

**PERBANDINGAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA
SD NEGERI 12 ULAK KARANG PADANG DENGAN
SISWA SD NEGERI 06 NAN SABARIS
KABUPATEN PADANG PARIAMAN**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga sebagai
Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan pada
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



Oleh :
POPI ILMA SURIANI
NIM. 89900

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

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Perbandingan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 12 Ulak Karang Padang dengan Siswa SD Negeri 06 Nan Sabaris Kabupaten Padang Pariaman

Nama : Popi Ilma Suriani

NIM : 89900

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Januari 2011

Disetujui oleh:

Pembimbing I

Pembimbing II

Drs. Ali Umar, M.Kes.
NIP. 19550309 198603 1 006

Drs. Edwarsyah, M.Kes.
NIP. 19591231 198803 1 019

Mengetahui:
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga

Drs. Hendri Neldi, M.Kes., AIFO
NIP. 19620502 198723 1 002

PENGESAHAN

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

Judul : Perbandingan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa
SDN 12 Ulak Karang Padang dengan SDN 06 Nan
Sabaris Kabupaten Padang Pariaman

Nama : Popi Ilma Suriani

NIM : 89900

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2011

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Ali Umar, M.Kes.	1. _____
2. Sekretaris	: Drs. Edwarsyah, M.Kes.	2. _____
3. Anggota	: Drs. Willadi Rasyid, M.Pd.	3. _____
4. Anggota	: Drs. Zarwan, M.Kes.	4. _____
5. Anggota	: Dra. Erianti, M.Pd., M.Kes.	5. _____

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Padang, 20 Januari 2011

Yang menyatakan,

Popi Ilma Suriani

ABSTRAK

Popi Ilma Suriani, 89900: Perbandingan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 12 Ulak Karang Padang dengan Siswa SD Negeri 06 Nan Sabaris Kabupaten Padang Pariaman

Penelitian ini berawal dari keinginan penulis tentang tingkat kesegaran jasmani dari siswa SD Negeri 12 Ulak Karang Padang dengan SD Negeri 06 Nan Sabaris Kabupaten Padang Pariaman. Tujuan penelitian ini adalah untuk mendapat gambaran nyata bagaimana tingkat kesegaran jasmani masing-masing siswa sekolah tersebut dan sekaligus untuk melihat perbandingan tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 12 Ulak Karang Padang dengan SD Negeri 06 Nan Sabaris Kabupaten Padang Pariaman.

Jenis penelitian yaitu *Ex Post Facto*. Populasinya adalah seluruh siswa SD Negeri 12 Ulak Karang Padang dengan SD Negeri 06 Nan Sabaris Kabupaten Padang Pariaman, yaitu siswa kelas I sampai dengan kelas VI dengan jumlah total keseluruhan adalah 48 orang siswa. Sampel diambil dengan teknik *purposive sampling*, dengan demikian jumlah sampel adalah 33 orang siswa putera. Jenis data dalam penelitian yaitu data primer berasal dari hasil pengukuran kesegaran jasmani terhadap siswa yang terpilih menjadi sampel dan data sekunder yaitu data nama siswa yang diperoleh dari Tata Usaha sekolah. Kemudian data dianalisis dengan menggunakan teknik analisis data uji-T.

Dari hasil analisis data diperoleh tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 12 Ulak Karang Padang, dari 18 orang siswa putera, tidak ada satu orangpun siswa yang memiliki kesegaran jasmani kategori baik dan baik sekali, dan hanya 1 orang (5,56%) memiliki kategori sedang. Artinya secara umum tingkat kesegaran jasmani siswa masih rendah. Sedangkan SD Negeri 06 Nan Sabaris Kabupaten Padang Pariaman dari 15 orang sampel siswa putera tidak ada satu orangpun yang memiliki kesegaran jasmani kategori baik sekali, dan hanya 1 orang (6,67%) yang memiliki kategori baik dan 5 orang (33,33%) kategori sedang.

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah penulis ucapkan ke hadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Perbandingan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 12 Ulak Karang Padang dengan Siswa SD Negeri 06 Nan Sabaris Kabupaten Padang Pariaman”. Penulisan skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Di dalam penulisan skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak baik secara moril maupun materil, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Untuk itu pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang tidak terhingga kepada :

1. Drs. H. Syahrial Bachtiar, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Drs. Hendri Neldi, M.Kes., AIFO selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Drs. Ali Umar, M.Kes. dan Drs. Edwarsyah, M.Kes. selaku pembimbing I dan pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan, dorongan, semangat, pemikiran dan pengarahan yang sangat berarti dalam penulisan skripsi ini.

4. Drs. Willadi Rasyid, M.Pd., Drs. Zarwan, M.Kes. dan Dra. Erianti, M.Pd. selaku tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
6. Kepala Sekolah Dasar Negeri 12 Ulak Karang Padang dengan Siswa SD Negeri 06 Nan Sabaris Kabupaten Padang Pariaman yang telah memberi izin kepada penulis untuk melakukan penelitian.
7. Buat teman-teman senasib seperjuangan yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah memberikan dorongan moril dalam menyelesaikan skripsi ini.

Akhir kata dengan segala kerendahan hati penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Maka pada kesempatan ini penulis mengharapkan kritikan dan saran dari pembaca demi kesempurnaan skripsi ini agar dapat bermanfaat bagi kita semua. Amin Ya Robal Alamin.

Padang, Januari 2011

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Kegunaan Penelitian	6
BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN	
A. Kajian Teori	8
1. Pengertian Kesegaran Jasmani	8
2. Unsur-unsur Kesegaran Jasmani	12
3. Ciri-ciri Kesegaran Jasmani	15
4. Fungsi Kesegaran Jasmani	16
5. Cara Meningkatkan Kesegaran Jasmani	19
B. Kerangka Konseptual	25
C. Hipotesis	27

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	28
B. Tempat dan Waktu Penelitian	28
C. Populasi dan Sampel	28
D. Jenis dan Sumber Data.....	30
E. Teknik dan Alat Pengumpulan Data.....	31
F. Teknik Analisis Data.....	40

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data	42
1. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SDN12 Ulak Karang.....	42
2. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SDN 06 Nan Sabaris	44
B. Uji Persyaratan Analisis	45
C. Uji Hipotesis.....	46
D. Pembahasan	47

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	51
B. Saran.....	52

DAFTAR PUSTAKA.....	53
----------------------------	-----------

LAMPIRAN.....	55
----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian.....	29
2. Sampel Penelitian	30
3. Distribusi Frekuensi Kategori Kesegaran Jasmani Siswa SDN 12 Ulak Karang.....	42
4. Distribusi Frekuensi Kategori Kesegaran Jasmani Siswa SDN 06 Nan Sabaris.....	44
5. Rangkuman Uji Normalitas Data.....	46
6. Hasil Uji Kesamaan Varians.....	46

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual	27
2. Posisi Start Lari 40 Meter	33
3. Sikap Permulaan Gantung Angkat Tubuh	33
4. Sikap Daggu Menyentuh atau Melewati Palang Tunggal	34
5. Sikap Permulaan Baring Duduk	35
6. Gerakan Baring Menuju Sikap Duduk	36
7. Gerakan Sikap Duduk dengan Kedua Siku Menyentuh Paha	36
8. Sikap Menentukan Raihan Tegak	37
9. Sikap Awal Loncat Tegak	38
10. Gerakan Meloncat Tegak	38
11. Sikap Start Lari 600 M	39
12. Stop Watch Dimatikan pada Saat Pelari Melintas Garis Finish	40
13. Histogram Kesegaran Jasmani Siswa SDN 12 Ulak Karang	43
14. Histogram Kesegaran Jasmani Siswa SDN 06 Nan Sabaris	45

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Norma Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putera	55
2. Rekap Data Penelitian TKJI Siswa SD Negeri 12 Ulak Karang	56
3. Rekap Data Penelitian TKJI Siswa SD Negeri 06 Nan Sabaris	57
4. Uji Normalitas Data Kesjas SDN 12 Ulak Karang.....	58
5. Uji Normalitas Data Kesjas SDN 06 Nan Sabaris.....	59
6. Uji Homogenitas	60
7. Uji Hipotesis	61
8. Surat Izin Penelitian	62
9. Dokumentasi Penelitian	67

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Salah satu bidang yang memegang peranan penting dalam usaha dan upaya pemerintah dalam rangka untuk membangun manusia Indonesia seutuhnya adalah bidang pendidikan. Melalui pendidikan terbentuknya manusia-manusia yang cakap dan berilmu pengetahuan yang berguna bagi dirinya sendiri, keluarga, masyarakat, bangsa dan negara. Dalam Undang-Undang Pendidikan Republik Indonesia No 20 (2003:2) tentang Sistem Pendidikan Nasional dinyatakan yang dimaksud dengan pendidikan adalah:

“Usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengembangan diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara”.

Berpedoman pada kutipan di atas, maka dapat diambil suatu kesimpulan bahwa pendidikan merupakan usaha sadar dan terencana yang dilakukan peserta didik, untuk mengembangkan potensi diri, kecerdasan, kepribadian dan keterampilan yang berlandaskan pada kekuatan spritual keagamaan, yang mencakup di dalamnya ahklak yang mulia. Tentunya hal ini didapatkan atau diperoleh dari proses pembelajaran di sekolah, sehingga peserta didik mampu mengembangkan potensi dirinya, berguna bagi kelangsungan hidupnya di dalam masyarakat, bangsa dan negara.

Di Sekolah Dasar (SD) salah satu mata pelajaran yang wajib diberikan pada peserta didik adalah mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan. Berdasarkan BNSP (2007:296) dinyatakan Kurikulum Tingkat Satuan Pelajaran (KTSP) di Sekolah Dasar mata pelajaran Pendidikan Jasmani, olah raga dan kesehatan bertujuan untuk:

“Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olah raga yang terpilih, meningkatkan pertumbuhan fisik, keterampilan gerak dasar, memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, keterampilan, serta memiliki sikap yang positif”.

Dari kutipan di atas, jelaslah bahwa salah satu tujuan yang hendak dicapai dalam pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan adalah pengembangan atau peningkatan serta pemeliharaan kebugaran jasmani siswa. Kesegaran jasmani menurut Sadoso dalam Efwilza (2002:9) adalah merupakan gambaran tentang kondisi fisik tubuh seseorang, kesegaran jasmani lebih menitik beratkan kepada kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat-alat dalam fisiologi terhadap lingkungan”. Sementara Sutarman (1975:42) yang mengatakan bahwa kesegaran jasmani yaitu aspek fisik dari kesegaran menyeluruh (total fisik) yang memberikan kepada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif serta dapat menyesuaikan diri pada hal-hal pembebanan fisik yang layak”.

Dari dua pendapat tentang pengertian kesegaran jasmani yang telah dikemukakan pada halaman sebelumnya, maka dapat diartikan bahwa betapa pentingnya kesegaran jasmani bagi seseorang dalam menjalankan aktivitas sehari-hari dan mampu mengatasi pembebanan fisik dengan baik. Bagi siswa di Sekolah Dasar tentu kesegaran jasmani juga dibutuhkan untuk melakukan aktivitas di sekolah, terutama sekali aktivitas belajar dan semua kegiatan yang membutuhkan kerja fisik seperti kegiatan proses pembelajaran mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan. Dapat dikatakan siswa yang memiliki tingkat kesegaran jasmani baik, mereka akan mampu mengatasi dan mengikuti proses pembelajaran atau kegiatan di sekolah dengan baik.

Berdasarkan pengamatan sementara yang penulis lakukan terhadap siswa di Sekolah Dasar Negeri 12 Ulak Karang Padang dan Sekolah Dasar Negeri 06 Nan Sabaris Kabupaten Padang Pariaman, penulis beranggapan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa di SD Negeri 06 Nan Sabaris Kabupaten Padang Pariaman lebih baik di banding siswa di SD Negeri 12 Ulak Karang Padang. Hal ini dari beberapa kali pengamatan dan pengalaman penulis di lapangan, terlihat sikap dan keadaan fisik siswa ketika mengikuti proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang menuntut pembebanan fisik. Banyak siswa di SD Negeri 12 Ulak Karang Padang merasa cepat lelah, kurang bersemangat dan malas mengikuti aktivitas penjas dan olahraga.

Banyak faktor yang mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani siswa, diantaranya adalah faktor gizi, aktivitas bermain, kebiasaan berolahraga dan lingkungan, karena SD Negeri 12 Ulak Karang Padang terletak dekat dengan pemukiman masyarakat persisnya disebuah Kota yang padat penduduknya, pada umumnya siswa SD Negeri 12 Ulak Karang Padang pergi sekolah dengan kendaraan, baik kendaraan pribadi maupun umum seperti angkot dan kendaraan roda dua atau motor, dan sebahagian kecil yang tinggal di sekitar sekolah dan mereka berjalan kaki ke sekolah. Selanjutnya sosial ekonomi orang tua siswa SD Negeri 12 Ulak Karang Padang pada umumnya Nelayan dan berdagang.

Sedangkan SD Negeri 06 Nan Sabaris Kabupaten Padang Pariaman letaknya jauh dari pemukiman penduduk, jarak tempat tinggal siswa dengan SD Negeri 06 Nan Sabaris Kabupaten Padang Pariaman pada umumnya jauh dan yang terdekat lebih kurang 400 meter. Di samping itu sebagian besar siswa di sekolah ini ke sekolah berjalan kaki, meskipun ada juga yang diantar dengan kendaraan sepeda motor. Sementara kehidupan orang tua dan siswa SD Negeri 06 Nan Sabaris Kabupaten Padang Pariaman pada umumnya bertani dan suka memelihara hewan seperti: kerbau, sapi, kambing, ayam dan bebek. Selanjutnya kebiasaan siswa SD Negeri 06 Nan Sabaris Kabupaten Padang Pariaman sepulang sekolah banyak bekerja membantu orang tua mereka seperti mencari makanan hewan peliharaannya dan dikebun atau di sawah.

Dari uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa aktivitas siswa dari masing-masing Sekolah Dasar tersebut berbeda dan perbedaan lingkungan, pekerjaan orang tua mereka dan kebiasaan siswa juga berbeda. Begitu juga dengan lingkungan belajar, yang satu berada ditengah kota dan yang satu lagi terletak di desa. Maka pada kesempatan ini penulis ingin melakukan suatu penelitian dengan tujuan ingin mengetahui perbandingan tingkat kesegaran jasmani dari masing Sekolah Dasar yang memiliki perbedaan-perbedaan seperti yang telah diuraikan di atas. Dengan demikian penelitian ini berjudul "Perbandingan tingkat kesegaran jasmani Siswa SD Negeri 12 Ulak Karang Padang dengan Siswa SD Negeri 06 Nan Sabaris Kabupaten Padang Pariaman.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas, maka dapat identifikasi masalah yakni sebagai berikut:

1. Keberadaan lingkungan
2. Keadaan sosial ekonomi
3. Aktivitas bermain siswa
4. Status gizi
5. Kebiasaan berolahraga
6. Tingkat kesegaran jasmani

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi yang telah dikemukakan di atas, maka penelitian ini hanya membatasi dengan variabel tingkat kesegaran jasmani siswa.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut: Bagaimana perbandingan tingkat kesegaran jasmani antara siswa di SD Negeri 12 Ulak Karang Padang dengan siswa SD Negeri 06 Nan Sabaris Kabupaten Padang Pariaman

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan pembatasan masalah yang dikemukakan di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Tingkat kesegaran jasmani siswa di SD Negeri 12 Ulak Karang Padang.
2. Tingkat kesegaran jasmani siswa di SD Negeri 06 Nan Sabaris Kabupaten Padang Pariaman.
1. Perbandingan tingkat kesegaran jasmani antara siswa di SD Negeri 12 Ulak Karang Padang dengan siswa SD Negeri 06 Nan Sabaris Kabupaten Padang Pariaman

F. Kegunaan Hasil Penelitian

Hasil penelitian diharapkan berguna bagi:

1. Penulis sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Pendidikan Olahraga di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas negeri Padang

2. Pihak SD Negeri 12 Ulak Karang Padang dan SD Negeri 06 Nan Sabaris Kabupaten Padang Pariaman sebagai masukan dalam mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa
3. Peneliti selanjutnya sebagai referensi dalam meneliti secara mendalam dengan kajian yang sama
4. Mahasiswa sebagai bahan bacaan di perpustakaan, khususnya di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
5. Guru penjasorkes sebagai masukan untuk lebih memperhatikan tingkat kesegaran jasmani yang nantinya dapat mempengaruhi aktivitas belajar.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Pengertian Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani merupakan kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Untuk mencapai kondisi kesegaran jasmani yang prima seseorang perlu melakukan latihan fisik yang melibatkan komponen kesegaran jasmani dengan metode latihan yang benar.

Kata kesegaran jasmani berasal dari kata “fit” yang artinya sehat. Seseorang dalam kondisi fit, maka ia memiliki kondisi badan yang sehat untuk mempertahankan diri dari pengaruh-pengaruh luar tubuh. Hal ini berarti seseorang bisa melawan pengaruh-pengaruh luar dan tidak mengurangi efisiensi kondisi badan. Kesegaran jasmani merupakan sesuatu yang dipengaruhi oleh aktifitas fisik dan latihan olahraga sehari-hari. Semakin banyak aktifitas dan latihan olahraga yang dilakukan seseorang, maka akan semakin baik pula tingkat kesegaran jasmaninya. Melakukan aktifitas fisik dan latihan olahraga akan meningkatkan kemampuan tubuh dalam mengkonsumsi oksigen secara maksimal. Jika tubuh telah mampu meningkatkan konsumsi oksigen secara maksimal, maka secara otomatis akan berpengaruh terhadap kesegaran jasmani.

Tingkat kesegaran jasmani pada seseorang juga sangat berpengaruh terhadap suatu prestasi seseorang, dan kesegaran jasmani mempunyai fungsi yang lebih luas. Kesegaran jasmani bagi seorang atlet atau seorang olahragawan berfungsi untuk meningkatkan prestasinya dalam suatu cabang yang dikuasainya, kesegaran jasmani adalah suatu aspek fisik dari kesegaran yang menyeluruh (*total fitness*), yang memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap-tiap pembebanan fisik (*physical stress*) yang layak. Sedangkan pendapat lain mengatakan kesegaran jasmani adalah: "Kesegaran jasmani adalah kemampuan untuk melaksanakan tugas sehari-hari dengan semangat tanpa rasa lelah yang berlebihan dan dengan penuh energi melakukan dan menikmati kegiatan pada waktu luang dan dapat menghadapi keadaan darurat bila datang" (Syafuruddin, 1994:212).

Selanjutnya dijelaskan bahwa kesegaran jasmani adalah "segala aktifitas atau kegiatan yang bersangkutan paut dengan gerakan manusia agar gerakan-gerakan menjadi aktif dan efisien serta dapat dikembangkan untuk mencapai tujuan yang lebih tinggi atau prestasi". (Junaidi, 1997:17). Selanjutnya dijelaskan bahwa:

"Kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari dengan mudah tanpa merasa lelah yang berlebihan, dan masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk keperluan-keperluan mendadak. Dapat pula ditambahkan, kesegaran jasmani merupakan kemampuan untuk menunaikan tugas-tugas dengan baik walaupun dalam keadaan sukar, dimana orang yang kesegaran jasmaninya kurang tidak dapat melakukannya". (Sumardjono, 1992:19).

Kesegaran jasmani merupakan suatu hal yang menitik beratkan pada fungsi fisiologis, seperti kemampuan jantung, jantung merupakan salah satu organ yang sangat penting untuk melangsungkan kehidupan, berhenti jantung berdetak, maka berhenti pulalah kehidupan, pembuluh darah, paru-paru dan otot agar berfungsi secara efisien dan optimal. Disamping itu kesegaran jasmani yang baik fungsi berhubungan dengan fungsi kardiovaskuler, karena untuk memberikan makanan dan oksigen kepada otot-otot. mampu melaksanakan pekerjaan, hal ini menunjukkan bahwa sistem peredaran darah, pernafasan dan fungsi lainya dari tubuh dapat berfungsi dengan baik dalam waktu yang lama.

“Fungsi kardiovaskuler dapat dianggap paling penting sebagai komponen dasar dari kesegaran jasmani, karena keuntungan yang dapat diperoleh dari perbaikan fungsi kardiovaskuler, seperti mencegah penyakit peredaran darah, menyebabkan kelelahan tidak cepat timbul, maka komponen ini bila dikembangkan dengan baik akan memberikan sumbangan yang besar bagi kesehatan seseorang” (Gethcel, 1983:301-303).

Di samping itu kesegaran jasmani merupakan kemampuan melaksanakan kesegaran, tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih mempunyai energi cadangan untuk menikmati waktu senggang serta kejadian darurat yang datang tiba-tiba. Program pendidikan jasmani dan kesehatan seyogyanya kesempatan baik bagi semua siswa untuk meningkatkan dan mempertahankan kesegaran jasmani mereka, sesuai dengan kebutuhan individual

(Soemosasmito, 1988:45). Dengan demikian dapat dikatakan bahwa kesegaran jasmani sangat penting dan sesuai dengan kebutuhan masing-masing individu, karena bila kesegaran jasmani meningkat akan dapat memberi sumbangan berarti terhadap ketahanan jasmani.

Dilihat dari beberapa penjelasan di atas dapat kita artikan bahwa kesegaran jasmani merupakan faktor penentu dalam segala aspek kehidupan. Seseorang yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang tinggi atau tingkat kondisi tubuh yang prima akan dapat melakukan aktifitas yang lama dengan beban yang cukup, tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Selanjutnya, tingkat kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang dalam mengerjakan satu seri kelompok-kelompok otot dalam waktu yang lama untuk membebani bahkan ia berhenti bekerja. Jadi semakin efisien sistem peredaran darah dan pernafasan seseorang akan semakin dapat pula ia mendapat bahan bakar dan oksigen yang cukup. Individu yang mempunyai tingkat daya tahan yang tinggi telah memperbaiki kesegaran jasmaninya. Kesegaran jasmani merupakan modal utama untuk melakukan segala bentuk aktifitas kehidupan. Semakin baik tingkat kesegaran jasmani seseorang semakin baik pula kesanggupan dan kemampuannya dalam melakukan aktifitas fisik.

2. Unsur-Unsur Kesegaran Jasmani

Untuk pembinaan kesegaran jasmani yang baik, maka perlu diketahui unsur-unsur kesegaran jasmani yang dibutuhkan karena manfaatnya bagi tubuh sangat besar sekali diantaranya yaitu menjadikan kondisi tubuh yang sehat dan kuat serta otak yang cerdas, terutama dikalangan siswa yang sedang menempuh pendidikan. Unsur-unsur kesegaran jasmani menurut Ahady, (1982:8) adalah:“(a) kekebalan terhadap serangan penyakit, (b) kekuatan dan ketahanan otot, (c) daya tahan jantung, peredaran darah dan pernafasan, (d) daya tahan otot, (e) kelentukan, (f) kecepatan, (g) keseimbangan, (h) kelincahan, (i) koordinasi”. Unsur-unsur kekebalan terhadap penyakit merupakan faktor yang penting.

Dari penjelasan di atas, maka dapat diartikan bahwa seseorang memiliki kesegaran jasmaninya baik, maka tubuhnya kebal terhadap semua penyakit keturunan dan penyakit yang berjangkit disekitar lingkungannya. Ditambahkan bahwa kekebalan terhadap penyakit terutama ditentukan oleh faktor keturunan. Di samping itu, juga ditentukan oleh faktor makanan, pakaian, istirahat, rekreasi, aktifitas fisik dan kebersihan.

Selanjutnya Depdiknas (2002:2) menjelaskan ada 10 (sepuluh) komponen atau unsur-unsur kesegaran jasmani yaitu:

“1) Daya tahan *kardiovaskuler (cardiovascular endurance)*, 2) daya tahan otot (*muscle endurance*), 3) kekuatan otot (*muscle strength*), 4) kelenturan (*flexibility*), 5) komposisi tubuh (*body komposition*), 6) kecepatan gerak (*speed of movement*), 7) kelincahan (*agility*), 8) keseimbangan (*balance*), 9) kecepatan reaksi (*reaction time*), 10) koordinasi (*coordination*)”.

Dari beberapa kutipan tentang komponen-komponen kebugaran jasmani yang telah diuraikan di atas, jelaslah bahwa kebugaran jasmani terdiri atas beberapa komponen yakni antara lain kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan dan koordinasi. Selanjutnya para ahli sepak bola bahwa daya tahan kardiorespirasi merupakan unsur penting untuk menentukan tingkat kebugaran jasmani seseorang. Namun daya tahan otot juga merupakan hal yang penting dalam meningkatkan kebugaran jasmani.

Unsur kebugaran jasmani seperti kekuatan otot sangatlah penting untuk diketahui, kekuatan otot adalah kualitas yang memungkinkan terjadinya kontraksi sekelompok otot secara maksimal. Begitu juga daya tahan otot adalah kualitas yang membuat seseorang mampu mengarahkan kekuatan/tenaga sekelompok otot secara berulang kali (dinamis), di bawah maksimal atau mempertahankan kontraksi dalam waktu tertentu. Ketahanan kardiovaskuler, *respiratory* dapat ditafsirkan sebagai kualitas fisik (sistem jantung-paru-peredaran darah dan pernafasan) yang membuat seseorang mampu melaksanakan secara terus menerus suatu kerja fisik yang cukup berat tanpa merasa lelah sebelum waktunya.

Menurut Syafruddin (1994:21) kelentukan adalah kualitas yang memungkinkan terjadinya peregangan otot secara maksimal tanpa menimbulkan cedera pada persendian ditempat otot itu berada. Sedangkan kecepatan merupakan kemampuan untuk memindahkan sebagian atau seluruh tubuh pada jarak tertentu dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Ditambahkan kecepatan merupakan sejumlah gerakan perunit waktu.

Kelincahan diartikan sebagai kemampuan seseorang merubah arah atau posisi seperti yang dikemukakan oleh Syafrudin (1994:73). Kecepatan merupakan unsur dalam kelincahan. Di samping itu, perlu adanya koordinasi yang baik. Koordinasi adalah kemampuan untuk mempersatukan atau memisahkan dalam suatu tugas kerja yang kompleks. Kebanyakan ketangkasan digunakan pada olahraga yang memerlukan koordinasi. Dalam koordinasi diperlukan kelincahan, keseimbangan dan kecepatan. Sedangkan keseimbangan adalah kemampuan seseorang dalam mengontrol alat-alat organis yang bersifat neuromuskuler seperti: pelaksanaan berdiri dengan tangan. Ketepatan adalah kemampuan seseorang dalam mengontrol gerakan-gerakan volentur untuk mencapai tujuan.

Berdasarkan unsur-unsur diatas, tidaklah berarti bahwa semua orang harus dapat mengembangkan secara keseluruhan komponen kesegaran jasmani. Tiap orang mempunyai kelebihan dan kekurangan dalam mendapatkan unsur-unsur kesegaran jasmani. Bagaimanapun juga, faktor yang berasal dari dalam dan

luar selalu mempunyai pengaruh. Selain itu, jenis kelamin juga ikut menentukan pula.

Bila ditinjau dari segi anatomis dan fisiologis antara laki-laki dan perempuan terdapat perbedaan fisik, kerangka, ukuran dan volume otot. cratty (1986) dalam Gusril menyatakan bahwa anak laki-laki lebih kuat dari pada anak perempuan. Tetapi bila dilihat dari daya fisik, anak perempuan dan laki-laki yang berumur 12 tahun tidak ada perbedaannya. Setelah melewati usia 12 tahun anak perempuan lebih cepat dan baik pertumbuhan dan perkembangannya. Secara fisiologis sehubungan dengan jenis kelamin menyimpulkan bahwa sampai usia 11 tahun- 13 tahun anak laki-laki dan perempuan memiliki VO₂ maks yang seimbang.

3. Ciri-ciri Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani merupakan kondisi yang sangat berharga bagi setiap manusia apalagi bagi siswa dalam menjalani kehidupan sehari-hari, salah satunya dalam mengikuti pelajaran penjas orkes dan pelajaran yang lainnya. Salah satu untuk meningkatkan kesegaran jasmani adalah dengan melakukan kegiatan olahraga secara rutin dan teratur, kesegaran jasmani mempunyai ciri-ciri sebagai berikut:

“Ciri-ciri orang yang memiliki kesegaran jasmani 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 (*power*) (f) memiliki kelentukan, (g) memiliki kecepatan, (h) memiliki kekuatan, (j)

memiliki koordinasi dan ketepatan. Tanda atau gejala kesegaran jasmani yang rendah antara lain: (a) fisik yang tidak efisien, (b) emosi yang tidak stabil, (c) mudah lelah, (d) tidak sanggup mengatasi tantangan fisik dan emosi, ditambahkan tanda-tanda yang menyertai kesegaran jasmai berada dibawah standar antara lain: (a) menguap dimeja kerja, (b) perasaan malas dan mengantuk sepanjang hari, (c) merasa lelah dengan kerja fisik yang minimal, (d) terlalu capek untuk melakukan aktivitas senggang, (e) penggugup dan mudah terkejut, (f) suka rileks, (g) mudah cemas dan sedih, (h) mudah tersinggung” (Rusda Djamil dalam Gusril, 2008)

Kesegaran jasmani merupakan suatu hal yang menitik beratkan pada fungsi fisiologis, seperti kemampuan jantung,jantung merupakan salah satu organ yang sangat penting untuk melangsungkan kehidupan, berhenti jantung berdetak, maka berhenti pulalah kehidupan, pembuluh darah, paru-paru dan otot agar berfungsi secara efisien dan optimal.

4. Fungsi Kesegaran Jasmani

Fungsi kesegaran jasmani adalah untuk mengembangkan kesanggupan dan kemampuan setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja. Menurut Ismayarti (2008:40), fungsi kesegaran jasmani dapat dibagi menjadi dua bahagian, 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 kebugaran 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 saat menghadapi saat kelahiran, penyandang cacat untuk rehabilitasi. 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 untuk meningkatkan kebugaran jasmani (Saputro dan Suherman dalam Gusril 2008:124) menyatakan bahwa untuk mendapatkan kebugaran jasmani, dosis latihannya harus memperhatikan tiga faktor sebagai berikut: a) Intensitas latihan, b) lamanya latihan, c) frekwensi intensitas latihan kebugaran jasmani berkisar antara 72-87% dari denyut nadi maksimal (220-umur) yang disebut *training zone*.

Hal yang paling penting untuk meningkatkan kebugaran jasmani adalah aktifitas fisik dan olahraga yang teratur, tubuh memerlukan oksigen untuk memproduksi energi karena tubuh tidak menyimpan oksigen. Oksigen harus disalurkan keseluruh organ tubuh dan seluruh jaringan yang memerlukan energi. Kemampuan

tubuh untuk melakukan hal tersebut sangat tergantung kepada tingkat kesegaran jasmani yang dimilikinya, bagi orang yang memiliki kesegaran jasmani baik akan mudah untuk mengambil oksigen yang diperlukan oleh tubuh. Sedangkan orang yang kesegaran jasmaninya rendah, hal ini merupakan kesulitan yang berarti "orang yang banyak melakukan aktifitas fisik dan latihan 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 diberikan karbohidrat diberikan 55-60%, lemak diberikan 25-30% dari total kalori dan protein yang dibutuhkan satu gram/Kg 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, 2008).

Kesegaran jasmani juga dipengaruhi oleh kesehatan lingkungan, untuk itu perlu memperhatikan masalah disekitar kita seperti limbah, kotoran, perumahan, serangga makanan, dan pencemaran lingkungan. Faktor yang mempengaruhi lingkungan adalah tindakan manusia itu sendiri. Sikap individu dan kelompok yang tidak disiplin dalam menjaga kebersihan lingkungannya dan dalam pengelolaan lingkungan sekolah sebab lingkungan 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 tidak teratur.

5. Cara Meningkatkan Kesegaran Jasmani

Dewasa ini setiap minggu pagi kita dapat melihat bermacam-macam golongan masyarakat, baik dilapangan ataupun dijalan. Ada yang berlari, jogging, bersepeda, jalan cepat bahkan banyak

yang asal berlatih saja. Seseorang yang berkeinginan 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 yang menunjang terhadap gangguan-gangguan penyakit yang dapat meningkatkan kesegaran jasmani, disamping itu tak kalah pentingnya adalah pengaturan keseimbangan antara kerja dan istirahat ketiga aspek yang telah dikemukakan diatas secara berurut akan dibahas lebih lanjut:

a. Olahraga Teratur

Latihan fisik yang dilakukan menurut proporsi yang sebenarnya akan meningkatkan drajat kesehatan dan kesegaran jasmani, otot dapat berkembang dan 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 baertambah daya tahan oleh kapilarisasi dan susunan saraf yang bertambah baik. selain itu 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 frekwensi latihan cukup latihan tiga atau empat kali seminggu. “mengenai frekwensi tiga atau empat kali seminggu dan satu kali istirahat diantaranya merupakan hal yang paling sering disarankan sebagai bentuk paling aman dan paling bermanfaat” (Carthy, 1986:48). Berdasarkan pendapat ahli olahraga diatas, jelas bagi kita bahwa dalam melakukan kegiatan fisik untuk mencapai kesehatan dan kesegaran jasmani, frekwensi latihan sebaiknya tiga kali dalam seminggu.

Dalam melakukan kegiatan olahraga kita dapat memilih salah satu cabang yang 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 di kemukakan oleh Ichsan (1988:30) yang mengatakan pada umumnya jenis kegiatan olahraga bagi kesehatan bersifat sederhana, mudah dilakukan dan tanpa biaya banyak. Gerakan

utama dalam kegiatan olahraga tersebut diajukan pada latihan fungsi organ tubuh bagian dalam dan bagian luar agar tubuh memiliki daya tahan, lincah dan kuat. Dalam memilih jenis olahraga yang dilakukan, harus sesuai dengan minat dan keinginan, sehingga tidak ada unsur keterpaksaan. Sesuatu hal yang dipaksakan hasilnya tidak akan memuaskan sebagaimana yang diharapkan.

Intensitas latihan menyatakan beratnya latihan dan merupakan faktor utama yang mempengaruhi efek latihan terhadap faal tubuh. "Makin berat latihan (dalam batas waktu tertentu), makin baik efek yang diperoleh" (Moeloek, 1994:12). Bila ditinjau dari kardiorespirasi, beban latihan untuk mendapatkan efek yang lebih baik adalah 60-80% dari kapasitas maksimal aerobik. Beban latihan dapat diberikan dengan berbagai cara, antara lain dengan meningkatkan frekwensi 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 kebugaran jasmani artinya kebugaran jasmani tidak bisa dicapai dan ditingkatkan kalau seseorang belum memiliki kesehatan

yang baik. Kesehatan berasal dari kata sehat dan menurut UU No. 36 Tahun 2009 kesehatan adalah keadaan sehat, baik secara fisik, mental, spritual maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk 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 yanag segar sudah pasti sehat. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa sehat merupakan syarat untuk menjadi segar.

Upaya kesehatan olahraga ditujukan untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani masyarakat. Peningkatan derajat kesehatan dan kebugaran jasmani sebagaimana yang dimaksudkan diatas merupakan upaya dasar dalam meningkatkan prestasi belajar, kerja dan olahraga. 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 diatas dapat dijelaskan bahwa makanan yang bergizi mengandung unsur karbohidrat, lemak, protein, vitamin dan mineral. Kelima unsur ini harus terpenuhi dalam pengaturan gizi makanan yang diperlukan sesuai dengan tingkat aktifitas yang diperlukan.

c. Keseimbangan antara Kerja dan Istirahat

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

Setelah mengemukakan beberapa unsur untuk pembinaan kesegaran jasmani serta faktor-faktor gerak kerja yang mempunyai peranan dan pembina 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 kelehan 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, 1993:15). Oleh sebab itu, latihan-latihan yang bertujuan membina kesegaran jasmani yang lebih baik harus dititikberatkan pada latihan daya tahan, yang berarti melatih paru-paru dan pernapasan supaya lebih efektif, sehingga oksigen yang masuk lebih banyak.

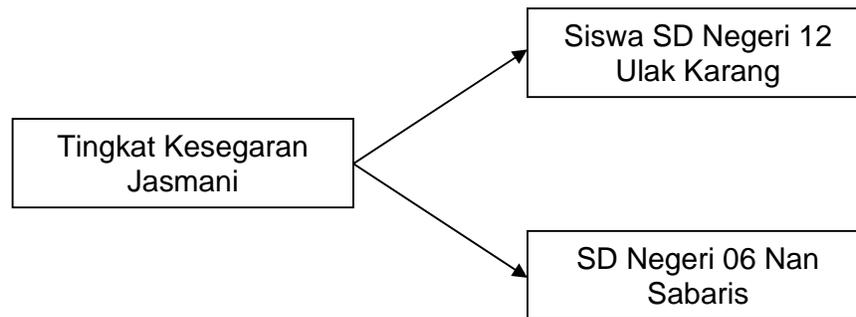
Daya tahanlah yang seharusnya menjadi sasaran karena akan menjamin semua keadaan pengaruh latihan. Bukan hanya membesarkan otot tetapi mengembangkan paru-paru, jantung serta pembuluh darah anda. Ini adalah landasan yang di atasnya bisa dibangun secara bentuk kesegaran jasmani. Kunci latihan ialah kunci oksigen. Tubuh membutuhkan oksigen untuk memproduksi energi". (Cooper, 1993:24). Jelas disini 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 yang telah dikemukakan pada bagian terdahulu yakni tentang kesegaran jasmani adalah merupakan aspek-aspek kemampuan fisik yang menunjang kesuksesan siswa dalam

melakukan berbagai aktivitas dalam kehidupan sehari-hari, tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dan masih mempunyai tenaga cadangan untuk mengisi waktu senggangnya. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik, akan mampu menjalankan tugas-tugas sehari-hari seperti tugas belajar, baik di sekolah maupun di rumah. Kemudian mereka masih sanggup mengisi waktu senggangnya dengan aktivitas lain seperti bermain dengan teman sebaya dan aktivitas lainnya. Artinya semakin tinggi tingkat kebugaran jasmani siswa, maka semakin besar pula kemungkinannya untuk menyelesaikan suatu pekerjaan dan makin besar pula kemungkinannya untuk menikmati kehidupan.

Tingkat kebugaran jasmani siswa dapat dipengaruhi oleh banyak faktor seperti yang dijelaskan pada bagian terdahulu, namun dalam penelitian ini hanya akan dikemukakan dalam kerangka konseptual yakni perbandingan tingkat kebugaran jasmani siswa pada dua Sekolah Dasar Negeri yang berbeda dalam berbagai hal seperti perbedaan dari lingkungan sekolah, kebiasaan siswa, sosial ekonomi orang tua siswa, letak sekolah dan aktivitas siswa setelah pulang sekolah dan sebagainya. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada skema konseptual berikut ini:



Gambar 1. Kerangka Konseptual

C. Hipotesis

Berdasarkan kajian teori dan kerangka konseptual yang telah diajukan, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah: "Terdapat perbandingan tingkat kesegaran jasmani antara siswa di Sekolah Dasar Negeri 12 Ulak Karang dengan siswa di Sekolah Dasar Negeri 06 Nan Sabaris Kabupaten Padang Pariaman.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan kepada hasil analisis dan pembahasan yang telah di uraikan pada bagian terdahulu, maka pada bab ini dapat ditarik beberapa kesimpulan yakni sebagai berikut:

1. Tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 12 Ulak Karang Padang, tidak ada satu orangpun siswa yang memiliki kesegaran jasmani kategori baik dan baik sekali, dan hanya 1 orang (5,56%) memiliki kategori sedang. Artinya secara umum tingkat kesegaran jasmani siswa masih rendah.
2. Tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 06 Nan Sabaris Kabupaten Padang Pariaman, tidak ada satu orangpun yang memiliki kesegaran jasmani kategori baik sekali, dan hanya 1 orang (6,67%) yang memiliki kategori baik dan 5 orang (33,33%) kategori sedang. Artinya masih ada beberapa orang siswa yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik dan sedang.
3. Terdapat perbandingan tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 12 ulak karang padang diperoleh mean (nilai rata-rata) sebesar 11.61, sedangkan SD Negeri 06 Nan Sabaris Kabupaten Padang Pariaman diperoleh 12.73. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa nilai yang diperoleh 1,12.

B. Saran

Berdasarkan kepada kesimpulan yang telah dikemukakan di atas, maka disarankan kepada:

1. Guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di Sekolah Dasar, supaya dapat mengerti dan memahami bahwa kesegaran jasmani siswa dapat meningkatkan penting untuk diketahui.
2. Siswa agar dapat lebih kreatif dalam belajar pendidikan jasmani dan olahraga, karena aktivitas fisik dapat meningkatkan kesegaran jasmani.
3. Orang tua atau wali murid agar lebih memperhatikan makanan atau kebutuhan gizi anaknya, sehingga kebutuhan energinya cukup dan kesegaran jasmani dapat ditingkatkan.
4. Pihak Diknas terkait memberikan sosialisasi tentang betapa pentingnya kesegaran jasmani tersebut kepada pihak sekolah dan orang tua karena hal ini penting bagi perkembangan dan pertumbuhan anak.
5. Kepala sekolah SDN 12 UlakKarang dan SDN 06 Nan Sabaris agar lebih meningkatkan atau mencukupi sarana prasarana dan kebutuhan dari mata pelajaran penjasorkes
6. Guru penjasorkes dalam pelaksanaan pembelajaran hendaknya lebih memperhatikan kesegaran jasmani siswa agar peningkatan prestasi belajar.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. (1992). *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Depdikbud.
- Ahady, Muchtar dan Hairy, Jusnul. (1982). *Kesegarran Jasmani*. Padang: FPOK IKIP Padang.
- Asril. (1999). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP.
- Depdikbud. (1996). *Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi*. Jakarta.
- Depdiknas. (2003). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Umur 13-15 Tahun*. Jakarta.
- Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. (1999). *Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi*. Jakarta.
- Gusril. (2004). *Perkembangan Motorik pada Masa Anak-anak*. Jakarta: Dirjen Olahraga Departemen Pendidikan Nasional.
- Hairy Junusul dan Muchtar Ahady. (1982). *Kesegaran Jasmani*. Padang: FPOK IKIP Padang.
- Ichsan, M. (1988). *Pendidikan Kesehatan Olahraga*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Lutan, Rusli, dkk. (2001). *Pendidikan Kebugaran Jasmani*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Mutakhir, Toho Ckolik dan Gusril. (2004). *Perkembangan Motorik pada Masa Anak-anak*. Jakarta: Dirjen olahraga Departemen Pendidikan Nasional.
- Napitupulu, Dr. W.P. (1977). *Penilaian Kesegaran Jasmani dengan Test A.C.S.P.F.T*. Jakarta: Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi, Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Nurhasan. (201). *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani, Prinsip-prinsip dan Penerapannya*. Jakarta: Direktorat Jendral Olahraga Depdiknas.
- Sudjono. (2002). *Metode Statistik*. Bandung: Tarsito.
- Soekirman. (2000). *Ilmu Gizi dan Aplikasinya untuk Keluarga dan Masyarakat*. Jakarta: Depdiknas.