

**PERBEDAAN TINGKAT KESEGARAN JASMANI SISWA
KELAS XI UNGGUL DAN SISWA KELAS XI NON
UNGGUL DI SMA NEGERI 2 PAINAN
KABUPATEN PESISIR SELATAN**

SKRIPSI

*Diajukan kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga sebagai salah satu
persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh

**SISKA HANDAYANI
NIM.89520**

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

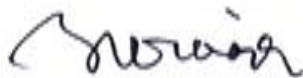
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas XI Unggul Dan Siswa Kelas XI Non Unggul Di SMA Negeri 2 Painan Kabupaten Pesisir Selatan
Nama : Siska Handayani
NIM : 89520
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Juli 2011

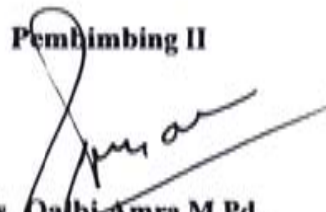
Mengetahui

Pembimbing I



Drs. Willadi Rasvid, M.Pd
NIP.195911211986021006

Pembimbing II



Drs. Qalbi Amra, M.Pd
NIP.196304221988031008

Mengetahui

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Hendri Neldi, M.Kes., AIFO
NIP. 196205201987031002

HALAMAN 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

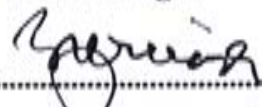
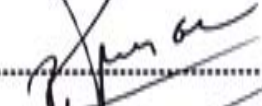
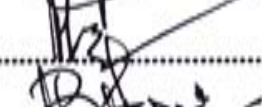
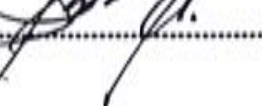
Judul : Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas X1
Unggul Dan Siswa Kelas X1 Non Unggul Di SMA Negeri
2 Painan Kabupaten Pesisir Selatan
Nama : Siska Handayani
NIM : 89520
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2011

Tim Penguji

	Nama
1. Ketua	: Drs. Willadi Rasyid M.Pd
2. Sekretaris	: Drs. Qalbi Amra M.Pd
3. Anggota	: Drs. Nirwandi M.Pd
4. Anggota	: Dra. Rosmaneli M.Pd
5. Anggota	: Nurul Ihsan S.Pd M.Pd

Tanda Tangan

1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

ABSTRAK

Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa unggul dengan non unggul SMA Negeri 2 Painan

OLEH : Siska Handayani./ 2011

Tingkat kesegaran jasmani seseorang dipengaruhi oleh lingkungan misalnya dari keluarga, ekonomi dan asupan zat yang seimbang yang diperlukan oleh tubuh, ditambah status gizi yang merupakan salah satu syarat penting dalam mencapai kesehatan yang optimal, tidak saja ditandai dengan penampilan yang baik secara fisik, tetapi juga mental dan emosi. Selanjutnya bila status gizi anak rendah, maka anak tidak dapat melakukan aktifitas dengan baik, dan sebagai konsekuensinya tentu kemampuan motoriknya juga rendah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa unggul dengan non unggul SMA Negeri 2 Painan .

Jenis penelitian yang digunakan adalah metode penelitian dengan komparasi. Penelitian ini diadakan di SMA Negeri 2 Painan pada bulan April 2011. populasi dalam penelitian ini yaitu siswa kelas XI yang berjumlah 127 orang. Jumlah sampel dalam penelitian ini yaitu 38 orang yang masing-masing kelas diambil 17 orang dari siswa unggul dan 21 orang siswa non unggul. Teknik pengambilan sampel yaitu *total sampling* dimana semua populasi dijadikan sampel yaitu seluruh siswa puteri.

Berdasarkan hasil penelitian tingkat kesegaran jasmani siswa unggul dengan non unggul SMA Negeri 2 Painan menggunakan uji perbedaan (uji-t), didapat $t_{hitung} (0,08) > t_{tabel} (1,74)$ sehingga H_0 diterima dan H_a ditolak, jadi kesimpulannya terdapat perbedaan tingkat kesegaran jasmani di mana siswi kelas non unggul lebih baik tingkat kesegaran jasmani dari pada kelas unggul.

Kata kunci : ***Tingkat Kesegaran Jasmanis***

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunianya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi yang berjudul “Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas XI Unggul Dan Siswa Kelas XI Non Unggul Di SMA Negeri 2 Painan Kabupaten Pesisir Selatan”. Tak lupa pula selawat beriring salam kita sampaikan buat arwah junjungan kita Nabi besar Muhamat SAW, yang telah membawa umat manusia dari zaman kebodohan sampai zaman yang penuh ilmu pengetahuan seperti saat sekarang ini.

Pada kesempatan ini Penulis telah berusaha semaksimal mungkin dalam penyelesaian skripsi ini, namun penulis menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu penulis sangat mengharapkan saran dan bantuan demi kesempurnaan skripsi ini, semoga skripsi ini dapat bermamfaat bagi pembaca. Dengan ini penulis menyampaikan terimakasih kepada:

1. Dr. Syahrrial Bahtiar, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Drs Hendri Neldi M.Kes AIFO selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga.
3. Drs. Willadi Rasyid, M.Pd selaku pembimbing 1 dan Drs. Qalbi Amra, M.Pd Penasehat Akademis selaku Pembimbing II yang telah banyak memberikan arahan dan bimbingan selama penulisan skripsi ini.
4. Drs. Nirwandi, M.Pd, Dra.Rosmaneli M.Pd, Dan Nurul Ihsan S.Pd. M.Pd selaku penguji.

5. Bapak dan Ibu dosen serta karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
6. Ayahanda Harmen Jam dan Ibunda Leni Darwis (almarhum) tercinta, yang telah bersusah payah menuntun ananda sehingga dapat menyelesaikan Study di Universitas Negeri Padang.
7. Rekan-Rekan Mahasiswa FIK UNP, Khususnya Pendidikan olahraga angkatan 2007 yang telah memberikan sumbangan tenaga dan pikiran kepada penulis dalam penyelesaian skripsi ini.
8. Kakak Dan Adik tercinta yang telah memberikan motivasi dan kasih sayang yang tak ternilai harganya.
9. Serta semua pihak yang tidak dapat dicantumkan namanya satu persatu yang telah banyak memberikan bantuan dalam penyelesaian skripsi ini.

Terima kasih yang sedalam-dalamnya, Skripsi ini merupakan bagian dari persyaratan dalam memperoleh gelar sarjana kependidikan. Selama penulisan skripsi ini, penulis telah banyak mendapatkan bantuan dari berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini penulis dengan tulus dan ikhlas menyampaikan terimakasih kepada semua pihak yang telah banyak membantu. Semoga semua amal dan jasa yang telah diberikan mendapat balasan dari Allah SWT, Amin.

Padang, Juni 2011

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
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	5
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II KAJIAN TEORI	
A. Kajian Teori	7
1. Kesegaran Jasmani	7
2. Komponen Kesegaran Jasmani	10
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani	11
4. Fungsi Kesegaran Jasmani	12
5. Cara Meningkatkan Kesegaran Jasmani	15
6. Profil Siswa Siswi Kelas Unggul Dan Non Unggul	18
a. Siswa kelas unggul	18
b. Siswa kelas non unggul	19
B. Kerangka Konseptual	20
C. Hipotesis.....	21

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	22
B. Waktu dan Tempat Penelitian	22
C. Jenis dan Sumber Data	24
D. Teknik Pengumpulan Data	25
E. Teknik dan Alat Pengumpulan Data	32

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	33
B. Pembahasan.....	36
C. Pembahasan.....	38

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	42
B. Saran.....	42

DAFTAR PUSTAKA	43
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN.....	44
----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi penelitian siswa SMA Negeri 2 Painan	23
2. Populasi penelitian siswa putri kelas unggul dan non unggul SMA Negeri 2 Painan	23
3. Sampel penelitian	24
4. Norma Tes Untuk Kelompok Umur 16-19 Tahun Putra	31
5. Norma Tes Untuk Kelompok Umur 16-19 Tahun Putri	31
6. Normal Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (Untuk Putera Dan Puteri)	33
7. Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Unggul SMA Negeri 2 Painan	34
8. Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Non Unggul SMA Negeri 2 Painan	35

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual	21
2. Posisi Start Jarak Cepat Jarak 50 Meter	26
3. Tes Gantung Angkat Tubuh	27
4. Gerakan Sikap Duduk Dengan Kedua Siku Menyentuh Paha	28
5. Gerakan Baring Menuju Sikap Duduk	28
6. Baring Duduk (Sit-Up).....	29
7. Vertikal Jump (PB. PERSETASI 2000).....	29
8. Start Lari 800 Meter	31
9. Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Unggul SMA Negeri 2 Painan	35
10. Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Non Unggul SMA Negeri 2 Painan.....	36

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Mentah Siswa Unggul.....	44
2. Data Mentah Siswa Non Unggul.....	45
3. Nilai Kesegaran Jasmani Siswa Unggul.....	46
4. Nilai Kesegaran Jasmani Siswa Non Unggul.....	47
5. Uji Normalitas Siswa Unggul (X_1).....	48
6. Uji Normalitas Siswa Non Unggul (X_2).....	49
7. Rata-Rata Hasil Tes Kesegaran Jasmani Siswa Unggul Dengan Non Unggul SMA N 2 Painan	50
8. Gambar Hasil Penelitian.....	52
9. Surat izin penelitian.....	57
10. Surat keterangan telah melakukan penelitian.....	58

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

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

“Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga Negara yang demokratis dan bertanggung jawab”. (Depdikbud.2003:5)

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat dikatakan bahwa tujuan pendidikan pada dasarnya adalah meningkatkan kualitas sumber daya manusia, melalui peningkatan mutu pendidikan diupayakan tercapainya pembentukan profil manusia yang siap secara intelektual, mental, fisik dan rohani demi menghadapi masa depan yang semakin membutuhkan ilmu pengetahuan dan teknologi.

Salah satu factor untuk meningkatkan pendidikan dan manusia yang intelektual adalah kesegaran jasmani manusia itu sendiri.”kesegaran jasmani adalah aspek fisik dari kesegaran yang menyeluruh (total fitness) yang memberikan kepada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif serta dapat menyesuaikan diri pada tiap-tiap pembebanan fisik yang layak.”(Arsil,1999:9).

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

Mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (Penjasorkes) sangat membantu meningkatkan kesegaran jasmani di sekolah serta dapat membantu siswa untuk menghilangkan rasa jenuh atau bosan dengan pelajaran teorinya, sehingga siswa akan lebih segar dan siap untuk menerima pelajaran selanjutnya. Dengan kesegaran jasmani yang tinggi, maka siswa tidak akan mudah letih dan lelah dalam menghadapi aktivitas sehari-

hari. Mata pelajaran penjasorkes disekolah, merupakan salah satu sarana dan prasarana bagi siswa dalam mengembangkan minatnya.

Melalui penjasorkes siswa akan mempunyai pengetahuan tentang pentingnya kesegaran jasmani. Disamping itu, penjasorkes juga akan mengembangkan kemampuan kondisi fisik siswa agar lebih baik, sehingga siswa akan mempunyai daya tahan yang bagus. Selain itu dengan penjasorkes dapat melatih kecepatan dan kelincahan siswa dalam melakukan aktivitas fisik. Penjasorkes sangat dibutuhkan oleh setiap siswa untuk memperoleh ketangkasan, kesangupan serta kemampuan belajar yang tinggi. Salah satu jalan untuk memelihara atau meningkatkan kesegaran jasmani dengan melakukan olahraga secara teratur dan aktivitas fisik sehari-hari yang bermanfaat untuk kesehatan. Jadi, mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan perlu dilaksanakan di setiap sekolah sesuai dengan kurikulum, pendidikan, untuk membina kesegaran jasmani, kesehatan dan rohani anak didik.

Pembinaan kesegaran jasmani dan kesehatan disekolah, perlu mempertimbangkan aspek kondisi sekolah, lingkungan geografis, dan status ekonomi orang tua siswa. Sebab, kondisi suatu sekolah belum tentu sama dengan sekolah lainnya. Ada sekolah yang dapat menyediakan sarana dan prasarana pendukung yang memadai, tetapi ada juga sekolah yang tidak dapat menyediakan sarana pendukung pendidikan kesegaran jasmani dan kesehatan. Selain itu kondisi geografis juga ikut mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani siswa.

Aktifitas siswa di SMA Negeri 2 Painan sangat mempengaruhi terhadap kesegaran jasmani siswa tersebut peneliti ini lebih difokuskan kepada kelas XI. Peneliti hanya melihat tentang perbedaan tingkat kesegaran jasmani antara siswa kelas XI unggul dan kelas XI non unggul di SMA Negeri 2 Painan. Yang mana siswa di dalamnya memiliki kemampuan sedang. Walaupun kelas unggul memiliki prestasi lebih dibidang akademik, belum tentu mereka memiliki kesegaran jasmani yang lebih dibandingkan dengan kelas non unggul.

Namun kenyataan yang ditemukan di SMA Negeri 2 Painan dapat dilihat siswa kelas XI unggul lebih menyukai mata pelajaran teori di sekolah dibandingkan mata pelajaran penjas orkes sedangkan kelas XI non unggul, mereka lebih tertarik pada mata pelajaran penjas orkes dibandingkan mata pelajaran teori yang ada di sekolah.

Berdasarkan anggapan dan informasi yang dikemukakan di atas belumlah dapat ditentukan secara pasti, siswa kelas mana yang lebih baik tingkat kesegaran jasmaninya. Untuk perlu dilakukan penelitian tentang tingkat kesegaran jasmani siswa kelas XI unggul dan siswa kelas XI non unggul di SMA Negeri 2 Painan. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan dampak positif tentang perbedaan tingkat kesegaran jasmani antara kedua kelas tersebut.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Keadaan lingkungan sekolah
2. Keadaan gizi siswa yang di konsumsi sehari-hari
3. Latar belakang ekonomi orang tua
4. Kesehatan lingkungan
5. Sarana dan prasarana
6. Tingkat kesegaran jasmani

C. Pembatasan Masalah

Penelitian ini tidak bermaksud meneliti masing-masing faktor yang diidentifikasi di atas peneliti ini hanya melihat perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas unggul dan siswa non unggul di kelas XI SMA Negeri 2 Painan Kabupaten Pesisir Selatan.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka dapat di rumuskan masalah penelitian ini adalah Apakah terdapat tingkat kesegaran jasmani siswa kelas XI unggul dan siswa kelas XI non unggul di SMA Negeri 2 Painan kabupaten pesisir selatan.

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan yang telah dikemukakan di atas, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa kelas XI unggul di SMA negeri 2 Painan Kabupaten Pesisir Selatan
2. Mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa kelas XI non unggul di SMA negeri 2 Painan Kabupaten Pesisir Selatan.
3. Mengetahui perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas XI unggul dan XI non unggul di SMA Negeri 2 Painan kabupaten pesisir selatan.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian adalah sebagai berikut:

1. Salah satu persyaratan memperoleh gelar sarjana pendidikan olahraga di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bahan referensi bagi perpustakaan serta menambah bahan bacaan dan wawasan mahasiswa FIK UNP yang akan menjadi guru pendidikan jasmani.
3. Bahan pertimbangan bagi SMA Negeri 2 Painan dalam upaya peningkatan kesegaran jasmani siswanya.
4. Bahan Masukan bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti secara mendalam.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Kajian Teori

1. Kesegaran jasmani

Kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Menurut Soemowerdya dalam Ismaryati (2008), kesegaran jasmani adalah suatu hal yang lebih menitikberatkan pada fungsi fisiologi yaitu kemampuan jantung, pembuluh darah, paru-paru, dan otot agar berfungsi secara efisien dan optimal. Selanjutnya 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 keperluan mendadak.

“Kesegaran jasmani adalah suatu kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari yang normal dan giat penuh dengan kesiapsiagaan, tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih mempunyai cadangan energi untuk menikmati kegiatan waktu senggang serta kejadian darurat yang datang tiba-tiba”. (Cholik Muthohir dalam Ismaryati, 2008).

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

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

Menurut (Sultarman dalam Arsil,2008), 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.

Berdasarkan pendapat yang dikemukakan, berarti kesegaran jasmani merupakan cerminan dari kemampuan fungsi sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam setiap aktifitas fisik. "kesegaran jasmani merupakan kemampuan fisik yang dapat berupa kemampuan 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 akan mampu bekerja selama 8 jam dengan

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

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

Penjelasan di atas dapat dikatakan bahwa kualitas suatu fisik berhubungan erat dengan kualitas hidup seseorang. Gusril (2004:119). Mengemukakan bahwa kesegaran jasmani akan berbeda dan tergantung pada jenis pekerjaan, keadaan kesehatan, jenis kelamin, umur, tingkat terlatihnya seseorang dan status gizi. Sedangkan dalam Arsil (2008) menyatakan bahwa tergantung dari kondisi maupun keterampilan dari seseorang seperti untuk pembinaan kesegaran atau kebugaran jasmani seseorang.

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

2. Komponen Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani mencakup pengertian yang kompleks maka baru dapat dipahami jika mengetahui tentang komponen-komponen kesegaran jasmani yang saling berkaitan antara satu dengan yang lain, namun masing-masing komponen memiliki ciri-ciri tersendiri yang berfungsi pokok pada kesegaran jasmani seseorang. Agar seseorang dapat dikatakan kondisi fisiknya atau kesegaran jasmaninya baik, maka status setiap komponennya harus dalam kategori baik.

Lycholat dalam Gusril (2004:119) mengemukakan komponen-komponen kesegaran jasmani dapat dikelompokkan menjadi dua golongan sebagai berikut: a) kelompok yang berhubungan dengan kesehatan (Health Related fitness) meliputi daya tahan otot, kekuatan otot, kelentukan dan komposisi tubuh, b) komponen yang berhubungan dengan keterampilan (skill related) meliputi kelincahan, keseimbangan, koordinasi, kecepatan, tenaga/daya dan waktu rekreasi.

Adapun ciri-ciri orang yang memiliki kesegaran jasmani yang baik sebagaimana yang terdapat dalam (Rusdam Djamil dan Gusril 2004:123) yaitu sebagai berikut:

a) resisten terhadap penyakit, b) memiliki daya tahan jantung, paru, peredaran darah, dan pernapasan, c) memiliki daya tahan otot umum, d) mempunyai daya tahan otot local, e) memiliki daya ledak otot, f) memiliki kelentukan, g) memiliki kekuatan, h) memiliki koordinasi dan ketepatan. Sedangkan ciri-ciri dari tingkat kesegaran jasmani yang berada dibawah standar adalah: a) menguap dimeja kerja, b) perasaan malas dan mengantuk sepanjang hari, c) cenderung bertingkah marah, d) merasa lelah dengan kerja fisik yang minimal, e) terlalu capek untuk melakukan aktifitas senggang, f) pengugup dan mudah terkejut, g) sukar rileks, h) mudah cemas dan sedih, i) mudah tersinggung.

Jadi uraian di atas tidak terlepas dari factor yang berasal dari dalam diri dan luar yang selalu berpengaruh pada kesegaran jasmani. Selain itu jenis kelamin ikut menentukan. Sedangkan ciri-ciri atau gejala seseorang yang memiliki kesegaran jasmani yang kurang atau rendah antara lain, fisik yang tidak efisien (physical inefficiency), emosi yang tidak stabil, mudah lelah, tidak sanggup menangani tantangan fisi/emosi. (Gusril, 2004:123)

3. Faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani

Faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani adalah sebagai berikut:

a. Makanan dan Gizi

Makanan dan gizi sangat diperlukan bagi tubuh untuk proses pertumbuhan, pergantian sel tubuh yang rusak dan untuk mempertahankan kondisi tubuh. Unsur-unsur yang diperlukan tubuh antara lain protein lemak, karbohidrat, garam-garam mineral, vitamin, dan air.

b. Faktor tidur dan Istirahat

Setelah melakukan aktivitas tubuh terasa lelah, hal ini disebabkan oleh pemakaian tenaga untuk aktivitas yang bersangkutan. Untuk mengembalikan tenaga yang telah terpakai diperlukan istirahat dan tidur agar tubuh akan menyusun kembali tenaga yang hilang.

c. Faktor Lingkungan

Lingkungan adalah tempat dimana seseorang tinggal dalam waktu lama. Dalam hal ini menyangkut lingkungan fisik serta sosial ekonomi. Mulai dari pekerjaan, daerah tempat tinggal dan sebagainya.

d. Faktor Latihan dan Olahraga

Faktor latihan dan olahraga juga bisa digunakan untuk peningkatan kesegaran jasmani. Latihan fisik adalah suatu kegiatan yang menurut cara dan aturan tertentu, yang mempunyai sasaran meningkatkan efisiensi fa'al tubuh dan sebagai hasil akhir adalah peningkatan kesegaran jasmani.

4. Fungsi Kesegaran Jasmani

Fungsi kesegaran jasmani adalah untuk mengembangkan kesanggupan dan kemampuan setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja.

Menurut Ismaryati (2008:40), fungsi kesegaran jasmani dapat dibagi menjadi dua bagian, sebagai berikut:

a. Fungsi umum

Fungsi umum kesegaran jasmani untuk mengembangkan kekuatan, kemampuan, kesanggupan, daya kreasi dan daya tahan setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja dalam pembangunan dan pertahanan bangsa dan negara. Kesegaran jasmani sangat diperlukan bagi tubuh untuk melaksanakan pelajaran sehari hari dan berguna untuk meningkatkan daya pikir.

b. Fungsi khusus

Fungsi khusus dari kesegaran jasmani adalah seusia dengan kekhususan masing-masing, yang dibedakan menjadi tiga golongan yaitu golongan yang berdasarkan pekerjaan misalnya atlet, pelajar,

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

Dalam upaya meningkatkan kesegaran jasmani (saputro dan suherman dalam Gusril 2004:124) menyatakan bahwa untuk mendapatkan kesegaran jasmani, dosis latihannya harus memperhatikan tiga factor sebagai berikut: a) intensitas latihan, b) lamanya latihan, c) frekuensi latihan kesegaran jasmani berkisar antara 72-87% dari denyut nadi maksimal (220-umur) yang disebut training zone.

Hal yang paling penting untuk meningkatkan kesegaran jasmani adalah aktifitas fisik dan olahraga yang teratur, tubuh memerlukan oksigen untuk memproduksi energi karena tubuh tidak menyimpan oksigen. Oksigen harus diambil denyut nadi salurkan keseluruh organ tubuh dan jaringan yang memerlukan energi kemampuan tubuh untuk melakukan hal tersebut sangat tergantung pada tingkat kesegaran jasmani yang dimilikinya, bagi orang yang memiliki kesegaran jasmani yang baik akan mudah untuk melakukan pengambilan oksigen yang di perlukan oleh tubuh. Sedangkan orang yang tingkat kesegaran jasmani rendah hal ini merupakan kesulitan yang berarti.”Orang yang banyak melakukan aktifitas fisik dan olahraga secara teratur maka tingkat kesegaran jasmaninya

bertambah baik di banding 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 katabolisme.Makanan harus sesuai dengan yang dibutuhkan oleh tubuh baik secara kuantitatif maupun kualitatif. Kuantitatif maksudnya adalah perbandingan jumlah karbohidrat ,lemak, dan protein yang dimakan harus disesuaikan dengan aktifitas seseorang. Pada orang yang normal karbohidrat diberikan 55-60%, lemak diberikan 25-30% dari total kalori dan protein yang dibutuhkan 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” (Riyadi dalam Gusril 2004). Kesegaran jasmani juga di pengaruhi oleh kesehatan lingkungan, untuk itu perlu memperhatikan masalah disekitar kita seperti limbah, kotoran, perumahan, dan pencemaran lingkungan. Faktor yang mempengaruhi kesehatan lingkungan adalah tindakan manusia itu sendiri. Sikap individu atau kelompok yang tidak disiplin dalam menjaga kebersihan lingkungannya dan dalam pengelolaan lingkungan sekolah sebab lingkungan sangat mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani.

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

5. Cara Meningkatkan Kesegaran Jasmani

Dewasa ini setiap minggu pagi kita dapat melihat bermacam-macam golongan masyarakat, baik di lapangan maupun di jalan-jalan. Kegiatan-kegiatan olahraga yang dilakukan secara rutin dan teratur akan menambah dan meningkatkan kesegaran jasmani, tetapi juga harus didukung oleh pengaturan gizi makanan yang menunjang terhadap kegiatan seperti lari, jogging, bersepeda, jalan cepat bahkan banyak asal berlatih saja. Seseorang yang berkeinginan untuk sehat dan bugar akan memikirkan dan mengusahakan langkah-langkah yang di rasa perlu untuk pembinaan kegiatan dan menjaga kesehatan agar terhindar dari gangguan-gangguan penyakit yang dapat menghambat peningkatan kesegaran jasmani, disamping itu tak kalah penting nya adalah pengaturan keseimbangan antara kerja dan istirahat. Ketiga aspek yang dikemukakan di atas secara berurutan akan dibahas lebih lanjut:

a. Olahraga teratur

Latihan fisik yang dilakukan menurut proporsi yang sebenarnya akan meningkatkan derajat kesehatan dan kesegaran jasmani, otot dapat

berkembang atau bertambah besar dan tenaga juga bertambah besar. otot yang bertambah besar karena berkontraksi semakin erat dan jaringan otot menggantikan lemak serta bertambah daya tahan akibat oleh kapilarisasi yang bertambah dan susunan saraf yang bertambah baik. selain itu banyak keuntungan yang diperoleh bila melakukan olahraga yang teratur, 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 (Depdikbud, 2002.)

Bila tujuan latihan hanya untuk membina atau meningkatkan kesegaran jasmani (bukan untuk meningkatkan prestasi olahraga), maka frekuensi cukup tiga atau empat kali seminggu.” mengenai frekuensi tiga atau empat kali seminggu dan satu kali istirahat diantaranya merupakan hal yang paling sering disarankan sebagai bentuk paling aman dan paling bermanfaat” (Carrlhy, 1995:48). Berdasarkan pendapat ahli olahraga di atas, jelas bagi kita bahwa dalam melakukan kegiatan fisik untuk mencapai kesehatan dan kesegaran jasmani, frekuensi latihan sebaiknya tiga sampai empat kali dalam satu minggu.

b. Menjaga kesehatan dan pengaturan gizi

Kesehatan merupakan dasar untuk meningkatkan kesegaran jasmani tidak bisa dicapai dan ditingkatkan kalau seseorang belum memiliki kesehatan yang baik. istilah sehat dan segar seringkali muncul yang kadang kala disamakan dalam penggunaannya. sebenarnya antara

sehat dan segar ada perbedaan para ahli mengatakan bahwa segar lebih tinggi tingkatnya dari pada sehat, sehingga lahir ungkapan "orang yang sehat belum tentu segar dan orang yang segar sudah pasti sehat". dengan demikian dapat disimpulkan bahwa sehat merupakan syarat untuk menjadi segar.

Kesehatan yang baik merupakan dambaan setiap orang. untuk memelihara dan menjaga kesehatan diperlukan berbagai upaya antara lain:

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

c. Keseimbangan Antara Kerja dan Istirahat

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

Setelah mengemukakan beberapa unsur untuk pembinaan kesegaran jasmani serta faktor-faktor gerak kerja yang mempunyai peranan dalam membina kesegaran jasmani di atas, maka dapat disimpulkan bahwa unsur daya tahan merupakan faktor yang terpenting bagi seseorang agar dapat melakukan kerja dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Hal ini juga di perkuat oleh cooper yang mengatakan "kalau program latihan anda hanya dipusatkan pada otot kerangka, Anda tak akan mencapai gerakan fisik yang sesungguhnya" (Cooper,1983:15).Oleh sebab itu,latihan-latihan yang bertujuan membina kesegaran jasmani yang lebih baik harus di titik beratkan pada latihan daya tahan,yang berarti melatih paru-paru atau pernapasan supaya lebih efektif,sehingga oksigen yang masuk lebih banyak.

"Kesegaran daya tahanlah yang seharusnya menjadi sarana anda ini Akan menjamin semua keadaan dari pengaruh latihan. Bahkan Hanya membesarkan otot tetapi mengembangkan paru-paru,jantung serta pembuluh darah anda.Ini adalah landasan yang diatasnya bisa dibangun segala bentuk kesegaran jasmani.kunci latihan ialah konsumsi oksigen.tubuh membutuhkan oksigen untuk memproduksi energi,"(Cooper,1982:24)

Jadi disini betapa pentingnya paru-paru,jantung dan pembuluh darah membawa oksigen yang akan berguna dalam proses pembakaran oksigen serta sari-sari makanan sehingga menghasilkan makanan.

6. Profil Siswa siswi kelas unggul dan non unggul

a. Kelas unggul

Didalam kelas unggul siswa lebih lambat dalam melakukan gerak karna siswa kelas unggul lebih banyak melakukan aktifitas

belajar dan cenderung tidak berminat terhadap pelajaran penjasorkes. Siswa kelas unggul lebih sering berada didalam kelas walaupun ada waktu senggang dalam melakukan aktifitas olahraga tetapi mereka lebih mengutamakan mengulang kembali pelajaran yang telah disampaikan guru seperti pelajaran matematika. Siswa kelas unggul dalam pelaksanaan pembelajaran penjasorkes kurang begitu antusias dalam gerakan-gerakan olahraga seperti dalam pemanasan dan permainan kecil. Dilihat dari fisik siswa unggul tidak tegap dan kurang semangat.

b. Kelas non unggul

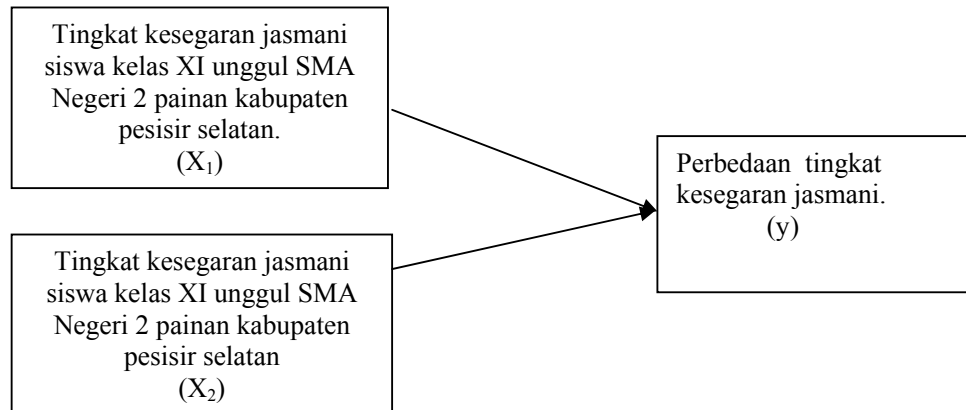
Siswa unggul lebih bersemangat dalam melakukan gerakan. Pada umumnya kelas non unggul kurang suka berada di kelas. Jika ada waktu luang mereka lebih suka melakukan aktifitas olahraga di lapangan misalnya bermain basket. Aktifitas gerak siswa non unggul lebih cepat daripada siswa kelas unggul dilihat dari antusias siswa tersebut dalam pelajaran penjas orkes mereka lebih cepat bertindak contoh walaupun guru olahraga nya belum datang tetapi siswa tersebut sudah berada dilapangan dan langsung melakukan kegiatan olahraga. Di lihat dari fisik siswa unggul lebih tegap,kuat dan bersemangat.

B. Kerangka Konseptual

Kesegaran jasmani adalah aspek-aspek kemampuan fisik yang menunjang kesuksesan siswa dalam melakukan berbagai aktivitas dalam kehidupan sehari-hari, tanpa mengakibatkan kelelahan yang berarti kegiatan itu merupakan pekerjaan sehari-hari dan untuk keperluan mendadak, atau kegiatan yang dilakukan pada waktu senggang. Semakin tinggi tingkat kesegaran jasmani seseorang, maka semakin besar pula kemungkinannya untuk menikmati kehidupan.

Dari penjelasan di atas dapat dikatakan bahwa kualitas suatu fisik berhubungan erat dengan kualitas hidup seseorang. Kesegaran jasmani akan berbeda tergantung pada beberapa hal antara lain: jenis pekerjaan, keadaan kesehatan, jenis kelamin, umur, tingkat, tingkat terlatih nya seseorang serta status gizi (Gusril, 2004:119).

Upaya peningkatan kesegaran jasmani pada hakikatnya adalah untuk peningkatan daya tahan tubuh untuk melaksanakan aktivitas fisik dan latihan olahraga dilingkungan guna menjalankan kehidupan yang lebih baik dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa adanya perbedaan tingkat kesegaran jasmani antara siswa kelas unggul dan kelas non unggul di SMA NEGERI 2 Painan Kabupaten Pesisir Selatan. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada skema kerangka konseptual berikut ini:



Gambar 1. Kerangka konseptual

C. Hipotesis

Berdasarkan kajian teori dan kerangka konseptual di atas, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah :” Tingkat kesegaran jasmani siswi kelas non unggul lebih baik dari pada siswi kelas unggul”.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil penelitian di atas maka dapat diambil kesimpulan bahwa Perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa Unggul SMA Negeri 2 Painan dengan siswa non unggul SMA Negeri 2 Painan, jika dilihat dari norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) sama-sama dikategorikan kurang, begitu juga jika dianalisis dengan uji-t hasilnya tidak terdapat perbedaan antara siswa unggul SMA Negeri 2 Painan dengan siswa non unggul SMA Negeri 2 Painan. Setelah melakukan uji t didapat $t_{hitung} (0,011) < t_{tabel} (2,021)$, dimana H_0 diterima dan H_a ditolak, maka dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani siswa kelas non unggul lebih baik daripada siswa kelas unggul.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas maka disarankan:

1. Kepada guru penjasorkes SMA Negeri 2 Painan untuk lebih meningkatkan kebugaran jasmani siswa.
2. Untuk siswa baik kelas unggul maupun non unggul untuk menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmani dengan berolahraga yang teratur dan kecukupan gizi yang cukup.
3. Kepada kepala sekolah lebih melengkapi sarana dan prasarana penjasorkes di sekolah.
4. Peneliti berikutnya agar dapat melakukan penelitian lanjutan yang lebih khusus lagi agar dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Arsil. (1999) . Kondisi Fisik. FPOK IKIP Padang.
- Arikunto, Suharsimi. (1992). Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Arsil. (2008). Pembinaan Kondisi fisik. Padang: Dip Universitas Negeri Padang
- Cooper H. Kenneth. (1983) Aerobik, Alih bahasa Antonius Adiwiyoto. Jakarta: PT. Gramedia pustaka utama.
- Cooper H. Kenneth (1982). Aerobic.Jakarta: Depdikbud.
- Depdiknas. UU No. 20 tahun (2003). Tentang Sistem Pendidikan Nasional. Depdiknas.
- Depdiknas. (2003). Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Pusat pengembangan kualitas. Jakarta: Depdiknas.
- Depdikbud. (2002). Ketahuilah Tingkat Kesegaran Jasmani Anda. Jakarta : Depdikbud.
- Depdikbud. (1999). Tingkat Kesegaran Jasmani. Jakarta : Depdikbud.
- Depdikbud. (2003). Undang-Undang Republik Indonesia No.2003 Tentang sistem Pendidikan Nasional. Jakarta: Cipta Jaya.
- Ismaryati, (2008). Tes dan pengukuran olahraga. Surakarta : UNS Surakarta.
- Gusril. (2004). Perkembangan Motorik Pada Masa Anak-Anak . Jakarta: Dirjen Olahraga. Departemen Pendidikan Nasional.
- Rahayu Tandiyo.(2004) Psikologi Perkembangan. Semarang : Universitas Negeri Semarang.
- Buku Panduan Penulisan Tugas Akhir Skripsi . (2010).Kementrian Pendidikan Nasional: UniversitasNegeri Padang.
- Sajoto. (1995). Pembinaan Kondisi fisik dalam olahraga. Jakarta:P2LPTK, Dirjen Dikti Depdikbud.
- Rosaidi. (2010). Study Tingkat Kesegaran Jasmani SD 04 Matur Dan SD 11 Parit Panjang Matur. Skripsi.Padang