

**TINJAUAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA KELAS V
PADA SD NEGERI GUGUS IV KECAMATAN KOTO TANGAH
KOTA PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga
Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan Pada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang*



OLEH:
TOMY
NIM : 09680

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

PERSETUJUAN SKRIPSI

**TINJAUAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA KELAS V
PADA SD NEGERI GUGUS IV KECAMATAN KOTO TANGAH
KOTA PADANG**

Nama : Tomy
NIM : 09680
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2011

Disetujui Oleh

Pembimbing I

Pembimbing II

Drs. Zarwan, M.Kes
NIP. 19611230 198803 1 003

Drs. Edwarsyah, M.Kes
NIP. 19591231 198803 1 019

Diketahui oleh

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga

Drs. Hendri Neldi, M.Kes, AIFO
NIP. 19620520 198703 1 002

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 : Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas
V pada SD Negeri Gugus IV Kecamatan Koto
Tengah Kota Padang**

Nama : Tomy
NIM : 09680
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2011

Tim penguji

	<u>Nama</u>	<u>Tanda Tangan</u>
1. Ketua	: Drs. Zarwan, M.Kes	
2. Sekretaris	: Drs. Edwarsyah, M.Kes	
3. Anggota	: Drs. Ali Umar, M.Kes	
4. Anggota	: Drs. Madri, M.Kes, AIFO	
5. Anggota	: Drs. Zulman, M.Pd	

ABSTRAK

Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V Pada SD Negeri Gugus IV Kecamatan Koto Tangah Kota Padang

Oleh: TOMY,/2011/ 09680

Permasalahan yang terjadi pada SD pada Gugus IV Kecamatan Koto Tangah Kota Padang, terkait masih banyak para siswa yang kurang bersemangat dalam belajar, cepat lelah dan kurang serius. Hal ini penyebabnya antara lain adalah motivasi, ekonomi orang tua, malas, konsumsi zat gizi, tingkat kesegaran jasmani siswa, kehadiran siswa, dan keseriusan siswa menghadapi proses pembelajaran. Tujuan dalam penelitian ini untuk mengetahui bagaimana tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SD Negeri pada Gugus IV Kecamatan Koto Tangah Kota Padang.

Penelitian ini tergolong penelitian deskriptif dengan populasi siswa kelas V SD Negeri pada Gugus IV Kecamatan Koto Tangah Kota Padang yang berjumlah 113 orang. Cara pengambilan sampel penelitian ini adalah *cluster Random Sampling*, dimana mengambil 25% dari 113 diperoleh 30 orang. Pengumpulan data dilakukan dengan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia sehingga diperoleh nilai kesegaran jasmani masing-masing sampel. Data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan rumus statistik deskriptif yaitu $P = \frac{f}{n} \times 100\%$

Dari hasil analisis data diketahui: nilai rata-rata tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V pada SD Negeri gugus IV Kecamatan Koto Tangah Kota Padang dengan rerata hitung (*mean*) 14.23 dengan klasifikasi kesegaran jasmani sedang. Oleh sebab itu perlu ditingkatkan kesegaran dengan mengetahui dan mempelajari segala faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani siswa tersebut.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat petunjuk dan kasih-Nya penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Adapun judul skripsi ini : “Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V pada SD Negeri Gugus IV Kecamatan Koto Tangah Kota Padang”. Skripsi ini diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Strata Satu pada Jurusan Pendidikan Olahraga Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Skripsi ini tidak akan terwujud tanpa bantuan dari berbagai pihak, pada kesempatan ini penulis menyampaikan rasa hormat dan ucapan terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada :

1. Prof. Dr. Z. Mawardi Effendi, M.Pd Rektor Universitas Negeri Padang, yang memberi kesempatan penulis untuk menyelesaikan studi di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Drs. Syahril Bahtiar, M.Pd Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan beserta Drs. Syafrizar, M.Pd Pembantu Dekan I, Drs. Arsil, M.Pd Pembantu Dekan II dan Drs. Asril.B, M.Kes, AIFO Pembantu Dekan III.
3. Drs. Hendri Neldi, M.Kes, AIFO Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Drs. Zarwan, M.Kes dan Drs. Edwarsyah M.Kes sebagai pembimbing.
5. Drs. Ali Umar, M.Kes, Drs. Madri, M.Kes, AIFO dan Drs. Zulman, M.Pd sebagai Tim Penguji yang telah memberi masukan dan kritikan dalam rangka penyempurnaan skripsi ini.

6. Seluruh staf pengajar dan administrasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Kepala Dinas UPT Pdd Pra Sekolah dan SD Kecamatan Koto Tangah Kota Padang yang telah memberikan *support* dan motivasi.
8. Siswa kelas V SD Negeri pada gugus IV Kecamatan Koto Tangah Kota Padang yang telah menjadi sampel penelitian.
9. Ibunda dan Ayahanda yang telah memberikan dorongan dan do'a sehingga penyelesaian skripsi ini dapat berjalan dengan baik.
10. Buat Istri tercinta (Karlinawati, A.Ma) yang telah banyak memberi pengertian, perhatian, motivasi dan do'a terhadap penulis.
11. Kepada semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu sehingga skripsi ini dapat diselesaikan juga diucapkan terima kasih.

Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini dapat berguna dan bermanfaat bagi penulis khususnya dan bagi para pembaca umumnya serta saran dan kritik yang sifatnya untuk membangun kesempurnaan skripsi ini sangat diharapkan.

Padang, Januari 2011

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL

HALAMAN PERSETUJUAN

HALAM PENGESAHAN

ABSTRAK i

KATA PENGANTAR..... ii

DAFTAR ISI..... iii

DAFTAR TABEL iv

DAFTAR GAMBAR..... vii

DAFTAR LAMPIRAN viii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah..... 1

B. Identifikasi Masalah 4

C. Pembatasan Masalah 4

D. Perumusan Masalah 5

E. Tujuan Penelitian 5

F. Manfaat Penelitian 5

BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN

A. Kajian Teori 6

1. Kesegaran Jasmani 6

2. Komponen Kesegaran Jasmani 8

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani 12

4. Ciri-ciri dan Cara Meningkatkan Kesegaran Jasmani 15

5. Fungsi dan Alat Ukur Kesegaran Jasmani 17

6. Manfaat Kesegaran Jasmani 18

7. Sarana dan Tujuan Kesegaran Jasmani 19

8. Hubungan Kesegaran Jasmani dan Pendidikan Jasmani..... 20

B. Kerangka Konseptual 26

C. Pertanyaan Penelitian 27

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis, waktu dan tempat penelitian	28
B. Populasi dan Sampel	28
C. Jenis dan Sumber Data	30
D. Instrumen Penelitian	30
E. Teknik Analisis Data.....	42

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data Penelitian.....	43
B. Pertanyaan penelitian	45
C. Pembahasan.....	45

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	49
B. Saran.....	50

DAFTAR PUSTAKA

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani merupakan bagian dari proses pendidikan secara keseluruhan. Secara sederhana pendidikan jasmani itu tak lain adalah proses belajar untuk gerak dan belajar melalui gerak. Maksud dari pernyataan ini adalah selain belajar dan mendidik melalui gerak untuk mencapai tujuan pengajaran, dalam pendidikan jasmani itu akan diajarkan untuk bergerak, sehingga melalui pengalaman itu akan terbentuk perubahan dalam aspek jasmani dan rohaninya. Belajar melalui pengalaman gerak, untuk mencapai tujuan pengajaran merupakan salah satu ciri dari pendidikan jasmani.

Depdiknas (2003:3) menjelaskan tujuan pendidikan jasmani di Sekolah Dasar adalah:

“untuk membantu siswa dalam mengembangkan dan meningkatkan: pengetahuan (*cognitive*), keterampilan (*psycomotor*), sikap (*affective*) dan kesegaran jasmani (*phisical fitness*) yang dalam proses pembelajarannya mengutamakan aktifitas jasmani dan pembinaan pola hidup sehat”.

Berdasarkan kutipan di atas, maka jelaslah bahwa betapa pentingnya penjasorkes di sekolah dasar yaitu untuk mengembangkan dan meningkatkan berbagai keterampilan gerak dan olahraga, ilmu pengetahuan, sikap (pembentukan social) dan kesegaran jasmani. salah satu tujuan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah meningkatkan kesegaran jasmani siswa.

Kesegaran jasmani merupakan aspek penting yang harus dimiliki siswa agar bisa mengikuti kegiatan pembelajaran dengan baik. Sharkey (2003:4) menjelaskan bahwa:

“kesegaran jasmani atau kebugaran jasmani berkaitan dengan aktivitas seseorang sehari-hari. Kesegaran jasmani muncul apabila seseorang melakukan aktivitas fisik setiap harinya sesuai yang ditentukan. Apabila seseorang melakukan aktivitas fisik sesuai yang ditentukan, maka kebugaran akan terbentuk dengan sendirinya. Sehingga dengan kebugaran tersebut seseorang akan dapat melakukan berbagai aktivitas atau pekerjaan sesuai yang diharapkan”.

Berdasarkan kutipan diatas, tentunya kesegaran jasmani atau kebugaran jasmani tidak akan muncul dengan sendirinya tanpa melakukan latihan secara baik dan teratur yang sesuai dengan porsinya. Kesegaran jasmani atau kebugaran jasmani yang baik juga didukung oleh faktor-faktor antara lain yaitu: faktor ekonomi orang tua, dukungan atau perhatian orang tua dan kebersihan lingkungan.

Siswa yang tingkat ekonomi orang tuanya menengah keatas umumnya mempunyai tingkat kesegaran jasmani yang lebih tinggi dari pada siswa yang tingkat ekonomi orang tuanya menengah kebawah karena asupan gizi mereka lebih baik. Ini juga terlihat pada dukungan dan perhatian orang tua. Apabila orang tua memperhatikan kecukupan gizi anak mereka, maka anak mereka memiliki kesegaran jasmani atau kebugaran jasmani yang lebih baik.

Sayogo dalam Gusril (2004:131) mengemukakan bahwa “gizi yang kurang atau buruk pada anak-anak dapat berakibat pada terganggunya pertumbuhan jasmani dan kecerdasannya”. Ini berarti anak yang mempunyai status gizi yang baik maka pertumbuhan dan perkembangannya akan berjalan dengan seimbang dan sehat. Bila anak sehat tentu akan dapat melaksanakan kegiatan sehari-hari dengan baik. Selanjutnya bila status gizi anak rendah anak tidak dapat melakukan tugas dan aktifitas dengan baik, dan sebagai konsekuensinya tentu kemampuan motoriknya rendah. Ini dapat dijelaskan bahwa seorang siswa yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang tinggi atau tingkat kondisi tubuh yang prima akan dapat melakukan aktifitas belajar dengan baik dalam waktu cukup lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Faktor-faktor yang berpengaruh terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa antara lain adanya asupan gizi yang seimbang dengan yang dibutuhkan oleh tubuh. Artinya agar siswa dapat melaksanakan aktivitas jasmani dengan baik di sekolah, maka siswa harus dapat memenuhi kecukupan gizi yang sangat dibutuhkan oleh tubuh. Hal ini berarti bahwa kekurangan gizi merupakan salah satu kendala pada keberhasilan pada pembelajaran di sekolah.

Di samping itu faktor lain yang mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani seseorang adalah motivasi siswa, keseriusan, lingkungan, kegiatan olahraga yang diberikan oleh guru di sekolah serta ketepatan guru dalam memilih metoda pembelajaran di setiap materi yang akan diajarkan,

khususnya dalam mengajarkan berbagai keterampilan gerak dan olahraga dalam pembelajaran penjasorkes.

Berdasarkan pengamatan penulis sementara di lapangan semangat belajar siswa sangat rendah sehingga hasil belajar kurang hal ini disebabkan oleh tingkat kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri Gugus IV Kecamatan Koto Tangah Kota Padang masih rendah. Rendahnya tingkat kesegaran jasmani siswa gugus IV Kec Koto Tangah Kota Padang mungkin disebabkan oleh beberapa faktor yaitu ekonomi orang tua, malas, kurang motivasi dalam belajar, konsumsi zat gizi, kehadiran siswa, tingkat kesegaran jasmani dan keseriusan dalam belajar.

Berdasarkan permasalahan yang telah diuraikan diatas, maka penulis tertarik untuk mengetahui lebih jauh bagaimana tingkat Kesegaran Jasmani siswa melalui suatu penelitian dengan judul: "Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri Gugus IV Kecamatan Koto Tangah Kota Padang".

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan diatas, banyak faktor yang mempengaruhi kurangnya gerak anak dalam belajar, antara lain:

1. Motivasi
2. Sosial ekonomi orang tua
3. Istirahat yang cukup
4. Tingkat Kesegaran Jasmani

5. Konsumsi zat gizi
6. Kehadiran Siswa
7. Keseriusan

C. Pembatasan masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, terdapat beberapa masalah pada siswa kelas V SD Negeri Gugus IV Kecamatan Koto Tangah Kota Padang. Pada penelitian ini penulis hanya membahas tentang Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V pada SD Negeri Gugus IV Kecamatan Koto Tangah Kota Padang.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah, maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan yaitu “Apakah siswa kelas V SD Negeri Gugus IV Kecamatan Koto Tangah Kota Padang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik?”

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SD Negeri Gugus IV Kecamatan Koto Tangah Kota Padang.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat:

1. Untuk memenuhi persyaratan mendapatkan gelar sarjana pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan.

2. Bagi guru di Gugus IV Kecamatan Koto Tangah Kota Padang dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan dalam memberikan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah dasar.
3. Untuk menambah pengalaman penulis dalam bidang penelitian.
4. Sebagai bahan bacaan di perpustakaan.

BAB II

TINJAUAN KEPUSTAKAAN

A. Kajian Teori

1. Kesegaran Jasmani

Pengertian kesegaran jasmani beraneka ragam dan tergantung dari sudut pandang seseorang terhadap kesegaran jasmani. Kalau ditinjau dari segi etimologis, kata kesegaran jasmani berasal dari kata “fit” yang artinya sehat. Seseorang dalam keadaan kondisi fit, maka ia mempunyai kondisi badan yang sehat untuk mempertahankan diri dari pengaruh-pengaruh luar tubuh. Hal ini berarti bahwa seseorang sanggup melawan pengaruh-pengaruh luar dan tidak mengurangi efisiensi kondisi badan serta keharmonisan proses organisme dalam tubuh.

Getchell mendefinisikan kesegaran jasmani adalah suatu kemampuan yang menitikberatkan pada fungsi-fungsi fisiologis, yaitu kemampuan jantung, pembuluh darah, paru dan otot berfungsi pada efisiensi yang optimal. Fox dkk menyatakan kesegaran jasmani adalah suatu kapasitas fisiologis atau fungsional yang memberikan suatu kualitas hidup yang meningkat. Di pihak lain O Sullivan menyatakan 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 (Mutohir dan Gusril, 2004:117)

Kesegaran jasmani adalah kemampuan untuk melaksanakan tugas sehari-hari dengan giat dan dengan penuh kewaspadaan, tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dan dengan energi yang cukup untuk menikmati waktu senggangnya dan menghadapi hal-hal darurat yang tak terduga sebelumnya. (Yunusul Hairy, 2005: 1.17).

Soemosardojo dan Giri Widjojo dalam menyatakan kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat-alat tubuh dalam batas fisiologi terhadap keadaan lingkungan atau kerja fisik secara efisien tanpa lelah berlebihan. Ditegaskan oleh Sutarman kesegaran jasmani adalah suatu aspek fisik dari kesegaran menyeluruh (*total fitness*) yang memberi kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif dan dapat menyesuaikan pada tiap pembebanan atau stress fisik yang layak. Ditambahkan kesegaran jasmani merupakan kemampuan untuk menunaikan tugas dengan baik dan tanpa rintangan fisik dan psikis (Mutohir dan Gusril, 2004:117)

Mutohir dan Gusril (2004:119) menyimpulkan bahwa kesegaran jasmani adalah aspek-aspek kemampuan fisik yang menunjang kesuksesan seseorang dalam melakukan berbagai aktifitas dalam kehidupannya. Kegiatan itu dapat berupa pekerjaan sehari-hari dan untuk keperluan mendadak atau kegiatan yang dilakukan pada waktu senggang. Bagi siswa SD kesegaran jasmani berguna bagi kegiatan belajar dan bermain. Dikatakan bahwa pekerjaan atau tugas seseorang sehari-hari bermacam-macam. Dengan kondisi pekerjaan yang berbeda-beda dalam hal ini

tersirat suatu makna bahwa kesegaran jasmani itu sesungguhnya relatif. Bagi seorang pegawai negeri berbeda tuntutan kesegaran jasmaninya dengan pekerja keras. Begitu juga bagi siswa SD akan berbeda tuntutan kesegaran jasmaninya dengan seorang atlet.

Semakin tinggi tingkat kesegaran jasmani yang dimiliki seseorang maka semakin besar pula kemungkinannya untuk menyelesaikan suatu pekerjaan dan semakin besar pula untuk menikmati kehidupan. Kualitas suatu fisik berhubungan erat dengan kualitas hidup.

Kesegaran jasmani menurut Sadoso (1989:9) adalah keadaan atau kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas atau tugas-tugasnya sehari-hari dengan mudah tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya untuk keperluan lainnya.

Berdasarkan uraian dan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang dalam keadaan segar untuk melakukan aktivitas sehari-hari dengan baik dan mudah, tanpa cepat merasa lelah dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk keperluan lain yang mendadak.

2. Komponen Kesegaran Jasmani

Menurut Mutohir dan Gusril (2004:118) komponen kesegaran jasmani terdiri dari dua bagian, yaitu: (a) kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan (*health related fitness*) terdiri dari daya tahan jantung paru (*cardiorespiratory*), kekuatan otot, daya tahan otot,

fleksibilitas, komposisi tubuh; (b) kesegaran yang berhubungan dengan keterampilan (*skill related*) terdiri dari: kecepatan, power, keseimbangan, kelincahan, koordinasi, kecepatan reaksi.

Komponen kesegaran jasmani merupakan satu kesatuan utuh dari komponen kondisi fisik. Agar seseorang dapat dikatakan kondisi fisiknya baik, maka status komponen-komponennya harus berada dalam kondisi baik pula. Adapun komponen kesegaran jasmani adalah kekuatan dan daya tahan kelenturan.

Ahady dan Heiry dalam Mutohir dan Gusril (2004:120) mengelompokkan komponen-komponen kesegaran jasmani sebagai berikut: (a) kekebalan terhadap penyakit; (b) kekuatan dan daya tahan otot; (c) ketahanan kardiorespiratory; (d) daya otot (*muscular power*); (e) fleksibilitas; (f) kecepatan; (g) kelincahan; (h) koordinasi; (l) keseimbangan; (j) ketepatan.

Unsur-unsur kekebalan terhadap penyakit merupakan factor yang penting. Seseorang yang sedang sempurna kesegaran jasmaninya berarti tubuhnya kebal terhadap semua penyakit keturunan dan penyakit yang sedang berjangkit di sekitar lingkungannya. Kekebalan terhadap penyakit terutama di tentukan oleh factor keturunan. Di samping itu, juga di tentukan oleh factor makanan, pakaian, istirahat, rekreasi, aktifitas fisik dan kebersihan.

Kekuatan otot adalah kualitas yang memungkinkan terjadinya kontraksi sekelompok otot secara maksimal. Daya tahan otot adalah

kualitas yang membuat seseorang mampu mengarahkan kekuatan/tenaga sekelompok otot secara berulang kali (dinamis), di bawah maksimal atau mempertahankan kontraksi dalam waktu tertentu.

Ketahanan kardiovaskular respiratory dapat ditafsirkan sebagai kualitas fisik (system jantung-paru-peredaran darah pernafasan) yang membuat seseorang mampu melaksanakan secara terus menerus suatu kerja fisik yang cukup berat tanpa merasa lelah sebelum waktunya.

Daya otot adalah kemampuan otot mengeluarkan daya maksimal dalam waktu tercepat. Daya otot yang besar dimiliki oleh orang-orang mempunyai: (a) kekuatan besar; (b) kecepatan tinggi; (c) kecepatan mengintegrasikan kekuatan dan kecepatan.

Fleksibilitas adalah kualitas yang memungkinkan terjadinya peregangan otot secara maksimal tanpa menimbulkan cedera pada persendian ditempat otot tersebut berada.

Kecepatan adalah kemampuan untuk memindahkan sebagian atau seluruh tubuh pada jarak tertentu dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Ditambahkan kecepatan merupakan sejumlah gerakan perunit waktu.

Kelincahan diartikan sebagai kemampuan seseorang merubah arah atau posisi. Kecepatan merupakan unsure penting dalam kelincahan. Disamping itu, perlu adanya koordinasi yang baik.

Koordinasi adalah kemampuan untuk memperatukan atau memisahkan dalam suatu tugas kerja yang kompleks. Kebanyakan

ketangkasan digunakan pada olahraga yang memerlukan koordinasi. Dalam koordinasi diperlukan kelincahan, keseimbangan dan kecepatan.

Keseimbangan adalah kemampuan seseorang mengontrol alat-alat orgais yang bersifat neuromuskular seperti: pelaksanaan berdiri dengan tangan (*hand stand*).

Kecepatan adalah kemampuan seseorang dalam mengontrol geraka-gerakan volunter untuk mencapai tujuan.

Menurut Rusli Lutan (2002:63) dijelaskan bahwa komponen kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan mengandung empat unsur pokok: (a) kekuatan; (b) daya tahan otot; (c) daya tahan aerobik; (d) fleksibelitas. Sedangkan kebugaran yang berkaitan dengan performa mengandung unsur-unsur: (a) koordinasi; (b) agilitas kecepatan gerak; (d) power; (e) keseimbangan.

Soepardi dalam Mutohir dan Gusril (2004:118) secara spesipik menjelaskan tentang kesegaran jasmani yang ditinjau dari beberapa aspek antara lain: (a) kesehatan dari organ-organ tubuh yang erat hubungannya dengan keturunan dan potensi; (b) kekuatan fisik dan daya tahan organ-organ tubuh; (c) kesanggupan organ-organ tubuh untuk berbuat dengan menggunakan energi yang minimal; (d) kesanggupan seseorang untuk memenuhi kebutuhan terhadap tekanan dengan jiwa yang stabil dan tentram.

Berdasarkan uraian dan pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa komponen-komponen kesegaran jasmani terdiri atas

kekebalan tubuh, kekuatan otot, ketahanan dan daya tahan otot, fleksibilitas, kecepatan gerak, kelincahan, keseimbangan, ketepatan, koordinasi, agilitas kecepatan gerak, keseimbangan, kesehatan, kekuatan fisik, kesanggupan untuk berbuat dan kesanggupan untuk memenuhi kebutuhan. Untuk dapat mencapai kondisi kesegaran jasmani yang prima seseorang perlu melakukan latihan fisik yang melibatkan komponen kesegaran jasmani dengan metode latihan yang benar.

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Tingkat Kesegaran Jasmani

Menurut Abdulkadir Ateng (1992:65), kesegaran jasmani yang tinggi tidak dapat dicapai semata-mata hanya dengan latihan fisik, tetapi harus pula memperhatikan hal-hal seperti: (a) Pemeriksaan kesehatan berkala; (b) Gizi yang memadai; (c) Pemeliharaan gigi; (d) Latihan yang sesuai dengan usia dan kondisi; (e) Pekerjaan; (f) Rekreasi dan bermain; (g) Relaksasi dan istirahat.

Rusli Lutan (2002:61) menjelaskan kebugaran jasmani dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu: (1) keteraturan berlatih, dengan intensitas kegiatan yang cukup berat; (2) faktor Genetik; (3) kecukupan gizi.

Ditambahkan lagi ada beberapa faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani yaitu:

a. Intensitas

Untuk meningkatkan kebugaran jasmani, seseorang. Hal ini dapat dilakukan baik dengan menambah jumlah beban kerjanya atau mempersingkat pelaksanaannya. Penanganan beban yang selalu

meningkat, melebihi beban yang telah diatasi disebut prinsip beban lebih (over load).

b. Kekhususan

Peningkatan dalam berbagai aspek kebugaran jasmani adalah bersifat spesifik, sesuai dengan jenis latihan yang ditujukan terhadap kelompok otot yang terlibat. Latihan kekuatan misalnya, tentu tidak akan banyak berpengaruh terhadap peningkatan daya tahan aerobik.

c. Frekwensi latihan

Tidak ada cara lain yang dapat mengganti latihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Seberapa sering seseorang berlatih, hal itu mempengaruhi perkembangan kebugaran jasmaninya. Latihan yang teratur, kadang-kadang berlatih dan kadang-kadang diselingi dengan masa istirahat yang lama juga sama buruknya dengan tidak berlatih. Persolan ini disebut ketidaksinambungan latihan, suatu kelemahan dalam pembinaan. Otot-otot yang dilatih secara teratur dengan frekwensi yang cukup, akan mengalami perkembangan.

d. Kekhasan perorangan.

Setiap orang mengalami peningkatan kebugaran jasmaninya dengan tempo peningkatan yang berbeda-beda. Hal ini dipengaruhi oleh beberapa factor, seperti usia, bentuk tubuh, keadaan gizi, berat badan, status kesehatan dan kuat lemahnya motivasi.

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani (<http://m.cybermq.com>) adalah sebagai berikut:

a. Umur

Kebugaran jasmani anak-anak meningkat sampai mencapai maksimal pada usia 25-30 tahun, kemudian akan terjadi penurunan kapasitas fungsional dari seluruh tubuh, kira sebesar 0,8-1% pertahun, tetapi bila rajin berolahraga penurunan ini dapat dikurangi sampai separuhnya.

b. Jenis kelamin

Sampai pubertas biasanya kesegaran jasmani anak laki-laki hamper sama dengan anak perempuan, tetapi setelah pubertas anak laki-laki biasanya mempunyai nilai yang jauh lebih besar.

c. Genetik

Berpengaruh terhadap kapasitas jantung paru, postur tubuh, obesitas, hemoglobin/sel darah dan serat otot.

d. Makanan

Daya tahan yang tinggi bila mengkonsumsi tinggi karbohidrat (60-70%). Diet tinggi protein terutama untuk memperbesar otot dan untuk olahraga yang memerlukan kekuatan otot yang besar.

e. Rokok

Kadar CO yang terhisap akan mengurangi nilai VO₂ maksimal, yang berpengaruh terhadap daya tahan tubuh, selain itu menurut penelitian Perkins dan Sexton nikotin yang ada dapat memperbesar pengeluaran

energi dan mengurangi nafsu makan.

Berdasarkan uraian dan beberapa pendapat para ahli di atas bahwa tingkat kesegaran jasmani secara umum di pengaruhi oleh: factor usia, jenis kelamin, postur tubuh (genetika), kebiasaan mengkonsumsi makanan (gizi) dan aktifitas fisik sehari-hari.

4. Ciri-ciri dan Cara Meningkatkan Kesegaran Jasmani

Menurut Muthohir dan Gusril (2004:123) ciri-ciri orang yang memiliki kesegaran jasmani adalah sebagai berikut: a) resisten terhadap penyakit; b) memiliki daya tahan jantung, paru, peredaran darah dan pernapasan; c) memiliki daya tahan otot umum; d) memiliki daya tahan otot lokal; e) memiliki tenaga ledak otot (power); f) memiliki kelentukan; g) memiliki kecepatan; h) memiliki kekuatan; i) memiliki koordinasi dan ketepatan.

Sedangkan menurut Rusda Djamil (1986) dalam Mutohir dan Gusril (2004:123) tanda gejala kesegaran jasmani yang rendah antara lain: a) fisik yang tidak efisien (physical inefficiency); b) emosi yang tidak stabil; c) mudah lelah; d) tidak sanggup mengatasi tantangan fisik/emosi. Ditambahkan tanda-tanda yang menyertai kesegaran jasmani berada dibawah standar antara lain: a) menguap di meja kerja, b) perasaan malas dan mengantuk sepanjang hari, c) merasa lelah dengan kerja fisik yang minimal; d) terlalu capek untuk melakukan aktivitas senggang; e) penggugup dan mudah terkejut; f) suka rileks; g) mudah cemas dan sedih; h) mudah tersinggung.

Dengan diketahuinya ciri-ciri kesegara jasmani seperti yang telah dijelaskan tersebut di atas, maka perlu diketahui cara-cara untuk meningkatkannya. Saputro dkk dalam Mutohir (2004:124) menyatakan bahwa untuk mendapatkan kesegaran jasmani dosis latihannya harus memperhatikan tiga factor sebagai berikut: a) intensitas latihan, b) lamanya latihan, c) frekwensi. Intensitas latihan kesegaran jasmani berkisar antara 72%-87% dari denyut nadi maksimal (220-umur) yang disebut "*training zone*". Lama latihan yang baik dan tidak berbahaya harus berlatih sampai mencapai zona latihan (*training zone*) dan berada dalam zone latihan 15-25 menit. Frekwensi latihan dapat 3-5 kali perminggu dan berhubungan erat dengan intensitas latihan dan lamanya latihan.

Mutohir dan Gusril (2004:124) mengatakan bahwa berbicara mengenai peningkatan kesegaran jasmani bagi anak laki-laki lebih terarah kepada: a) daya tahan, b) keseimbangan, c) sikap dan tingkah laku. Sikap dan tingkah laku termasuk kedalam unsur kesegaran mental (*mental fitness*). Tekanan mental dan emosioanal seringkali sebagai akibat dari pengaruh kondisi lingkungan soaial. Setiap ketegangan dan tekanan selalu dihubungkan dengan kegelisahan / kecemasan, kemuraman, kelelahan otot dan bahkan hilang nafsu makan. Salah satu cara untuk mengurangi ketegangan dengan aktifitas fisik. para ahli fisiologi dsn psikologi telah menemukan bahwa latihan merupakan resep yang baik dari pada pengobatan kimiawi bagi banyak penderita yang memiliki tekanan emosional.

Berdasarkan uraian dan pendapat para ahli di atas maka dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri kebugaran jasmani adalah memiliki daya tahan tubuh yang kuat, sanggup mengatasi tantangan fisik dan emosi serta tidak mudah lelah dalam melakukan aktivitas kerja. Kemudian cara meningkatkan kebugaran jasmani tersebut adalah dengan berlatih secara teratur dan terarah.

5. Fungsi dan Alat Ukur Kebugaran Jasmani

Depdikbud (1971:120) fungsi kebugaran jasmani adalah untuk mengembangkan kesanggupan dan kemampuan setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja. Mutohir dan Gusril (2004:125) mengatakan bahwa fungsi kebugaran jasmani dapat dibagi kedalam dua bagian sebagai berikut: a) fungsi umum, b) fungsi khusus. Fungsi umum kebugaran 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. Adapun fungsi khusus bagian anak adalah untuk pertumbuhan dan perkembangan serta meningkatkan prestasi belajar.

Untuk mengetahui fungsi-fungsi kebugaran jasmani tersebut, maka perlu dilakukan pengukuran terhadap kebugaran jasmani seseorang. Menurut Mutohir dan Gusril (2004:125) tes kebugaran jasmani yang digunakan bagi anak-anak usia Sekolah Dasar antara lain: a) tes A.C.S.P.F.T yang terdiri dari item tes: lari cepat 50 meter, lompat jauh tanpa awalan, bergantung angkat badan (bagi laki-laki), bergantung angkat

badan (bagi perempuan), lari hilir mudik, baring duduk 30 detik, kelentukkan togok kedepan dan lari jauh, b) tes kesegaran jasmani Indonesia untuk umur 10-12 item tes terdiri dari: lari 40 meter, gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, loncat tegak, lari 600 meter, c) tes langkah Harvard yang telah dimodifikasi sesuai dengan ukuran orang Indonesia.

6. Manfaat Kesegaran Jasmani

Menurut Depdikbud (1997:1-2) latihan-latihan kesegaran jasmani yang dilakukan secara tepat dan benar akan memberikan manfaat bagi tubuh, yaitu:

a. Manfaat secara biologis

- 1) Memperkuat sendi-sendi dan ligamen
- 2) Meningkatkan kemampuan jantung dan paru-paru (ketahanan kardiorespirasi)
- 3) Memperkuat otot tubuh
- 4) Menurunkan tekanan darah
- 5) Mengurangi lemak tubuh
- 6) Mengurangi kadar gula
- 7) Memperbaiki bentuk tubuh
- 8) Mengurangi resiko terkena penyakit jantung koroner
- 9) Memperlancar pertukaran gas

b. Manfaat secara psikologis

Mengendorkan ketegangan mental, suasana hati senang, nyaman dan rasa terhibur.

c. Manfaat secara social

Persahabatan dengan orang lain meningkat dalam kualitas dan kuantitas, serta menghargai lingkungan hidup dan alam sekitar.

d. Manfaat secara cultural

Kebiasaan hidup sehat teratur dan terencana, melestarikan nilai-nilai budaya yang berkaitan dengan jenis latihan kesegaran jasmani dan olahraga terpilih.

7. Sasaran dan Tujuan Kesegaran Jasmani

Menurut Engkos Kosasih (1984:10) sasaran dan tujuan kesegaran jasmani dikelompokkan menjadi tiga golongan yaitu:

a. golongan yang dihubungkan dengan pekerjaan yaitu:

- 1) Kesegaran jasmani bagi pelajar dan mahasiswa untuk mempertinggi kemampuan dan kemauan belajar.
- 2) Kesegaran jasmani olahragawan untuk meningkatkan prestasi.
- 3) Kesegaran jasmani bagi karyawan, pegawai dan petani untuk meningkatkan efisiensi dan produktifitas kerjanya.
- 4) Kesegaran jasmani bagi angkatan bersenjata untuk meningkatkan daya tahan atau tempur.

b. Golongan yang dihubungkan dengan keadaan yaitu:

- 1) Kesegaran jasmani bagi penderita cacat untuk rehabilitasi.

- 2) Kesegaran jasmani untuk ibu hamil dan perkembangan bayi dalam kandungan, mempersiapkan diri menghadapi saat melahirkan.
- c. Golongan yang dihubungkan dengan usia yaitu:
- 1) Kesegaran jasmani bagi anak-anak untuk menjamin pertumbuhan dan perkembangan yang baik.
 - 2) Kesegaran jasmani bagi orang tua ialah untuk mempertahankan kondisi fisik

Berdasarkan uraian dan pendapat di atas dapat dikemukakan bahwa sasaran dan tujuan kesegaran jasmani tiap-tiap orang itu berbeda-beda, karena disesuaikan dengan beberapa hal seperti pekerjaan, keadaan dan usianya.

8. Hubungan Kesegaran Jasmani dan Pendidikan Jasmani

Kesegaran jasmani merupakan aspek kemampuan fisik yang menunjang kesuksesan seseorang dalam melakukan berbagai aktivitas dalam kehidupannya. Kegiatan itu dapat berupa pekerjaan sehari-hari dan untuk keperluan mendadak atau kegiatan yang dilakukan pada waktu senggang. Bagi siswa SD kesegaran jasmani berguna bagi kegiatan belajar dan bermain.

Beban belajar di sekolah begitu berat dan menekan kebebasan anak untuk bergerak. Kebutuhan mereka akan gerak tidak terpenuhi karena keterbatasan waktu dan kesempatan. Lingkungan sekolah tidak menyediakan wilayah yang menarik untuk dijelajahi. Penyelenggara pendidikan di sekolah yang lebih mengutamakan prestasi akademis,

memberikan anak tugas-tugas belajar yang menumpuk. Kehidupan sekolah yang berkombinasi pula dengan kehidupan di rumah dan lingkungan luar sekolah. Jika di sekolah anak kurang bergerak, dirumah juga demikian. Kemajuan teknologi yang dicapai pada saat ini malah mengungkung anak dalam lingkungan kurang gerak. Anak semakin asyik dengan kesenangannya menonton TV atau bermain video game. Tidak mengherankan bila ada kerisauan bahwa kebugaran anak-anak semakin menurun, (Lutan, 1988).

Dengan semakin rendahnya kesegaran jasmani seseorang, maka semakin meningkat pula gejala penyakit hipokinetik (kurang gerak) seperti kegemukan, tekanan darah tinggi, kecing manis, nyeri pinggang bagian bawah. Dengan pola gizi yang berlebihan para pemalas gerak akan menimbun lemak dalam tubuhnya secara berlebihan. Mereka menghadapkan diri mereka sendiri pada resiko penyakit degeneratif (menurunnya fungsi organ) yang semakin besar.

Pendidikan jasmani tampil untuk mengatasi masalah tersebut sehingga kedudukannya dianggap penting. Pendidikan jasmani merupakan bagian penting dari proses pendidikan. Artinya, pendidikan jasmani bukan hanya dekorasi atau ornament yang di tempel pada program sekolah sebagai alat untuk membuat anak sibuk, tetapi pendidikan jasmani juga bagian penting dari pendidikan.

Pendidikan jasmani merupakan wahana pendidikan yang memberikan kesempatan bagi anak untuk mempelajari hal-hal yang

penting. Oleh karena itu, pembelajaran penjasorkes tidak kalah penting dibandingkan dengan pelajaran lain seperti: Matematika, Bahasa, IPS, IPA dan pelajaran lainnya. Namun demikian tidak semua guru penjas menyadari hal tersebut, sehingga banyak anggapan bahwa penjas boleh dilaksanakan secara serampangan, (Sumosardjono, 1992).

Hal ini tercermindari berbagai gambaran negative tentang pembelajaran penjas, mulai dari kelemahan proses yang menetap misalnya membiarkan anak bermain sendiri hingga rendahnya mutu hasil pembelajaran, seperti kebugaran jasmani yang rendah.

Pendidikan Jasmani sangat bervariasi pengertiannya yang dikemukakan oleh pakar antara satu dengan lainnya. Setiap penulis cenderung memberikan defenisi pendidikan jasmani menurut pandangannya masing-masing. Cholik M. dalam Gusril (2008) berpendapat bahwa proses pendidikan jasmani yang melibatkan interaksi antara peserta (anak didik) dengan lingkungannya yang dikelola melalui aktifitas jasmani secara sistematis menuju pembentukan manusia seutuhnya. Kemudian Pendidikan Jasmani dapat juga kita artikan sebagai suatu pendidikan yang mempergunakan fisik atau tubuh sebagai alat untuk mencapai tujuan pendidikan, atau suatu pendidikan melalui aktivitas-aktivitas jasmani.

Cholik M. (dalam Gusril, 2008:67) mengemukakan ada tiga hal penting yang bisa menjadi sumbangan unik dari pendidikan jasmani, yaitu:

- a. Meningkatkan kebugaran jasmani dan kesehatan siswa

- b. Meningkatkan terkuasainya keterampilan fisik yang kaya, serta
- c. Meningkatkan pengertian siswa dalam prinsip-prinsip gerak serta bagaimana menerapkannya dalam praktek.

Lutan (1988:47) mengemukakan manfaat pendidikan jasmani di sekolah mencakup sebagai berikut:

- a. Memenuhi kebutuhan anak akan gerak

Pendidikan jasmani memang merupakan dunia anak-anak dan sesuai dengan kebutuhan anak-anak. Di dalamnya anak-anak dapat belajar sambil bergembira melalui penyaluran hasratnya untuk bergerak. Semakin terpenuhi kebutuhan akan gerak dalam masa-masa pertumbuhannya, makin besar bagi kualitas pertumbuhan itu sendiri.

- b. Mengenalkan anak pada lingkungan dan potensi dirinya

Pendidikan jasmani adalah waktu untuk `berbuat`. Anak-anak akan lebih memilih untuk `berbuat` sesuatu dari pada hanya harus melihat atau mendengarkan orang lain ketika mereka sedang belajar. Suasana kebebasan yang ditawarkan di lapangan atau gedung olahraga sirna karena sekian lama terkurung di antara batas-batas ruang kelas.

Keadaan ini benar-benar tidak sesuai dengan dorongan nalurnya. Dengan bermain dan bergerak anak-anak benar-benar belajar tentang potensinya dan dalam kegiatan ini anak-anak mencoba mengenali lingkungan sekitarnya. Para ahli sepaham bahwa pengalaman ini penting untuk

merangsang pertumbuhan intelektual dan hubungan sosialnya bahkan perkembangan harga diri yang menjadi dasar kepribadian kelak.

c. Menanamkan dasar-dasar keterampilan yang berguna

Peranan pendidikan jasmani di Sekolah Dasar cukup unik, karena turut mengembangkan dasar-dasar keterampilan yang diperlukan anak untuk menguasai berbagai keterampilan kehidupan di kemudian hari. Menurut para ahli, pola pertumbuhan anak usia sekolah hingga menjelang akil baliq atau remaja disebut pola pertumbuhan lambat. Pola ini merupakan kebalikan dari pola pertumbuhan cepat yang dialami anak ketika mereka baru lahir hingga usia 5 tahunan.

Karena pada usia SD tingkat pertumbuhan sedang lambat-lambatnya, maka pada usia inilah kesempatan anak untuk mempelajari keterampilan gerak sedang tiba masa kritisnya. Konsekuensinya, keterlambatan pembinaan pada masa ini sangat berpengaruh terhadap perkembangan anak pada masa berikutnya.

d. Menyalurkan energi yang berlebihan

Anak adalah makhluk yang sedang berada dalam masa kelebihan energi. Kelebihan energi ini perlu disalurkan agar tidak mengganggu keseimbangan perilaku dan mental anak. Segera setelah kelebihan energi tersalurkan, anak akan memperoleh kembali keseimbangan dirinya, karena setelah istirahat anak akan kembali memperbaharui dan memulihkan energinya secara optimum.

- e. Merupakan proses pendidikan secara serempak baik fisik, mental maupun emosional

Pendidikan jasmani yang benar akan memberikan sumbangan yang sangat berarti terhadap pendidikan anak secara keseluruhan. Hasil nyata yang diperoleh dari pendidikan jasmani adalah perkembangan yang lengkap, meliputi aspek fisik, mental, emosi, social dan moral. Tidak salah jika para ahli percaya bahwa pendidikan jasmani merupakan wahana yang paling tepat untuk “membentuk manusia seutuhnya”.

Secara sederhana, pendidikan jasmani memberikan kesempatan kepada siswa untuk:

- a. Mengembangkan pengetahuan dan keterampilan yang berkaitan dengan aktivitas jasmani, perkembangan estetika, dan perkembangan social
- b. Mengembangkan kepercayaan diri dan kemampuan untuk menguasai keterampilan gerak dasar yang akan mendorong partisipasinya dalam aneka aktivitas jasmani
- c. Memperoleh dan mempertahankan derajat kebugaran jasmani yang optimal untuk melakukan tugas sehari-hari secara efisien dan terkendali
- d. Mengembangkan nilai-nilai pribadi melalui partisipasi dalam aktivitas jasmani baik secara kelompok maupun perorangan

- e. Berpartisipasi dalam aktivitas jasmani yang dapat mengembangkan keterampilan social yang memungkinkan siswa berfungsi secara efektif dalam hubungan antar orang
- f. Menikmati kesenangan dan kerianan melalui aktivitas jasmani, termasuk permainan olahraga

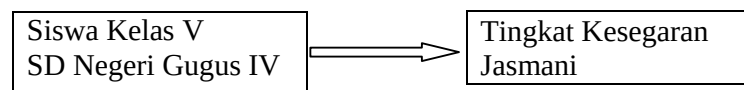
Diringkaskan dalam terminologi yang populer, maka tujuan pembelajaran pendidikan jasmani itu harus mencakup tujuan dalam domain psikomotorik, domain kognitif, dan tak kalah pentingnya dalam domain afektif.

Berdasarkan uraian dan pendapat diatas dapat di jelaskan bahwa hubungan kesegaran jasmani dengan pendidikan jasmani sangat erat. Sumbangan nyata pendidikan jasmani adalah untuk mengembangkan keterampilan (psikomotor). Karena itu posisi pendidikan jasmani menjadi unik, sebab berpeluang lebih banyak dari mata pelajaran lainnya untuk membina keterampilan. Hal ini sekaligus mengungkapkan kelebihan pendidikan jasmani dari pelajaran-pelajaran lainnya. Jika pelajaran lain lebih mementingkan pengembangan intelektual, maka melalui pendidikan jasmani terbina sekaligus aspek penalaran, sikap dan keterampilan.

B. Kerangka Konseptual

Kesegaran jasmani adalah keadaan atau kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas atau tugas-tugasnya sehari-hari dengan mudah tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan keperluan lainnya,

Sadoso (1989:9). Untuk mendapatkan tingkat kesegaran jasmani yang baik, maka seseorang perlu melakukan latihan fisik yang melibatkan komponen kesegaran jasmani. Untuk lebih jelasnya kerangka konsep dalam penelitian ini adalah dapat dilihat pada bagan berikut ini:



Gambar 1.

Kerangka Konseptual

C. Pertanyaan Penelitian

Seberapa besar tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V pada SD Negeri Gugus IV Kecamatan Koto Tangah Kota Padang?

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Kesegaran jasmani pada hakikatnya merupakan kondisi fisik yang mencerminkan kemampuan seseorang untuk melakukan tugas dengan produktif tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Kesegaran jasmani di hubungkan dengan usia, bagi anak-anak adalah untuk membantu perkembangan dan pertumbuhannya. Dihubungkan dengan pekerjaan, bagi pelajar adalah untuk meningkatkan dan mempertinggi kemauan belajar, sedangkan bagi olahragawan untuk meningkatkan prestasi.

Peningkatan kesegaran jasmani di lingkungan sekolah yang diharapkan untuk menunjang tercapainya proses belajar mengajar yang optimal, karena apabila siswa mempunyai kesegaran jasmani yang baik akan dapat melaksanakan kewajiban belajarnya dengan baik pula, nampaknya belum terwujud di SD Negeri Gugus IV Kecamatan Koto Tengah Kota Padang ini. Sehingga perlu dilakukan upaya-upaya peningkatan kesegaran jasmani di SD Negeri Gugus IV Kecamatan Koto Tengah Kota Padang, yang pada akhirnya semakin tinggi tingkat kesegaran jasmani siswa akan semakin tinggi pula gairah siswa untuk belajar. Sehingga tujuan pendidikan yang di cita-citakan akan terwujud.

Berdasarkan kesimpulan tentang kesegaran jasmani dan analisis statistic deskriptif persentase di dapatkan hasil penelitian: “ Tingkat kesegaran jasmani siswa V SD Negeri Gugus IV Kecamatan Koto Tengah Kota Padang dalam

kategori sedang, dari analisis deskriptif persentase menunjukkan angka 50,0% dengan jumlah 30 sampel yang berkategori sedang”.

Adapun rinciannya adalah sebagai berikut :

1. Yang berkategori kurang sekali 3,33% dengan jumlah 1 anak.
2. Yang berkategori kurang 33,33% dengan jumlah 10 anak.
3. Yang berkategori sedang 50,0% dengan jumlah 15 anak.
4. Yang berkategori baik 13,33% dengan jumlah 4 anak.
5. Yang berkategori baik sekali 0,00% karena tidak ada siswa yang berkategori baik sekali.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka saran yang dapat penulis berikan adalah sebagai berikut:

1. Diharapkan kepada seluruh Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Sekolah Dasar Negeri pada Gugus IV Kecamatan Koto Tangah Kota Padang tidak mengabaikan unsur kondisi fisik dengan mengajarkan pada siswa dalam bentuk aktifitas pembelajaran penjasorkes. Adapun upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani adalah menanamkan sikap gemar berolahraga, baik sore hari maupun di pagi hari serta mengatur makanan dan istirahat yang cukup.
2. Disarankan kepada guru-guru Penjasorkes agar lebih memperhatikan kesegaran siswa dan meningkatkan kedisiplinan serta menjunjung tinggi sportifitas disetiap melakukan proses belajar penjasorkes di sekolah.

3. Kepada guru dan orang tua di harapkan agar bisa memantau perkembangan gizi anaknya disamping aktifitas belajar.
4. Disarankan kepada Dinas Pendidikan agar dapat lebih giat memasyarakatkan olahraga dengan jalan seperti : Senam pagi bersama, dan lain-lain.
5. Kepada peneliti lain disarankan agar dapat melakukan penelitian dengan sampel lebih banyak lagi yang berkaitan dengan kesegaran jasmani.

Daftar Pustaka

- Abdul Kair Ateng. 1992. *Asas dan Landasan pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdikbud
- Arikunto, Suharsimi. 1998. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Rineka Cipta.
- Arsil. 1999. *Pembinaan Kondisi Fisik*. UNP. Fakultas Ilmu Keolahragaan.
- Brian Sharkey. 2003. *Kebugaran dan Kesehatan*. Jakarta. PT. Raja Grapindo Persada
- Depdikbud. 1991. *Penilai Kesegaran Jasmani dengan Test A.C.S.P.F.T*. Jakarta. Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi.
- Depdibud. 1997. *Petunjuk Pelaksanaan Pola Umum Pembinaan dan Pengembangan Jasmani*. Jakarta. Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi.
- Depdiknas. 2010. *Test Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Umur 10-12 Tahun*. Jakarta. Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi.
- Depdiknas. 2003. *Test Kesegaran Jasmani Kesehatan Untuk Anak Umur 10-12 Tahun*. Jakarta. Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi.
- Enkos Kosasih. 1984. *Kesehatan Hubungan dengan Olahraga*. Jakarta. PT. Karya UNIPRES.
- ([http://afand.cybermq.com/post/detail/6966/faktor-faktor-yangmempengaruhi-kebugaran-jasmani/diunduh5 September2010](http://afand.cybermq.com/post/detail/6966/faktor-faktor-yangmempengaruhi-kebugaran-jasmani/diunduh5%20September2010))
- Muthohir, T. Cholik. & Gusril. 2004. *Perkenbangan Motorik Pada Masa Anak-anak*. Jakarta. PPKKO, Dirjen Olahraga, Depdiknas.
- Muthohir, T. Cholik. & Gusril. 2004. *Perkenbangan Motorik Pada Masa Kanak-kanak*. Padang. Dirjen Olahraga, Depdiknas.
- Rusli Lutan. 1998. *Belajaran Keterampilan Motorik*. Pengantardan Metode. Jakarta. Depdikbud.
- Rusli Lutan. 2002. *Azas-azas Pendidikan Jasmani*. Pengantardan Metode. Jakarta. Depdikbud.
- Sudasno Sumosardjuno. 1991. *Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta. Gramedia.
- Nana Sujdana, 1989. *Dasar-dasar Proses Belajar Mengajar*. Bandung Sinar Baru.
- Yunusul Hairry, 2005. *Dasar-dasar Kesehatan Olahraga*. Universitas Terbuka.