

**PERBEDAAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA PUTERA
KELAS IV DAN KELAS V SD NEGERI 01 ENAM LINGKUNG
DENGAN SISWA SD NEGERI 07 SINTOGA
KABUPATEN PADANG PARIAMAN**

SKRIPSI

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



Oleh

**TOMI SAPUTRA
NIM. 89801**

**PROGRAM STUDI PENJASKESREK KONSENTRASI PGSD
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2011**

PERSETUJUAN SKRIPSI

**PERBEDAAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI KELAS IV DAN
KELAS V SISWA PUTERA SD NEGERI 01 ENAM LINGKUNG
DENGAN SISWA SD NEGERI 07 SINTOGA
KABUPATEN PADANG PARIAMAN**

Nama : Tomi Saputra
NIM : 89801
Program Studi : Penjaskesrek Konsentrasi PGSD
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2011

Disetujui Oleh:

Pembimbing I

Pembimbing II

Drs. Zalfendi, M.Kes
NIP. 195906021985031003

Drs. Zulhilmi
NIP. 195208201986021001

Mengetahui:
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga

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

PENGESAHAN

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

Judul : Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Kelas IV dan Kelas V Siswa Putera SD Negeri 01 Enam Lingsung Dengan Siswa SD Negeri 07 Sintoga Kabupaten Padang Pariaman

Nama : Tomi Saputra
NIM : 89801
Program Studi : Penjaskesrek Konsentrasi PGSD
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2011

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	Drs. Zalfendi, M.Kes	1. _____
2. Sekretaris	Drs. Zulhilmi	2. _____
3. Anggota	Drs. Syahrastani, M.Kes	3. _____
4. Anggota	Drs. Qalbi Amra, M.Pd	4. _____
5. Anggota	Dra. Erianti, M.Pd	5. _____

ABSTRAK

Tomi Saputra, 89801 : Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putera kelas IV dan Kelas V SD Negeri 01 Enam Lingkung Dengan Siswa SD Negeri 07 Sintoga Kabupaten Padang Pariaman

Penelitian ini berawal dari keingin tahuan penulis tentang tingkat kesegaran jasmani dari siswa SD Negeri 01 Enam Lingkung dengan SD Negeri 07 Sintoga Kabupaten Padang Pariaman. Tujuan penelitian ini adalah untuk mendapat gambaran nyata bagaimana tingkat kesegaran jasmani masing-masing siswa sekolah tersebut dan sekaligus untuk melihat perbandingan tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 01 Enam Lingkungdengan SD Negeri 07 Sintoga Kabupaten Padang Pariaman.

Jenis penelitian yaitu *Ex Post Facto*. Populasinya adalah seluruh siswa SD Negeri 01 Enam Lingkung dengan SD Negeri 07 Sintoga Kabupaten Padang Pariaman, yang berjumlah sebanyak 375 orang siswa. Sampel diambil dengan teknik *purposive sampling*, dengan demikian jumlah sampel adalah 63 orang siswa putera. Jenis data dalam penelitian yaitu data primer berasal dari hasil pengukuran kesegaran jasmani siswa yang terpilih menjadi sampel dan data sekunder yaitu data nama siswa yang diperoleh dari Tata Usaha sekolah. Data dianalisis dengan menggunakan teknik analisis data uji-T.

Dari hasil analisis data menunjukan bahwa Terdapat perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa putera di SD Negeri 01 Enam Lingkung dengan SD Negeri 07 Sintoga diperoleh $t_{hitung} = 3,57$ dan $t_{tabel} = 1,00$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa apabila nilai yang diperoleh dari t_{hitung} lebih besar dari pada nilai yang diperoleh dari t_{tabel} maka hipotesis yang diajukan di dalam penelitian ini diterima kebenarannya secara empiris. Dan tngkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 07 Sintoga lebih baik, karena ditemukan mean (nilai rata-rata) siswa SD Negeri 07 yaitu 10,97 lebih besar di bandingkan mean (nilai rata-rata) siswa di SD Negeri 01 Enam Lingkung yaitu 10.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putera Kelas IV dan kelas V SD Negeri 01 Enam Lingkung Dengan Siswa SD Negeri 07 Sintoga Kabupaten Padang Pariaman”.

Penulisan skripsi ini adalah sebagai salah satu syarat untuk melengkapi tugas dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Penulis menyadari dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu diharapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan skripsi ini. Di dalam penulisan skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak baik secara moril maupun materil, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sebagai tanda hormat penulis pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang tidak terhingga kepada:

1. Drs. Zalfendi, M.Kes selaku pembimbing I, yang telah banyak sekali memberikan bimbingan, pemikiran, pengarahan dan bantuan secara moril yang sangat berarti kepada penulis, sehingga penyusunan skripsi ini dapat penulis selesaikan dengan waktu yang efektif dan efisien mungkin.
2. Drs. Zulhilmi, selaku pembimbing II yang telah memberikan masukan atau saran kepada penulis demi kesempurnaan penulisan skripsi ini, sehingga skripsi ini bisa diselesaikan dengan baik.

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

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

Padang, Januari 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	4
C. Pembatasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	
1. Pengertian Kesegaran Jasmani	7
2. Komponen-Komponen Kesegaran Jasmani	10
3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani	15
4. Fungsi dan Manfaat Kesegaran Jasmani	19
B. Kerangka Konseptual	21
C. Hipotesis	22
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	23

B. Tempat dan Waktu Penelitian	23
C. Populasi dan Sampel.....	23
D. Jenis dan Sumber Data	25
E. Teknik Alat Pengumpulan Data.....	26
F. Teknik Analisa Data.....	35

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data	36
B. Uji Persyaratan Analisis.....	40
C. Uji Hipotesis.....	41
D. Pembahasan.....	42

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	46
B. Saran	46

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup, diantara pendidikan tersebut adalah Pendidikan jasmani, olah raga dan kesehatan (penjasorkes). Dalam UU No 3 tahun 2005 tentang sistim keolahragaan pasal 1 ayat 11 dinyatakan bahwa "olahraga pendidikan adalah olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan dan kebugaran jasmani".

Berdasarkan Kurikulum Tingkat Satuan Pelajaran (KTSP) di Sekolah Dasar mata pelajaran Pendidikan Jasmani, olah raga dan kesehatan menurut Badan Standar Nasional Pendidikan (2007:296) bertujuan untuk:

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

Dari kutipan di atas, maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa melalui pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, dapat mengembangkan potensi siswa dalam berbagai cabang olahraga

yang digemarinya. Juga dapat meningkatkan kesegaran jasmani melalui berbagai aktivitas fisik, keterampilan gerak dasar dan memahami konsep pola hidup sehat. Sehingga diharapkan melalui proses pembelajaran yang diikuti siswa dengan baik, perkembangan dan pertumbuhan fisik siswa menjadi lebih sempurna.

Menurut Sadoso (1980:105) kesegaran jasmani adalah “kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari dengan gampang, tanpa terasa lelah yang berlebihan untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan mendadak”. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa siswa yang memiliki kesegaran jasmani yang baik akan mampu menunaikan tugas-tugas belajar di sekolah, maupun aktivitas lain di rumah. Di samping itu, siswa yang memiliki kesegaran jasmani yang baik juga akan terlihat dari penampilan dan semangat serta motivasi mereka terhadap kegiatan-kegiatan yang diikutinya. Artinya siswa yang sehat dan segar cenderung memiliki semangat hidup tinggi serta bergairah dalam menerima materi pembelajaran baik di ruangan maupun di lapangan.

Seseorang untuk memiliki tingkat kesegaran yang baik, banyak faktor yang mempengaruhinya antara lain adalah latihan olahraga secara teratur, baik dalam mengikuti pembelajaran penjasorkes di sekolah maupun aktivitas berolahraga yang dilakukan dilingkungan tempat tinggal mereka atau aktivitas bermain yang dilakukan oleh siswa setelah pulang sekolah. Di samping itu faktor seperti sosial ekonomi,

status gizi atau zat gizi yang dikonsumsi, jenis kelamin, usia, sarana dan prasarana yang memadai membuat siswa termotivasi untuk beraktivitas fisik dan sebagainya.

Tingkat kesegaran jasmani siswa perlu dan penting untuk diketahui, khususnya bagi guru pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (penjasorkes), karena hal ini mempunyai pengaruh terhadap kesiapan siswa dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga atau yang berhubungan dengan aktivitas fisik dalam pembelajaran penjasorkes. Artinya siswa yang rendah tingkat kesegaran jasmaninya juga akan berdampak negatif terhadap hasil belajar mereka.

Berdasarkan pengamatan dan observasi yang penulis temukan di lapangan terhadap kesegaran jasmani siswa di dua Sekolah Dasar yaitu SD Negeri 01 Enam Lingkung dan SD Negeri 07 Sintoga Kabupaten Padang Pariaman, ternyata masih ada siswa yang rendah tingkat kesegaran jasmaninya. Hal ini terlihat dari penampilan dan kemampuan fisiknya dalam mengikuti pembelajaran, misalnya saja sering menguap, wajahnya pucat atau tidak segar, sering cepat lelah, malas dan kurang bersemangat. Rendahnya tingkat kesegaran jasmani siswa dipengaruhi oleh banyak faktor, diantaranya adalah aktifitas yang dilakukan siswa, status gizi, sosial ekonomi, lingkungan tempat tinggal, kebiasaan berolahraga, istirahat yang cukup, dan lingkungan sekolah.

Dari uraian yang telah dikemukakan pada halaman sebelumnya, maka pada kesempatan ini penulis hanya ingin melakukan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui keadaan kesegaran jasmani dan ingin mendapat gambaran nyata perbedaan tingkat kesegaran jasmani dari masing-masing Sekolah Dasar yaitu SD Negeri 01 Enam Lingkung dan SD Negeri 07 Sintoga Kabupaten Padang Pariaman, masalah penelitian ini adalah belum diketahui tingkat kesegaran jasmani antara kedua sekolah tersebut. Dengan demikian judul penelitian ini adalah "Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putera Kelas IV dan Kelas V SD Negeri 01 Enam Lingkung Dengan SD Negeri 07 Sintoga Kabupaten Padang Pariaman".

B. Identifikasi Masalah

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

1. Statu gizi
2. Kebiasaan berolahraga
3. Sosial dan ekonomi orang tua siswa
4. Tingkat kesegaran jasmani siswa putera kelas IV dan kelas V SD Negeri 01 Enam Lingkung
5. Lingkungan tempat tinggal siswa
6. Tingkat kesegaran jasmani siswa putera kelas IV dan kelas V di SD Negeri 07 Sintoga

7. Lingkungan sekolah

8. Istirahat yang cukup

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka penulis membatasi masalah yaitu :

1. Tingkat kesegaran jasmani siswa putra kelas IV dan kelas V SD Negeri 01 Enam Lingkung Kabupaten Padang Pariaman.
2. Tingkat kesegaran jasmani siswa putra kelas IV dan kelas V SD Negeri 07 Sintoga Kabupaten Padang Pariaman.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah pada bahagian terdahulu maka rumusan masalah penelitian ini adalah: Adakah perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV dan kelas V SD Negeri 01 Enam Lingkung dengan siswa putra kelas IV dan kelas V SD Negeri 07 Sintoga Kabupaten Padang Pariaman.

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Tingkat kesegaran jasmani siswa putra kelas IV dan kelas V SD Negeri 01 Enam Lingkung Kabupaten Padang Pariaman.
2. Tingkat kesegaran jasmani siswa putra kelas IV dan kelas V SD Negeri 07 Sintoga Kabupaten Padang Pariaman.

3. Perbedaan tingkat kesegaran jasmani antara siswa putera kelas IV dan kelas V SD Negeri 01 Enam Lingkung dengan tingkat kesegaran jasmani siswa putera kelas IV dan kelas V SD Negeri 07 Sintoga Kabupaten Padang Pariaman.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi:

1. Penulis sendiri sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan Olahraga di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
2. Guru penjas sebagai bahan masukan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa di SD Negeri 01 Enam Lingkung dan SD Negeri 07 Sintoga Kabupaten Padang Pariaman.
3. Pihak sekolah sebagai bahan masukan tentang tingkat kesegaran jasmani siswa.
4. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang dapat memberi sumbangan untuk melengkapi dan memperkaya hasil karya ilmiah terutama dibidang pendidikan Olahraga Kesehatan dan Rekreasi
5. Mahasiswa sebagai bahan referensi bagi pembaca di Fakultas ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
6. Peneliti selanjutnya sebagai bahan pertimbangan untuk meneliti masalah ini secara lebih mendalam.

BAB II

TINJAUAN KEPUSTAKAAN

A. Kajian Teori

1. Pengertian Kesegaran Jasmani

Menurut Sajoto (1998:43) kesegaran jasmani adalah “kemampuan seseorang menyelesaikan tugas sehari-hari dengan mudah tanpa mengalami kesulitan berarti, dengan mengeluarkan energi yang cukup besar, guna memenuhi kebutuhan gerakanya dan menikmati waktu luang serta untuk memenuhi keperluan darurat bila sewaktu-waktu diperlukan”. Pendapat yang senada juga Sadoso Sumosardjuno (1992:19) mengatakan kesegaran jasmani adalah:

“Kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari dengan gampang, tanpa merasa lelah yang berlebihan dan masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya untuk keperluan-keperluan mendadak. Dapat pula ditambahkan, kesegaran jasmani merupakan kemampuan untuk menunaikan tugas dengan baik walaupun dalam keadaan sukar, dimana orang yang kesegaran jasmaninya kurang, tidak akan mampu dapat melakukannya”.

Sementara Abdoelah dkk (1994:146) mengartikan kesegaran jasmani sebagai “suatu kemampuan seseorang untuk melaksanakan tugas sehari-hari dengan semangat, tanpa rasa lelah yang berlebihan dan dengan penuh energi melakukan dan

menikmati kegiatan pada waktu luang dan dapat menghadapi keadaan darurat bila datang.

Selanjutnya Iskandar (1994:4) mengemukakan bahwa kesegaran jasmani adalah "kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari dengan penuh vitalitas dan kewaspadaan tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih cukup energi untuk bersantai pada waktu luang dan menghadapi hal-hal yang sifatnya darurat (*emergensi*). Kemudian Sadoso (1980:105) memberikan pendapat bahwa kesegaran jasmani adalah "kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari dengan gampang, tanpa terasa lelah yang berlebihan untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan mendadak". Sedangkan Lutan (2001:7) menyatakan kesegaran jasmani adalah "Kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas".

Dari beberapa pendapat yang telah dikemukakan di atas tentang pengertian kesegaran jasmani, maka jelaslah bahwa kesegaran jasmani merupakan keadaan sehat jasmani dan kemampuan kerja secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti dan masih mempunyai tenaga untuk mengisi waktu senggangnya. Dalam arti dapat juga dikatakan kesegaran jasmani merupakan modal yang paling berharga dalam kehidupan manusia dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Begitu juga bagi siswa

memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik, akan dapat membuat mereka mampu mengikuti pembelajaran dengan baik karena fisiknya sehat dan bugar. Menurut Sudarsono (1992:10) Kondisi kesegaran jasmani seseorang dapat dikatakan baik, akan mencerminkan ciri-ciri sebagai berikut

“1) Cukup kuat melakukan tugas harian maupun tugas darurat atau mendadak lainnya, 2) mempunyai ketahanan untuk menyelesaikan tugas harian tanpa kelelahan yang berarti bahkan mampu mengadakan rekreasi setelah bekerja seharian, 3) mempunyai kardiovaskuler untuk melakukan pekerjaan yang melelahkan, 4) memiliki kelincahan sehingga mampu bergerak leluasa, 5) memiliki kecepatan untuk mampu bergerak cepat dalam mengatasi keadaan darurat, 6) memiliki daya kontrol mengkoordinasikan tubuh dengan minus”.

Berdasarkan kutipan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani yang rendah akan berdampak yang tidak baik terhadap seseorang dalam menjalankan kegiatan sehari-harinya. Bagi siswa yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang rendah akan tercermin dari sikap dan penampilan gerak mereka, serta mereka kurang mampu mengatasi keadaan yang tidak terduga.

Hal ini jika dibiarkan juga berdampak buruk terhadap proses pembelajaran, terutama proses pembelajaran yang menuntut fisik seperti pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Di samping itu mereka tidak mempunyai kemampuan untuk mengisi

waktu luangnya dengan baik, karena tidak mempunyai cadangan tenaga.

2. Komponen-Komponen Kesegaran Jasmani

Menurut Sumosardjuno (1992:19) komponen kesegaran jasmani ada empat, yaitu: “(1) ketahanan jantung dan peredaran darah (*cardiovascular endurance*), (2) kekuatan (*strength*), (3) ketahanan otot (*muscular endurance*) dan (4) kelentukan (*fleksibility*)”. Sementara Moelyono (1995:35) mengatakan bahwa komponen kesegaran jasmani terdiri dari : “(1) daya tahan terhadap gangguan penyakit, (2) daya tahan otot dalam jangka lama, (3) daya tahan paru dan jantung, (4) kekuatan otot, (5) kelentukan, (6) kecepatan, (7) keterampilan, (8) koordinasi, (9) keseimbangan , dan (10) ketepatan”.

Sajoto (1988) mengemukakan bahwa komponen kesegaran jasmani terdiri dari: “a) kekuatan otot, b) kardiovaskuler dan daya tahan otot, c) daya ledak otot, d) kecepatan, e) kelenturan/ daya lentur, f) kelincahan dan koordinasi gerak, g) kesetimbangan, h) reaksi, i) keseimbangan jumlah lemak dalam tubuh”. Sedangkan Adisasmito (1989:24) mengatakan ada tiga macam aspek kesegaran yaitu (1) kesegaran fisik, (2) kesegaran organik, (3) kesegaran motorik. Fisik menunjukkan penampilan badan, seperti ukuran badan dan tinggi badan, kesegaran organik biasanya diukur

melalui tekanan darah, denyut nadi dan perhitungan tekanan darah. Kesegaran motorik atau *motor fitness* yang terdiri atas kekuatan, kelincahan, keluwesan, daya tahan otot dan keseimbangan. Selanjutnya Depdiknas (2002:2) menjelaskan ada 10 (sepuluh) komponen kesegaran jasmani yaitu:

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

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

Sajoto (1988:45) mengatakan bahwa daya tahan otot adalah kemampuan otot atau kelompok otot dalam melakukan kerja terus menerus dan berulang kali dengan kekuatan sub maksimal dalam waktu yang cukup lama. Sementara Sumosardjuno (1992:21) menyatakan bahwa daya tahan otot adalah kemampuan otot untuk

melakukan suatu pekerjaan yang berulang-ulang atau berkontraksi pada waktu lama. Selanjutnya Syafruddin (2006:69) mengatakan “daya tahan pada prinsipnya dapat dibedakan atau dua golongan yaitu daya tahan umum dan daya tahan otot lokal”. Daya tahan umum adalah Kemampuan organisme tubuh menghadapi atau mengatasi kelelahan akibat gerakan-gerakan yang lebih banyak melibatkan kelompok-kelompok otot besar, seperti Lari jarak jauh . Sedangkan daya tahan otot lokal adalah "kemampuan sekelompok kecil otot mengatasi kelelahan akibat pembebanan yang relatif agak lama, seperti kerja otot lengan pada tinju.

Dari daya tahan dicapai dengan, kontraksi serat otot yang berulang-ulang. Kontraksi otot yang berulang membentuk persendian energi yang berkelanjutan dan serta otot dengan kapabilitas aerobik (*slow oxidative* atau *sofast oxidative-glycolitie* atau FOG) cocok untuk tugas tersebut, kontraksi yang berulang ulang memantapkan enzim aerobik dan non aerobik, mitochondria dan bahan bakar yang dibutuhkan untuk bertahan (Sharkey, 2003:163).

Kemudian kekuatan juga merupakan elemen fisik yang mempengaruhi kesegaran jasmani. Secara fisiologis kekuatan merupakan kemampuan otot mengatasi beban atau tekanan, sedangkan secara fisikalis kekuatan merupakan hasil perkalian antara masa dengan percepatan Sumosardjuno (1992:20)

mengatakan kekuatan otot adalah kemampuan maksimal seseorang untuk mengangkat suatu beban (Kekuatan otot adalah kualitas yang memungkinkan pengembangan ketegangan otot dalam kontraksi yang maksimal). Syafruddin (2006:43) menjelaskan dilihat dari bentuk kekuatan yang digunakan, maka kekuatan dapat dibedakan atas dua jenis yaitu:

“1) Kekuatan maksimal ; kemampuan otot mengatasi beban atau tekanan secara maksimal, 2) Kekuatan kecepatan ; kemampuan otot mengatasi beban dengan kecepatan kontraksi yang tinggi, (3) Daya tahan kekuatan ; kemampuan otot untuk mempertahankan atau mengatasi kelelahan di sebabkan pembebanan kekuatan dalam waktu yang relatif lama”.

Kecepatan dan kelentukan juga bagian dari elemen fisik, kecepatan adalah kemampuan yang berdasarkan kelentukan (*fleksibilitas*), proses sistem persyarafan dan alat-alat otot untuk melakukan gerakan-gerakan dalam satu satuan waktu tertentu (Jonathan dan Krempel, 1981 dalam Syafruddin 2006: 54). Sedangkan kelentukan menurut Depdikbud (1997:6) adalah keleluasaan gerak tubuh pada persendian yang sangat dipengaruhi oleh elastisitas otot, tendon, ligament sekitar sendi dan sendi itu sendiri. Sehingga jangkauan gerakan yang dapat dilakukan tangan dan kaki. Kulit, jaringan yang berhubungan dan kondisi sendi membatasi jangkauan gerakan, demikian juga dengan lemak tubuh yang berlebihan. Cidera terjadi bila kaki dan tangan

dipaksa bergerak melebihi jangkauan normalnya, jadi meningkatkan fleksibilitas mengurangi potensi ini. Jangkauan gerakan meningkat bila sendi dan otot dipanaskan. Kemudian Sajoto (1998:580) megemukakan kelentukan adalah keaktifan seseorang dalam menyesuaikan diri untuk melakukan segala dengan penguluran seluasluasnya terutama otot, ligament-ligament di sekitar persendian semakin lentuk, semakin kecil energi yang dikeluarkan.

Koordinasi juga merupakan elemen kesegaran jasmani yang perlu bagi seseorang. Menurut Kiram (2002:169), koordinasi bila ditinjau dari sudut fisiologis adalah “merupakan perwujudan pengaturan terhadap proses-proses motorik terutama terhadap kerja otot-otot yang diatur melalui sistem persyarafan yang disebut dengan *intra muscular coordination*”. Sementara Harsuki (2003:54) mengartikan koordinasi sebagai suatu kemampuan untuk memproduksi kinerja baru sebagai ramuan dari berbagai gerak sebagai hasil dari sistem syaraf dan otot yang bekerja secara harmonis”.

Selanjutnya Syafruddin (2006:85) mengemukakan bahwa Koordinasi merupakan kemampuan untuk menyelesaikan tugas-tugas motorik secara cepat dan terarah yang ditentukan oleh proses pengendalian dan pengaturan gerakan serta kerjasama sistem persyarafan pusat. Selanjutnya Wahjoedi (2001:61)

mengartikan bahwa koordinasi (*coordination*) adalah “kemampuan untuk melakukan gerakan secara tepat, cermat dan efisien”.

Berdasarkan beberapa pengertian tentang koordinasi, maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa koordinasi merupakan kemampuan untuk menyelesaikan tugas-tugas motorik (gerak) secara cepat, tepat atau terarah yang ditentukan oleh pengendalian dan pengaturan pergerakan serta kerjasama sistem persyarafan pusat.

3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani

Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani seseorang yaitu antara lain adalah faktor:

a. Latihan

Dengan melakukan latihan-latihan olahraga secara teratur dapat meningkatkan fungsi dan kapasitas sistem respiratori dan kardiovaskuler serta volume darah, tapi perubahan yang paling penting terjadi pada serat otot yang digunakan dalam Latihan. Menurut Sharkey (2003:82) “latihan aerobik meningkatkan kemampuan otot untuk menghasilkan energi secara aerobik dan mengubah metabolisme karbohidrat lemak, ini membuat otot membakar lemak dengan lebih efisien, yang dapat menghasilkan efek kesehatan yang paling penting dari olahraga”.

Pengaruh latihan bertahun tahun dapat hilang hanya dalam 12 minggu dengan menghentikan aktifitas. Coyle, dkk dalam Sharkey (2003:85). Contohnya istirahat total di tempat tidur selama tiga minggu dapat menurunkan kebugaran hingga 29% atau hampir 10% per minggu, tapi berita baiknya adalah kehilangan kebugaran tersebut dengan mudah dapat dikembalikan dengan aktifitas teratur.

Aktifitas yang tidak berlebihan menghasilkan kebugaran di atas rata-rata dan keuntungan kesehatan yang besar, latihan menghasilkan tingkat kebugaran yang lebih tinggi dan keuntungan kesehatan ekstra, serta latihan sistematis yang panjang membantu siswa mencapai potensi yang mereka miliki untuk menjadi tingkat kebugaran menjadi lebih baik.

b. Status Gizi

Faktor gizi dapat mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani seseorang. Gizi penting artinya bagi tubuh atau faktor makanan, karena bahan makanan diperlukan tubuh untuk sumber energi, pembangunan sel-sel tubuh, biokatalisator dan metabolisme makanan yang harus sesuai dengan tubuh dengan baik secara kuantitatif maupun kualitatif. Kuantitatif adalah perbandingan jumlah karbohidrat, lemak, protein yang dimakan harus disesuaikan dengan aktifitas seseorang. Menurut Syafrizar (2009:4) status gizi adalah "keadaan tubuh sebagai

akibat konsumsi, penyerapan dan penggunaan pangan di dalam tubuh". Dengan demikian status gizi dapat diartikan bahwa jumlah dan makanan yang dikonsumsi seseorang merupakan indikator dari status gizi mereka.

Energi yang diperlukan untuk kinerja fisik diperoleh dari metabolisme bahan makanan yang dikonsumsi sehari-hari, sehingga makanan atau zat gizi merupakan salah satu penentu kualitas kinerja fisik dan pertumbuhan seseorang. Seorang olahragawan pada umumnya memerlukan makanan lebih banyak dari orang pada umumnya, seorang anak dalam masa pertumbuhan memerlukan protein lebih banyak dibanding orang dewasa.

Menurut Lamb dalam Arsil (1990:10) "secara kuantitatif adalah bahan-bahan yang selalu ada dalam makanan (karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral dan air dan jumlahnya lebih banyak dari yang diperlukan". Pada orang normal karbohidrat diberikan 55-60%, lemak diberikan 25-30% dari total kalori dan protein dibutuhkan 1 gram per Kilogram berat badan, sedangkan pada atlet dapat diberikan 10-25% dari total kalori.

c. Jenis Kelamin

Faktor jenis kelamin seseorang dapat mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani, maksudnya seorang anak laki-laki dengan

seorang anak perempuan jelas memiliki perbedaan kemampuan dalam segi fisik. Kemudian sebelum puber, anak laki-laki dan perempuan memiliki kebugaran aerobik yang sedikit berbeda, tapi setelah itu anak perempuan jauh tertinggal. Menurut Sharkey (2003:82)

“Rata-rata wanita muda memiliki kebugaran aerobik antara 15% hingga 25% lebih kecil dari pria muda, tergantung pada tingkat aktifitas mereka. Tapi atlet remaja putri yang sering berlatih hanya berbeda 10% dibawah atlet putra yang berusia sama dalam hal VO2 max dan waktu performs”.

Berdasarkan kutipan di atas jelaslah bahwa terdapat perbedaan kebugaran aerobik perempuan jika dibanding dengan laki-laki dan hal ini juga tergantung dengan aktivitas yang mereka lakukan. Di samping itu seorang atlet remaja puteri yang terbiasa melakukan latihan akan dapat mengurangi perbedaan dalam hal VO2 Max dan waktu penampilan jika dibanding dengan pria.

d. Usia

Faktor lain yang dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani adalah faktor usia, misalnya saja anak-anak yang masih muda, akan lebih mudah meningkatkan kebugaran aerobiknya jika dibandingkan dengan orang dewasa. Menyinggung tentang usia terhadap kebugaran aerobik untuk individu yang tidak aktif, tanpa memperhitungkan tingkat kebugaran awal mereka maka jelaslah bahwa sudah pasti ada perbedaan.

Menurut Sharkey (2003:83) “bagi yang memutuskan untuk tetap aktif dapat menghentikan penurunan (4-5% per dekade), dan yang terlibat dalam latihan fitness dapat menghentikan setengahnya (2,5% per dekade)”. Dengan demikian dapat diartikan bahwa tingkat kebugaran jasmani bisa dipertahankan apabila seseorang tetap aktif melakukan kegiatan *fitness*.

e. Hereditas

Lebih dari setengah perbedaan kekuatan maksimal aerobik dikarenakan oleh perbedaan genotipe dan faktor lingkungan (nutrisi, latihan) sebagai penyebab lainnya (Sundet, Mangus dan Tums dalam Sharkey (2003:80).

4. Fungsi dan Manfaat Kesegaran Jasmani

Menurut Istikomah (2004:21-22) fungsi dari kesegaran jasmani adalah “untuk mengembangkan kemampuan, kesanggupan daya kreasi dan daya tahan diri setiap manusia yang berguna untuk kepentingan daya kerja”. Manusia selalu mendambakan kepuasan dan kebahagiaan dalam hidupnya. Kebutuhan hidup yang semakin hari semakin bertambah banyak membuat manusia berusaha keras untuk memenuhinya. Maka dengan semakin keras manusia berusaha menghadapi tantangan hidup dalam memenuhi kebutuhan diperlukan jasmani yang sehat

Dengan jasmani yang sehat, seseorang akan lebih mudah melakukan aktivitasnya dengan baik. Sedangkan manfaat kesegaran jasman Menurut Depdikbud (1997:1-2) latihan-latihan kesegaran jasmani dilakukan secara tepat dan benar akan memberikan manfaat bagi tubuh yaitu:

“1) Manfaat secara biologis: memperkuat sendi-sendi dan ligament, meningkatkan kemampuan jantung dan paru-paru, memperkuat otot tubuh, menurunkan tekanan darah, mengurangi lemak tubuh, mengurangi kadar gula dan memperbaiki bentuk tubuh, mengurangi resiko tekanan penyakit jantung koroner, memperlancar pertukaran gas, 2) manfaat secara psikologis, untuk mengendurkan ketegangan mental, suasana hati senang, nyaman dan rasa terhibur. 3) secara sosial, untuk persahabatan dengan orang lain meningkatkan dalam kualitas dan kuantitas serta menghargai lingkungan hidup dan alam sekitarnya. 4) secara kultural kebiasaan hidup sehat, teratur dan terencana, melestarikan nilai-nilai budaya yang berkaitan dengan jenis latihan kesegaran jasmani dan olahraga terpilih”.

Berdasarkan kutipan di atas, jelaslah bahwa banyak sekali manfaat kesegaran jasmani bagi seseorang, begitu juga bagi siswa yaitu dapat meningkatkan kerja jantung, memperkuat sendi-sendi dan otot tubuh. Hal ini juga akan berpengaruh dalam menjalankan kehidupan sehari-hari, seperti menghadapi proses belajar ataupun kegiatan-kegiatan di sekolah yang berhubungan dengan fisik. Di samping itu siswa akan dapat memahami dan mengerti akan pola hidup sehat dilingkungan keluarga dan masyarakat, mampu

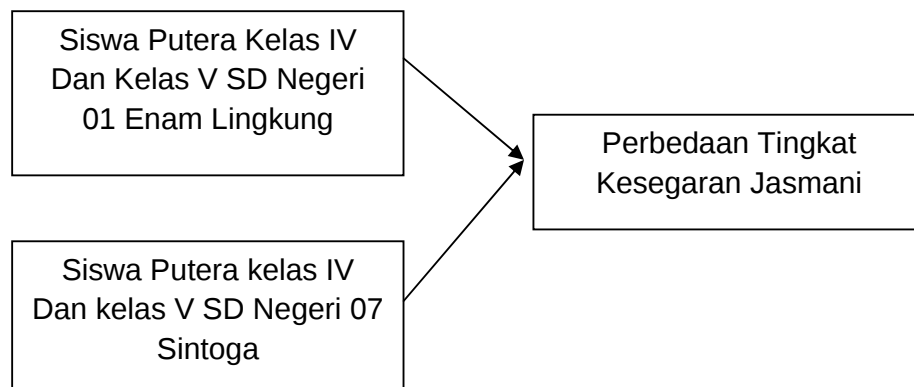
meningkatkan kualitas dan kuantitas serta merasa nyaman bersahabat dengan banyak orang.

B. Kerangka Konseptual

Kesegaran jasmani menurut Iskandar (1994:4) adalah "kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari dengan penuh vitalitas dan kewaspadaan tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih cukup energi untuk bersantai pada waktu luang dan menghadapi hal-hal yang sifatnya darurat (*emergensi*). Artinya kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari dengan gampang, tanpa terasa lelah yang berlebihan untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan mendadak". Sementara Rusli Luthan (2001:7) menyatakan kesegaran jasmani adalah "kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas".

Bila dikaitkan dengan kesegaran jasmani siswa putra kelas IV dan kelas V di Sekolah Dasar Negeri SD Negeri 01 Enam Lingkung dan SD Negeri 07 Sintoga Kabupaten Padang Pariaman. Maka kesegaran jasmani siswa disini adalah kemampuan siswa putra kelas IV dan kelas V dalam menunaikan aktifitas sehari-hari seperti aktivitas belajar di sekolah dan aktivitas lainnya setelah pulang sekolah dan semua ini mereka lakukan atau jalankan dengan mudah tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Bahkan mereka masih mempunyai sisa tenaga

untuk mengisi waktu senggangnya. Selanjutnya penting artinya bagi guru penjasorkes untuk mengetahui bagaimana tingkat kesegaran jasmani siswa, baik di SD Negeri 01 Enam Lingkung maupun di SD Negeri 07 SintogaKabupaten Padang Pariaman. Selanjutnya adakah perbedaan kesegaran jasmani siswa putera kelas IV dan kelas V antara kedua Sekolah Dasar tersebut, sehingga akan kelihatan siswa SD Negeri mana yang lebih baik tingkat kesegaran jasmaninya. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat gambar kerangka konseptual di bawah ini:



Gambar 1. Kerangka Konseptual

C. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kerangka konseptual yang telah dikemukakan di atas, maka dapat diajukan hipotesis penelitian yakni “Terdapat perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa putera kelas IV dan kelas V SD Negeri 01 Enam Lingkung dengan tingkat kesegaran jasmani siswa Putera kelas IV dan kelas V SD Negeri 07 SintogaKabupaten Padang Pariaman.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

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

1. Tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 01 Enam Lingkung Kabupaten Padang Pariaman diperoleh nilai rata-rata (mean) 10,00 dan siswa SD Negeri 07 Sintoga diperoleh nilai rata-rata (mean) 10,97.
2. Terdapat perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa di SD Negeri 01 Enam Lingkung dengan SD Negeri 07 Sintoga.

B. Saran

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

1. Guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di Sekolah Dasar, supaya lebih banyak memberikan kegiatan atau aktivitas bermain dalam pembelajaran penjasorkes, sehingga kesegaran jasmani siswa dapat ditingkatkan.
2. Siswa agar dapat lebih kreatif dalam belajar pendidikan jasmani dan olahraga, karena aktivitas fisik dapat meningkatkan kesegaran jasmani.

3. Orang tua atau wali murid agar lebih memperhatikan makanan atau kebutuhan gizi anaknya, sehingga kebutuhan energi yang cukup dapat meningkatkan kesegaran jasmani anaknya.
4. Pihak sekolah agar memperhatikan lingkungan sekolah, karena lingkungan sekolah yang bersih dapat mempengaruhi kesegaran jasmani siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Adisasmito. 1989. Hakekat Filsafat dan Peranan Pendidikan Jasmani dalam Masyarakat. Jakarta : Dirjen Dikti Depdikbud Proyek Pengembangan LPTK.
- Arma Abdoellah dkk, 1994. Dasar-Dasar Pendidikan Jasmani.
- Arsil, 1990. Pembinaan Kondisi Fisik, FIK UNP, Padang.
- Badan Nasional Standar Pendidikan. 2007. Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP). Jakarta : BSNP Depdiknas.
- Depdikbud, 1997. Tes Kesegaran Jasmani untuk Sekolah Dasar No. 16 di Kawasan Tambang Batu Bara dengan Sekolah Dasar No. 12 di Luar Kawasan Tambang Batu Bara Omblin. Skripsi: FIK UNP.
- Depdiknas, 2002. Kurikulum Berbasis Kompetensi Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani SD. Jakarta.
- Depdiknas. 2003. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Umur 13-15 Tahun.
- Harsuki. 2003. Perkembangan Olahraga Terkini, Kajian Para Pakar. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Iskandar, dkk, 1994. Kesegaran Jasmani untuk Karyawan. Jakarta : Pusat Jakarta : Depdikbud Dirjen Pendidikan Tinggi.
- Kiram, Yanuar. 2002. Belajar Motorik. Jakarta: Depdikbud.
- Lutan, Rusli dkk. 2001. Pendidikan Kebugaran Jasmani. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Mutohir, T.Cholik.1999. Perkembangan Motorik Pada Masa Anak-anak. Jakarta: PPKKO, Dirjen Olahraga, Depdiknas.
- Riduwan. 2002. Statistik Pendidikan. Jakarta. Gramedia.
- Sadoso (1980) Kesehatan Olahraga, Jakarta: PT. Erlangga.
- Sajoto, M. 1998 Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga. Departemen P&K, Dikti, PT PPLPTK, Jakarta.