

**PERBEDAAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA
SMP NEGERI 1 BATANG ANAI DENGAN SISWA SMP
NEGERI 3 BATANG ANAI KABUPATEN PADANG
PARIAMAN**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga sebagai
salah satu Persyaratan Guna memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan.*



Oleh :

**NIRGALENI
49065 / 2004**

**PROGRAM STUDI PENJASKESREK
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2008**

HALAMAN PERSETUJUAN UJIAN SKRIPSI

**Judul : Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMP Negeri 1
Batang Anai dengan Siswa SMP Negeri 3 Batang Anai
Kabupaten Padang Pariaman Tahun Pelajaran 2008/2009**

Nama : Nirgaleni

Nim/BP : 49065/2004

Program Studi : S.1

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 12 Februari 2009

Disetujui Oleh

Pembimbing I

Pembimbing II

**Drs. Zarwan, M.Kes.
NIP 131791113**

**Drs. Mawardi, M.S.
NIP 131582350**

**Menyetujui
Ketua Jurusan PO**

**Drs. Hendri Neldi, M.Kes.
NIP 131668605**

HALAMAN PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

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

**Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMP Negeri 1 Batang Anai
Dengan Siswa SMP Negeri 3 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman**

**Nama : Nirgaleni
Nim/BP : 49065/2004
Program Studi : S.1
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan**

Padang, 12 Februari 2009

Nama	Tanda Tangan
1. Ketua : Drs. Zarwan M.Kes	_____
2. Sekretaris: Drs. Mawardi M.S	_____
3. Anggota : Drs. Hendri Neldi M.Kes	_____
4. Anggota : Drs. Suwirman M.Pd	_____
5. Anggota : Drs. Edwarsyah M.Kes	_____

ABSTRAK

Nirgaleni, (2004) Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMP Negeri 1 Batang Anai dengan Siswa SMP Negeri 3 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman

Masalah dalam penelitian ini adalah perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa SMP Negeri 1 dengan siswa SMP Negeri 3 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman. Tujuan penelitian ini adalah untuk mendapatkan informasi tentang perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa SMP Negeri 1 dengan siswa SMP Negeri 3 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman.

Jenis penelitian ini adalah *Expost facto* dan data langsung diambil melalui teknik testing. Populasi dari penelitian ini adalah semua siswa kelas VIII SMP Negeri 1 dengan siswa SMP Negeri 3 Batang Anai yang berjumlah 586 orang. Dengan teknik pengumpulan sampel adalah *proportional random sampling* yaitu diambil 20% dari populasi. Alat yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah tes keterampilan, kemudian dianalisis dengan statistik teknik uji t secara manual.

Hasil yang diperoleh dari penelitian ini adalah sebagai berikut perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa SMP Negeri 1 Batang Anai dengan siswa SMP Negeri 3 Batang Anai yaitu sebesar t_{hitung} 3.59 dan t_{tabel} 1.68. Jadi kesimpulan: terdapat perbedaan tingkat kesegaran jasmani antara siswa kelas VIII SMP Negeri 1 dengan siswa SMP Negeri 3 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman.

Kata Kunci : Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT, dengan limpahan rahmat dan karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul ***“Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMP Negeri 1 Batang Anai Dengan Siswa SMP Negeri 3 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman”***.

Skripsi ini disusun sebagai salah satu persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pendidikan pada Jurusan Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Padang.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini mulai dari perencanaan, penulis banyak mendapat bantuan baik secara moril maupun materil. Untuk itu pada kesempatan ini izinkan penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Drs. Syahrial B M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Drs. Hendri Neldi M.Kes selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan sekaligus sebagai penguji bagi penulis.
3. Drs. Zarwan M.Kes selaku Sekretaris Jurusan Pendidikan Olahraga sekaligus Penasehat Akademik (PA) dan Pembimbing I yang telah membimbing dan memberi masukan dalam pembuatan skripsi ini.
4. Drs. Mawardi M.S selaku pembimbing II yang telah banyak memberi masukan, dorongan, koreksi serta petunjuk dalam kelancaran pembuatan skripsi ini.
5. Drs. Suwirman M.Pd dan Drs. Edwarsyah M.Kes selaku penguji

6. Kepada Bapak dan Ibu Dosen serta karyawan dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Kepala Sekolah dan Guru Penjasorkes SMP/MTsN 1 dan 3 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman yang telah memberi izin melakukan penelitian di sekolahnya.
8. Kepala Dinas Pendidikan dan Olahraga Kota Pariaman yang telah memberi izin penelitian untuk melakukan Penelitian di SMP N 1 dan SMP N 3 batang Anai.
9. Teristimewa bagi kedua Orang Tua dan Paman atas do'a serta dorongan sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini.
10. Rekan-rekan seperjuangan Bp 2004 Jurusan Pendidikan Olahraga semoga sukses selalu bersama kita.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini belum sampai ke tahap sempurna. Untuk itu penulis menerima saran, kritikan dan masukan yang bermanfaat demi kesempurnaan Skripsi ini. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi pembaca, terutama buat penulis sendiri.

Padang, 12 Februari 2009

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN UJIAN SKRIPSI	i
HALAMAN PENGESAHAN LULUSAN UJIAN SKRIPSI	ii
ABSTRAK	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR GRAFIK	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Lata Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	7
D. Perumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	9
B. Kerangka Konseptual	15
C. Hipotesis	16
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	17
B. Tempat dan Waktu Penelitian	17
C. Populasi dan Sampel	17
D. Jenis dan Sumber Data	19
E. Teknik dan Alat Pengumpulan Data	20
F. Teknik Analisis Data	32

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Hasil Penelitian	33
B. Pengujian Hipotesis	42
C. Pembahasan	43

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	47
B. Saran	48

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Jumlah populasi dan sampel	19
2. Distribusi frekuensi tingkat kesegaran jasmani siswa laki-laki SMP Negeri 1 Batang Anai	31
3. Distribusi frekuensi tingkat kesegaran jasmani siswa Perempuan SMP Negeri 1 Batang Anai	32
4. Distribusi frekuensi tingkat kesegaran jasmani siswa SMP Negeri 1 Batang Anai	33
5. Distribusi frekuensi tingkat kesegaran jasmani siswa Laki-laki SMP Negeri 3 Batang Anai	35
6. Distribusi frekuensi tingkat kesegaran jasmani siswa Perempuan SMP Negeri 3 Batang Anai	36
7. Distribusi frekuensi tingkat kesegaran jasmani siswa SMP Negeri 3 Batang Anai	38
8. Data hasil nilai T-test tingkat kesegaran jasmani siswa kelas VII SMP Negeri 1 Batang Anai dengan SMP Negeri 3 Batang Anai	40

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Posisi star lari 50 meter	20
2. Sikap pemula gantung angkat tubuh putra	20
3. Sikap dagu menyentuh atau melewati palang tunggal	21
4. Sikap permulaan gantung siku tekuk.....	22
5. Sikap gantung siku tekuk	22
6. Sikap permulaan baring duduk	24
7. Gerakan baring menuju sikap duduk	24
8. Gerakan sikap duduk dengan kedua siku menyentuh paha	25
9. Sikap menentukan raihan tegak	26
10. Sikap awal lompat tegak	26
11. Sikap awal meloncat tegak	27
12. Posisi star lari 1000 dan 800 meter	28
13. Stopwatch dimatikan saat pelari melintas garis finis	29

DAFTAR GRAFIK

Grafik	Halaman
1. Distribusi frekuensi tingkat kesegaran jasmani siswa laki-laki SMP Negeri 1 Batang Anai	32
2. Distribusi frekuensi tingkat kesegaran jasmani siswa Perempuan SMP Negeri 1 Batang Anai	33
3. Distribusi frekuensi tingkat kesegaran jasmani siswa SMP Negeri 1 Batang Anai	34
4. Distribusi frekuensi tingkat kesegaran jasmani siswa Laki-laki SMP Negeri 3 Batang Anai	36
5. Distribusi frekuensi tingkat kesegaran jasmani siswa Perempuan SMP Negeri 3 Batang Anai	37
6. Distribusi frekuensi tingkat kesegaran jasmani siswa SMP Negeri 3 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman	39

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

1. Hasil Tes Kesegaran Jasmani Siswa Perempuan SMP Negeri 3 Batang Anai
2. Hasil Tes Kesegaran Jasmani Siswa Laki-laki SMP Negeri 3 Batang Anai
3. Hasil Tes Kesegaran Jasmani Siswa Laki-laki SMP Negeri 1 Batang Anai
4. Hasil Tes Kesegaran Jasmani Siswa Perempuan SMP Negeri 1 Batang Anai
5. Nilai Tes Kesegaran Jasmani Siswa Laki-laki, Perempuan dan Normal Tes Kesegaran Jasmani Siswa Umur 13-15 tahun
6. Rata-rata Hasil Tes Kesegaran Jasmani Siswa SMP Negeri 1 Batang Anai
7. Rata-rata Hasil Tes Kesegaran Jasmani Siswa SMP Negeri 1 Batang Anai
8. Hasil perbandingan tes kesegaran jasmani siswa SMP 1 dan 3 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Tujuan pembangunan nasional bangsa Indonesia adalah pembangunan bangsa Indonesia seutuhnya, sehat jasmani dan rohani. Pembangunan itu sendiri merupakan suatu rangkaian kegiatan yang akan membangun setiap aspek kehidupan manusia, untuk menciptakan masyarakat Indonesia yang adil dan makmur berdasarkan Pancasila.

Salah satu bidang yang memegang peranan penting untuk membangun manusia Indonesia seutuhnya adalah bidang pendidikan. Pendidikan berdasarkan Pancasila bertujuan untuk meningkatkan kualitas manusia Indonesia sehat jasmani dan rohani. Sementara itu Garis-garis Besar Haluan Negara yang merupakan ketetapan Majelis Perwakilan Rakyat No. II/MPR/1993 ditetapkan bahwa:

“Pendidikan meningkatkan kualitas manusia Indonesia yaitu manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berbudi pekerti yang luhur, berkepribadian mandiri, tangguh, cerdas, kreatif, terampil, berdisiplin, beretos kerja, professional, bertanggung jawab, produktif, sehat jasmani dan rohani. Selanjutnya perlu ditingkatkan pembangunan olahraga prestasi, pembinaan tenaga keolahragaan, dan peningkatan peran serta masyarakat, serta pembinaan kelembagaan dan organisasi induk olahraga.”(GBHN, 1993: 497)

Dalam rangka membangun kesehatan untuk meningkatkan kesegaran jasmani, pemerintah Indonesia telah melakukan berbagai usaha nyata ke arah tersebut. Seperti menjadikan pendidikan jasmani dan kesehatan sebagai suatu

mata pelajaran yang diberikan di lembaga-lembaga pendidikan, mulai dari Tingkat Kanak-Kanak, Sekolah Dasar, Sekolah Menengah Pertama, Sekolah Menengah Atas, dan Perguruan Tinggi. Tujuan pendidikan jasmani dan kesehatan adalah untuk membantu siswa dalam peningkatan kesegaran jasmani dan kesehatan mulai pengenalan dan penanaman sikap positif serta kemampuan gerak dasar dari berbagai aktivitas jasmani (Depdikbud, 1981: 1).

Kesegaran adalah kemampuan seseorang untuk hidup dengan harmonis dan penuh semangat. Manusia yang segar adalah manusia berpandangan sehat dan cerdas terhadap kehidupan dan masa depannya. Ia mempunyai harga diri dan menyukai pergaulan dengan sesama manusia lainnya serta hidup bahagia dengan mereka.

Kesegaran jasmani adalah suatu kemampuan yang menitikberatkan pada fungsi-fungsi fisiologis, yaitu kemampuan jantung, pembuluh darah, paru, dan otot yang berfungsi pada efisiensi yang optimal. Untuk itu dalam meningkatkan kesegaran jasmani anak-anak, tentu orang tua harus menseleksi bentuk-bentuk permainan yang dilakukan anak dan dapat merangsang komponen-komponen kesegaran jasmani seperti : ketahanan jantung paru, kekuatan otot, ketahanan otot, komposisi tubuh, dan fleksibilitas. Gusril (2004 :184)

Sullivia dalam Efwilza (2002 :9) menyatakan kesegaran jasmani adalah suatu kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari yang normal dan giat dan 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.

Dengan adanya bidang studi pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan diharapkan siswa dapat mempunyai kesegaran jasmani yang baik. “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, berarti kesegaran jasmani merupakan cermin dari kemampuan fungsi sistem-sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam setiap aktivitas fisik. Kesegaran jasmani merupakan kemampuan fisik yang dapat berupa kemampuan aerobik dan anaerobik. Kemampuan fisik tersebut dapat dilatih melalui program latihan. Kemampuan aerobik antara lain dapat diketahui dari sistem kardiorespirasi untuk menyediakan kebutuhan oksigen sampai ke dalam mitokondria, sedangkan kemampuan anaerobik dapat diukur dengan kemampuan ambang anaerobik dan kekuatan kontraksi otot.

Kesegaran jasmani sangat dibutuhkan oleh setiap siswa untuk memperoleh ketangkasan, kesanggupan 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. Sehubungan dengan itu, perlu digiatkan lagi pendidikan jasmani dan kesehatan di sekolah. Jadi, mata pelajaran Pendidikan

Jasmani 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 di sekolah, perlu mempertimbangkan aspek kondisi sekolah, lingkungan geografis, dan status ekonomi orangtua 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.

Siswa yang bersekolah di sekolah yang berada di daerah perbukitan, kemungkinan akan memiliki tingkat kesegaran jasmani yang berbeda dengan siswa yang bersekolah di sekolah yang berada di daerah dataran. Siswa yang ke sekolah dengan berjalan kaki juga akan memiliki tingkat kesegaran jasmani yang berbeda dengan siswa yang setiap harinya naik kendaraan. Begitu juga dengan tingkat ekonomi orang tua siswa. Siswa yang memiliki orangtua dengan tingkat ekonomi lebih baik, kemungkinan akan memperoleh gizi yang lebih baik dibandingkan dengan siswa yang tingkat ekonomi orang tuanya rendah.

Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 1 dan SMP Negeri 3 Batang Anai merupakan dua sekolah yang berada, baik dari segi kondisi lingkungan maupun geografis dan tingkat ekonomi orangtua siswa. SMP

Nagari 1 berada di Nagari Sungai Buluah, sedangkan SMP Negeri 3 berada di Nagari Kasang. Secara Geografis, penyebaran tempat tinggal siswa kedua sekolah tersebut juga berbeda. Siswa SMP Negeri 1 Batang Anai kebanyakan berasal dari daerah perbukitan, yaitu Silisikan dan Kuliek. Kebanyakan dari siswa SMP Negeri 1 Batang Anai yang berasal dari daerah tersebut, berjalan kaki ke sekolah dengan menempuh jarak pulang pergi lebih kurang enam sampai delapan kilometer setiap hari diperkirakan banyak bergerak. Sedangkan siswa SMP Negeri 3 Batang Anai pada umumnya berasal dari Nagari Kasang yang jarak tempat tinggalnya dari sekolah hanya lebih kurang satu sampai dua kilometer mereka kurang bergerak karena siswa pergi ke sekolah dengan kendaraan.

Berdasarkan anggapan dan informasi yang dikemukakan di atas, belumlah dapat ditentukan secara pasti, siswa Sekolah Menengah Pertama mana yang lebih baik tingkat kesegaran jasmaninya. Untuk itu, perlu dilakukan penelitian tentang tingkat kesegaran jasmani siswa SMP Negeri 1 Batang Anai dan siswa SMP Negeri 3 Batang Anai. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran positif tentang perbandingan tingkat kesegaran jasmani antar kedua Sekolah Menengah Pertama tersebut.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka identifikasi masalah penelitian ini adalah sebagai berikut ini:

1. Apakah ada perbedaan keadaan lingkungan SMP Negeri 1 Batang Anai dan SMP Negeri 3 Batang Anai?
2. Apakah terdapat perbedaan keadaan ekonomi siswa SMP Negeri 1 Batang Anai dan siswa SMP Negeri 3 Batang Anai?
3. Aktivitas fisik siswa SMP Negeri 1 Batang Anai dan siswa SMP Negeri 3 Batang Anai?
4. Kesehatan lingkungan SMP Negeri 1 Batang Anai dan SMP Negeri 3 Batang Anai?
5. Perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa SMP Negeri 1 Batang Anai dan siswa SMP Negeri 3 Batang Anai?

C. Pembatasan Masalah

Penelitian ini tidak bermaksud meneliti masing-masing faktor yang diidentifikasi di atas, tetapi hanya melihat perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa SMP Negeri 1 Batang Anai dengan siswa SMP Negeri 3 Batang Anai.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan masalah penelitian ini adalah **"Apakah terdapat perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa SMP Negeri 1 Batang Anai dengan siswa SMP Negeri 3 Batang Anai?"**

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan yang dikemukakan tersebut, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mendapatkan informasi tentang kesegaran jasmani siswa SMP Negeri 1 Batang Anai.
2. Untuk mendapatkan informasi tentang kesegaran jasmani siswa SMP Negeri 3 Batang Anai.
3. Untuk mengetahui perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa SMP Negeri 1 Batang Anai dengan siswa SMP Negeri 3 Batang Anai.

F. Manfaat Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini berguna sebagai:

1. Sebagai bahan pertimbangan bagi SMP Negeri 1 Batang Anai dan SMP Negeri 3 Batang Anai dalam usaha meningkatkan kesegaran jasmani siswa.
2. Sebagai bahan masukan bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti masalah ini secara mendalam.
3. Sebagai bahan referensi bagi pustaka untuk menambah bahan bacaan di wawasan mahasiswa FIK UNP yang akan menjadi guru Penjas.
4. Sebagai syarat memperoleh gelar sarjana di FIK UNP.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani merupakan gambaran tentang kondisi fisik tubuh. Sutoso dalam Arsil (1999 :1) mengemukakan kesegaran jasmani lebih menitikberatkan kepada physical fitness yaitu kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat-alat dalam fisiologi terhadap keadaan lingkungan (ketinggian, kelembagaan, suhu dan sebagainya).

”Kesegaran jasmani adalah suatu kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari yang normal dengan giat dan 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.”(Sillvia dalam Efwilza, 2002 : 9)

Sutarman dalam Gusril (2004) mengatakan bahwa kesegaran jasmani adalah aspek fisik dari kesegaran yang menyeluruh (total fitness), yang memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap perbedaan fisik (physical stress) yang layak.

Dengan kata lain bahwa kesegaran jasmani merupakan cermin dari kemampuan fungsi sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam setiap aktivitas fisik. Semakin banyak aktivitas fisik dan olahraga yang dilakukan seseorang, maka akan semakin

baik pula tingkat kesegaran jasmaninya. Melakukan aktivitas fisik dan olahraga akan meningkatkan kemampuan tubuh dalam mengkonsumsi oksigen secara maksimal. Jika tubuh telah mampu meningkatkan konsumsi oksigen secara maksimal, maka secara otomatis akan berpengaruh terhadap kesegaran jasmani.

Demikian dapat disimpulkan bahwa 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 dapat berupa pekerjaan sehari-hari dan untuk keperluan mendadak yaitu untuk kegiatan yang dilakukan pada waktu senggang. Semakin tinggi tingkat kesegaran jasmani yang dimiliki seseorang, maka semakin besar pula kemungkinannya untuk menyelesaikan suatu pekerjaan dan semakin besar pula untuk menikmati kehidupan.

Penjelasan di atas dapat dikatakan bahwa kualitas suatu fisik berhubungan erat dengan kualitas hidup seseorang. Selanjutnya, Gusril (2004: 119) mengemukakan bahwa kesegaran jasmani akan berbeda dan tergantung pada jenis pekerjaan, keadaan kesehatan, jenis kelamin, umur, tingkat ketelitiannya, dan status gizi.

Sedangkan Depdikbud (1973) menyatakan bahwa apa yang dicapai dalam bidang akademis erat hubungannya dengan kondisi badan, telah dibuktikan bahwa pelajar-pelajar yang kesegaran jasmaninya di atas rata-rata pencapaian akademisnya bagus.

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

2. Komponen Kesegaran Jasmani

Lycholat dalam Gusril (2004 : 119) mengemukakan komponen-komponen kesegaran jasmani dapat dikelompokkan menjadi dua golongan sebagai berikut : (a) komponen 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 reaksi.

Adapun ciri-ciri dari orang yang memiliki kesegaran jasmani sebagai mana yang terdapat dalam Rusdam Djamal dalam Gusril (2004 : 123) yaitu sebagai berikut : (a) resisten terhadap penyakit, (b) memiliki daya tahan jantung, paru, peredaran darah, dan pernafasan, (c) memiliki daya tahan otot umum, (d) mempunyai daya tahan otot lokal, (e) memiliki daya ledak otot, (f) memiliki kelentukan, (g) memiliki kecepatan, (h) memiliki kekuatan, (i) memiliki koordinasi dan ketepatan.

Ciri-ciri dari tingkat kesegaran jasmani yang berbeda di bawah standar adalah (1) menguap di atas meja kerja, (2) perasaan malas dan mengantuk sepanjang hari, (3) cenderung bertingkah marah, (4) merasa lelah dengan kerja fisik yang minimal, (5) terlalu capek untuk melakukan

aktivitas senggang, (6) penggugupan dan mudah terkejut, (7) sukar rileks, (8) mudah cemas dan sedih, (9) mudah tersinggung.

Kesegaran jasmani tidak terlepas dari faktor yang berasal dari dalam dan luar selalu mempunyai pengaruh. 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 fisik emosi."

3. Fungsi Kesegaran Jasmani

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

a. Fungsi umum

Fungsi umum kesegaran jasmani untuk mengembangkan kekuatan, kemampuan, kesanggupan daya kreasi dan daya tahan setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja dalam pembangunan dan pertahanan bangsa dan negara.

b. Fungsi khusus

Fungsi khusus kesegaran jasmani bagi anak-anak adalah untuk pertumbuhan dan perkembangan serta peningkatan prestasi belajar.

Dalam upaya meningkatkan kesegaran jasmani (Gusril, 2004:124) menyatakan bahwa untuk mendapatkan kesegaran jasmani dosis latihannya harus memperhatikan tiga faktor sebagai berikut : a) intensitas latihan, b) lamanya latihan, c) frekuensi. Intensitas latihan kesegaran jasmani berkisar antara 70% sampai dengan 87% dari denyut nadi maksimal (220-umur) yang disebut training zone.

Hal yang paling penting untuk meningkatkan kesegaran jasmani adalah aktivitas fisik dan olahraga yang teratur, tubuh memerlukan oksigen untuk memproduksi energi karena tubuh tidak menyimpan oksigen. Oksigen harus diambil dan disalurkan keseluruh organ tubuh dan jaringan yang memerlukan energi. Orang yang banyak melakukan aktivitas fisik dan olahraga teratur maka tingkat kesegaran jasmaninya bertambah baik dibandingkan orang yang kurang melakukan aktivitas fisik dan olahraga yang teratur.

Untuk memperoleh tingkat kesegaran jasmani yang baik juga dipengaruhi oleh keadaan gizi yang dikonsumsi sehari-hari. Kebutuhan zat gizi bagi anak-anak bervariasi tergantung pada ukuran tinggi dan berat badan, umur, jenis pekerjaan/aktivitas, seks, dan keadaan individu. Dengan memakan aneka makanan tentukan gizi terpenuhi baik untuk pertumbuhan dan perkembangan serta untuk aktivitas belajar dan bermain. Bila status gizi siswa sudah baik tentu dia akan dapat belajar dan bermain dengan baik.

Keadaan lingkungan merupakan unsur preventif dalam rangka mewujudkan masyarakat adil dan makmur, sehat sejahtera, dan lebih jauh lagi untuk mencapai manusia seutuhnya. Guna meningkatkan kesehatan lingkungan perlu memperhatikan masalah sekitar kita seperti limbah, kotoran, perumahan, serangga makanan, dan pencemaran lingkungan. Faktor yang mempengaruhi kesehatan lingkungan adalah tindakan manusia itu sendiri. Sikap individu maupun kelompok yang tidak disiplin dalam menjaga kebersihan lingkungan dan dalam pengelolaan lingkungan sekolah sebab lingkungan sangat mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani (Gusril, 2004)

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

B. Kerangka Konseptual

Penelitian tentang perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa SMP Negeri 1 Batang Anai dengan siswa SMP Negeri 3 Batang Anai. Ditinjau dari segi kondisi sosial ekonomi siswa SMP Negeri 1 Batang Anai tergolong ekonomi rendah karena sebagian besar pekerjaan orang tuanya bertani. SMP Negeri 1 Batang Anai di nagari sungai buluh terletak di daerah dataran yang

agak tinggi dengan kondisi permukaan tanah yang tidak datar. Udara disekitarnya sekolah ini masih bersih karena kurang pencemaran dan dikelilingi perbukitan hijau. Siswa-siswanya tinggal di atas bukit sehingga untuk pergi ke sekolah mereka berjalan kaki dan sepulang sekolah mereka dituntut pula untuk membantu pekerjaan orang tua mereka, dengan demikian siswa SMP Negeri 1 Batang Anai lebih banyak melakukan aktivitas fisiknya.

SMP Negeri 3 Batang Anai berada tidak jauh dari jalan raya, lingkungan di sekitar banyak pencemaran seperti pencemaran udara oleh debu dan bising dari kendaraan yang lalu lalang sehingga mereka sering terganggu dalam mengikuti pelajaran. Status sosial ekonomi siswa SMP Negeri 3 Batang Anai tergolong ekonomi menengah karena kebanyakan orang tua mereka berdagang. Siswa SMP Negeri 3 Batang Anai pergi dan pulang sekolah naik kendaraan dan mereka jarang berjalan kaki, sehingga mereka kurang melakukan aktivitas fisik.

C. Hipotesis

Berdasarkan kajian teori dan kerangka konseptual yang telah diajukan, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah: Terdapat perbedaan tingkat kesegaran jasmani antara siswa kelas VIII SMP Negeri 1 dengan siswa SMP Negeri 3 Batang Anai.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa; setelah data dinilai dan dijumlahkan, kemudian dibandingkan dengan normal tes kesegaran jasmani untuk mencari klasifikasi; baik sekali, baik, sedang, kurang dan kurang sekali..

Demikian jelaslah terlihat kesegaran jasmani siswa SMP Negeri I Batang Anai Kenagarian Sungai Buluah berdasarkan normal kesegaran jasmani tergolong kategori kesegaran jasmani Baik. Dan tingkat kesegaran jasmani siswa SMP Negeri 3 Batang Anai Kenagarian Kasang berdasarkan normal kesegaran jasmani tergolong kategori kesegaran jasmani Sedang.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas maka disarankan :

1. Kepada Guru Penjasorkes SMP Negeri I Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman untuk lebih meningkatkan tingkat kesegaran jasmani siswa-siswanya.
2. Kepada Guru Penjasorkes SMP Negeri 3 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman untuk meningkatkan tingkat kesegaran jasmani siswa-siswanya ke yang lebih baik lagi dan tingkatkan kemampuan siswa dalam belajar Penjasorkes.

3. Untuk siswa SMP Negeri I Batang Anai dan siswa SMP Negeri 3 Batang Anai untuk menjaga dan meningkatkan kesegaran jasmani dengan berolahraga dengan teratur.
4. Untuk kepala sekolah, lebih melengkapi sarana dan prasarana Penjasorkes di sekolah.
5. Peneliti berikutnya disarankan agar dapat melakukan penelitian lanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 1999. *Prosedur Penelitian*. Yogyakarta: Rineka Cipta.
- Arsil. 1999. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: FIK IKIP.
- Arsil. 1999. *Tes Pengukuran dan Evaluasi*. Padang: FIK IKIP.
- Efwilsa.2002. *Skripsi* .”Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Murid SD Nomor 16 di Kawasan Pertambangan Batau Bara Ombilin Dengan Murid SD Nomor 12 Luar Kawasan Batu Bara Ombilin Kabupaten Sawahlunto. Padang: FIK UNP.
- Depdikbud.1973. *Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi*. Interval: Depdikbud.
- Depdikbud. 1981. *Hasil Seminar Kesegaran Jasmani Nasional 1*. Interval: Depdikbud.
- Depdikbud. 1993. *Garis-garis Besar Haluan Negara*. Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi.
- Gusril. 2004. *Perkembangan Motorik pada Masa Anak-anak*. Interval: Dirjen Olahraga Depdiknas.
- Hadi, Sutrisno. 1987. *Statistik Jilid 2*. Interval: Andi Offset.
- Rilando, Idho. 2006. *Skripsi*. ”Perbedaan Tingkat kesegaran Jasmani Siswa SMP Negeri 1 Kota Jambi dengan SMP Negeri 3 Kota Jambi.” Padang : FIK UNP.
- Sudjana. 2001. *Metode Statistik*. Bandung : Tarsito