 Muaro Paneh Kecamatan Bukit Sundi Kabupaten Solok.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif yaitu menggambarkan tingkat kesegaran kesegaran jasmani siswi SMP Negeri 1 Muaro Paneh Kec. Bukit Sundi Kab. Solok.. Masalah penelitian ini adalah kurangnya kesegaran jasmani siswi di SMP N 1 Muaro Paneh Kec. Bukit Sundi Kab. Solok. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui taraf kesegaran Jasmani Siswi SMP Negeri 1 Muaro Paneh Kec. Bukit Sundi Kab. Solok.

Populasi adalah siswi kelas VII dan VIII dengan jumlah 30 orang. Penarikan sampel dilakukan secara purposif random sampling. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui teknik kesegaran jasmani Indonesia, terhadap sample siswi SMP Negeri 1 Muaro Paneh Kec. Bukit Sundi Kab. Solok, data dianalisis dengan statistic deskriptif menggunakan distribusi frekuensi atau teknik persentasi

Dari hasil analisis data penelitian ditemukan tingkat kesegaran jasmani siswi ssebagai berikut:

1. kemampuan lari cepat 50 m siswi kelas VII dan VIII SMP Negeri 1 Bukit Sundi Kab. Solok termasuk ke dalam kategori sedang dengan rata-rata : 9,79 detik.
2. untuk kemampuan gantung siku 60 detik masuk dalam kategori sedang dan rata-rata 10 detik.
3. untuk kemampuan baring duduk 60 detik masuk pada kategori kurang ssekali dengan rata-rata 2x pengulangan.
4. untuk kemampuan loncat tegak masuk dalam kategori kurang dengan rata-rata 27,73 cm.
5. dan untuk kemampuan lari 800 M dalam kategori kkurang dengan rata-rata hanya 4,92 menit.

Kata Kunci: Kesegaran Jasmani

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT karena berkat rahmat dan hidayaNya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Tinjauan Tentang Tingkat Kesegaran Jasmani Siswi di SMP Negeri 1 Muaro Paneh Kec. Bukit Sundi Kab. Solok”**.

Dalam penelitian skripsi peneliti banyak menerima bantuan dan dorongan baik moril maupun materil dari berbagai pihak, oleh karena itu peneliti mengucapkan terima kasih yang sebesar- besarnya kepada:

1. Bapak Drs. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Drs. Yendrizar, M. Pd selaku Ketua Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Drs. Argantos M, Pd selaku pembimbing I yang telah banyak memberikan bimbingan kepada peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Drs. Yendrizar M, Pd selaku pembimbing II yang telah banyak membantu dan membimbing peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak Drs. Maidarman, M, Pd, Drs. Masrun, M Kes. AIFO, Drs. M. Ridwan selaku tim penguji yang telah banyak memberikan masukan yang bermanfaat.
6. Seluruh staf pengajar Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Kepada kedua orang tua dan sanak family yang selalu mendoa'kan agar peneliti bisa menyelesaikan skripsi ini.
8. Dinas Pendidikan Pemuda dan Olahraga yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian ini.
9. Kepala sekolah SMP Negeri 1 Muaro Paneh Kec. Bukit Sundi Kab. Solok, serta staf pengajar yang telah membantu penelitian ini.
10. Rekan- rekan mahasiswa yang seperjuangan terutama Jurusan kepelatihan angkatan 2006.

Penulis menyadari kurang sempurnanya skripsi ini, untuk itu penulis menerima kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak. Akhir kata penulis mengucapkan maaf apabila ada kesalahan dalam penulis.

Padang, Agustus 2011

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN

HALAMAN PENGESAHAN

HALAMAN PERSEMBAHAN

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Kegunaan Penelitian	6
BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN	
A. Kajian Teori	8
B. Hakekat Kesegaran Jasmani	8
C. Komponen- Komponen Kesegaran jasmani	10
D. Kerangka Konseptual	17
E. Pertanyaan Penelitian	18
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	19
B. Tempat dan Waktu Penelitian	19
C. Populasi dan Sampel	19
D. Jenis dan Sumber Data	21
E. Teknik Pengumpulan Data	21

F. Instrumen Penelitian	23
G. Teknik Analisis Data	30

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Hasil Penelitian	32
B. Pembahasan	39

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	43
B. Saran	43

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

	Tabel	Halaman
1.	Populasi siswi putri	20
2.	Norma tes kesegaran jasmani untuk siswi SMP usia 13-15 tahun	31
3.	Norma tes kesegaran jasmani	31
4.	Distribusi frekuensi hasil tes lari 50 meter	32
5.	Distribusi frekuensi hasil tes gantung siku 60 detik	34
6.	Distribusi frekuensi hasil tes baring duduk 60 detik	35
7.	Distribusi frekuensi hasil tes loncat tegak	37
8.	Distribusi frekuensi hasil tes lari 800 meter	38

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Gambar tes lari 50 meter	24
2. Gambar tes gantung siku 60 detik	25
3. Gambar tes baring duduk 60 detik	27
4. Gambar tes loncat tegak	28
5. Gambar tes lari 800 meter	30
6. Gambar grafik frekuensi tes lari 50 meter	33
7. Gambar grafik frekuensi tes gantung siku 60 detik	34
8. Gambar grafik frekuensi baring duduk 60 detik	36
9. Gambar grafik frekuensi loncat tegak	37
10. Gambar grafik frekuensi lari 800 meter	3

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data penelitian tes kesegaran jasmani	42
2. Frekuensi data penelitian	43
3. Formulir tes TKJI	46
4. Dokumen penelitian	47
5. Surat izin penelitian pelaksanaan penelitian	48
6. Surat balasan telah melaksanakan penelitian	49

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Negara Indonesia merupakan salah satu negara berkembang yang membutuhkan proses untuk menjadi maju, sesuai dengan salah satu tujuan Nasional negara Indonesia yakni mencerdaskan kehidupan anak bangsa. Hal ini dapat tercapai melalui pendidikan, dengan pendidikan yang bermutu maka dapat meningkatkan kecerdasan anak bangsa.

Oleh karena itu pendidikan menjadi salah satu bidang yang memegang peran penting untuk membangun manusia Indonesia seutuhnya.

Tujuan pendidikan itu sendiri adalah mengembangkan kemampuan 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 berminat dalam kurikulum nasional yang bertujuan membantu pembinaan dan pengembangan 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).

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan salah satu mata pelajaran yang diajarkan ditingkat SMP dimana siswa diberi pengalaman belajar dan bagaimana pentingnya aktifitas jasmani baik dalam intrakulikuler maupun ekstrakulikuler untuk menyokong keterampilan olahraga dan kesegaran jasmani sesuai dengan kurikulum tingkat satuan pendidikan (KTSP) pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan tujuan untuk :

“Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktifitas jasmani dan olahraga terpilih, meningkatkan pertumbuhan fisik keterampilan gerak dasar, memahami aktifitas konsep jasmani dan olahraga di lingkungan sehat dan kebugaran, terampil serta memiliki sikap positif “(BNSP untuk SMP. 2007:296)”.

Memperhatikan tujuan diatas terlihat bahwa kesegaran jasmani sangat diperlukan untuk ditumbuh kembangkan sejak usia sekolah di era globalisasi, dibutuhkan manusia yang sehat serta memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik pula. Demikian pula halnya dengan para siswa sekolah mulai dari sekolah dasar (SD) sampai SMA dan perguruan tinggi. Untuk itu perlu diajarkan keterampilan pengetahuan sikap untuk menjalankan gaya hidup aktif dan pembentukan perilaku yang menyebabkan mereka aktif dan teratur. Kurang aktifnya bergerak diakibatkan dimana anak-anak begitu banyak bermain diruangan seperti : computer, facebook dll.

Siswi yang memperoleh kesegaran jasmani yang baik akan mampu melakukan aktifitas di rumah dan di sekolah dalam melakukan pembelajaran dengan semangat, motivasi tinggi tanpa mengalami kelelahan yang berarti, sebab bergairah dalam menerima materi pembelajaran baik di ruangan maupun di lapangan. Jadi kesegaran jasmani bagi seseorang siswa adalah kemampuannya didalam belajar, dengan demikian diharapkan bagi siswi untuk selalu aktif melakukan aktifitas fisik baik dilingkungan tempat tinggal apalagi di sekolah terutama dalam pembelajaran pendidikan jasmani.

Melihat keterangan diatas menunjukkan pentingnya kesegaran jasmani bagi siswi di SMP N 1 Muaro Paneh, merupakan lembaga pendidikan yang terletak di Jln. Limau Puruik Muaro Paneh Kec. Bukit Sundi Kab. Solok, yang terdiri dari kelas VII, VIII, dan IX. Menurut pengalaman penulis siswa SMP tingkat kesegaran jasmaninya kurang baik.

Berdasarkan informasi yang penulis peroleh dari guru penjasorkes disekolah tersebut, mengatakan bahwa tidak hanya guru yang mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani di sekolah- sekolah namun ada beberapa factor lain yakni seperti : keadaan lingkungan tersebut serta sarana dan fasilitas yang memadai juga sangat menentukan tinggi rendahnya tingkat kesegaran jasmani siswi, serta selain factor diatas juga ditambah dengan factor lainnya yakni : factor ekonomi orang tuannya. Dapat dilihat dari status gizi makanan yang dikonsumsi oleh siswi tersebut, disamping itu juga terlihat aktifitas siswi berolahraga diluar jam pelajaran kurang dan juga kemampuan kondisi fisik yang rendah.

Kemudian pada umumnya anak- anak tersebut menggunakan kendaraan bermotor atau pun ojek untuk pergi kesekolah. Hal ini biasa dikatakan sanga sedikit atau minim sekali anak- anak tersebut dalam melakukan aktifitas fisik untuk bergerak apalagi berolahraga, itu pun hanya anak yang mempunyai prestasi dibidang olahraga.

Pendapat dan informasi dari guru mata pelajaran lain mengatakan bahwa mayoritas siswi yang kurang bergairah, kurang semangat mengikuti pelajaran yang diberikan baik tugas disekolah maupun tugas- tugas dirumah (PR), malah siswi sering mengantuk dalam mengikuti pelajaran.

Berkaitan dengan tingkat kesegaran jasmani siswi SMP N 1 Muaro Paneh sesuai dengan informasi yang penulis dapat dari guru yang bersangkutan dikhawatirkan suatu saat siswi akan mengalami penurunan tingkat kesegaran jasmani dari masing- masing siswi. Hal ini telah penulis ungkapkan pada paragraf diatas mengenai permasalahan yang bias menyebabkan turunnya kesegaran jasmani. Kesegaran jasmani sangat dibutuhkan, karena siswi SMP nantinya akan melanjutkan sekolah kejenjang yang lebih tinggi yaitu SMA/MA dan perguruan tinggi. Maka hal ini menurut siswi untuk selalu segar dan sehat baik jasmani dan rohaninya dalam menjalankan itu semua. Sehingga peran kesegaran jasmani sangat membantu siswi di SMP N 1 Muaro Paneh. Oleh karena itu dengan mengikuti proses pembelajaran penjas di sekolah dengan baik dan benar akan membantu sekali siswi untuk memperbaiki kesegaran jasmaninya.

Dari permasalahan yang telah diuraikan diatas tentang siswi- siswi di SMP N 1 Muaro Paneh kec. Bukit Sundi Kab. Solok. Maka penulis tertari untuk meneliti tingkat kesegaran jasmani dari siswi tersebut, sehingga nantinya diharapkan siswi tersebut menyadari pentingnya peran kesegaran jasmani dalam kehidupannya sehari- hari. Oleh karena itu penulis tertarik untuk mengangkat judul **“TINJAUAN TENTANG TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWI DI SMP NEGERI 1 MUARO PANEH KEC. BUKIT SUNDI KAB. SOLOK”**.

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang masalah diatas maka faktor faktor yang yang mempengaruhi penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Mengapa Kurangnya aktifitas gerak siswi di SMP N 1 Muaro Paneh kec. Bukit Sundi Kab. Solok?
2. Apakah Kemampuan guru penjas mempengaruhi kesegaran jasmani siswi di SMP N 1 Muaro Paneh Kec. Bukit Sundi Kab. Solok?
3. Apakah Sarana dan prasarana mempengaruhi kesegaran jasmani siswi di SMP N 1 Muaro Paneh Kec. Bukit Sundi Kab. Solok?
4. Apakah gizi siswi mempengaruhi dalam pembelajaran kesegaran jasmani di SMP N 1 Muaro Paneh Kec. Bukit Sundi Kab. Solok?

C. Pembatasan Masalah

Karena keterbatasan waktu, tenaga dan biaya untuk melakukan penelitian ini, maka penulis membatasi penelitian pada masalah “ Tinjauan Tentang Tingkat kesegaran Jasmani Siswi”, Meliputi :

1. Kekuatan
2. kecepatan
3. daya tahan otot perut
4. daya tahan otot paha
5. daya tahan otot tungkai

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan pembatasan masalah yang telah dijelaskan diatas, penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut :
Bagaimana Tingkat Kesegaran Jasmani Siswi di SMP N 1 Muaro Paneh Kecamatan Bukit Sundi Kabupaten Solok”.

E. Tujuan Penelitian

Yang menjadi tujuan penelitian ini adalah : Untuk mengetahui sejauhmana tingkat kesegaran jasmani siswi.

F. Kegunaan Penelitian

Hasil penelitian ini nantinya berguna untuk kepentingan sebagai berikut :

1. Bagi penulis, sebagai salah satu syarat mendapatkan gelar sarjana pendidikan strata 1 (S1).
2. Bagi siswa SMP N 1 Muara Panas, bila kesegaran jasmani siswa meningkat tentu prestasi belajarnya akan meningkat pula.
3. Bagi peneliti selanjutnya sebagai pedoaman dan dasar untuk mengkaji masalah yang sama dengan penelitian ini.

4. Memberikan pengetahuan bagi yang membaca
5. Sebagai sumbangsih dalam ilmu pengetahuan bidang pendidikan jasmani dan kesehatan.

BAB II

TINJAUAN KEPUSTAKAAN

A. Kajian Teori

1. Hakekat Kesegaran Jasmani

Istilah kesegaran jasmani merupakan terjemahan dari Pysical Fitness. Pysical berarti jasmaniah dan fitness berarti kecocokan atau kemampuan. Jadi Pysical fitness berarti kemampuan jasmaniah. Kesegaran jasmani adalah suatu hal yang lebih menitik beratkan pada fungsi fisiologis yaitu kemampuan jantung, pembuluh darah, paru-paru dan otot agar berfungsi secara efisien dan optimal. Selanjutnya menurut Sodoso (1980: 105), kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya dengan gampang, tanpa merasa lelah berlebihan serta mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk waktu senggangnya dan untuk kemampuan mendadak. Sejalan dengan itu Silvian dalam Eflwilza, (2002:9) menyatakan :

“ Kesegaran jasmani adalah suatu kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari yang normal dan giat penuh dengan kesia-siagaan. Tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih mempunyai cadangan energi untuk menikmati kegiatan untuk waktu senggang serta kejadian darurat yang datang tiba-tiba”.

Berdasarkan beberapa pendapat diatas, dapat ditarik kesimpulan bahwa kesegaran jasmani adalah suatu keadaan saat tubuh mampu menunaikan tugas sehari-hari dengan baik dan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti dan tubuh masih memiliki cadangan tenaga baik untuk mengatasi keadaan darurat maupun untuk menikmati waktu

senggang dengan reaksi yang aktif. Kesegaran jasmani merupakan suatu yang dipengaruhi oleh aktifitas fisik dan latihan olahraga yang dilakukan seseorang, maka semakin baik pula tingkat kesegaran jasmaninya, dengan kata lain kesegaran jasmani adalah satu faktor yang menentukan dalam kehidupan sehari-hari. Begitu juga dengan siswa yang belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, sangat memerlukan sekali ketekunan serta daya tahan tubuh yang lebih tinggi dalam mengikuti materi-materi pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.

Menurut Asril, (2008), kesegaran jasmani adalah suatu aspek fisik dari kesegaran yang menyuruh (total fitness), yang memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap-tiap pembebanan fisik (physical strees) yang layak. Dengan demikian kesegaran jasmani merupakan cerminan dari kemampuan fungsi sistim dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam setiap aktifitas fisik.

Kesegaran jasmani merupakan kemampuan fisik yang dapat berupa kemampuan aerobik dan anaerobic. Kemampuan fisik tersebut dapat dilihat 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 tidak akan mampu bekerja selama 8 jam dengan kemampuan kerja 50% dari kapasitas aerobik, sedangkan pada orang yang tingkat kesegaran jasmani rendah hanya mampu menggunakan

25% dari kapasitas aerobik. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa kesegaran jasmani yang tinggi dapat menunjang gairah kerja (Sharkey dalam Asril,1999:10).

Gusril (2004:119) mengemukakan bahwa kesegaran jasmani akan berbeda dengan tergantung pada jenis pekerjaan, keadaan kesehatan, jenis kelamin, umur, tingkat terlatihnya seseorang dan status gizi. Sedangkan dalam Asril (2008) dinyatakan bahwa kesegaran jasmani tergantung kondisi maupun keterampilan dari seseorang, seperti untuk membina kesegaran atau kebugaran jasmani seseorang. Hal ini menunjukkan bahwa kesegaran jasmani sangat diperlukan bagi tubuh untuk melaksanakan pekerjaan sehari-hari dan berguna untuk meningkatkan daya pikir.

2. Komponen- Komponen Kesegaran Jasmani

Nieman DC dalam Ismaryati (2008:38) mengemukakan “kesegaran jasmani dapat dikelompokkan menjadi 2 golongan sebagai berikut: a) komponen yang berhubungan dengan kesehatan (Health Related Fitness) meliputi daya tahan aerobik, 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 kesehatan jasmani 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, a) menguap di meja kerja, b) perasaan malas dan mengantuk sepanjang hari, c) cenderung bertingkah marah, d) merasa lelah dengan kerja fisik yang minimal, e) terlalu cepat untuk melakukan aktifitas seenggang, f) penggugup dan mudah terkejut, g) sukar rileks, h) mudah cemas dan sedih, i) mudah tersinggung.

Menurut Getchell dalam Ikhsan (1988:3) mendefinisikan bahwa “kesegaran jasmani adalah suatu hal yang lebih menitik beratkan pada fungsi fisiologis yaitu kemampuan jantung, pembuluh darah, paru paru dan otot berfungsi secara efisien dan maksimal”. Selanjutnya Fox dan kawan kawan dalam Napitulu (1994:6) menyatakan bahwa “kesegaran jasmani adalah suatu kapasitas fisiologi atau fungsional yang menimbulkan suatu kualitas hidup yang meningkat.

a. Kesegaran Jasmani

Setiap aktifitas yang dilakukan manusia membutuhkan kemampuan tubuh atau kesegaran jasmani yang lebih baik agar pekerjaan itu dapat diselesaikan sebagaimana yang diinginkan. Kesegaran Jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk berbuat atau melakukan sesuatu pekerjaan tanpa merasa lelah. Menurut pernyataan Hairy (2002:130), bahwa: “Kesegaran jasmani mempunyai pengertian yang berbeda beda tergantung kepada status masing – masing individu, sesuai dengan tantangan fisik yang dihadapi sehari-hari sehingga tingkat kesegaran jasmani tidak selalu sama untuk semua

orang”. Physical Fitness and sports, Physical Fitness Reseach Desert, series No. 1 Washington DC 1071”, dalam Ananto (2000:25), yaitu: “Kesegaran jasmani bisa didefinisikan sebagai kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari tanpa merasa lelah yang berlebihan dan masih memiliki cadangan tenaga untuk menikmati waktu luang dan kegiatan-kegiatan yang sifatnya mendadak”.

Sedangkan pengertian kesegaran jasmani menurut Alimunar (2004:5), yaitu: “Kesegaran jasmani adalah dasar kemampuan organ tubuh untuk dapat melakukan aktifitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Karena itu kesegaran jasmani harus diutamakan karena merupakan kunci sukses dari prestasi kerja pada semua kegiatan siswa atau manusia dan juga memberikan manfaat besar untuk meningkatkan produktifitas belajar anak. Apabila kegiatan yang dilakukan sesuai, teratur dan benar menurut tuntutan kurikulum sekolah”.

Dari pendapat- pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa, Kesegaran jasmani mengandung pengertian sebagai aspek kualitas hidup yang sangat baik dengan keadaan kesehatan jasmani atau kemampuan organ tubuh yang positif. Kesegaran jasmani merupakan faktor utama dari bentuk kesegaran secara umum. Oleh karenanya apabila seseorang dalam keadaan segar, maka salah satu aspek pokok yang nampak adalah keadaan penampilan jasmaninya.

Kesegaran jasmani meliputi beberapa komponen. Menurut Hairy (2002:1.30), bahwa :“ Komponen-komponen kesegaran jasmani terdiri dari kesegaran organic yang berhubungan dengan factor-faktor keturunan, dan kesegaran dinamik. Kesegaran dinamik diklasifikasikan lagi menjadi kesegaran yang berhubungan dengan kesehatan dan kesegaran yang berhubungan dengan keterampilan motorik. Kesegaran yang berhubungan dengan kesehatan terdiri dari: daya tahan kardiovaskuler, kekuatan dan daya tahan otot, kelentukan dan komposisi tubuh sedangkan kesegaran yang berhubungan keterampilan motorik terdiri dari : kelincahan, keseimbangan, koordinasi, power, waktu bereaksi dan kecepatan”.

Sedangkan Ananto (2000:25-26), memfokuskan komponen kesegaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan antara lain:

1) Daya tahan jantung dan paru-paru (cardiorespiratory)

Daya tahan jantung dan paru-paru dapat diartikan sebagai kemampuan untuk melanjutkan tugas-tugas berat yang melibatkan komponen-komponen otot besar untuk jangka waktu yang lama. Kemampuan sistim peredaran darah pernafasan bertugas menyesuaikan dan memulihkan kesegaran fisik dari aspek-aspek latihan atau pekerjaan keseluruhan tubuh. Tingginya tingkat daya tahan jantung dan pernafasan menunjukkan tingginya kapasitas kerja fisik, yang merupakan kemampuan untuk melepaskan jumlah energi yang relative tinggi dalam suatu jangka waktu yang lama.

2) Komposisi tubuh (body composition)

Komposisi tubuh mengacu pada jumlah relative dari lemak tubuh dibandingkan dengan jumlah jaringan aktif.

3) Kelenturan (flexibility)

Kapasitas fungsional yang menunjukkan keleluasaan gerak dari sendi-sendi dan otot untuk bergerak secara penuh.

4) Kekuatan otot (muscular strenght)

Kekuatan atau upaya maximal yang dapat digunakan untuk melawan beban.

5) Daya tahan otot (muscular endurance)

Kemampuan otot untuk digunakan secara berulang-ulang atau mempertahankan kontraksi otot selama periode waktu tertentu.

3. Pengukuran Kesegaran Jasmani Siswa

a. Tingkat Kesegaran Jasmani

Untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani, diperlukan suatu kegiatan berupa tes yang dapat menggambarkan tentang keadaan kesegaran jasmani orang yang menjalankan tes tersebut. Menurut Alimunar (2004:5), menyatakan bahwa aspek kesegaran jasmani yang digunakan untuk tes diantaranya :

- 1) Fisik dapat dilihat dari penampilan badan seperti ukuran badan, dan dapat diukur dengan anthropometri dengan criteria khusus atau gemuk, tinggi, dan berat badan.

- 2) Organic fitness dapat dilihat dengan mengukur sistem cardiovascular, melalui pengukuran tekanan darah.
- 3) Motor fitness terdiri dari kekuatan, tenaga, kelincahan, keluwesan, daya tahan dan keseimbangan.
- 4) Endurance (daya tahan) dari aerobik (2400 m), keseimbangan dapat diukur melalui gerakan-gerakan istimewa dalam balok keseimbangan.

Dari pendapat diatas dapat diketahui bahwa pengukuran tingkat kesegaran jasmani dapat dilakukan dengan jalan melakukan serangkaian tes untuk mengetahui keadaan : fisik, respon tubuh, kekuatan tubuh, dan daya tahan tubuh, yang meliputi tes : fisik, organic fitness, motor fitness dan daya tahan (endurance). Sedangkan pengukuran kesegaran jasmani siswa dilaksanakan berpedoman pada Tes Kesegaran Jasmani Indonesia, dan dilakukan berdasarkan jenjang Pendidikan.

Rangkaian tes yang dilakukan pada siswi kelas VII dan VIII meliputi kegiatan tes antara lain :

- 1) Tes lari cepat 50 meter
- 2) Tes gantung siku 60 detik
- 3) Tes baring duduk 60 detik
- 4) Tes loncat tegak
- 5) Tes lari 800 meter

b. Fungsi Tes Kesegaran Jasmani

Tes kesegaran jasmani memiliki peran penting untuk mengetahui kemampuan siswa dalam menjalani berbagai kegiatan terutama aktifitas fisik dalam mengikuti pembelajaran di sekolah. Fungsi tes kesegaran jasmani yang dilaksanakan siswa, menurut Nurhasan (2002:6.25), antara lain :

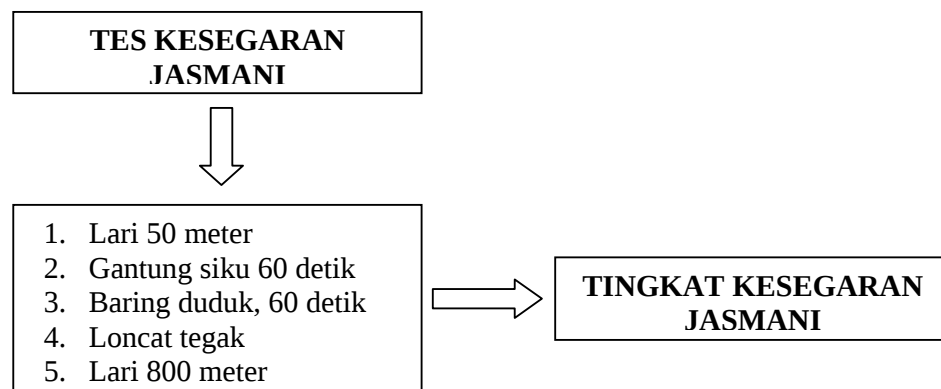
- 1) Mengukur kemampuan fisik siswi.
- 2) Menentukan status kondisi fisik siswi.
- 3) Memulai kemampuan fisik siswi, sebagai salah satu tujuan pengajaran penjasorkes.
- 4) Mengetahui perkembangan kemampuan fisik siswi
- 5) Sebagai bahan untuk memberikan bimbingan dalam meningkatkan kesegaran jasmani.
- 6) Sebagai salah satu bahan masukan dalam memberikan nilai penjasorkes.

Dari keterangan diatas dapat disampaikan bahwa, tes kesegaran jasmani yang dilakukan pada siswa berfungsi untuk mengetahui beberapa hal antara lain : mengukur kemampuan fisik, menentukan status kondisi fisik, menilai kemampuan fisik, mengetahui perkembangan kemampuan fisik, bahan untuk memberikan bimbingan dalam meningkatkan kebugaran jasmani, dan dalah satu bahan masukan untuk memberikan nilai penjasorkes.

B. KERANGKA KONSEPTUAL

Tingkat kesegaran jasmani yang baik dapat membantu seseorang menyelesaikan tugasnya sehari-hari dengan tidak menimbulkan kelelahan, karena semakin tinggi tingkat kesegaran jasmani seseorang semakin tinggi pula kesanggupan dan kemampuan. Bagi siswa SMP Negeri 1 yang masih menjalani masa pertumbuhan dan perkembangannya, kesegaran jasmani sangat berperan bukan saja untuk dapat melakukan tugas tetapi juga berperan untuk meningkatkan kemampuan belajar dengan baik. Oleh karena itu, untuk mendapatkan kesegaran jasmani yang lebih baik, maka diperlukan aktifitas dengan melakukan olahraga secara teratur.

Sesuai dengan paparan kajian teori di atas, maka dalam penelitian ini penulis ingin melihat tingkat kesegaran jasmani siswa putri SMP Negeri 1 Muara Panas. Berdasarkan batasan masalah dan kerangka teoritis, dapat dijelaskan secara konseptual mengenai variable dan kedudukannya dalam penelitian. Dalam penelitian ini ada dua variable pokok yaitu SMP Negeri 1 dan kesegaran jasmani. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat gambaran konseptual dibawah ini.



C. Perntayaan Penelitian

Berdasarkan kajian teori dan kerangka berfikir yang telah dikemukakan diatas maka pertanyaan yaitu: “Sejauh Mana Tingkat Kesegaran Jasmani Siswi SMP Negeri 1 Muaro Paneh Kecamatan Bukit Sundi Kabupaten Solok”?

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Kemampuan lari cepat 50 m siswi kelas VII dan VIII SMP Negeri 1 Muaro Paneh Kec. Bukit Sundi Kab. Solok termasuk dalam kategori sedang dengan rata-rata 9.79 detik. Untuk kemampuan gantung angkat tubuh 60 dtk masuk dalam kategori sedang dengan rata-rata 10 x pengulangan. Untuk kemampuan baring duduk 60 detik masuk dalam kategori kurang sekali dengan rata-rata 2 x pengulangan. Untuk kemampuan loncat tegak masuk dalam kategori kurang dengan rata-rata hanya 27.73. Dan untuk kemampuan lari 800 m masuk dalam kategori kurang dengan rata-rata hanya 4.92 detik.
2. Tingkat kesegaran jasmani siswi kelas VII dan VIII SMP Negeri 1 Muaro Paneh Kec. Bukit Sundi Kab. Solok termasuk kurang dengan capaian nilai rata-rata kesegaran jasmani hanya 11.20.

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan hasil penelitian tersebut, maka penelitian mengajukan saran sebagai berikut :

1. Pada orang tua diharapkan dapat menyediakan dan mengatur pola makanan yang baik, agar pertumbuhan dan perkembangan anak dapat berjalan dengan baik.

2. Agar para guru olahraga dapat memberikan pengarahan, pengertian serta pemahaman tentang pentingnya keseimbangan status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani agar siswa dapat berjalan dengan baik serta memperoleh prestasi yang baik.
3. Perlu penelitian lebih lanjut tentang hubungan status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani, serta faktor faktor pengaruh lainnya, seperti faktor geografis, sosial, ekonomi, latihan atau aktifitas fisik sehari hari sebagai siswa SMP.

DAFTAR PUSTAKA

- Alimunar. 2004. *Buku Ajar Dasar-Dasar Pendidikan Jasmani Padang* : FIK UNP.
- Arikunto, Suharsimi. 1992. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan*. Yogyakarta: Rineka Cipta.
- Arsil, (1999). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang : Dip Universitas Negeri Padang.
- Arsil, (2009), *Tes Pengukuran dan Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Padang : FIK UNP Padang.
- Depdiknas. 2001. *Peningkatan Mutu Pendidikan di Sekolah Dasar*. Jakarta: Depdiknas, Dirjen PDM, Direktorat SMP.
- Depdiknas. 2002. *Kamus besar Bahasa Indonesia (Edisi Ketiga)*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Depdiknas. 2006. *Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan*. Jakarta: BNSP
- Dimiyati. 2006. *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Hairy, yunusul. 2002. *Dasar-dasar Keolahragaa*. Jakarta: Pusat Penerbitan Universitas Terbuka.
- Hamalik, Oemar. 2007. *Kurikulum dan Pembelajaran*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Hasibuan, JJ. 2006. *Proses Belajar Mengajar*. Bandung: PT Remaja Rosda Karya.
- Lutan, Rusli. 1997. *Strategi Pembelajaran Pendidika Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Penerbitan Universitas Terbuka.
- Nazir, Moh. 1999. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Nurhasan. 2002. *Penilaian Pembelajaran Penjaskes*. Jakarta: Pusat penerbitan Universitas Terbuka.
- Sardiman, A.m. 2004. *Interaksi dan Motivasi Belajar dan Mengajar*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Suhendro, Andi. 2002. *Dasar-dasar Kepelatihan*. Jakarta: Pusat Penerbitan Universitas Terbuka.