

**PERBEDAAN KESEGERAN JASMANI SISWA SD NEGERI 04 PAUH  
KURAI TAJI DENGAN SD NEGERI 05 MARABAU KECAMATAN  
PARIAMAN SELATAN KOTA PARIAMAN**

**SKRIPSI**

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



**Oleh**

**MEGA SURYANI  
NIM. 08535**

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2011**

## **PERSETUJUAN SKRIPSI**

### **PERBEDAAN KESEGERAN JASMANI SISWA SD NEGERI 04 PAUH KURAI TAJI DENGAN SD NEGERI 05 MARABAU KECAMATAN PARIAMAN SELATAN KOTA PARIAMAN**

Nama : Mega Suryani  
NIM : 08535  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jurusan : Pendidikan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, 11 Februari 2011

Disetujui Oleh:

Pembimbing I

Pembimbing II

Drs. Arsil, M.Pd  
NIP. 195903241985031002

Drs. Suwirman, M.Pd  
NIP. 196111191986021001

Mengetahui:  
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga

Drs. Hendri Neldi, M.Kes, AIFO  
NIP. 196205021987231002

## PENGESAHAN

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

**Judul** : **Perbedaan Kesegaran Jasmani Siswa Sd Negeri  
04 Pauh Kurai Taji Dengan Sd Negeri 05 Marabau  
Kecamatan Pariaman Selatan Kota Pariaman**

**Nama** : Mega Suryani  
**NIM** : 08535  
**Program Studi** : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
**Jurusan** : Pendidikan Olahraga  
**Fakultas** : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, 11 Februari 2011

### Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	Drs. H. Arsil, M.Pd	1. _____
2. Sekretaris	Drs. Suwirman, M.Pd	2. _____
3. Anggota	Drs. Kamal Firdaus, M.Pd	3. _____
4. Anggota	Drs. Jonni, M.Pd	4. _____
5. Anggota	Drs. H. Ediswal, M.Pd	5. _____

# بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Dia memberikan Hikmah (ilmu) yang berguna bagi siapa saja  
Di kehendaki-Nya : Barang siapa yang mendapat ilmu itu.  
Sesungguhnya ia mendapatkan kebajikan yang banyak,  
Dan tidaklah mendapat peringatan,  
Melainkan orang-orang yang berakal (Al-Baqarah : 269)

Allah akan meninggikan orang-orang yang  
Berilmu pengetahuan beberapa derajat (Al-Mujahida : 11)

Ilmu pengetahuan di masa muda  
Akan membuat orang menjadi bijaksana pada hari tua  
Ingatlah bahwa tuhan akan menciptakan dirimu.  
Tidak ada satu hal pun yang mustahil bila Tuhan berkenan.  
Segala masalah pasti ada penyelesaiannya,  
Tergantung bagaimana kita menyelesaikannya,  
Apakah membiarkan atau menghadapinya.

Hari ini. ....

Dengan segenap anugerah-Mu ku raih secercah harapan  
Tuk menatap masa depan yang penuh butiran-butiran pepasir  
I'll be sarjana Olahraga

Ya Allah.....

Tempatkanlah aku pada tempat yang di berkati  
Dan engkau adalah sebaik-baik memberi tempat

Ku persembahkan karya kecilku ini buat ayahanda Amdani,  
Ibunda Surya Darma dengan ikhlas hati membimbing ku. Terima kasih atas pengorbanan,  
kasih sayang serta do'a tulus demi buah hatimu ini.

Buat suami dan anak tersayang yang selalu memberikan do'a  
Memotifasi dan dorongan demi lancarnya skripsi ini.

## ABSTRAK

### **Perbedaan Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 04 Pauh Kurai Taji dengan SD Negeri 05 Marabau Kecamatan Pariaman Selatan Kota Pariaman**

**Oleh : Mega Suryani, 2011/08535**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mendapat gambaran nyata bagaimana tingkat kesegaran jasmani masing-masing siswa sekolah tersebut dan sekaligus untuk melihat perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa.

Jenis penelitian yaitu *Ex Post Facto*. Populasinya adalah siswa di SD Negeri 04 Pauh Kurai Taji yang berjumlah sebanyak 200 orang dan siswa SD Negeri 05 Marabau berjumlah sebanyak 187 orang. Sampel diambil dengan teknik *purposive sampling*, dengan demikian jumlah sampel adalah sebanyak 61 orang siswa. Jenis data dalam penelitian yaitu data primer berasal dari hasil pengukuran kesegaran jasmani siswa yang terpilih menjadi sampel dan data sekunder yaitu data nama siswa yang diperoleh dari Tata Usaha sekolah. Data dianalisis dengan menggunakan teknik analisis data uji-T.

Dari hasil analisis data menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa di SD Negeri 04 Pauh Kurai Taji dengan SD Negeri 05 Marabau Kecamatan Pariaman Selatan Kota Pariaman dengan diperoleh  $t_{hitung} = 4,51$  dan  $t_{tabel} = 1,68$ . Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa apabila nilai yang diperoleh dari  $t_{hitung}$  lebih besar dari pada nilai yang diperoleh dari  $t_{tabel}$  maka hipotesis yang diajukan di dalam penelitian ini diterima kebenarannya secara empiris.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Perbedaan Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 04 Pauh Kurai Taji dengan SD Negeri 05 Marabau Kecamatan Pariaman Selatan Kota Pariaman”

Penulisan skripsi ini adalah sebagai salah satu syarat untuk melengkapi tugas dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Penulis menyadari dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu diharapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan skripsi ini. 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. Sebagai tanda hormat penulis pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang tidak terhingga kepada:

1. Drs. Arsil, M.Pd dan Drs. Suwirman, M.Pd, selaku pembimbing II selaku pembimbing I, yang telah banyak sekali memberikan bimbingan, pemikiran, pengarahan dan bantuan secara moril yang sangat berarti kepada penulis, sehingga penyusunan skripsi ini dapat penulis selesaikan dengan waktu yang efektif dan efisien mungkin.

2. Drs. Kamal Firdaus, M.Pd, Drs. Jonni, M.Pd, Drs. Edwarsyah, M.Kes selaku tim penguji yang telah memberikan masukan dan saran di dalam penyusunan skripsi ini.
3. Drs. H. Syahrial Bachtiar, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragan Universitas Negeri Padang.
4. Drs. Hendri Neldi, M.Kes. AIFO Selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragan Universitas Negeri Padang.
5. Kedua orang tua yang tercinta yang telah memberikan bantuan moril maupun materil ke pada penulis di dalam penulisan skripsi ini.
6. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragan Universitas Negeri Padang.

Akhir kata penulis do'akan semoga semua amal yang diberikan kepada penulis mendapat imbalan yang setimpal dan bermanfaat bagi kita semua. Maka pada kesempatan ini penulis mengharapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan penyusunan skripsi ini, Amin...Amin.. Ya Robal Alamin.

Padang, Februari 2011

**Penulis**

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iv
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	viii
 <b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah.....	9
C. Pembatasan Masalah .....	9
D. Rumusan Masalah .....	9
E. Tujuan Penelitian .....	10
F. Kegunaan Penelitian .....	10
 <b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teori	
1. Kesegaran Jasmani.....	11
2. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani	13
3. Komponen-Komponen Kesegaran Jasmani .....	14
4. Fungsi Kesegaran Jasmani.....	16
B. Kerangka Konseptual .....	18
C. Hipotesis Penelitian .....	19
 <b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Jenis, Tempat dan Waktu Penelitian .....	20
B. Populasi dan Sampel .....	20
C. Jenis dan Sumber Data .....	22
D. Instrument Peneliitan .....	23

E. Teknik Analisa Data.....	30
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskripsi Data .....	32
B. Uji Persyaratan Analisis.....	36
C. Analisis dan Hasil Penelitian.....	37
D. Pembahasan.....	38
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	42
B. Saran .....	42

**DAFTAR TABEL**

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian .....	21
2. Sampel Penelitian.....	22
3. Distribusi Frekuensi Kategori Kesegaran jasmani Siswa SD Negeri 04 Pauh Kurai Taji .....	32
4. Distribusi Frekuensi Kategori Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 05 Marabau.....	34
5. Rangkuman Uji Normalitas Data .....	36
6. Hasil Uji Kesamaan Varians .....	37

**DAFTAR GAMBAR**

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual .....	19
2. Tes Lari 40 Meter .....	25
3. Tes Gantung Siku Tekuk.....	26
4. Tes Baring Duduk 30 Detik.....	28
5. Tes Loncat Tegak.....	29
6. Tes Lari 600 Meter .....	30
7. Histogram Kesegaran Jasmani Siswa SD N 05 Marabau .....	33
8. Histogram Kesegaran Jasmani Siswa SD N 04 Pauh Kurai Taji.....	35

**DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran	Halaman
1. Tabel Nilai Kesegaran Jasmani .....	44
2. Rekap Data TKJI Siswa SD Negeri 05 Marabau .....	46
3. Rekap Data TKJI Siswa SD Negeri 04 Pauh Kurai Taji.....	47
4. Uji Normalitas Data Siswa SD Negeri 05 Marabau .....	48
5. Uji Normalitas Data Siswa SD Negeri 04 Pauh Kurai Taji.....	49
6. Uji Homogenitas Varians dan Uji Beda Mean.....	50
7. Surat Izin Penelitian .....	52
8. Dokumentasi Penelitian .....	53

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Tujuan pembangunan nasional bangsa Indonesia adalah membangun manusia seutuhnya, sehat jasmani dan rohani. Dalam hal ini pemerintah pun memberikan perhatian terhadap kesegaran jasmani bagi setiap anggota masyarakat yang tertera dalam ketetapan MPR. RI No MPR/1999. Untuk menumbuhkan budaya olahraga guna meningkatkan kualitas manusia Indonesia yang cukup, yang dimulai sejak dini melalui pendidikan olahraga disekolah dan masyarakat.

Dengan demikian agar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan mencapai hasil yang maksimal, maka pelaksanaan pendidikan jasmani olahraga disekolah harus dilaksanakan sebaik mungkin. Pembangunan merupakan rangkaian kegiatan membangun setiap aspek kehidupan manusia untuk menciptakan masyarakat adil dan makmur berdasarkan pancasila. Membangun manusia seutuhnya adalah bidang pendidikan yang berdasarkan pancasila.

Aktivitas fisik adalah pergerakan anggota tubuh yang menyebabkan pengeluaran tenaga yang sangat penting bagi pemeliharaan kesehatan fisik dan mental, serta mempertahankan kualitas hidup agar tetap sehat dan bugar sepanjang hari. Untuk melakukan segala aktivitas sehari-hari manusia membutuhkan kondisi fisik yang sehat atau tingkat kesegaran jasmani yang baik. Manusia tidak akan bisa melakukan aktivitas apapun dengan maksimal apabila

tingkat kesegaran jasmaninya jelek atau sangat kurang. Berdasarkan hasil pengamatan serta bertanya kepada guru dan masyarakat disekitar Sekolah Dasar Negeri 04 Pauh Kurai Taji bahwa kebanyakan muridnya kurang melakukan aktivitas fisik hal ini disebabkan karena anak muridnya banyak menghabiskan waktu nya dengan mengikuti les, bermain games di warnet-warnet dan jarang membantu pekerjaan orang tuanya dirumah Sedangkan di Sekolah Dasar Negeri 05 Marabau anak muridnya banyak melakukan aktivitas fisik contohnya sesudah pulang sekolah mereka pergi keladang atau kesawah serta membantu orang tua nya dirumah

Tujuan pendidikan jasmani adalah untuk menghasilkan insane yang berpendidikan dan berpandangan bahwa aktifitas jasmani itu bernilai, bermanfaat dan dapat dilakukan sepanjang hayat. Melalui proses pendidikan untuk menghasilkan seseorang yang terampil menciptakan peluang dan memanfaatkan dalam rangka pembinaan kebugaran jasmani.

Kesegaran jasmani dalam arti sempit merupakan aspek dari kesegaran keseluruhan manusia, ini mencakup tiga bagian, pertama kesegaran stastis atau medis yaitu keadaan kemantapan organ tubuh, seperti: jantung dan paru-paru. Kedua kesegaran dinamis atau fungsional, yaitu tingkat efektifitas fungsional dari tubuh manusia sehubungan dengan gerak kerja optimal, dan ketiga kesegaran keterampilan gerak atau keterampilan motorik, tingkat kemantapan dan kekuatan dalam penampilan kegiatan.

Kesegaran jasmani sangat dibutuhkan oleh setiap siswa untuk memperoleh ketangkasan, kesanggupan serta belajar yang tinggi, salah satu jalan memelihara dan meningkatkan kesegaran jasmani dengan melakukan olahrag yang teratur atau aktifitas sehari-hari yang bermanfaat untuk kesehatan.

Menurut Sutarman dalam Arsil (1999:9) kesegaran jasmani adalah suatu aspek fisik dari kesegaran menyeluruh (*total fitness*), yang memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup produktif dan dapat menguasai diri dari pada perubahan pada tiap-tiap perubahan fisik (*physical stress*) yang layak. Berarti kesegaran jasmani cermin dari kemampuan fungsi sistim-sistim dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam setiap aktivitas fisik.

Kesegaran jasmani tidak terlepas dari faktor makanan, karena bahan makanan diperlukan tubuh untuk sumber energi, pembangun sel-sel tubuh, komponen biokatalisator dan metabolisme. Makanan harus sesuai dengan yang dibutuhkan oleh tubuh baik secara kuantitatif maupun kualitatif.

Kesegaran jasmani sengat dibutuhkan oleh setiap siswa untuk memperoleh ketangkasan, kesanggupan serta kemampuan belajar yang tinggi, salah satu jalan untuk memelihara dan meningkatkan kesegaran jasmani dengan melakukan olahraga yang teratur atau aktifitas sehari-hari yang bermanfaat unutk kesehatan. Jadi kesegaran jasmani erat kaitannya dengan berbagai faktor : (1) keadaan

lingkungan sekolah, (2) keadaan ekonomi siswa, (3) kegiatan fisik siswa, (4) kesehatan lingkungan, (5) perbedaan tingkat kesegaran jasmani, (efwilza, 2002:15).

Salah satu jalan untuk memelihara jasmani yaitu dengan melakukan olahraga secara teratur. Sehubungan dengan itu perlu diingatkan pendidikan jasmani dilingkungan sekolah dan masyarakat. Secara umum pendidikan jasmani telah dilaksanakan oleh Sekolah Dasar Negeri 04 Pauh Kurai Taji dengan Sekolah Dasar Negeri 05 Marabau Kecamatan Pariaman Selatan.

Ditinjau dari segi letak dan lokasi bahwa SD Negeri 04 Pauh Kurai Taji berada di lingkungan perkotaan. Pada umumnya mereka pulang dan pergi sekolah menggunakan kendaraan bermotor, bahkan banyak yang diantar dan dijemput oleh orang tuanya, begitu juga untuk berpergian kemana saja mereka jarang jalan kaki. Kurangnya aktifitas gerak yang dilakukan oleh siswa SD Negeri 04 Pauh Kurai Taji juga dipengaruhi oleh teknologi yang meningkat, dengan kenyamanan dan kemudahan yang didukung oleh mesin dan alat-alat otomatis.

Ditinjau dari segi social ekonomi murid-muridnya tergolong ekonomi menengah karena sebagian besar orang tua siswa berdagang sebagai usaha untuk kebutuhan keluarganya, dan PNS. Informasi ini penulis dapat dari data kepala sekolah tentang pekerjaan orang tua murid. untuk lebih jelas nya lihat tabel dibawah ini.

Kegiatan siswa SD Negeri 04 Pauh Kurai Taji hanya di sekolah saja di dalam proses belajar mengajar, tidak adanya kegiatan bagi siswa sehabis jam sekolah. Pada umumnya sepulang sekolah siswa menghabiskan waktu bermain playtesion di warung rental, dan bermain games di warung internet. karena tidak adanya kegiatan ekstrakurikuler di sekolah, maka kurangnya aktivitas gerak yang mereka lakukan juga mempengaruhi keadaan kondisi anak. Dalam kegiatan olahraga murid SD Negeri 04 Pauh Kurai Taji mudah merasa cepat lelah dan terdapat juga sedang melakukan upacara bendera anak yang pingsan. Informasi ini penulis dapat dari guru dan masyarakat disekitar sekolah

Sedangkan SD Negeri 05 Mabarau berada di desa terletak jauh dari pusat keramaian. Pada umumnya siswa-siswa pergi dan pulang sekolah dengan berjalan kaki dan mempunyai prestasi yang baik di bidang olahraga, karena lingkungan yang mempengaruhi atau struktur geogarfis dari letak sekolah yang menunjang aktivitas gerak bagi siswa dengan keadaan tempat sekolah yang jauh dari pusat keramaian. Sepulang sekolah mereka banyak melakukan aktifitas fisik seperti aktifitas bermain lari, dan mereka juga aktif dalam kegiatan olahraga, membantuk pekerjaan orang tua keladang, kesawah dan berjualan keliling kampung. Informasi ini penulis dapat dari guru dan masyarakat disekitar sekolah untuk lebih jelas nya lihat tabel dibawah ini

Ditinjau dari sosial ekonominya tergolong ekonomi menengah kebawah, sebagian besar orang tuanya bekerja di ladang, sawah dan nelayan. Berdasarkan anggapan dan informasi yang dikemukakan diatas belum dapat dipastikan bahwa siswa SD Negeri 05 Marabau mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang baik. Karena keduanya memiliki kekurangan dan kelebihan masing-masing, dan akan mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani siswa tersebut. Gizi adalah suatu proses organisme menggunakan makanan yang dikonsumsi secara normal melalui proses digesti, absorpsi, transportasi, penyimpanan, metabolisme dan pengeluaran zat-zat yang tidak digunakan untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan dan fungsi normal dari organ-organ, serta menghasilkan energi.

Berdasarkan hasil dialog saya dengan beberapa murid bahwasanya murid-murid SD Negeri 04 Pauh Kurai Taji memiliki gizi yang baik karena sebelum mereka berangkat ke sekolah mereka sarapan terlebih dahulu contohnya seperti roti dan susu, nasi goreng sedangkan murid Sekolah Dasar Negeri 05 Marabau memiliki gizi yang kurang karena sebelum berangkat ke sekolah mereka banyak yang tidak sarapan

Mengkaji hubungan tentang status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani, diperlukan suatu analisis yang tepat mengenai aspek-aspek yang terkandung di dalamnya. Status gizi adalah kedudukan zat makanan pokok yang diperlukan bagi tubuh seseorang yang terdiri dari karbohidrat, protein, mineral, garam-garam, lemak,

vitamin dan air. Fungsi gizi adalah penghasil zat tenaga, zat pembangun dan zat pengatur.

Sebagai sumber energi tubuh terutama menggunakan lemak dan karbohidrat, adapun vitamin merupakan bahan pengatur walaupun sering ada anggapan bahwa vitamin merupakan sumber tenaga (Kusdiono, 2002: 26). Sumber energi sangat diperlukan bagi tubuh untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Kekurangan energi akan menyebabkan tubuh lemah dan tidak mampu melakukan aktivitas dengan baik. Untuk itu agar dapat mencukupi kebutuhan sumber energi diperlukan pengaturan pola makan yang baik (Kusdiono, 2002: 26- 27).

Kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti (Wahjoedi, 2001, 58-59). Komponen kesegaran jasmani terdiri dari daya tahan, kekuatan otot, kecepatan, kelincahan, kelenturan, keseimbangan, koordinasi, komposisi tubuh. Menurut Akhmad Wiyono (2001:16) yang dikutip oleh Haryono (2002) faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani salah satunya adalah gizi atau makanan.

Berkaitan dengan status gizi yang di dalamnya meliputi pemenuhan gizi makanan dengan kemampuan melaksanakan tugas sehari-hari yang memerlukan adanya kesegaran jasmani, maka dapat dikatakan bahwa status gizi mempunyai hubungan dengan kesegaran jasmani. Berkaitan dengan hal tersebut, relevansi yang sangat tampak

dari nilai kecukupan gizi bagi tubuh, maka berdasar pada kegunaan yang dapat diperoleh dari zat-zat gizi makanan adalah untuk memenuhi zat gizi bagi tubuh, yaitu sebagai sumber energi, bahan pembangun dan bahan pengatur (Achmad Djaeni S, 1987: 22). Untuk dapat melakukan tugas sehari-hari dengan baik diperlukan adanya energi sebagai penggerak. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa untuk mendapatkan kesegaran jasmani diperlukan gizi, sebaliknya keberadaan gizi mampu meningkatkan kesegaran jasmani.

Berdasarkan pengamatan dan observasi yang penulis temukan di lapangan terhadap kesegaran jasmani siswa di dua Sekolah Dasar yaitu SD Negeri 04 Pauh Kurai Taji dengan SD Negeri 05 Marabau Kecamatan Pariaman Selatan, ternyata masih ada siswa yang rendah tingkat kesegaran jasmaninya. Hal ini terlihat dari penampilan dan kemampuan fisiknya dalam mengikuti pembelajaran, misalnya saja sering menguap, wajahnya pucat atau tidak segar, sering cepat lelah, malas dan kurang bersemangat. Rendahnya tingkat kesegaran jasmani siswa dipengaruhi oleh banyak faktor, diantaranya adalah aktifitas yang dilakukan siswa, status gizi, sosial ekonomi, lingkungan tempat tinggal, kebiasaan berolahraga, istirahat yang cukup, dan lingkungan sekolah. Karena itu penulis tertarik untuk mengakat judul serta ingin melihat bagaimana “perbandingan tingkat kesegaran jasmani siswa-siswi SD Negeri 04 Pauh Kurai Taji dengan SD Negeri 05 Marabau Kecamatan Pariaman Selatan”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka yang menjadi identifikasi masalah adalah:

1. Status gizi
2. Kebiasaan berolahraga
3. Sosial dan ekonomi orang tua siswa
4. Tingkat kesegaran jasmani
5. Lingkungan tempat tinggal siswa
6. Lingkungan sekolah
7. Istirahat yang cukup

## **C. Pembatasan Masalah**

Mengingat banyaknya masalah yang terdapat pada identifikasi di atas, maka penulis membatasi masalahnya perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 04 Pauh Kurai Taji dan SD Negeri 05 Marabau Kecamatan Pariaman Selatan.

## **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah di atas maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut :

1. Bagaimana tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri N 04 Pauh Kurai Taji Kec. Pariaman Selatan?
2. Bagaimana tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 05 Marabau Kecamatan Pariaman Selatan?

3. bagaimana perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 04 Pauh Kurai Taji dengan SD Negeri 05 Marabau Kecamatan Pariaman Selatan?

#### **E. Tujuan Penelitian**

1. Untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 04 Pauh Kurai Taji Kecamatan Pariaman Selatan
2. Untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa sekolah Dasar Negeri 05 Marabau Kecamatan Pariaman Selatan.
3. Untuk mengetahui seberapa besar perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 04 Pauh Kurai Taji dengan Sekolah Dasar Negeri 05 Marabau Kecamatan Pariaman Selatan.

#### **F. Kegunaan Penelitian**

Sesuai dengan tujuan yang dirumuskan maka penelitian ini diharapkan bermanfaat dan berguna bagi:

1. Penulis sebagai syarat mendapatkan gelar sarjana pendidikan pada jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Guru penjas sebagai bahan masukan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 04 Pauh Kurai Taji dengan Sekolah Dasar Negeri 05 Marabau Kecamatan Pariaman Selatan.
3. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang dapat memberi sumbangan untuk melengkapi dan memperkaya hasil

karya ilmiah terutama dibidang pendidikan Olahraga Kesehatan dan Rekreasi.

4. Mahasiswa sebagai bahan referensi bagi pembaca di Fakultas ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
5. Peneliti selanjutnya sebagai bahan pertimbangan untuk meneliti masalah ini secara lebih mendalam.

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### A. Kajian Teori

##### 1. Kesegaran Jasmani

Istilah kesegaran jasmani merupakan terjemahan dari *Physical fitness*. *Physical* berarti jasmaniah dan *fitness* berarti kecocokan atau kemampuan (*fit* = cocok, layak, patut atau mampu) seperti yang dikemukakan oleh Sutarman, kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti.

Menurut Profesor Soetarman kesegaran jasmani adalah suatu aspek fisik dari kesegaran yang menyeluruh (*total fitness*), yang memberi kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap-tiap perubahan fisik yang layak. Berarti kesegaran jasmani merupakan cerminan dari kemampuan fungsi system dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam setiap aktivitas fisik.

Menurut Rusli Lutan (2001:7) juga berpendapat kesegaran jasmani adalah “Kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas”. Sementara Muhammad Sajoto (1998:43) menyatakan bahwa “kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang menyelesaikan tugas sehari-hari dengan tanpa mengalami kesulitan berarti,

dengan mengeluarkan energi yang cukup besar, guna memenuhi kebutuhan gerakanya dan menikmati waktu luang serta untuk memenuhi keperluan darurat bila sewaktu-waktu diperlukan.

Di sisi lain Gletchell dalam Gusrill (2004:2), menyatakan kesegaran jasmani adalah suatu kemampuan yang menitik beratkan pada fungsi-fungsi fisiologi, yaitu kemampuan jantung, pembuluh darah, paru dan otot yang berfungsi pada efisiensi yang optimal. Kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan tenaga untuk menghadapi keadaan darurat yang datang dengan tiba-tiba. Dengan kata lain bahwa kesegaran jasmani merupakan cerminan dari kemampuan fungsi sistem-sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam setiap aktivitas fisik. Soedjatmo Soemowerdoyo (1984) menyatakan bahwa:

“Kesegaran jasmani (physical fitness) lebih bertitik berat pada physiological fitness: yaitu kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya dalam batas-batas fisiologis terhadap keadaan lingkungan (ketinggian, kelembaban, suhu, dan sebagainya) dan atau kerja fisik dengan cara yang cukup efisien tanpa lelah secara berlebihan, sehingga masih dapat melakukan kegiatan-kegiatan lain yang bersifat rekreatif dan telah mengalami pemulihan yang sempurna sebelum datangnya tugas yang sama pada esok harinya.

Dari pengertian tersebut diatas dapatlah disimpulkan bahwa pada dasarnya “physiological fitness” adalah derajat sehat yang

sesuai dengan tugas fisik yang harus dilakukan oleh orang tersebut, sehingga kesegaran jasmani sesungguhnya adalah suatu pengertian yang bersifat relatif. Menambah kesegaran jasmani, berarti mengadakan latihan; dan latihan jasmani berarti menambah kekuatan otot dan daya tahan. Dengan bertambahnya kekuatan otot, sikap tubuh menjadi lebih baik, orang dapat lebih lama berdiri tanpa jatuh pingsan dan kemungkinan pembesaran vena-vena di tungkai (varices) berkurang. Dengan meningkatnya kapilarisasi (bertambahnya pembuluh-pembuluh kapiler yang aktif) di dalam otot jantung, sebagai latihan terhadap daya tahan, akan mengurangi kemungkinan mendapatkan serangan jantung (penyakit jantung iskemik).

## **2. Faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani**

Banyak factor yang mempengaruhi kesegaran jasmani seperti aktivitas fisik dan kegiatan olahraga yang dilakukan sehari-hari. Semakin banyak aktivitas fisik dan latihan olahraga yang dilakukan seseorang akan semakin baik pula kesegaran jasmaninya. Hal ini disebabkan dengan melakukan aktivitas fisik dan latihan olahraga akan meningkatkan kemampuan tubuh dalam mengkonsumsi oksigen secara maksimal.

Kesegaran jasmani juga dipengaruhi oleh factor makanan yang bergizi, oleh karena itu pengaturan gizi makanan harus mendapat perhatian dalam upaya pembinaan kesegaran jasmani sehingga sesuai dengan tingkat kebutuhan katori seperti kutipan di

bawah ini: “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, 2002:66).

Keadaan lingkungan dan tempat keberadaan sekolah juga suatu kontribusi yang besar mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani siswa, yaitu perbandingan antara tempat keberadaan SD Negeri 04 pada tempat yang dekat dengan pusat pemerintahan Kecamatan pariaman selatan dan berada dekat dengan jalan raya sehingga para siswa tidak terlalu sulit untuk menempuhnya jadi aktifitas fisik sedikit terbatas dan kurang sedangkan SD Negeri 05 yang lokasinya jauh dari pemerintahan Kecamatan pariaman selatan dan di kelilingi sawah, dan pada umumnya para siswa berjalan kaki kurang lebih 2 km untuk sampai kesekolah, sehingga aktifitas gerak fisiknya lebih banyak.

### **3. Komponen-Komponen Kesegaran Jasmani**

Kesegaran jasmani terdiri dari beberapa komponen menurut Sudarno (1992:56) yaitu: daya tahan kardiovaskuler (*cardiovascular endurance*), daya tahan otot (*muscle endurance*), kekuatan otot (*muscle strength*), kelentukan (*flexibility*), komposisi tubuh (*body composition*), kecepatan gerak (*speed of movement*), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*), kecepatan reaksi (*reaction time*), koordinasi (*coordination*). Dari 10 komponen tersebut para ahli

kesehatan berpendapat bahwa komponen daya tahan adalah komponen terpenting dalam menentukan kesegaran jasmani seseorang.

Daya tahan (*Muscle endurance*) adalah suatu kemampuan tubuh untuk bekerja dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan setelah melakukan pekerjaan tersebut, daya tahan umum sebagai ketahanan terhadap kelelahan dan kemampuan pemulihan segera setelah mengalami kelelahan. Daya tahan yang tinggi dapat mempertahankan penampilan dalam jangka waktu yang relatif lama secara terus menerus.

Daya tahan adalah kemampuan organisme atlet untuk mengatasi kelelahan yang timbul setelah melakukan aktifitas tubuh berolahraga dalam waktu yang lama, daya tahan dapat ditafsirkan sebagai kualitas fisik (system jantung-peredaran darah dan pernafasan) yang mampu membuat seseorang melaksanakan secara terus menerus suatu kerja fisik yang sangat berat tanpa merasa lebih sebelum waktunya.

Kekuatan otot (*muscule strength*) adalah kemampuan suatu otot untuk bekerja menahan beban secara maksimal, disamping itu ada faktor yang sangat mempengaruhi kekuatan otot tersebut sebagai unsur daya ledak adalah serabat otot, luas otot rangka, cross bridge, sistem metabolisme energi, sudut sendi dan aspek psikologis (Arsil, 1999:42).

Kecepatan (*speed*) adalah suatu kemampuan bersyarat untuk menghasilkan gerakan tubuh dalam keadaan atau waktu yang sesingkat mungkin, Matthes dalam Arsil (1999:42). Kecepatan diukur dengan satuan jarak terhadap suatu kemampuan untuk menghasilkan gerakan tubuh dalam waktu yang singkat. Sedangkan ketangkasan (*agility*) adalah kemampuan merubah arah tubuh secara cepat dan tepat tanpa gagasan pada keseimbangan. Ketangkasan bukan saja diperlukan dalam olahraga tapi juga dalam bekerja dan rekreasi.

Koordinasi adalah “suatu kemampuan yang sangat kompleks, karena saling berhubungan dengan kecepatan, kekuatan, daya tahan, dan kelenturan” Sudarno (1992:56). Dengan kata lain koordinasi menyatakan hubungan yang harmonis sebagai faktor yang terjadi pada gerakan.

#### **4. Fungsi Kesegaran Jasmani**

Fungsi kesegaran jasmani adalah untuk mengembangkan kesanggupan dan kemampuan setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja. Fungsi kesegaran jasmani dapat dibagi menjadi dua bagian sebagai berikut :

##### **a. Fungsi umum**

Fungsi umum kesegaran jasmani untuk mengembangkan kekuatan, kemampuan, kesanggupan daya kreasi dan daya

setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja dalam pembangunan dan pertahanan bangsa dan negara.

b. Fungsi khusus

Fungsi khusus dari kebugaran jasmani bagi anak-anak adalah untuk pertumbuhan dan perkembangan serta peningkatan prestasi belajar. Dalam upaya meningkatkan kebugaran jasmani (Suparto dan Suherman dalam Gusril, 2004:124) menyatakan bahwa "Untuk mendapatkan kebugaran jasmani dosis latihannya harus memperhatikan tiga faktor sebagai berikut: a) intensitas latihan, b) lamanya latihan, c) frekuensi. Intensitas latihan kebugaran jasmani berkisar antara 75%-87% dari denyut nadi maksimum (220-umur) disebut *training zone*".

Hal yang paling penting untuk meningkatkan kebugaran jasmani adalah aktivitas fisik dan latihan olahraga yang teratur, tubuh memerlukan oksigen untuk memproduksi energi karena tubuh tidak menyimpan oksigen. Oksigen harus diambil dan di salurkan keseluruhan organ tubuh dan jaringan yang memerlukan energi. Kemampuan tubuh untuk melakukan hal tersebut sangat tergantung pada tingkat kebugaran jasmani pada tingkat kebugaran jasmani yang baik akan mudah untuk melakukan pengambilan oksigen yang diperlukan oleh tubuh. Sedangkan orang yang tingkat kebugaran jasmani rendah hal ini merupakan kesulitan yang berarti. Orang yang banyak melakukan aktifitas fisik dan olahraga yang

teratur maka tingkat kesegaran jasmaninya bertambah baik dibanding orang yang kurang melakukan aktifitas fisik dan latihan olahraga yang teratur.

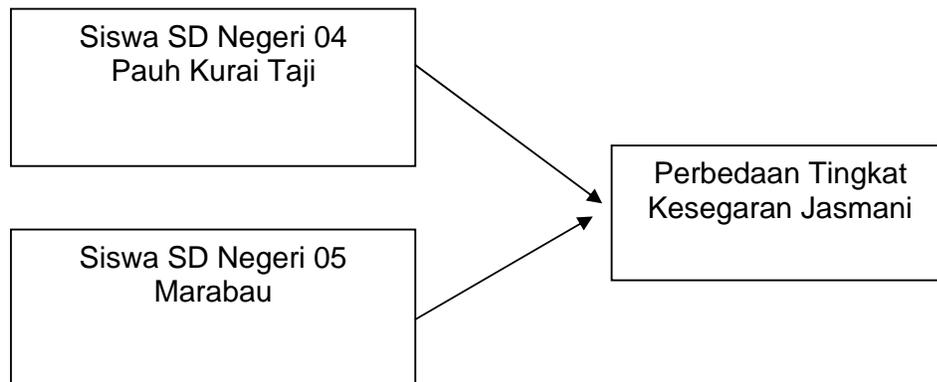
Pekerjaan yang memerlukan tenaga besar akan mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani. Jadi jelas bahwa orang banyak melakukan aktifitas fisik dan latihan olahraga yang teratur tingkat kesegaran jasmani akan bertambah baik jika dibandingkan dengan orang yang tidak pernah atau jarang melakukan aktivitas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

## **B. Kerangka Konseptual**

Berdasarkan kajian teori yang telah dikemukakan, Muhammad Sajoto (1998:43) menyatakan bahwa “kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang menyelesaikan tugas sehari-hari dengan tanpa mengalami kesulitan berarti, dengan mengeluarkan energi yang cukup besar, guna memenuhi kebutuhan geraknya dan menikmati waktu luang serta untuk memenuhi keperluan darurat bila sewaktu-waktu diperlukan.

Kerangka konseptual dimaksud untuk membantu hipotesis dalam penelitian, sehingga penelitian dapat dilaksanakan secara terarah serta hasilnya memberikan jawaban pemecahan pada masalah pokok masalah penelitian ini yaitu siswa SD Negeri 05 Marabau Kecamatan pariaman selatan diprediksi mempunyai kesegaran jasmani lebih baik jika dibandingkan dengan siswa SD Negeri 04 pauh kurai taji Kecamatan pariaman selatan dengan alasan

SD Negeri 04 pauh kurai taji tidak jauh dari lokasi sekolah dan dipinggir jalan raya pada umumnya siswa diantar dan di jemput oleh orang tua, sedikit berjalan kaki. Sedangkan SD Negeri 05 terletak jauh dari pusat Pemerintahan Kecamatan dan dikelilingi persawahan , pada umumnya sering berjalan kaki baik pergi maupun pulang sekolah. Peningkatan kesegaran jasmani pada hakekatnya adalah untuk peningkatan daya tahan tubuh melakukan aktifitas fisik dan kegiatan olahraga. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar 1.



Gambar 1. Kerangka Konseptual

### C. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kajian teori dan kerangka konseptual yang telah diajukan maka hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat perbedaan tingkat kesegaran jasmani antara siswa SD Negeri 04 Kurai taji dengan SD Negeri 05 Marabau Kecamatan Pariaman Selatan.

## **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. Terdapat perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa di SD Negeri 04 Pauh Kurai Taji dengan SD Negeri 05 Marabau Kecamatan Pariaman Selatan dengan diperoleh  $t_{hitung} = 4,51$  dan  $t_{tabel} = 1,68$ .
2. Siswa SD Negeri 05 Marabau Kecamatan Pariaman Selatan lebih baik tingkat kesegaran jasmaninya dengan nilai rata-rata (mean) adalah 14,90 dibandingkan dengan tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 04 Pauh Kurai Taji dengan nilai rata-rata (mean) yaitu 11,78 dan perbedaan tersebut adalah sebesar 3,12.

#### **B. Saran**

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

1. Guru Penjasorkes, agar dapat meningkatkan aktifitas gerak atau berolahraga dalam pembelajaran penjasorkes karena erat kaitannya dengan kerja fisik, sehingga kesegaran jasmani siswa dapat ditingkatkan.
2. Pihak sekolah agar menambah sarana dan prasarana tempat bermain dan berolahraga serta memperhatikan lingkungan sekolah,

karena lingkungan sekolah yang bersih dapat mempengaruhi kebugaran jasmani siswa.

3. Orang tua, agar memberikan kesempatan dan kebebasan anaknya dalam aktifitas bermain, sehingga anak terbiasa melakukan gerak dalam aktifitas bermain dan hal ini dapat meningkatkan kebugaran jasmani mereka. Begitu juga memperhatikan waktu istirahat atau tidur serta kebutuhan gizi mereka karena hal ini dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani mereka.
4. Siswa, harus dapat mengatur kegiatan berolahraga dan bermain dengan istirahat dan tidur yang cukup, sehingga hal ini dapat meningkatkan kebugaran jasmani mereka.
5. Pihak sekolah agar menambah sarana dan prasarana tempat bermain dan berolahraga serta memperhatikan lingkungan sekolah, karena lingkungan sekolah yang bersih dapat mempengaruhi kebugaran jasmani siswa.

**Tabel Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk anak Umur 10-12 Th (Laki-laki)**

Nilai	Lari 40	Gantung siku tekuk	Baring duduk 30 detik	Loncat tegak	Lari 600 meter	Nilai
5	< 6.3"	51"	23 >	46 >	2'09" >	5
4	6.4" – 6.9"	30" – 50"	18 – 22	38 – 45	2'10"-2'30"	4
3	7.0" – 7.7"	15" – 30"	12 – 27	31 – 37	2'31"-2'45"	3
2	7.8" – 8.8"	5" – 14"	4 – 14	24 – 30	2'46"-3'45"	2
1	< 8.9"	< 4"	< 3	< 23	3'45" >	1

**Tabel Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk anak Umur 10-12 Th (Perempuan)**

Nilai	Lari 40	Gantung siku tekuk	Baring duduk 30 detik	Loncat tegak	Lari 600 meter	Nilai
5	< 6.7"	40"	20 keatas	42 >	2'32" >	5
4	6.8" – 7.5"	20" – 39"	14 – 19	34 – 41	2'33"-2'54"	4
3	7.6" – 8.3"	8" – 19"	7 – 13	28 – 33	2'55"-3'28"	3
2	8.4" – 9.6"	5" – 7"	2 – 6	21 – 24	3'29"-4'22"	2
1	9.7" – dst	0" – 1"	0 - 1	20 dst	4'23" dst	1

Sumber: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani Kementerian Pendidikan Nasional

Kemudian untuk mengklasifikasikan tingkat kesegaran jasmani dilanjutkan dengan menggunakan norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia berikut ini:

**Tabel Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia**

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi
1	22 – 25	Baik Sekali
2	18 – 21	Baik
3	14 – 17	Sedang
4	10 – 13	Kurang
5	5 - 9	Kurang Sekali

Sumber: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani Kementerian Pendidikan Nasional

**DAFTAR PUSTAKA**

- Arsil, (1999). Pembinaan Kondisi Fisik, FIK UNP, Padang.
- Buku panduan penulisan tugas akhir/ skripsi Universitas Negeri Padang (2007). Padang UNP.
- Depdiknas, 2002. Kurikulum Berbasis Kompetensi Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani SD. Jakarta.
- Lutan, Rusli dkk. (2001). Pendidikan Kebugaran Jasmani. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- PPITOR. (1999). Materi Penataran Kesehatan Olahraga. Jakarta.
- Sudarno. 1992. Pendidikan Kesehatan Jasmani. Depdikbud.
- Sudjana. (1992). Metode Statistik. Bandung: Tarsito.
- Wahjoedi, 2001. Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani. Jakarta: Pt Raja Grafindo Persada.
- Yusuf. 2005. Metodologi Penelitian. Padang: UNP Press.