

**PERBEDAAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA YANG MENGIKUTI
KEGIATAN EKTRAKURIKULER SISPALA DENGAN PRAMUKA
DI SMA NEGERI 2 PADANG PANJANG**

SKRIPSI

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



Oleh

**RINALDI
NIM. 85334**

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

2011

PERSETUJUAN SKRIPSI

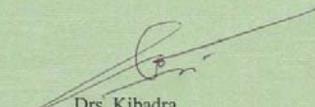
PERBEDAAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA YANG MENGIKUTI
KEGIATAN EKTRAKURIKULER SISPALA DENGAN PRAMUKA
DI SMA NEGERI 2 PADANG PANJANG

Nama : Rinaldi
NIM : 85334
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Padang, Juni 2011

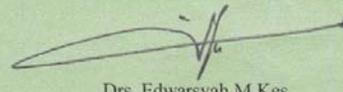
Disetujui oleh:

Pembimbing I



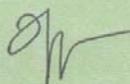
Drs. Kibadra
NIP. 195701181985031003

Pembimbing II



Drs. Edwarsyah M.Kes
NIP. 195912311988031019

Mengetahui
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



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

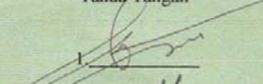
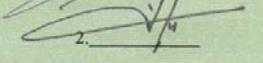
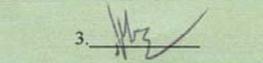
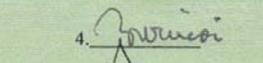
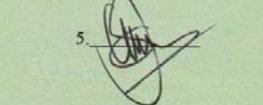
PENGESAHAN SKRIPSI

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 Yang Mengikuti Kegiatan Ektrakurikuler Sispala Dengan Pramuka di SMA Negeri 2 Padang Panjang
Nama : Rinaldi
Nim : 85334
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Padang, 22 Juni 2011

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Kibadra	
2. Sekretaris	: Drs. Edwarsyah, M.Kes	
3. Anggota	: Drs. Nirwandi, M.Pd	
4. Anggota	: Drs. Willadi Rasyid, M.Pd	
5. Anggota	: Drs. H. Zulman, M.Pd	

ABSTRAK

Perbedaan Tingkat Kesehatan Jasmani Siswa Yang Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Sispala dengan Pramuka di SMAN 2 Padang Panjang.

OLEH : Rinaldi /85334/2011

Masalah dalam penelitian ini adalah belum diketahui secara pasti tingkat kesehatan jasmani siswa Sispala dengan siswa Pramuka. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar perbedaan tingkat kesehatan jasmani Sispala dengan Pramuka.

Jenis penelitian ini adalah *Expost facto* dan data diambil langsung melalui teknik testing. Populasi dari penelitian ini adalah siswa Sispala dan Pramuka yang berjumlah 57 orang. Dengan teknik pengumpulan sampel adalah *total sampling* yaitu penarikan sampel diwakili oleh seluruh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler Sispala sebanyak 35 orang dan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler Pramuka sebanyak 22 orang. Alat yang digunakan untuk pengumpulan data adalah tes kesehatan jasmani Indonesia, kemudian dianalisis dengan statistik teknik uji t secara manual.

Hasil yang diperoleh dari penelitian ini adalah sebagai berikut perbedaan tingkat kesehatan jasmani siswa Sispala dengan siswa Pramuka yaitu, tidak terdapat perbedaan kesehatan jasmani $t_{hitung} = 0,70$ sedangkan $t_{tabel} = 2,00$ dengan taraf signifikan 0.05. berarti $t_{hitung} (0,70) < t_{tabel} (2,00)$ sehingga H_a ditolak dan H_0 diterima, jadi kesimpulannya tidak terdapat perbedaan tingkat kesehatan jasmani antara siswa Sispala dengan Pramuka.

KATA PENGANTAR



Puji dan syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulis sadar pula bahwa usaha dan perjuangan penulis yang maksimal bukanlah merupakan perjuangan penulis sendiri, karena tanpa bantuan dan dukungan dari berbagai pihak mustahil skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Oleh sebab itu pada kesempatan ini pula penulis mengucapkan terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada :

1. Rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberi berbagai fasilitas dan kesempatan kepada penulis untuk melaksanakan studi di Universitas Negeri Padang.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan kesempatan pula kepada penulis melaksanakan studi di FIK UNP.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan petunjuk, arahan, saran serta bimbingan dalam perkuliahan hingga selesainya skripsi ini.
4. Drs. Kibadra dan Drs. Edwar Syah M.Kes selaku pembimbing yang telah banyak memberikan dorongan dan bimbingan, petunjuk dan saran hingga skripsi ini dapat terwujud.

5. Drs. Willadi Rasyid M.Pd, Drs. Nirwandi M.Pd dan Drs. H, Zulman M.Pd selaku tim penguji skripsi yang telah memberikan masukan dan bimbingan pada waktu skripsi ini diseminarkan maupun diujikan.
6. Para Bapak dan Ibu Dosen Universitas Negeri Padang, khususnya Fakultas Ilmu Keolahragaan yang banyak menyumbang saran dan petunjuk serta menurunkan sejumlah pengetahuan hingga menambah luas wawasan penulis.
7. Bapak Kepala SMA N 2 Padang Panjang yang telah memberi ijin dan kemudahan kepada penulis untuk mengadakan penelitian.
8. Para siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler Sispala dan Pramuka SMA N 2 Padang Panjang yang telah bersedia menjadi sampel dalam penelitian ini.
9. Orang tua, kakak, adik serta saudara yang lain yang telah memberikan dorongan hingga selesainya skripsi ini
10. Para saudara yang tidak dapat kami sebut satu-persatu yang telah membantu dalam bentuk apa saja hingga selesainya skripsi ini.

Semoga segala amal baik saudara sekalian, dalam membantu penelitian ini akan mendapat pahala yang setimpal dari Allah SWT dan akhirnya penulis berharap semoga penelitian ini bermanfaat dan menambah khasanah pengetahuan, khususnya pada bidang peningkatan kesegaran jasmani.

Padang, 2011

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah.....	7
D. Perumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian	8
F. Kegunaan Penelitian	8
G. Penegasan Istilah	9

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teori.....	11
1. Hakikat kesegaran jasmani	11
2. Komponen kesegaran jasmani	14
3. Faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani.....	18
4. Cara meningkatkan kesegaran jasmani.....	20
5. Fungsi kesegaran jasmani	23
6. Ciri-ciri kesegaran jasmani	24
7. Karakteristik Ektrakurikuler Sispala dan Pramuka.....	25
8. Analisis Ektrakurikuler Sispala Dan Ektrakurikuler	

Pramuka Terhadap Peningkatan Kesegaran Jasmani.....	32
B. Kerangka Konseptual	33
C. Hipotesis	33
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis, Waktu dan Tempat Penelitian.....	34
B. Populasi dan Sampel.....	34
C. Jenis dan Sumber Data	36
D. Instrumen Penelitian	36
E. Teknik Analisa Data	49
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskriptif Data	50
B. Pengujian Uji Persyaratan Analisis	53
C. Uji Hipotesis	55
D. Pembahasan	55
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	58
B. Saran	58
DAFTAR PUSTAKA	60
DAFTAR LAMPIRAN	62

DAFTAR TABEL

TABEL	HALAMAN
1. Populasi Siswa yang Mengikuti Kegiatan Ektrakurikuler Pramuka dan Ektrakurikuler Sispala di SMA N 2 Padang Panjang	35
2. Sampel Siswa yang Mengikuti Kegiatan Ektrakurikuler Pramuka dan Ektrakurikuler Sispala di SMA N 2 Padang Panjang	36
3. Nilai TKJI(Untuk Putra Usia 16-19 Tahun).....	45
4. Nilai TKJI(Untuk Putri Usia 16-19 Tahun).....	46
5. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia(Untuk Putera dan Puteri).....	46
6. Distribusi Frekuensi Variabel Kesegaran Jasmani Siswa Pramuka	50
7. Distribusi Frekuensi Variabel Kesegaran Jasmani Siswa Sispala	51
8. Uji Normalitas Data Siswa Sispala dan Siswa Pramuka SMA N 2 Padang Panjang	52
9. Uji Homogenitas Kesegaran Jasmani Pramuka dan Kesegaran Jasmani Sispala.....	53
10. Data Hasil Uji t Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sispala dengan Siswa Pramuka.....	54

DAFTAR GAMBAR

GAMBAR	HALAMAN
1. Lambang Sispala SMA N 2 Padang Panjang	29
2. Lambang Pramuka.....	32
3. Desain Penelitian.....	33
4. Pelaksanaan Lari 60 Meter	38
5. Pelaksanaan dan Sikap Dalam Melakukan Angkat Tubuh.....	40
6. Pelaksanaan dan Sikap Awal Baring Duduk	41
7. Sikap Menentukan Lompat Tegak.....	43
8. Sikap Awal Dalam Pelaksanaa Tes Lari.....	44
9. Sikap Dalam Memasuki Garis Finish.....	45
10. Histogram Distribusi Frekuensi Kesegaran Jasmani Siswa Sispala.....	50
11. Histogram Distribusi Frekuensi Kesegaran Jasmani Siswa Pramuka	51

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan kata yang tak asing lagi untuk hampir semua orang. Namun demikian, istilah “pendidikan” lebih sering diartikan secara berbeda dari masa ke masa, termasuk juga oleh para ahli yang berbeda pula, seorang mungkin menerjemahkan pendidikan sebagai sebuah proses latihan. Orang lain mungkin menerjemahkan sebagai sejumlah pengalaman yang memungkinkan seseorang mendapatkan pemahaman dan pengetahuan baru yang lebih baik.

Secara umum pendidikan adalah salah satu bidang yang memegang peranan penting untuk membangun manusia Indonesia seutuhnya. Sedangkan tujuan dari pendidikan itu sendiri adalah mengembangkan sumber daya manusia sedini mungkin secara terarah, menyeluruh dan optimal secara sehat jasmani dan rohani berlandaskan Pancasila.

Dalam pasal 3 undang-undang RI no. 20 tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional yang menyatakan bahwasannya

“Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis dan bertanggung jawab.”
(Depdikbud.2003.5)

Pendidikan pada zaman sekarang lebih banyak menekankan pada pengembangan individu secara total. Setiap individu memiliki kebutuhan yang berbeda-beda. Pembelajaran secara individu pada dasarnya merupakan pembelajaran untuk semua siswa yang mempunyai kelambanan dalam perkembangannya, mengalami gangguan emosional, dan siswa yang memiliki cacat fisik atau mental. Setiap siswa diberi kebebasan untuk memilih materi pembelajaran yang diinginkan dan memperoleh pelatihan dari bidang kejuruan yang berbeda.

Dengan kata lain pendidikan sekarang ini lebih menekankan pada pengembangan individu secara utuh. Sebagai pengajar tidak hanya memperhatikan perolehan akademisnya akan tetapi juga keterampilan berbicara, koordinasi dan keterampilan sosialnya, selain itu membantu setiap individu untuk belajar memecahkan masalah-masalah baik emosional maupun fisik yang dihadapi oleh setiap siswa.

Dari uraian di atas, jadi tujuan pendidikan pada dasarnya adalah meningkatkan kualitas sumber daya manusia, melalui peningkatan mutu pendidikan diupayakan tercapainya bentuk profil manusia indonesia yang siap secara intelektual, mental, fisik, dan rohani demi menghadapi masa depan yang semakin membutuhkan ilmu pengetahuan dan teknologi.

Dalam tujuan pendidikan nasional salah satu faktor yang mempengaruhinya adalah kesegaran jasmani. Kesegaran jasmani yang dimaksud adalah yang berkaitan dengan kesehatan untuk mempertahankan kondisi tubuh dan bermacam gangguan kesehatan. “Kesegaran jasmani merupakan suatu hal yang berpengaruh

oleh aktifitas fisik dan latihan olahraga yang dilakukan sehari-hari, semakin banyak aktifitas fisik dan latihan olahraga yang dilakukan seseorang akan semakin baik pula tingkat kesegaran jasmaninya. Hal ini disebabkan dengan melakukan aktifitas fisik dan latihan olahraga akan meningkatkan konsumsi oksigen secara maksimal maka secara otomatis akan berpengaruh terhadap tingkat kesegaran jasmaninya” (Sutarman dalam Dwimarsguanto, 2010:2)

Istilah kesegaran jasmani berasal dari hasil seminar nasional kesegaran jasmani tanggal 16 Maret sampai dengan 20 Maret 1971 di Jakarta dengan 3 pertimbangan bahwa istilah tersebut telah umum dipergunakan di Indonesia sebelum diselenggarakan seminar nasional. Banyak istilah yang diajukan untuk mengistilahkan kesegaran jasmani misalnya Samapta jasmani oleh POLRI, Kebugaran Jasmani menurut Soedijatmo Somowerdojo, Kemampuan Jasmani oleh Radioputro yang kesemuanya adalah terjemahan dari istilah *physical fitness*. Menurut Lawren dan Ronald istilah *physical fitness* dapat disamakan dengan istilah *organic fitness* atau *physiological fitness* (Dumadi dkk, 1979 : 6).

Menurut hasil seminar nasional dinyatakan bahwa seseorang yang memiliki kesegaran jasmani dapat diartikan sebagai orang yang mempunyai kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan pekerjaannya dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti (Dumadi dkk, 1979 : 8). Kesegaran jasmani ada yang berhubungan erat dengan kesehatan, ada pula yang berhubungan erat dengan keterampilan atau *skill*. Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan meliputi : 1) Kesegaran *Cardiovascular* atau *Cardiovascular Fitness*, 2) Kesegaran kekuatan otot atau *Strenght Fitness*, 3) Kesegaran Keseimbangan

tubuh atau *Body Composition* atau *Body Weight Fitness*, 4) Kesegaran Kelentukan atau *Fleksibility Fitness*. Sedangkan kesegaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan atau *skill* meliputi : 1) Koordinasi atau *Coordination*, 2) Daya Tahan atau *Endurance*, 3) Kecepatan atau *Speed*, 4) Kelincahan atau *Agility*, 5) Daya Ledak atau *Power* (M. Sajoto, 1988 : 9).

Aktifitas fisik sangat dibutuhkan oleh anak-anak yang sedang menempuh jalur pendidikan baik SD, SMP, dan SMA. Karena proses pendidikan banyak sekali aktifitas baik disekolah maupun di kesehariannya. Dirjen olahraga dan pemuda (1974: 21) mengatakan :“Apa yang dicapai dalam bidang akademik ada hubungan erat dengan kondisi badan. Telah dibuktikan bahwa pelajar yang kesegaran jasmaninya diatas rata-rata, pencapaian akademisnya lebih bagus”dengan demikian kesegaran jasmani merupakan faktor yang penting dalam kaitannya dengan kemampuan dan keberhasilan belajarnya.

Begitu juga dengan beberapa faktor lain yang ikut mempengaruhi antara lain faktor gizi. Gizi merupakan kebutuhan pokok jasmani kita, tanpa gizi yang seimbang maka daya tahan tubuh kita akan buruk, mengingat tubuh membutuhkan nutrisi seperti karbohidrat, vitamin, lemak, mineral, zat besi, air, dan susu sebagai pelengkap. Makanan atau gizi merupakan faktor penting dalam kesehatan kita. Mereka yang memelihara tubuhnya dengan makanan yang cocok, menikmati tubuh yang benar-benar sehat. Kecocokan makanan ini menurut waktu, jumlah, dan harga yang tepat. Hanya saat kita makan secara berlebihan makanan yang tidak cocok dengan tubuh kita, maka tubuh akan bereaksi sebaliknya.

Sakit adalah salah satu reaksi tubuh, dan bila kemudian dicegah atau dirawat dengan benar, tubuh kembali sehat. Penyakit merupakan peringatan untuk mengubah kebiasaan kita. Perlu diingat selalu bahwa tubuh kita hanya memerlukan makanan yang tepat dalam jumlah yang sesuai. Makanan yang berlebihan hanya menjadi beban timbulnya penyakit. Faktor kesehatan lingkungan sekolah juga berperan dalam menjaga kesehatan jasmani siswa, dengan membuang sampah pada tempatnya, menjaga kebersihan wc sekolah, dan kantin sekolah yang tidak dekat dengan wc. Jadi lingkungan sekolah yang bersih dapat meningkatkan kesegaran jasmani siswa maupun gurunya. Faktor aktifitas keseharian siswa juga ikut berperan, beberapa kegiatan yang mungkin kita lakukan seperti: berolah raga, tidur, merokok, minum, dll. Apabila kita mengembangkan kebiasaan yang bagus dari sejak awal, hal tersebut berpengaruh positif terhadap kesehatan tubuh. Sekali-kali atau dalam batas-batas tertentu untuk waktu yang lebih lama, kita bebas melakukan kebiasaan-kebiasaan harian. Namun, bagaimanapun juga sikap yang tidak berlebihan merupakan suatu keharusan agar benar-benar sehat. Tubuh kita memerlukan tidur, olah raga, dan rutinitas yang sehat dalam jumlah tertentu untuk mempertahankan kesejahteraannya. Begitu juga peranan orang tua dalam mendidik anak, baik dalam menjaga makanan si anak, pergaulan, maupun aktifitas yang mendukung kesegaran jasmaninya.

SMA N 2 Padang Panjang merupakan sekolah favorit di Padang Panjang yang memiliki banyak kegiatan ekstrakurikuler diantaranya Sispala dan Pramuka. Kegiatan ekstrakurikuler di SMA N 2 Padang Panjang ini tergolong baik, banyak

siswa yang mempunyai prestasi dibidang akademik, semua itu ditunjang oleh guru-guru yang berkualitas. Kegiatan ekstrakurikuler sispala dan pramuka ini termasuk kegiatan favorit karena banyak peminatnya dari tahun-ketahun karena kegiatannya banyak yang bersifat kealaman, seperti survival, hiking, camping dan lainnya.

Ektrakurikuler Sispala dan Pramuka di SMA N 2 Padang Panjang merupakan dua dari banyaknya ekstrakurikuler yang cukup menonjol dan memberikan prestasi yang membanggakan bagi SMA N 2 Padang Panjang. Bila dilihat dari bobot kegiatannya, kedua kegiatan ini sama-sama bergerak di bidang organisasi dan kegiatan alam. Banyak siswa-siswi yang mengikuti ekstrakurikuler ini mengatakan menjadi kebanggaan tersendiri baginya disamping menambah pengetahuan berorganisasi dan kealaman. Penulis melihat antara sispala dengan pramuka kegiatannya banyak melibatkan fisik, dapat dilihat dari jadwal latihan rutin per minggunya sispala lebih banyak melakukan aktifitas fisik di banding pramuka, jadi tentunya diantara kedua ekstrakurikuler ini akan berbeda kesegaran jasmaninya. Jadi permasalahan yang penulis temui dalam bentuk pertanyaan sebagai berikut, apakah ada perbedaan tingkat kesegaran jsmani siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler Sispala dengan siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler Pramuka di SMA N 2 Padang Panjang?

Bertolak dari hal-hal tersebut maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul, “ **Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Yang Mengikuti Kegiatan Ektrakurikuler Sispala Dengan Pramuka di SMA N 2 Padang Panjang**”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas untuk mendapatkan kesegaran jasmani yang baik dipengaruhi beberapa faktor yaitu :

1. Usaha Kesehatan Sekolah
2. Gizi
3. Pengaruh aktifitas keseharian
4. Pengaruh lingkungan
5. Peranan orang tua
6. Istirahat

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah dijelaskan diatas, maka dari itu penulis membatasi masalah sebagai berikut “ bagaimana tingkat kesegaran jsmani siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sispala dengan Pramuka di SMA N 2 Padang Panjang?”

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah, maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Bagaimana tingkat kesegaran jasmani siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler Sispala di SMA N 2 Padang Panjang?
2. Bagaimana tingkat kesegaran jasmani siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler Pramuka di SMA N 2 Padang Panjang?

3. Bagaimana perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sispala dengan Pramuka di SMA N 2 Padang Panjang?

E. Tujuan Penelitian

Dari rumusan masalah yang telah dijelaskan di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sispala di SMA N 2 Padang Panjang.
2. Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler Pramuka di SMA N 2 Padang Panjang.
3. Untuk mengetahui bagaimana perbedaan kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sispala dengan di SMA N 2 Padang Panjang.

F. Kegunaan Penelitian

Manfaat dan kegunaan penelitian ini antara lain :

1. Sebagai persyaratan bagi peneliti untuk mendapatkan gelar strata satu (S1) pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Sebagai bahan bacaan bagi mahasiswa di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Sebagai bahan bacaan di perpustakaan SMA N 2 Padang Panjang.
4. Sebagai bahan masukan bagi guru pendidikan jasmani.

5. Sebagai bahan bagi sekolah untuk memperhatikan tingkat kesegaran jasmani siswanya.
6. Sebagai bahan bagi sekolah bagaimana kontribusi / pengaruh kegiatan ekstrakurikuler terhadap hasil belajarnya.

G. Penegasan Istilah

Agar tidak terjadi kesalahan persepsi tentang judul, maka perlu ada penjelasan tersendiri tentang arti dan makna judul tersebut. Penjelasan tersebut dikemas dalam penegasan istilah seperti berikut :

1. Perbedaan.

Perbedaan adalah suatu kondisi yang tidak sama (Kamus Besar Bahasa Indonesia, 1994 : 194). Dalam penelitian ini perbedaan yang dimaksud adalah perbedaan status kesegaran jasmani siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler Sispala dan ekstrakurikuler Pramuka.

2. Tingkat

Tingkat atau kedudukan. Dalam penelitian ini tingkat yang dimaksud adalah tingkat atau seberapa tinggi keadaan kesegaran jasmani siswa SMA 2 Negeri Padang Panjang yang mengikuti ekstrakurikuler Sispala dengan yang mengikuti ekstrakurikuler Pramuka.

3. Kesegaran Jasmani

Menurut Rusli Lutan (1988 : 7) kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan dan fleksibilitas.

4. Ekstrakurikuler :

Bagian dari kegiatan yang disajikan pada siswa sekolah, berupa kegiatan keterampilan sebagai penyeimbang kegiatan intrakurikuler.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Kesegaran Jasmani

Sutarman dalam Arsil (2009:9) “kesegaran jasmani adalah suatu aspek, yaitu aspek fisik dari kesegaran yang menyeluruh (total fitness), yang memberikan kesegaran kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap-tiap perbedaan fisik (*physical stress*) yang layak”

J.B Nash dalam Yusuf Adisamita (1989:2) mendefinisikan pendidikan jasmani sebagai sebuah aspek dari proses keseluruhan yang menggunakan dorongan aktifitas untuk mengembangkan *fitness, organik, kontrol neuro muskular*, kekuatan intelektual, dan kontrol emosional. Begitu juga yang dikemukakan Beley dan Fiel (1989:2) mendefinisikan pendidikan jasmani sebagai proses yang menguntungkan dalam penyesuaian dan belajar organik, neuro muscular, intelektual, sosial, kebudayaan, emosional, dan etika sebagai akibat dan timbul melalui pilihan dan aktifitas kekuatan otot yang agak baik.

Pendidikan jasmani mempunyai kepuasan intelektual dan dapat dilaksanakan apresiasi keindahan. Dalam pendidikan jasmani terdapat peraturan-peraturan, strategi-strategi, teknik-teknik, prinsip-prinsip kinesiologi sejarah olahraga, arti kebudayaan olahraga dan peraturan-

peraturan yang dapat dipelajari. Kesegaran jasmani merupakan suatu hal penting guna kesiapan fungsi sistem-sistem dalam tubuh seseorang untuk melakukan aktifitas fisik.

Golding Lawrence, A. Bos. Roland R, menggunakan istilah *organic fitness* atau *psysiological fitness* (1970 : 1) M.Sajoto (1988 : 9) mengatakan bahwa kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang menyelesaikan tugas sehari-hari dengan tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dengan pengeluaran energi yang cukup besar guna memenuhi kebutuhan gerakanya dan menikmati waktu luang serta untuk memenuhi keperluan darurat bila sewaktu-waktu dibutuhkan. Dangsina Moeloek (1984: 2) mengatakan bahwa kesegaran jasmani adalah kemampuan dan kesanggupan tubuh dalam penyesuaian atau adaptasi terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya tanpa menimbulkan kelelahan berlebihan.

Menurut Gabbard (1987 : 50) kesegaran jasmani dapat dikelompokkan menjadi dua kategori yaitu : 1) Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan atau *skill* meliputi a) *Speed* atau kecepatan, adalah kemampuan untuk bergerak dari satu tempat ke tempat yang lain dengan waktu yang sesingkat mungkin, b) Kelincahan atau *Agility* adalah kemampuan untuk merubah arah atau posisi tubuh dengan singkat dan dimulai dari satu gerakan, c) Daya Ledak atau *Power* adalah kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimal yang dikerahkan dalam waktu sependek10 pendeknya, d) Koordinasi atau *Coordination* adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dengan syaraf

gerak dalam suatu pola gerakan secara efisien dan efektif. Dengan dimilikinya koordinasi yang baik maka tugas akan dapat dilaksanakan dengan mudah dan efektif. e) Keseimbangan atau *balance* adalah kemampuan mempertahankan sikap tubuh yang tepat pada saat melakukan gerakan dalam keadaan statis atau dinamis. 2) Kesegaran yang berhubungan dengan kesehatan meliputi :

- a) Daya Tahan Jantung atau *Cardiovascular Endurance* adalah kemampuan seseorang dalam menggunakan sistem paru dan peredaran darah secara efisien dan efektif untuk menjalankan kerja.
- b) Kekuatan otot atau *muscular strenght* adalah kemampuan otot untuk mengatasi beban pada suatu kontraksi maksimal.
- c) Keseimbangan tubuh atau *body composition* tergantung pada ratio perbandingan ketebalan lemak dalam tubuh dengan serabutserabut otot serta tulang.
- d) Daya tahan otot atau *muscular endurance* adalah kemampuan seseorang dalam menggunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu.
- e) Kelentukan atau *fleksibility* adalah keefektifan seseorang dalam dirinya untuk melakukan aktivitas tubuh secara maksimal.

Mengenai istilah kesegaran jasmani dalam buku-buku banyak sekali tetapi hampir semua istilah mengarah pada pengertian *physical fitness* sebagai salah satu dari aspek *total fitness*. Hasil seminar nasional mengatakan bahwa seseorang yang memiliki kesegaran jasmani dapat diartikan sebagai seseorang yang mempunyai kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan pekerjaannya dengan efisien tanpa kelelahan yang berarti. Jadi kesegaran jasmani

adalah untuk meningkatkan manusia dari segi fungsi tubuh manusia atau *the functioning of the human body* (Dumadi dkk, 1979 : 8).

Istilah kesanggupan dan kemampuan, dibedakan oleh Radioputro. Orang dapat menyanggupi sesuatu tetapi belum tentu mampu melaksanakan kesanggupannya itu. Kesanggupan sesuatu yang belum ada kenyataannya, sedangkan kemampuan adalah kenyataan dari kesanggupan tersebut. (Radioputro, 1974 : 1).

2. Komponen Kesegaran Jasmani

Surjadi dalam Sjahriasnah (2009:12) kesegaran jasmani terdiri dari beberapa komponen yaitu: (1) daya tahan kardiovaskuler (*cardiovascular endurance*), (2) daya tahan otot (*muscle endurance*), (3) kekeuatan otot (*muscle strenght*), (4) kelentukan (*flexibility*), (5) komposisi tubuh (*body composition*), (6) kecepatan gerak (*speed of movement*), (7) kelincahan (*agility*), (8) keseimbangan (*balance*), (9) kecepatan reaksi (*rection time*), (10) koordinasi (*coordination*).

Dari sepuluh komponenen diatas sejumlah ahli kesehatan olahraga berpendapat bahwa komponen daya tahan adalah komponen terpenting dalam menentukan kesegaran jasmani, begitu juaga komponen lain yang juga menentukan atau memberikan sumbangan dalammeningkatkan kesegaran jasmani seseorang.

a. Daya tahan

Daya tahan pada prinsipnya dibedakan atas dua kelompok yaitu daya tahan umum dan daya tahan otot lokal. Daya tahan umum adalah “kemampuan organisme tubuh menghadapi kelelahan akibat gerakan-gerakan yang lebih banyak melibatkan kelompok-kelompok otot besar, seperti lari jarak jauh. Sedangkan daya tahan otot lokal adalah “kemampuan sejumlah kecil otot yang mengatasi kelelahan akibat pembebanan yg relatif agak lama, seperti kerja otot lengan dalam olahraga tinju” Syarifuddin (2006:69).

b. Kekuatan

Kekuatan merupakan kemampuan otot mengatasi beban atau tekanan secara fisiologisnya, sedangkan secara klasifikasi kekuatan merupakan kemampuan dasar kondisi fisik. Sharkey (2003:169) mendefinisikan bahwa kekuatan sebagai kerja yang dibagi dengan waktu dan tingkat pelaksanaan kerja. Dilihat dari bentuk kekuatan yang digunakan maka kekuatan dapat dibedakan atas (1) kekuatan maksimal, kemampuan otot untuk mengatasi beban atau tekanan secara maksimal, (2) kekuatan kecepatan, kemampuan otot mengatasi beban dengan kecepatan kontraksi yang cepat, (3) daya tahan kekuatan, kemampuan otot untuk mempertahankan atau mengatasi kelelahan yang disebabkan pembebanan kekuatan dalam waktu yang relatif lama (Syarifuddin 2006:43)

c. Kelentukan

Kelentukan adalah jangkauan gerakan yang dapat dilakukan tangan dan kaki, kulit dan jaringan yang berhubungan dengan kondisi sendi membatasi jangkauan gerakan, demikian juga dengan lemak tubuh yang berlebihan. Syafruddin (2006:79) mengemukakan bahwa kelentukan merupakan kemampuan tubuh untuk melakukan latihan-latihan dengan amplitudo gerakan yang besar atau luas. Kelentukan salah satu unsur fisik yang menentukan dalam: (1) mempelajari keterampilan-keterampilan gerakan, (2) mencegah cedera, (3) mengembangkan kemampuan kekuatan, kecepatan, daya tahan, dan koordinasi. Dengan demikian kelentukan memegang peran penting dalam menentukan kualitas gerakan seseorang seperti senam.

d. Kecepatan

Kemampuan yang berdasarkan kelentukan (fleksibilitas), proses sistem pernafasan dan alat-alat otot untuk melakukan gerakan-gerakan dalam waktu satuan waktu tertentu (Jonat dan Krempel 1981 dalam syrifuddin 2006:54) Kemudian berdasarkan kebutuhan dari bermacam-macam cabang olahraga, maka kecepatan dikelompokkan menjadi : (1) kecepatan reaksi, kemampuan untuk menjawab rangsangan okastik, optic dan rangsangan taktik secara tepat (Jhonatan dan krempel 1981 dalam syarifuddin 2006:56), (2) kecepatan aksi, kemampuan dimana dengan bentuk kelentukan sistem syaraf pusat dan

alat-alat otot dapat dilakukan gerakan-gerakan dalam satu waktu minimal (Letzelter 1978 dalam Syarifuddin 2006:60).

e. Kelincahan

Kelincahan merupakan kemampuan untuk merubah posisi dan arah dengan cepat, dengan tepat dan tanpa kehilangan keseimbangan. Kelincahan diasosiasikan dengan keterampilan tertentu, tidak stupun memperkirakan kelincahan atau ketangkasan pada semua situasi berat badan yang berlebihan akan menghambat ketangkasan (Sharkey 2003:168)

f. Keseimbangan

Keseimbangan tergantung pada kemampuan untuk menghubungkan input visual dengan informasi kanal semi lingkaran dalam telinga dan jari resptor otot, merupakan hal yang sulit untuk mengukur dan memperkirakan kontribusi atau mengurangi peformen olahraga. Bukti menunjukkan bahwa keseimbangan dapat ditingkatkan melalui partisipasi dalam olahraga dan variasi gerakan yang dibaca, khususnya ketika masih kecil (Sharkey 2003:168).

g. Koordinasi

Koordinasi merupakan kerja sama sistem persyarafan puast sebagai sistem yang telah disebarkan oleh proses rangsangan dan hambatan serta alat rangsangan pada waktu jalannya suatau gerakan secara terarah, (Jhonatan dalam Syarifuddin 2006:84). Syarifuddin

(2005:85) mengambil suatu pengertian bahwa koordinasi merupakan kemampuan untuk menjelaskan tugas-tugas motorik secara tepat dan terarah yang ditentukan oleh proses pengendalian dan peraturan gerakan serta kerjasama sistem persyarafan pusat.

Berdasarkan kutipan diatas, dapat disimpulkan bahwa komponen-komponen kesegaran jasmani meliputi kemampuan dari sistem jantung dan peredaran darah serta pernafasan. Disamping itu juga kemampuan dari sistem *neoromuscular* serta keterampilan gerak dasar.

3. Faktor Yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani

a. Latihan

Latihan yang teratur dapat meningkatkan fungsi dan kapasitas sistem reparatori dan kardiovaskuler serta volume darah, tapi perubahan yang paling penting terjadi pada otot yang digunakan dalam latihan. Latihan aerobik meningkatkan kemampuan otot untuk menghasilkan energi secara aerobik dan mengubah metabolisme karbohidrat lemak ini membuat otot membakar lemak dengan lebih efisien yang penting dari olahraga.

Aktifitas yang berlebihan menghasilkan kebugaran diatas rata-rata dan keuntungan kesehatan yang besar, latihan menghasilkan tingkat kebugaran yang lebih tinggi dan keuntungan kesehatan ekstra serta latihan sistematis yang panjang membantu anda mencapai potensi anda (Sharkey 2003:83).

b. Status gizi

Faktor gizi merupakan faktor penting dalam kesehatan, kebugaran jasmani tidak lepas dari faktor makanan yang dibutuhkan tubuh untuk sumber energi, pembangunan sel-sel tubuh, metabolisme makanan harus sesuai dengan tubuh baik secara kualitatif maupun kuantitatif. Kuantitatif maksudnya adalah perbandingan jumlah karbohidrat, lemak, protein yang dimakan harus sesuai dengan aktifitas seseorang.

Pada orang normal karbohidrat diberikan 55-60 %, lemak diberikan 25-30 % dari total kalori dan protein yang dibutuhkan 1gram/kg berat badan, sedangkan pada atlet adapun diberikan 10-15 % dari total kalori. Selanjutnya secara kualitatif maksudnya adalah bahan-bahan yang sesuai ada dalam makanan (karbohidrat, lemak,protein, vitamin, mineral, dan air). Dan jumlahnya lebih banyak dari yang diperlukan Asril dalam Sjahriansh 2009:11.

c. Jenis kelamin

Anak laki-laki dan perempuan memiliki kebugaran aerobik yang sedikit berbeda, tetapi setelah itu anak perempuan jauh tertinggal pada saat puber. Rata-rata perempuan memiliki kebugaran aerobik antara 15 sampai 25% lebih kecil dari pria muda. Tergantung pada tingkat mereka, tetapi atlet remaja putri yang sering berlatih hanya 10% dibawah putra yang berusia sama dalam hal Vo_{2max} dan waktu perform (Sharkey 2003:82).

d. Usia

Menurut Sharkey (2003:83) menyinggung tentang usia terhadap kebugaran aerobik dengan 8 hingga 10% per dekade untuk individu yang tidak aktif dapat menghentikannya lagi (2.5% per dekade).

4. Cara Meningkatkan Kesegaran Jasmani

Banyak hal yang dapat meningkatkan kesegaran jasmani seseorang, diantaranya dengan melakukan kegiatan olahraga yang dilakukan secara rutin dan teratur. Kemudian gizi yang kita konsumsi setiap harinya juga berpengaruh terhadap kesegaran jasmaninya, disamping itu pengaturan gizi pun harus terjaga demi menunjang kesegaran jasmani kita agar terhindar dari gangguan penyakit yang dapat menghambat peningkatan kesegaran jasmani, dan yang tak kalah pentingnya adalah pengaturan keseimbangan antara kerja dan istirahat.

a. Olahraga teratur

Dalam melakukan kegiatan olahraga kita dapat memilih salah satu cabang yang sangat kita senangi. Walaupun semakin banyak cabang olahraga tersebut selalu memiliki manfaat yang baik untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran pelakunya. Kegiatan olahraga yang dilakukan untuk kesehatan tidak perlu mengeluarkan biaya yang besar, cukup mudah untuk meraih serta untuk memanfaatkan yang

tujuannya agar tubuh punya daya tahan, lincah, dan kuat. Hal ini juga sesuai dengan pendapat yang dikemukakan Ichasan dalam Sjahariasnah (2009:29)“Pada umumnya jenis kegiatan olahraga bagi kesehatan bersifat sederhana, mudah dan tanpa biaya banyak (murah). Gerakan utama dalam kegiatan olahraga tersebut ditunjukkan pada latihan fungsi organ tubuh bagian dalam dan bagian luar tubuh memiliki daya tahan yang lincah dan kuat”

Dalam memilih jenis olahraga yang dilakukan, harus sesuai dengan minat atau keinginan, sehingga tidak ada unsur-unsur keterpaksaan karena jika dipaksakan tidak akan mendapatkan hasil yang memuaskan. Begitu juga dengan latihan fisik yang dilakukan menurut porposi yang sebenarnya akan meningkatkan kesehatan dan kesegaran jasmani, otot dapat berkembang atau bertahan besar karena serat-serat otot bertambah besar dan tenaga juga bertambah besar. Otot yang bertambah besar karena kotraksi semakin erat dan jaringan otot menggantikan lemak serta tambahan dan susunan saraf bertambah baik. Selain itu banyak keuntungan yang diperoleh bil melakukan olahraga yang teratur, yaitu : (1) lebih tahan terhadap stress baik fisik maupun psikologis, (2) mampu mengendalikan emosi, (3) merasa gembira dan bersemangat, (4) lebih kreatif, (5) kapasitas fisik bertambah baik dan bertenaga.

b. Menjaga kesehatan dan pengaturan gizi

Kesehatan berasal dari kata sehat, menurut undang-undang no 23 tahun 1992 adalah “ keadaan sejahtera dari badan, jiwa dan sosial yang memungkinkan setiap orang hidup produktif secara sosial dan ekonomis “. Istilah sehat dan segar sering muncul yang kadang kala disamakan dalam penggunaannya, sebenarnya antara sehat dan segar ada bedanya. Para pakar mengemukakan bahwa segar lebih tinggi tingkatannya dari pada sehat, sehingga ada ungkapan “orang yang sehat belum tentu segar tetapi orang yang segar sudah tentu sehat ”.

Makanan yang bergizi adalah salah satu faktor penunjang untuk meningkatkan kesegaran jasmani.oleh karena itu pengaturan gizi harus mendapatkan perhatian dalam upaya pembinaan kesegaran jasmani.“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 makanan tersebut, akan semakin tinggi nilai gizinya”(Depdikbud, 1992:66)

Jadi makanan yang bergizi itu mengandung unsur-unsur karbohidrat, vitamin, protein, lemak dan mineral. Kelima unsur ini harus terpenuhi dalam pengaturan gizi makanan sesuai dengan tingkat aktivitas sehari-hari.

c. Keseimbangan antara kerja dan waktu istirahat

Berbagai aktivitas yang kita lakukan merupakan kerja yang tidak habisnya, oleh karena itu aktivitas atau kegiatan merupakan ciri dari suatu kehidupan, karena tidak ada kehidupan yang tanpa aktivitas atau kegiatan. Biasanya setelah melakukan kerja kita sering mengalami kelelahan, kelelahan dapat dihilangkan dengan istirahat, istirahat itu dapat dilakukan dengan tidur, rekreasi, ataupun hanya bersantai yang tidak menimbulkan beban pikiran atau emosi.

5. Fungsi Kesegaran Jasmani

Upaya peningkatan kesegaran jasmani Gusril dalam Marsaugianto (2010:13) menyatakan bahwa “untuk mendapatkan kesegaran jasmani, dosis latihan harus memperhatikan tiga faktor sebagai berikut a) intensitas latihan, b) lamanya latihan, c) frekuensi intensitas latihan kesegaran jasmani berkisar antara 72-87% dari denyut nadi maksimal (220-umur) yang disebut *training zone*.

Untuk meningkatkan kesegaran jasmani, hal yang penting adalah aktifitas fisik dan olahraga yang teratur. Lamb dalam Arsil, (1999:8) “orang yang banyak melakukan aktivitas fisik dan olahraga yang secara teratur maka tingkat kesegaran jasmani bertambah baik dibandingkan dari orang yang kurang melakukan aktifitas fisik dan latihan yang teratur”. Selain itu Lamb dalam Arsil, (1999:) “untuk memperoleh tingkat

kesegaran jasmani yang baik juga dipengaruhi oleh faktor makanan, karena bahan makan yang diperlukan untuk sumber energi, pembangunan sel-sel tubuh, komponen biokatalisator dan metabolisme. Makanan harus sesuai dengan yang dibutuhkan oleh tubuh baik secara kualitatif maupun kuantitatif. Kuantitatif maksudnya adalah perbandingan jumlah karbohidrat, lemak dan protein yang harus disesuaikan dengan aktifitas seseorang. Selanjutnya secara kualitatif adalah bahan-bahan yang selalu ada dalam makanan (karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral dan air) jumlahnya ini dapat diberikan lebih banyak jika diperlukan”

Jadi semua aktifitas yang dilakukan memerlukan tenaga yang besar dan akan mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani. Jadi jelas fungsi kesegaran jasmani yang paling utama terdapat dalam melakukan aktifitas apapun.

6. Ciri-ciri Kesegaran Jasmani

Cooper dan Broun dalam Arsil (2009:13) mengemukakan ciri-ciri dari tingkat kesegaran jasmani yang berada dibawah standar adalah :

1. Menguap dimeja kerja
2. Perasaan malas dan mengantuk sepanjang hari
3. Cenderung bertingkah marah
4. Merasa lelah dengan kerja fisik yang maksimal
5. Terlalu capek untuk melakukan aktifitas senggang
6. Menguap dan mudah terkejut

7. Sukar rilek
8. Mudah cemas dan sedih
9. Mudah tersinggung

Berdasarkan penjelasan diatas bahwa kesegaran jasmani itu sangat berpengaruh terhadap kualitas hidup seseorang dalam kesehariannya. Jika kesegaran jasmani seseorang baik maka kualitas hidupnya akan baik, sedangkan kesegaran jasmani buruk maka kualitas hidupnya akan buruk pula.

7. Karakteristik Ektrakurikuler Sispala dan Ektrakurikuler Pramuka

a. Sispala

1) Sejarah

Sispala Lestari berdiri seiring dengan SMA N 2 Padang Panjang pada tahun 1998, dulunya bernama SMU N 2 Padang Panjang. Eko Heru Damadi adalah petinggi atau perintis sispala lestari pada saat itu, namun sampai tahun 2000 sispala lestari sempat vakum atau tidak ada pergerakan lagi dan kepengurusan sispala digantikan oleh Rafi Asmar dkk, akhirnya sispala lestari mampu bangkit lagi sampai dengan sekarang yang kepengurusannya dipimpin oleh Dany Akmal siswa kelas XI IPA 2.

Nama Sispala Lestari diambil dari kondisi SMA N 2 Padang Panjang yang berdiri di antara 3 gunung yakni gunung Singgalang, gunung Merapi, dan gunung Tandikek, jadi para petinggi

sisपाले लेशतरी दंगन नल सलपाले लेशतरी(सलवल पेकलतल अल लेललल सलंगलल तलदलेक लेरलपी). सेकरलंग लनल सलपाले लेशतरी तेलल लेरकलंग दंगन पेसतनल, कलरनल लेगलतु ललनलक लेलनलत दरल सलवल-सलवल ललंग लेरकलसर लेलल कुरलंग 50 डरलंग, लतु सलवल ललंग ललसलह अकलत दरल सेकलल तलपी सेनलर-सेनलर अतु अलुननल ललंग लुगल तलगलबुंग लेनकलपी लेलल कुरलंग 100 डरलंग लेलल ललंग लेलनलकुतलनल सुदलनल कल डलगुरुलनल ललंगगल नेगरी ललडुनल सुवलतल.

2) Kegiatan

Sisपाले (Sलवल डेनकलतल अल) डेरुडलकलन सललल सलतु कलगलतन डकुरल कुरलकuler दरल SMA N 2 डलदलंग डलनलंग ललंग डेरगलरक दरल डलडलंग डरनलसलसल. कलगलतन डकुरलकुरलकuler लनल सेरलंग लेललकुलन डरलकतनलनल दरल ललडलंगन, ललकुसदुनल कलगलतन अलल डेडलस सेडलतल हलकलंग, कलडलंग, डकडलसल डुनलंग अतु डुकलत, रलडलंग (नलक/तुरन तलल). दरलसलडलंग लतु दरलल तलरलनल सलपाले लुगल डलगलकलरनल तलंगतु डेरडरनलसलसल, तलंगतु लललु अलल, MUBES (डुसुलवलरल डेसर), डेडलललनल डेडल तलडलगरल, डलनलडलंगन डरनलसलसल, डलनलडलंगन डेरललंगकलडलन, SAR, दरल लुगल डेडलललनल तलंगतु डेरडलनतलंगन (डेनलतुडलन अरल).

डेगलतु डलनलक डेडलललनल डलरल दरल डलल डरलकतु ललंग दलगलकलन दरलल सलपाले. नलडुनल दरल Sलवल डेनकलतल अलल डलदलंग डलनलंग तलरल ललंग दलगलकलन अतु ललंग तेलल दरलडलरनल डलरलनल अलल दलगलनलकलनल दरलल डDCA (डेनलदलकलन दरलसर डेनकलतल अलल). कलगलतन

PDCA ini dilakukan 1 kali dalam setahun. dimana pesertanya adalah siswa yang mengikuti Sispala dari kelas satu.

Dalam PDCA bentuk kegiatannya seperti survival (cara bertahan hidup di alam bebas), pembuatan bivak alam (sejenis tenda kecil untuk 1 atau 2 orang yang terbuat dari dedaunan dan ranting pohon) ,tidur kalong (tidur menyerupai kelelawar, badan diikat oleh tali dan tidurnya di atas pohon) dan rapling (naik / turun tali). Kegiatan sispala ini dilaksanakan setiap sabtu sore, dan dilatih oleh senior yang telah tamat maupun senior yang masih di sekolah. Kegiatan PDCA ini dilakukan di hari libur sekolah dan diadakan di luar sekolah di tempat yang telah ditentukan oleh senior dan sekolah.

3) Kode Etik Pecinta Alam Indonesia

Kode etik pecinta alam Indonesia dicetuskan dalam kegiatan Gladian Nasional Pecinta Alam IV yang dilaksanakan di Pulau Kahyangan dan Tana Toraja pada bulan Januari 1974. Gladian yang diselenggarakan oleh Badan Kerja sama Club Antarmaja pecinta Alam se-Ujung Pandang ini diikuti oleh 44 perhimpunan pecinta alam se Indonesia. Kode etik pecinta alam Indonesia ini, sampai saat ini masih dipergunakan oleh berbagai perkumpulan pecinta alam di seluruh Indonesia. Bunyi dari kode etik pecinta alam Indonesia adalah sebagai berikut:

- Pecinta Alam Indonesia sadar bahwa alam beserta isinya adalah ciptaan Tuhan Yang Maha Esa
- Pecinta Alam Indonesia adalah bagian dari masyarakat Indonesia sadar akan tanggung jawab kepada Tuhan, bangsa, dan tanah air
- Pecinta Alam Indonesia sadar bahwa pecinta alam adalah sebagian dari makhluk yang mencintai alam sebagai anugerah yang Mahakuasa
- Sesuai dengan hakekat di atas, kami dengan kesadaran menyatakan :
 - Mengabdikan kepada Tuhan Yang Maha Esa
 - Memelihara alam beserta isinya serta menggunakan sumber alam sesuai dengan kebutuhannya
 - Mengabdikan kepada bangsa dan tanah air
 - Menghormati tata kehidupan yang berlaku pada masyarakat sekitar serta menghargai manusia dan kerabatnya
 - Berusaha mempererat tali persaudaraan antara pecinta alam sesuai dengan azas pecinta alam
 - Berusaha saling membantu serta menghargai dalam pelaksanaan pengabdian terhadap Tuhan, bangsa dan tanah air



Gambar 1 : Lambang Sispala SMA N 2 Padang Panjang.

b. Pramuka

Pramuka di SMA N 2 Padang Panjang, merupakan salah satu ekstrakurikuler yang rutin dilaksanakan tiap minggunya. Kegiatan kepramukaan yaitu proses pendidikan diluar lingkungan keluarga dalam bentuk kegiatan menarik, menyenangkan, sehat, teratur, terarah, praktis yang dilakukan di alam terbuka dengan prinsip dasar kepramukaan dan metode kepramukaan (Munas Pramuka, 2003, NO : 09)

1) Gerakan Pramuka Indonesia

Gerakan Pramuka Indonesia adalah nama organisasi pendidikan nonformal yang menyelenggarakan pendidikan kepanduan yang dilaksanakan di Indonesia. Kata "Pramuka" merupakan singkatan dari Praja Muda Karana, yang memiliki arti Rakyat Muda yang Suka Berkarya. "Pramuka" merupakan sebutan bagi anggota Gerakan Pramuka, yang meliputi; Pramuka Siaga, Pramuka Penggalang, Pramuka Penegak dan Pramuka Pandega.

Kelompok anggota yang lain yaitu Pembina Pramuka, Andalan Pramuka, Korps Pelatih Pramuka, Pamong Saka Pramuka, Staf Kwartir dan Majelis Pembimbing Pramuka. Sedangkan yang dimaksud "Kepramukaan" adalah proses pendidikan di luar lingkungan sekolah dan di luar lingkungan keluarga dalam bentuk kegiatan menarik, menyenangkan, sehat, teratur, terarah, praktis yang dilakukan di alam terbuka dengan Prinsip Dasar Kepramukaan dan Metode Kepramukaan, yang sasaran akhirnya pembentukan watak, akhlak dan budi pekerti luhur. Kepramukaan adalah sistem pendidikan kepanduan yang disesuaikan dengan keadaan, kepentingan dan perkembangan masyarakat dan bangsa Indonesia.

2) Tujuan kepramukaan

Gerakan Pramuka sebagai penyelenggara pendidikan kepanduan Indonesia yang merupakan bagian pendidikan nasional, bertujuan untuk membina kaum muda dalam mencapai sepenuhnya potensi-potensi spiritual, social, intelektual dan fisiknya, agar mereka bisa:

- Membentuk, kepribadian dan akhlak mulia kaum muda
- Menanamkan semangat kebangsaan, cinta tanah air dan bela negara bagi kaum muda
- Meningkatkan keterampilan kaum muda sehingga siap menjadi anggota masyarakat yang bermanfaat, patriot

dan pejuang yang tangguh, serta menjadi calon pemimpin bangsa yang handal pada masa depan.

3) Prinsip Dasar Kepramukaan

Gerakan Pramuka berlandaskan prinsip-prinsip dasar sebagai berikut:

- Iman dan taqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa
- Peduli terhadap bangsa dan tanah air, sesama hidup dan alam
- Peduli terhadap dirinya pribadi
- Taat kepada Kode Kehormatan Pramuka

4) Metode Kepramukaan

Metode Kepramukaan merupakan cara belajar interaktif progresif melalui:

- Pengamalan Kode Kehormatan Pramuka
- Belajar sambil melakukan
- Sistem berkelompok
- Kegiatan yang menantang dan meningkat serta mengandung pendidikan yang sesuai dengan perkembangan rohani dan jasmani peserta didik
- Kegiatan di alam terbuka
- Sistem tanda kecakapan
- Sistem satuan terpisah untuk putera dan puteri

- Kiasan Dasar



Gambar 2 : Lambang Pramuka

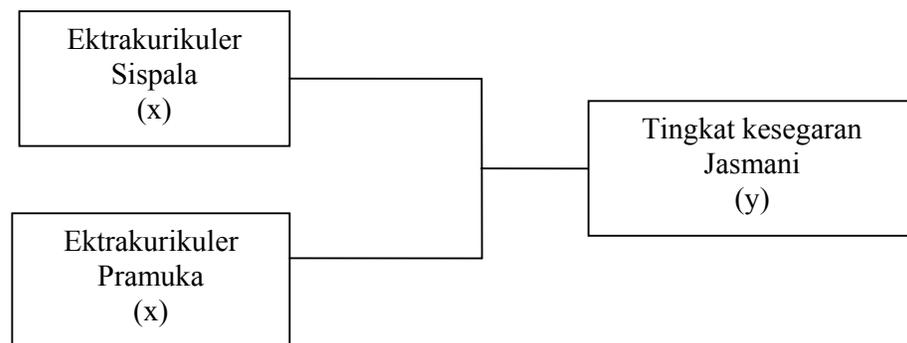
8. Analisis Ektrakurikuler Sispala Dan Pramuka Terhadap Peningkatan Kesegaran Jasmani

Dari pembahasan karakteristik ektrakurikuler sispala dengan ektrakurikuler pramuka dapat disimpulkan bahwa kedua kegiatan ektrakurikuler tersebut apabila digunakan sebagai peningkatan kesegaran jasmani dan akademik maka keduanya dapat meningkatkan kesegaran jasmani dan hasil belajarnya secara signifikan. Keduanya mempunyai karakter yang hampir sama ialah kegiatan kealaman yang melibatkan semua anggota tubuh atau fisiknya. Perbedaannya adalah dalam latihan tiap minggunya, dapat penulis lihat bahwa dalam sispala setiap sabtu sore di latih secara fisik oleh senior sispala tersebut, latihannya berupa puss up dengan jari, angkat tubuh, sit up, dan jogging, namun dalam ektrakurikuler Pramuka, siswanya hanya latihan upacara, peraturan baris-berbaris (PBB), dan sedikit aktifitas fisiknya seperti yang dilakukan ektrakurikuler sispala.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan pengaruh terhadap peningkatan kesegaran jasmani bagi yang mengikuti ekstrakurikuler Sispala dan ekstrakurikuler Pramuka.

B. Kerangka Konseptual

Berdasarkan kajian teori diatas dapat disebutkan suatu kerangka konseptual perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler Sispala dengan Pramuka di SMA N 2 Padang Panjang. Dalam penelitian ini tingkat kesegaran jasmani adalah variabel terikat dan siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sispala dengan Pramuka sebagai variabel bebas.



Gambar 3 : Desain Penelitian

C. Hipotesis

Dari kajian teori dan kerangka konseptual yang telah diuraikan diatas, maka dapat diajukan hipotesis dalam penelitian ini yaitu terdapat perbedaan tingkat kesegaran jasmani antara siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler Sispala dengan Pramuka di SMA N 2 Padang Panjang.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut:

Dari analisis yang telah dilakukan terhadap kesegaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler Pramuka dengan Sispala dapat dibandingkan kesegaran jasmani siswa Sispala lebih baik dari pada kesegaran jasmani siswa Pramuka, dari perolehan rata-rata kesegaran jasmani Sispala = 15,17 dan Pramuka = 14,77.

Tidak terdapat perbedaan kesegaran jasmani siswa Sispala dengan Pramuka. Dengan $t_{hitung} = 0,70 < t_{tabel} = 2,00$. Dengan itu H_0 diterima dan H_a ditolak dapat disimpulkan tidak terdapat perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa Sispala dengan siswa Pramuka SMAN 2 Padang Panjang.

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan di atas, maka peneliti ingin memberikan saran-saran yang diharapkan untuk dapat membantu memperoleh tingkat kesegaran jasmani yang baik bagi siswa Pramuka dan Sispala sebagai berikut:

1. Untuk mendapatkan hasil yang optimal khususnya kesegaran jasmani, peneliti menyarankan pada guru olahraga untuk memberikan latihan-latihan khusus yang dapat mengembangkan kesegaran jasmani siswa.

2. Agar mendapatkan tingkat kebugaran jasmani yang lebih baik siswa harus disiplin dan sikap sportifitas dalam setiap melakukan proses belajar pendidikan kebugaran jasmani olahraga kesehatan di sekolah.
3. Para pelatih kegiatan ekstrakurikuler di SMA N 2 Padang Panjang agar memberi latihan yang frekwensinya tiap minggu lebih banyak, teratur, dan terencana agar dapat ditelusuri kesalahan-kesalahan pokok dalam melatih.

DAFTAR PUSTAKA

- Arsil. (2009) *Tes Pengukuran Dan Evaluasi Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*. Padang.
- Arsil. (1999) *Pembentukan Kondisi Fisik. Padang* : Dip Universitas Negeri Padang.
- Cooper , Kennet. (1982) *Aerobic* .jakarta: pt. Gramedia.
- Depdikbud, (1992) *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: PT. Gramedia.
- Direktorat Keolahragaan Jendral Pendidikan Luar Sekolah. Pemuda dan Olahraga. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. (1997). *Tes Kesegaran Jasmani Remaja*. Jakarta.
- Ichsan. M. (1988). *Pendidikan kesehatan dan olahraga*. Bandung: Percetakan Advent Indonesia.
- Marsugianto, Dwi (2010) *Perbandingan Tingkat Kesegaran Siswa Kelas XI IPA Dengan Siswa Kelas XI IPS SMA N 1 Argamakmur Kabupaten Bengkulu Utara*. (sikripsi) Padang.
- Sharkey, brian J. (2003) *Kebugaran dan Kesehatan*. Jakarta. PT Rajagrafindo Persada.
- Suharsimi, Arikunto. (1992). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Bina Aksara.
- Dangsina Moeloek, 1984, *Dasar Fisiologi Kesegaran Jasmani dan Latihan*, Jakarta : Universitas Indonesia.
- Suharsimi Arikunto, 2000. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek* : Jakarta. PT. Rineka Cipta.
- Dumadi, dkk, 1979, *Pengaruh Senam pagi Indonesia Seri D Terhadap Kesegaran Jasmani Pada Murid SMA*, Semarang : Penelitian FKIK- IKIP Semarang.
- Syafruddin. (1992) *Pengantar Ilmu Melatih*. KPOK IKIP.
- Syafruddin. (2006) *Pengantar Ilmu Melatih*. UNP. Padang.