

**PERBANDINGAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA  
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 1 DENGAN  
SISWA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 2  
RANAH BATAHAN KABUPATEN PASAMAN BARAT**

**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:**

**WIDAYANI NINGSIH  
NIM: 74308**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAAGAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2011**

## HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

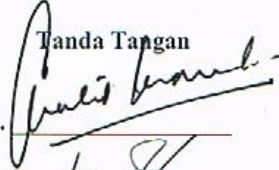
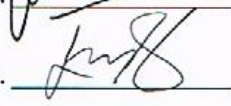
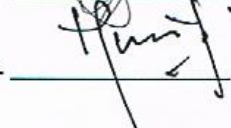
Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi  
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang

Perbandingan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMPN 1 dengan Siswa  
SMPN 2 Ranah Batahan Kabupaten Pasaman Barat

Nama : Widayani Ningsih  
NIM : 74308  
Program Studi : Penjaskesrek  
Jurusan : Pendidikan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2011

### Tim Penguji

| Nama                                         |    | Tanda Tangan                                                                         |
|----------------------------------------------|----|--------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Dr. H. Chalid Marzuki, M.A. (Ketua)       | 1. |  |
| 2. Drs. Deswandi, M.Kes., AIFO (Sekertaris)  | 2. |  |
| 3. Drs. Hendri Neldi, M.Kes., AIFO (Anggota) | 3. |  |
| 4. Drs. H. Zulman, M.Pd. (Anggota)           | 4. |  |
| 5. Drs. Madri M., M.Kes., AIFO (Anggota)     | 5. |  |

HALAMAN PERSETUJUAN UJIAN SKRIPSI

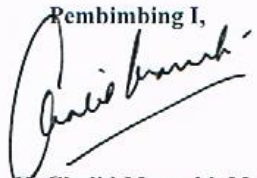
PERBANDINGAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA  
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 1 DENGAN  
SISWA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 2  
RANAH BATAHAN KABUPATEN PASAMAN BARAT

Nama : Widayani Ningsih  
NIM : 74308  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jurusan : Pendidikan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2011

Disetujui oleh:

Pembimbing I,



Dr. H. Chalid Marzuki, M.A.  
NIP:19511130 198201 1 001

Pembimbing II,



Drs. Deswandi, M.Kes., AIFO  
NIP: 19620702 198703 1 002

Menyetujui:

Ketua Jurusan PO,



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

## ABSTRAK

### **Perbandingan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMPN 1 dengan Siswa SMPN 2 Ranah Batahan Kabupaten Pasaman Barat.**

**OLEH : Widayani Ningsih, /2011**

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya tingkat kesegaran jasmani siswa SMP Negeri 1 Ranah Batahan dengan siswa SMP negeri 2 Ranah Batahan Kabupaten Pasaman Barat. Tujuan penelitian ini adalah untuk mendapatkan informasi tentang perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa SMPN 1 dengan SMPN 2 Ranah Batahan Kabupaten Pasaman Barat.

Jenis penelitian ini adalah *Expost facto* dan data langsung diambil melalui teknik testing. Populasi dari penelitian ini adalah semua siswa SMPN 1 dengan SMPN 2 Ranah Batahan Kabupaten Pasaman Barat yang terdaftar pada tahun ajaran 2010/2011. Dengan teknik pengumpulan sampel adalah *Purposive random sampling* yaitu penarikan sampel berdasarkan pertimbangan peneliti. Kemudian diambil secara acak sesuai dengan jumlah siswa di setiap kelas yang berguna untuk menjadi sampel di dalam penelitian. Maka sampel diperoleh dari jumlah populasi dikalikan 20%, dengan penyebaran siswa SMPN 1 sebanyak 25 orang dan siswa SMPN 2 Ranah Batahan 30 orang sehingga didapat sampel berjumlah 55 orang. Pengambilan data yang digunakan adalah dengan tes mengukur tingkat kesegaran jasmani dengan instrument yang digunakan tes TKJI (Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia). Dengan item tes yaitu, lari 50 meter, angkat tubuh (*full up*) 60 detik, baring duduk (*sit up*) 60 detik, loncat tegak (*vertical jump*) dan lari 1000 meter.

Hasil yang diperoleh dari penelitian ini adalah sebagai berikut perbandingan tingkat kesegaran jasmani siswa SMPN 1 dengan Siswa SMPN 2 Pasaman Barat yaitu terdapat  $t_{hitung} (2,17)$  sedangkan  $t_{tabel} (1,67)$  dengan taraf signifikansi 0.05. berarti  $t_{hitung} (2,17) > t_{tabel} (1,67)$  sehingga  $H_0$  ditolak, dan  $H_a$  diterima, jadi kesimpulannya terdapat perbandingan tingkat kesegaran jasmani siswa SMPN 1 dengan SMPN 2 Ranah Batahan Kabupaten Pasaman Barat.

## KATA PENGANTAR



Puji dan syukur penulis ucapkan ke hadirat Allah SWT, dengan limpahan rahmat dan karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Perbandingan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMP N 1 dengan Siswa SMP N 2 Ranah Batahan Kabupaten Pasaman Barat.

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 mendapatkan bantuan baik secara moril maupun materil. Untuk itu pada kesempatan ini izinkan penulis menyampaikan ucapan terimakasih 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 Universitas Negeri Padang.
3. Drs. H. Chalid Marzuki, M.A. selaku Penasehat Akademik (PA) dan Pembimbing I yang telah membimbing dan memberi masukan dalam pembuatan skripsi ini.
4. Drs. Deswandi, M.Kes., AIFO selaku pembimbing II yang telah banyak memberi masukan, dorongan, koreksi serta petunjuk dalam pembuatan skripsi ini.

5. Drs. Hendri Neldi, M.Kes., AIFO, Drs. H. Zulman, M.Pd. dan Drs. Madri M., M.Kes., AIFO selaku tim penguji skripsi.
6. Kepada Bapak dan Ibu Dosen serta karyawan dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Kepala Sekolah, Guru Penjas dan Guru-Guru di SMPN 1 dan SMPN 2 Ranah Batahan Kabupaten Pasaman Barat yang telah memberikan izin dan membantu selama melakukan penelitian di sekolah.
8. Kepala Dinas Pendidikan Kabupaten Pasaman Barat yang telah memberikan izin penelitian untuk melakukan penelitian di SMPN 1 dan SMPN 2 Ranah Batahan Kabupaten Pasaman Barat.
9. Teristimewa bagi keluarga, kepada ayahanda Kadimin, ibunda Samsidar serta kakak-kakak ku tersayang Maniseh sekeluarga, Minah Hariawati sekeluarga serta kakakku Samini (alm) dan Yusmidar (alm) yang telah mendahului kami menghadap Allah SWT yang telah memberikan do`a serta dukungan dalam menyelesaikan skripsi ini
10. Rekan-rekan seperjuangan Bp 2006, senior dan junior yang kenal dengan saya 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, Agustus 2011

**Penulis**

## DAFTAR ISI

|                                               | Halaman     |
|-----------------------------------------------|-------------|
| <b>HALAMAN JUDUL</b>                          |             |
| <b>HALAMAN PERSETUJUAN</b>                    |             |
| <b>HALAMAN PENGESAHAN</b>                     |             |
| <b>ABSTRAK .....</b>                          | <b>i</b>    |
| <b>KATA PENGANTAR.....</b>                    | <b>ii</b>   |
| <b>DAFTAR ISI.....</b>                        | <b>iv</b>   |
| <b>DAFTAR TABEL .....</b>                     | <b>vi</b>   |
| <b>DAFTAR GAMBAR.....</b>                     | <b>vii</b>  |
| <b>DAFTAR GRAFIK .....</b>                    | <b>viii</b> |
| <b>DAFTAR BAGAN.....</b>                      | <b>ix</b>   |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>                  | <b>x</b>    |
| <b>BAB I PENDAHULUAN</b>                      |             |
| A. Latar Belakang Masalah .....               | 1           |
| B. Identifikasi Masalah .....                 | 5           |
| C. Pembatasan Masalah.....                    | 6           |
| D. Rumusan Masalah.....                       | 6           |
| E. Tujuan Penelitian .....                    | 7           |
| F. Manfaat Penelitian .....                   | 7           |
| <b>BAB II KERANGKA TEORETIS</b>               |             |
| A. Kajian Teori.....                          | 8           |
| 1. Kesegaran Jasmani .....                    | 8           |
| a. Pengertian Tingkat Kesegaran Jasmani ..... | 8           |
| b. Komponen Kesegaran Jasmani.....            | 10          |

|                                                           |           |
|-----------------------------------------------------------|-----------|
| c. Fungsi Kesegaran Jasmani.....                          | 17        |
| d. Cara Meningkatkan Kesegaran Jasmani.....               | 19        |
| e. Tes Kesegaran Jasmani.....                             | 23        |
| 2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani..... | 24        |
| B. Kerangka Konseptual .....                              | 27        |
| C. Hipotesis .....                                        | 28        |
| <b>BAB III METODE PENELITIAN</b>                          |           |
| A. Jenis Penelitian .....                                 | 29        |
| B. Waktu dan Tempat Penelitian.....                       | 29        |
| C. Definisi Operasional .....                             | 29        |
| D. Populasi dan Sampel.....                               | 30        |
| E. Jenis dan Sumber Data.....                             | 32        |
| F. Teknik dan Alat Pengumpulan Data.....                  | 33        |
| G. Teknik Analisis Data .....                             | 42        |
| <b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN</b>                        |           |
| A. Hasil Penelitian.....                                  | 44        |
| 1. Deskripsi Data .....                                   | 44        |
| 2. Analisa Data .....                                     | 45        |
| B. Analisa Data .....                                     | 47        |
| C. Pengujian Hipotesis .....                              | 48        |
| D. Pembahasan .....                                       | 49        |
| <b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>                         |           |
| A. Kesimpulan .....                                       | 54        |
| B. Saran .....                                            | 54        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>                                | <b>56</b> |
| <b>LAMPIRAN.....</b>                                      | <b>58</b> |

## DAFTAR TABEL

| Tabel                                                                                            | Halaman |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 1. Jumlah Populasi SMP N 1 Ranah Batahan .....                                                   | 30      |
| 2. Jumlah Populasi SMP N 2 Ranah Batahan .....                                                   | 31      |
| 3. Jumlah Sampel Siswa SMPN 1 Ranah Batahan .....                                                | 32      |
| 4. Jumlah Sampel Siswa SMPN 2 Ranah Batahan .....                                                | 32      |
| 5. Norma Tes Kesegaran Jasmani Siswa Umur (13-15) Tahun.....                                     | 34      |
| 6. Norma Tes Kesegaran Jasmani Siswa Umur (13-15) Tahun.....                                     | 44      |
| 7. Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani SMPN 1 Ranah<br>Batahan.....                   | 45      |
| 8. Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMPN 2<br>Ranah Batahan .....            | 46      |
| 9. Rangkuman Uji Normalitas dengan Uji Lilliefors .....                                          | 47      |
| 10. Data Hasil Uji t-Tes Tingkat Kesegaran Jasmani SMP N 1 dengan<br>SMP N 2 Ranah Batahan ..... | 48      |

## DAFTAR GAMBAR

| Gambar                                                          | Halaman |
|-----------------------------------------------------------------|---------|
| 1. Posisi Star Lari 50 Meter.....                               | 36      |
| 2. Sikap Permulaan Angkat Tubuh Putra .....                     | 36      |
| 3. Sikap Daguk Menyentuh atau Melewati Palang Tunggal.....      | 37      |
| 4. Sikap Permulaan Baring Duduk.....                            | 38      |
| 5. Gerakan Baring Menuju Sikap Duduk.....                       | 38      |
| 6. Gerakan Sikap Duduk dengan Kedua Siku Menyentuh Paha.....    | 39      |
| 7. Sikap Menentukan Raihan Tegak .....                          | 40      |
| 8. Sikap Awal Lompat Tegak .....                                | 40      |
| 9. Sikap Awal Meloncat Tegak.....                               | 41      |
| 10. Posisi Star Lari 1000 Meter .....                           | 42      |
| 11. Stopwatch Dimatikan Saat Pelari Melintasi Garis Finish..... | 42      |

## DAFTAR GRAFIK

| Grafik                                                                                     | Halaman |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 1. Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMP<br>Negeri 1 Ranah Batahan..... | 46      |
| 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMP<br>Negeri 1 Ranah Batahan..... | 47      |

## DAFTAR BAGAN

| Bagan                             | Halaman |
|-----------------------------------|---------|
| 1. Bagan Kerangka Konseptual..... | 28      |

## DAFTAR LAMPIRAN

| Lampiran                                                                                                         | Halaman |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 1. Hasil Tes Kesegaran Jasmani Siswa SMPN 1 Ranah Batahan.....                                                   | 58      |
| 2. Hasil Tes Kesegaran Jasmani Siswa SMPN 2 Ranah Batahan.....                                                   | 59      |
| 3. Uji Normalitas Lilliefors Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMP<br>Negeri 1 Ranah Batahan.....                  | 60      |
| 4. Uji Normalitas Lilliefors Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMP<br>Negeri 2 Ranah Batahan.....                  | 62      |
| 5. Tabel Persiapan Rumus Uji-t .....                                                                             | 64      |
| 6. Nilai Kritis L untuk uji Liliefors .....                                                                      | 67      |
| 7. Nilai Persentil untuk Distribusi t $V=dk$ (bilangan dalam badan<br>daftar menyatakan $t_p$ ) .....            | 68      |
| 8. Luas di Bawah Lengkungan Normal Standar dari 0 ke Z (Bilangan<br>dalam Badan Daftar Menyatakan Desimal) ..... | 69      |
| 9. Nilai Persentil untuk Distribusi F (menyatakan $F_p$ : <i>Baris Atas</i> untuk<br>$p = 0,01$ ).....           | 70      |
| 10. Dokumentasi .....                                                                                            | 72      |
| 11. Surat-surat Penelitian .....                                                                                 | 77      |

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Dalam mewujudkan masyarakat yang adil dan makmur pemerintah Indonesia melakukan pembangunan disegala bidang, termasuk diantaranya pembangunan dibidang pendidikan dan olahraga. Pembangunan dibidang pendidikan bertujuan untuk menciptakan Sumber Daya Manusia (SDM) yang berkualitas, yaitu sumber daya manusia yang berilmu pengetahuan, memiliki keterampilan, sehat jasmani dan rohani serta memiliki sikap dan prilaku yang terpuji. Sedangkan pembangunan di bidang olahraga bertujuan untuk meningkatkan kesegaran jasmani, disiplin, sportifitas, berprestasi dan sebagainya.

Pentingnya kebugaran jasmani juga tercantum dalam kurikulum sekolah di mana tujuan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah sebagai berikut:

1) untuk menumbuh kembangkan kegiatan olahraga di lembaga pendidikan, 2) untuk mengarahkan peserta didik dalam melakukan kegiatan olahraga sesuai dengan bakat dan minat, dan 3) mengembangkan, melaksanakan, dan memperhatikan potensi, kemampuan bakat dan minat peserta didik secara menyeluruh baik melalui kegiatan intrakurikuler maupun ekstrakurikuler.

Dalam UU RI No.3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional (2005:6) bahwa:

“Keolahragaan Nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kesegaran jasmani, prestasi, kualitas hidup manusia, menanamkan nilai moral dan ahklak mulia, sportifitas, disiplin, dan membina persatuan bangsa, memperkokoh pertahanan nasional, serta mengangkat harkat martabat dan kehormatan bangsa”.

Berdasarkan kutipan diatas, jelaslah kesegaran jasmani merupakan salah satu dimensi penting dalam system keolahragaan nasional. Kesegaran jasmani merupakan salah satu tujuan dalam mencapai pembinaan dan pembangunan olahraga yang baik serta menciptakan sumber daya manusia yang berkualitas. Pendidikan olahraga dan kesehatan yang diajarkan disekolah memiliki peranan penting, untuk memberi kesempatan kepada peserta didik yang terlibat dalam berbagai pengalaman belajar, karena dengan adanya aktifitas jasmani yang dilakukan secara sistematis dapat mempengaruhi perubahan fisik yang lebih baik sehat jasmani dan rohani.

Sekolah sebagai pendidikan formal, memiliki peranan yang sangat besar pengaruhnya terhadap perkembangan individu anak, karena belajar berkaitan dengan aspek kognitif, afektif dan psikomotor, dimana proses belajar mengajar mengarahkan tercapainya perkembangan siswa secara wajar, normal dan optimal.

Hairy (1983:23) mengemukakan kesegaran jasmani adalah “kemampuan untuk melaksanakan tugas sehari-hari dengan giat dan penuh kewaspadaan, tanpa mengalami kesalahan yang berarti dalam menghadapi hal-hal darurat yg tidak terduga sebelumnya”.

Berdasarkan kutipan diatas dapat dikemukakan bahwa: kebugaran atau kesegaran jasmani memilki peran penting dalam kegiatan sehari-hari siswa, karena kebugaran jasmani yang baik sangat diperlukan oleh siswa baik dalam mengikuti proses pembelajaran disekolah maupun dalam pencapaian prestasi diluar sekolah.

Sudarsono (1992:14) mengemukakan “kesegaran jasmani erat hubungannya dengan kemampuan anak dalam menyelesaikan tugas sehari-hari dan prestasi hasil belajar disekolah, karena secara tidak langsung anak akan dapat menyelesaikan tugas sehari-hari dengan baik dan lancar.

Dari uraian diatas maka kesegaran jasmani diperlukan oleh tiap-tiap individu terutama dalam mengikuti pembelajaran, khususnya dalam peningkatan prestasi guna tercapainya prestasi maksimal.

Dalam rangka membangun kesehatan untuk meningkatkan kesegaran jasmani, pemerintah Indonesia telah melakukan berbagai usaha nyata kearah tersebut, seperti menjadikan pendidikan jasmani dan kesehatan sebagai suatu mata pelajaran yang diberikan lembaga-lembaga pendidikan, mulai dari tingkat kanak-kanak, Sekolah Dasar, Sekolah Menengah Pertama, Sekolah Menengah Atas, dan perguruan tinggi. Tujuan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah untuk membantu siswa dalam peningkatan kesegaran jasmani dan kesehatan mulai pengenalan dan penanaman sikap positif serta kemampuan gerak dasar dari berbagai aktifitas jasmani.

Mata pelajaran Penjasorkes sangat membantu meningkatkan kesegaran jasmani siswa disekolah serta dapat membantu siswa untuk menghilangkan rasa jenuh atau bosan dengan pelajaran teorinya, sehingga siswa akan lebih segar dan siap untuk menerima pelajaran selanjutnya. Dengan kesegaran jasmani yang tinggi, maka siswa tidak akan mudah letih dan lelah dalam menghadapi aktivitas sehari-hari. Mata pelajaran Penjasorkes di sekolah, merupakan salah satu sarana dan prasarana bagi siswa dalam mengembangkan bakat dan minatnya melalui Penjasorkes siswa akan mempunyai pengetahuan tentang pentingnya

kesegaran jasmani. Disamping itu, Penjasorkes juga akan mengembangkan kemampuan kondisi fisik siswa agar lebih baik, sehingga siswa akan mempunyai daya tahan yang bagus. Penjasorkes juga dapat melatih kecepatan dan kelincihan siswa dalam melakukan aktifitas fisik.

Penjasorkes 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 aktifitas fisik sehari-hari yang bermanfaat untuk kesegaran jasmani dan kesehatan. Jadi, mata pelajaran Penjasorkes perlu dilakukan di setiap sekolah sesuai dengan kurikulum pendidikan, untuk membina kesegaran jasmani, kesehatan dan rohani anak didik.

Perbedaan aktifitas siswa SMP N 1 dengan siswa SMP N 2 Ranah Batahan Kabupaten Pasaman Barat sangat mempengaruhi kesegaran jasmani siswa tersebut. Untuk membandingkan tingkat kesegaran jasmani siswa SMP N 1 yang lokasi sekolahnya lebih dekat dari tempat tinggal siswa, walaupun jauh dari tempat tinggal siswa menggunakan sepeda motor pergi sekolah. Sedangkan siswa SMP N 2 Ranah Batahan yang lokasi sekolahnya juga jauh dari tempat tinggal siswa, kebanyakan mereka pergi ke sekolah berjalan kaki dan bersepeda walaupun jarak antara rumah dengan sekolah berkisar 1km. Keduanya sama-sama memiliki kurikulum yang salah satu mata pelajarannya adalah Penjasorkes. Dari keadaan kedua sekolah seperti yang disampaikan diatas, maka penulis ingin meneliti kesegaran jasmani siswa pada sekolah tersebut dan membandingkannya mana diantara kedua sekolah ini yang lebih baik kesegaran jasmaninya.

Berdasarkan observasi yang penulis lakukan, ditemukan kenyataan bahwa kesegaran jasmani siswa SMPN 1 dengan SMPN 2 Ranah Batahan Kabupaten Pasaman Barat tergolong rendah. Banyak faktor yang menyebabkan rendahnya kesegaran jasmani antara lain: 1. yang berpengaruh secara langsung yaitu: tingkat kesegaran jasmani dan faktor latihan atau faktor aktivitas fisik siswa, 2. Yang berpengaruh secara tidak langsung yaitu: ekonomi, lingkungan, gizi dan makanan, umur, kesehatan, kebiasaan hidup, istirahat, dan komponen fisik (daya tahan, kecepatan, kelincahan, kelenturan, keseimbangan, koordinasi, komposisi tubuh dan akurasi). Belum dapat ditentukan secara pasti siswa sekolah mana yang lebih baik tingkat kesegaran jasmaninya. Untuk itu perlu dilakukan penelitian tentang tingkat kesegaran jasmani siswa SMPN 1 dengan SMPN 2 Ranah Batahan Kabupaten Pasaman Barat. Penelitian ini diharapkan dapat memberi gambaran positif tentang perbandingan tingkat kesegaran jasmani antara kedua sekolah tersebut.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas banyak faktor yang mempengaruhi rendahnya kesegaran jasmani siswa SMPN 1 dengan siswa SMPN 2 Ranah Batahan Kabupaten Pasaman Barat, antara lain:

1. Tingkat kesegaran jasmani
2. Aktifitas fisik siswa
3. Tingkat ekonomi siswa
4. keadaan lingkungan
5. Status gizi dan makanan

6. Umur
7. Kesehatan
8. Kebiasaan hidup
9. Faktor latihan
10. Faktor istirahat
11. Dan komponen kondisi fisik antara lain:
  - Daya tahan(*endurance*)
  - Kecepatan(*speed*)
  - Kelincahan (*agility*)
  - Kelentukan (*flexibility*)
  - Keseimbangan (*balance*)
  - Koordinasi (*coordination*)
  - Komposisi tubuh (*body composition*)
  - Akurasi

### **C. Pembatasan Masalah**

Penelitian ini tidak bermaksud meneliti masing-masing faktor yang diidentifikasi di atas, peneliti hanya melihat perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa SMPN 1 dengan tingkat kesegaran jasmani siswa SMPN 2 Ranah Batahan kabupaten Pasaman Barat.

### **D. Perumusan Masalah**

Adapun perumusan masalah yang dapat dipaparkan berdasarkan pembatasan masalah yang ada adalah apakah terdapat Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMPN 1 dengan Siswa SMPN 2 Ranah Batahan Kabupaten Pasaman Barat.

### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan prumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa SMPN 1 Ranah Batahan
2. Untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa SMPN 2 Ranah Batahan
3. Untuk mengetahui perbedaan tingkat kesegaran jasmani SMPN 1 dengan siswa SMPN 2 Ranah Batahan Kabupaten Pasaman Barat.

### **F. Manfaat Penelitian**

Manfaat penelitian adalah sebagai berikut:

1. Salah satu persyaratan memperoleh gelar sarjana di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bahan referensi bagi perpustakaan serta menambah bahan bacaan dan wawasan mahasiswa FIK UNP yang akan menjadi guru pendidikan jasmani.
3. Bahan pertimbangan bagi SMPN 1 dengan siswa SMPN 2 Ranah Batahan Kabupaten Pasaman Barat.
4. Bahan masukan bagi penelitian selanjutnya yang ingin meneliti secara mendalam

## **BAB II**

### **KAJIAN TEORITIS**

#### **A. Kajian Teori**

##### **1. Kesegaran Jasmani**

###### **a. Pengertian Kesegaran Jasmani**

Istilah kesegaran jasmani merupakan terjemahan dari physical fitness berarti kecocokan atau kemampuan (fit = cocok, layak, patut atau mampu) seperti yang dikemukakan oleh Sutarman, kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti.

Menurut Sutarman dalam Arsil (1999:9) kesegaran jasmani adalah suatu aspek fisik dari kesegaran menyeluruh (total fitness), yang memberi kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap-tiap perubahan fisik yang layak.

Berarti kesegaran jasmani merupakan cerminan dari kemampuan fungsi system dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam setiap aktivitas fisik. Kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti masih memiliki cadangan tenaga untuk menghadapi keadaan darurat yang datang tiba-tiba. Dengan kata lain bahwa kesegaran jasmani merupakan cermin dari kemampuan fungsi system-sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam setiap aktivitas fisik.

Selanjutnya Sadoso (1990:105) kesegaran jasmani adalah “kemampuan seseorang menunaikan tugas sehari-harinya dengan mudah tanpa merasa lelah berlebihan serta mempunyai sisa cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan mendadak”.

Selanjutnya menurut Cooper dan Brown dalam Arsil (2008:11) Ciri-ciri dan tingkat kesegaran jasmani yang berada dibawah standar adalah:

- 1) Menguap dimeja kerja
- 2) Perasaan malas dan mengantuk sepanjang hari
- 3) Cenderung bertingkah marah
- 4) Merasa lelah dengan kerja fisik yang minimal
- 5) Terlalu capek untuk melakukan aktifitas senggang
- 6) Penggugup dan mudah terkejut
- 7) Sukar rileks
- 8) Mudah tersinggung

Pendapat lain dikemukakan oleh Gusril (2004:119) “kesegaran jasmani akan berbeda dan tergantung pada jenis pekerjaan, keadaan kesehatan, jenis kelamin, umur, tingkat terlatihnya seseorang, dan status gizi”.

Depdikbud (1973) menyatakan bahwa “apa yang dicapai dalam bidang akademis erat hubungan dengan kondisi badan, telah dibuktikan bahwa peserta didik yang kesegaran jasmaninya diatas rata-rata pencapaian akademiknya bagus”.

Berdasarkan kutipan diatas, kesegaran jasmani sangat diperlukan bagi tubuh untuk melaksanakan pelajaran sehari-hari dan berguna untuk meningkatkan daya pikir. Untuk mendapatkan kesegaran jasmani yang baik dipengaruhi oleh aktivitas

fisik serta waktu istirahat seseorang, disamping itu kesegaran jasmani juga dipengaruhi oleh keturunan, umur, jenis kelamin, jenis pekerjaan, tingkat kesehatan, gaya hidup, keadaan lingkungan serta kebiasaan seseorang. Dari pendapat beberapa ahli dapat peneliti simpulkan bahwa: kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melaksanakan tugas sehari-hari dengan mudah tanpa merasa lelah yang berlebihan dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan keperluan mendadak lainnya.

#### **b. Komponen Kesegaran Jasmani**

Tingkat kesegaran jasmani seseorang sangat ditentukan oleh beberapa komponen yang ada dalam kesegaran jasmani. Oleh sebab itu sangat penting untuk seseorang mengetahui, memahami, dan melatih kesegaran jasmani sebagai dasar dalam memperbaiki usaha peningkatan kesegaran jasmani. Lycholat dalam gusril (2004: 119) mengemukakan bahwa komponen-komponen kesegaran jasmani dapat dikelompokkan menjadi dua golongan yaitu sebagai berikut : a) Komponen yang berhubungan dengan kesehatan (*Health Related Fitness*) yang 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.

Dari pengertian yang telah disajikan diatas maka dapat ditarik pengertian bahwa komponen-komponen kesegaran jasmani yaitu, daya tahan otot, daya tahan kardiorespirasi, kekuatan otot, dan fleksibilitas atau kelentukan. Daya tahan otot adalah unsur kesegaran jasmani yang paling banyak digunakan dalam kehidupan sehari-hari, sedangkan daya tahan kardiorespirasi adalah komponen atau indikator

yang cukup baik dalam upayanya menggambarkan tingkat kesegaran jasmani seseorang.

Adapun ciri-ciri orang yang memiliki kesegaran jasmani yang baik sebagai mana terdapat dalam (Rusdan Djamil dalam Gusril 2004: 123) yaitu:

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 daya ledak otot, f) memiliki kelenturan, g) memiliki kekuatan, i) memiliki koordinasi dan ketepatan. Sedangkan ciri-ciri orang yang mempunyai tingkat kesegaran jasmani yang buruk adalah : a) menguap dimeja kerja, b) perasaan malas dan mengantuk sepanjang hari, c) cenderung bertingkah marah, d) merasa lelah dengan kerja fisik yang minimal, e) terlalu lelah untuk melakukan aktifitas senggang, f) penggup dan mudah terkejut, g) sukar rileks, h) mudah cemas dan sedih, i) mudah tersinggung.

Kesegaran jasmani tidak terlepas dari faktor yang berasal dari dalam dan luar diri manusia yang nantinya berpengaruh pada tingkat kesegaran jasmani. Selain itu perbedaan jenis kelamin juga ikut menentukan.

Ada kalanya kesegaran jasmani didefinisikan dengan menunjukkan komponen-komponennya. Menurut Harsuki (2003:232) secara umum komponen atau unsur-unsur dari kesegaran jasmani itu adalah sebagai berikut:

### **1) Daya Tahan (*Endurance*)**

Menurut Garbard dalam Arsil (1984) daya tahan terdiri dari daya tahan otot dan daya tahan kardiorespiratori.

- a) Daya tahan otot (*muscle endurance*) adalah kemampuan sekelompok otot untuk melakukan kontraksi secara berulang (menjalankan kerja) melalui periode waktu bertahan yang cukup sampai otot menjadi lemah.
- b) Daya tahan *kardiorespiratori* adalah bentuk bentuk latihan yang menaikan denyut jantung per-menit 60% dari maksimal.

Sedangkan menurut Manual (1990:35) “ daya tahan adalah kemampuan otot maksimum yang bisa menampilkan kontraksi secara berulang-ulang. Darwis (1992:116) “ Daya tahan kemampuan organisme atlet untuk mengatasi kelelahan yang timbul karena melakukan aktifitas tubuh berolahraga dalam waktu lama”. Senada dengan Darwis, Wahjoedi (2001: 59) berpendapat bahwa “ daya tahan otot adalah kemampuan sekelompok otot untuk melakukan kontraksi yang beruntun atau berulang-ulang terhadap suatu beban sub maksimal dalam jangka waktu tertentu”.

Dari beberapa pengertian diatas, dapat disimpulkan daya tahan otot adalah kemampuan otot untuk melakukan kontraksi berulang-ulang tanpa menimbulkan kelelahan. Darwis (1992:116) mengatakan bahwa daya tahan terbagi menjadi beberapa jenis yaitu:

Daya tahan umum yaitu, kemampuan daya tahan lama dari organisme atlet untuk mengatasi kelelahan yang timbul akibat kegiatan latihan yang dilakukan dengan intensitas yang rendah.

- a) Daya tahan special (*special endurance*) yaitu, kemampuan daya tahan lama organisme atlet mengatasi kelelahan yang timbul akibat beban latihan maksimal intensitasnya.
- b) Daya tahan otot lokal (*local muscular endurance*) yaitu, kemampuan daya tahan lama organisme atlet mengatasi kelelahan yang timbul akibat beban latihan sub maksimal intensitasnya.
- c) Stamina yaitu, kemampuan daya tahan lama organisme atlet untuk mengatasi kelelahan dalam waktu tertentu dengan intensitas tinggi

Daya tahan secara lokal mengandung daya tahan otot yang dikenal dengan istilah *muscular endurance*, sedangkan daya tahan umum dikenal sebagai daya tahan jantung dan paru (*cardiorespiratory endurance*) atau aerobic endurance. Daya tahan umum memfokuskan pada aktifitas otot-otot yang luas serta diarahkan pada daya tahan jantung dan pernapasan yang lazim disebut daya tahan kardiovaskuler.

**a) Daya Tahan *Cardiovascular***

Daya tahan *cardiovascular* merupakan jumlah maksimum kekuatan kerja seseorang yang dapat dilakukan secara terus menerus dengan menggunakan sejumlah otot besar (seperti kaki dan tangan) dan bergantung kepada kemampuan tubuh untuk menggunakan oksigen secara efisien. Semakin banyak mampu untuk memanfaatkan oksigen, maka semakin banyak pula pekerjaan yang dapat dilakukan nantinya. Seperti lari, atau naik turun tangga karena otot harus banyak memerlukan oksigen, serta membakar sisa-sisa asam laktat dan  $\text{CO}^2$ .

Supaya kebutuhan tersebut bisa terpenuhi, maka diperlukanlah kemampuan jantung yang dapat memompakan darah dengan kuat, jantung yang sehat, dengan denyutan yang lambat diwaktu istirahat, memiliki kemampuan pompa yang kuat, serta setiap detakannya dapat memompakan darah lebih banyak dari pada jantung yang tidak sehat. ini berarti otot akan mendapatkan oksigen dan zat makanan yang lebih banyak pula, dan dalam latihan daya tahan, detakan jantung diwaktu istirahat akan menurun.

Seperti yang diungkapkan Sadoso (2000:34-37), “orang yang sehat belum tentu fungsi jantung dan paru (kardiorespiratori) berfungsi secara efisien dan efektif”. Berdasarkan kutipan diatas dapat dijelaskan bahwa siswa yang memiliki

kesegaran jasmani yang baik sudah pasti siswa tersebut sehat, karena siswa yang memiliki tingkat kesegaran jasmani baik maka fungsi kardiorespiratori dapat berfungsi secara efektif dan efisien.

Sadoso (2000:21) juga berujar bahwa “olahraga yang dilakukan secara kontiniu dapat berpengaruh terhadap efektifitas dan efisiensi jantung dan paru dalam melakukan fungsinya”. Jadi dengan keefektifan dan efisiensi kerja jantung dan paru maka akan terbentuklah kesegaran jasmani yang lebih baik sehingga memberikan pengaruh positif dalam proses belajar-mengajar. Kesegaran aerobik sangat perlu ditingkatkan, karena sangat penting dalam program latihan jasmani.

Sedangkan yang dimaksud dengan Latihan *endurance* pada umumnya yaitu *cardiorespiratory endurance*, adalah latihan bertujuan untuk meningkatkan kemampuan seluruh tubuh untuk selalu bergerak dalam tempo sedang, cepat tanpa mengalami rasa sakit dan kelelahan berat.(Jack H. Wilmore/David L. Costill. 1988 dalam sajoto M, 1988).

Beberapa ahli fisiologi berpendapat bahwa suatu latihan daya tahan sangat penting oleh semua cabang olahraga . karena dengan tingkat daya tahan yang tinggi merupakan tingkat kualitas aktifitas yang berarti seperti melakukan sprint dan shooting bola kaki akan tetap dipertahankan dalam tempo yang tinggi selama pertandingan berlangsung. Ada sejumlah metode atau cara latihan untuk peningkatan kapasitas daya tahan, dalam hal ini adalah cardiofascular endurance, yaitu mulai dari latihan interval training sampai latihan-latihan lari jarak jauh dengan tempo rendah. Pada dasarnya semua bentuk latihan lari, sepeda dan berenang merupakan latihan untuk peningkatan daya tahan (Sajoto M: 1988).

### **b) Kekuatan Otot (*Muscle Strength*)**

Kekuatan otot merupakan daya atau tegangan yang dapat dihasilkan otot atau sekelompok otot pada suatu kontraksi maksimal. Sedangkan daya tahan otot adalah kemampuan otot untuk melakukan kerja berulang-ulang dengan beban submaksimal. Seseorang mungkin mempunyai kekuatan otot besar disekelompok otot tertentu, tapi belum tentu pada kelompok otot yang lain.

### **2) Kecepatan**

Kecepatan dibagi atas kecepatan gerak dan kecepatan reaksi.

#### **a) Kecepatan gerak(*speed of movement*)**

Menurut Robinson dalam Arsil (2008: 82), “kecepatan gerak adalah kualitas yang memungkinkan orang bergerak, melaksanakan gerakan-gerakan yang sama atau tidak sama secepat mungkin”.

#### **b) Kecepatan reaksi (*reaktione speed*)**

Menurut Nosek (1982:89) kecepatan reaksi adalah kecepatan menjawab suatu rangsangangan dengan cepat. Kecepatan reaksi berpengaruh terhadap prestasi lari.

### **3) Kelincahan (*Agility*)**

Kelincahan adalah komponen yang berhubungan dengan kemampuan dan cara mengubah arah posisi tubuh dengan kecepatan dan ketepatan tinggi.

### **4) Kelentukan (*Flexibility*)**

Kelenturan adalah keleluasan gerak tubuh pada persendian yang sangat dipengaruhi oleh elastisitas otot, tendon dan ligament sekitar sendi dan sendi itu

sendiri. Kelenturan berperan hampir setiap gerakan manusia sehingga pada bidang olahraga kelenturan ini penting dalam menopang kinerja dan keindahan gerak. Kelenturan merupakan salah satu tolok ukur kesembuhan akibat cedera dan penyakit-penyakit muskulo skeletal. (Sajoto, 1995:17).

### **5) Keseimbangan (*Balance*)**

Keseimbangan adalah komponen yang berhubungan dengan sikap mempertahankan keadaan keseimbangan ketika sedang diam atau bergerak.

### **6) Koordinasi (*Coordination*)**

Koordinasi adalah komponen yang berhubungan dengan kemampuan untuk menggunakan panca indera seperti penglihatan dan pendengaran, bersama-sama dengan tubuh tertentu didalam melakukan kegiatan motorik dengan harmonis dan kecepatan tinggi.

### **7) Komposisi Tubuh (*Body Composition*)**

Komposisi tubuh digambarkan dengan berat badan tanpa lemak dan berat lemak. Berat badan tanpa lemak terdiri atas otot (40%-50%), tulang((16%-18%), dan organ-organ tubuh (29%-39%),. Berat lemak dinyatakan dalam persentasenya terhadap berat badan total.

Menurut Depdiknas (2002:2) menjelaskan ada 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 composition*), 6) kecepatan gerak (*speed of movement*) 7) kelincahan (*agility*), 8) keseimbangan (*balance*), 9) kecepatan reaksi (*reaction speed*), 10) koordinasi (*coordination*)”.

Lycholat dalam Gusril (2004:119) mengemukakan komponen-komponen kesegaran jasmani dapat dikelompokkan menjadi 2 kelompok yaitu:

- a) Komponen yang berhubungan dengan kesehatan meliputi daya tahan otot, kekuatan otot, kelenturan, dan komposisi tubuh.
- b) Komponen yang berhubungan dengan keterampilan meliputi kelincahan, keseimbangan, koordinasi, dan kecepatan.

Selanjutnya Moeloek dalam Arsil (1999:14) menyatakan bahwa komponen-komponen kesegaran jasmani meliputi; (1) Daya tahan cardiovascular-respiratory; (2) kekuatan otot; (3) Daya otot; (4) Kelenturan; (5) Kecepatan; (6) Kelincahan; (7) Keseimbangan; (8) Koordinasi; (9) Ketetapan.

Berdasarkan komponen-komponen yang disebutkan diatas dapat dipenuhi dengan baik oleh setiap orang. Namun untuk kebanyakan orang yang dilatih secara optimal umumnya hanya meliputi: daya otot, kelincahan, kecepatan, keseimbangan, ketetapan, koordinasi, komposisi tubuh, daya tahan, kekuatan otot, kelenturan dan banyak mengaktifkan kelompok-kelompok otot besar akan tetapi tidak mengabaikan bentuk latihan lainnya dikarenakan tingkat kesegaran jasmani lebih ditentukan oleh kapasitas metabolic seseorang yang tergantung pada kemampuannya untuk menyalurkan oksigen keotot. Sebagaimana yang diketahui bahwa kemampuan tersebut terletak pada efesiensi dari jantung, pernapasan, system peredaran darah dan otot.

### **c. Fungsi Kesegaran Jasmani**

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

kesegaran jasmani adalah untuk mengembangkan kemampuan kesanggupan daya kreasidan daya tahan dari setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja (Pusat Kesehatan Jasmani dan Rekreasi, 1971:71).

Fungsi kesegaran jasmani dapat dibagi menjadi dua bagian yaitu:

1) Fungsi umum

Fungsi umum kesegaran jasmani untuk mengembangkan kekuatan, kemampuan, kesanggupan daya reaksi dan daya tahan manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja pembangunan dan Pertahanan Bangsa dan Negara.

2) Fungsi khusus

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

Hal yang paling penting untuk meningkatkan kesegaran jasmani adalah aktifitas fisik dan latihan 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. Kemampuan tubuh untuk melakukan hal tersebut sangat tergantung pada tingkat kesegaran jasmani yang baik. Tingkat kesegaran jasmani yang baik akan mudah untuk pengambilan oksigen yang diperluakan oleh tubuh. Sedangkan orang yang tingkat kesegaran jasmani rendah akan sulit dalam melakukan hal tersebut.

Untuk memperoleh tingkat kesegaran jasmani yang baik juga dipengaruhi oleh keadaan gizi yang dikonsumsi sehari-hari. Kebutuhan gizi bagi anak-anak bervariasi dan tergantung pada ukuran tinggi dan berat badan, umur, iklim, jenis pekerjaan, aktivitas, seks dan keadaan individu.

#### **d. Cara Membina dan Meningkatkan Kesegaran Jasmani**

Pada sekarang ini setiap pagi hari pada akhir pekan dapat kita saksikan berbagai macam golongan masyarakat, baik dilapangan, gor, maupun jalanan. Mereka melakukan aktifitas olahraga seperti berlari, jalan-jalan, jogging, bersepeda, dan banyak juga yang melakukan gerakan dan asal berlatih saja. Bahkan di beberapa lapangan sering dilakukan kegiatan senam bersama setiap minggu pagi yang bisa diikuti secara gratis. Seseorang yang berkeinginan untuk sehat dan bugar akan berusaha untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhan untuk pembinaan dan peningkatan kesehatan dan kesegaran jasmaninya. Kegiatan-kegiatan olahraga yang dilakukan secara rutin dan teratur akan memberikan dampak pada kesegaran jasmani. Pengaturan gizi juga harus diperhatikan, dengan gizi yang seimbang dengan aktifitas olahraga maka akan menunjang kegiatan dan menjaga kesehatan agar terhindar dari gangguan-gangguan penyakit yang dapat menghambat peningkatan kesegaran jasmani, yang tak kalah pentingnya ialah pengaturan antara kerja dan istirahat (*recovery*). Ketiga aspek diatas akan di bahas secara berurut dan lebih lanjut:

##### **1) Olahraga Teratur**

Latihan fisik yang dilakukan proporsi yang sebenarnya akan meningkatkan derajat kesegaran dan kesegaran jasmani seseorang, otot akan bertambah besar dan berkembang karena serat-serat dan tenaga pada otot bertambah besar karena adanya kontraksi. Otot yang berkontraksi akan semakin erat dan jaringan otot akan menggantikan lemak serta bertambahnya daya tahan yang diakibatkan oleh kapilarisasi yang bertambah dan susunan saraf yang bertambah baik. Keuntungan-

keuntungan lainya yang dapat diperoleh dari olahraga yang teratur adalah: (1) bisa mencegah stress baik yang terjadi di fisik maupun psikologis. (2) bisa mengendalikan emosi dengan baik. (3) badan akan terasa segar dan percaya diri sehingga menimbulkan perasaan gembira. (4) bisa lebih kreatif. (5) kemampuan kerja fisik akan bertambah.

Dalam melakukan kegiatan olahraga kita dapat memilih salah satu cabang olahraga mana yang paling kita senangi. Keseluruhan cabang olahraga memiliki manfaat yang baik untuk meningkatkan kesehatan dan kesegaran pelakunya. Kegiatan olahraga yang dilakukan tidak perlu menggunakan biaya yang mahal, cukup yang murah dan meriah serta bermanfaat dalam tujuannya untuk peningkatan daya tahan tubuh, lincah dan kuat. Hal ini senada dengan Ichsan (1988:30) yang mengatakan bahwa pada umumnya jenis kegiatan olahraga bagi kesehatan bersifat sederhana, mudah dilakukan tanpa biaya yang banyak (murah). Kegiatan utama yang diberikan dalam latihan ini hanya berfungsi untuk melatih fungsi organ tubuh bagian dalam dan luar agar tubuh memiliki daya tahan yang kuat.

Olahraga yang kita lakukan nantinya harus sesuai dengan minat dan keinginan, sehingga tidak ada unsur keterpaksaan. Karena apabila sesuatu yang kita paksakan maka hasilnya tidak akan maksimal dan tidak akan sesuai dengan harapan.

Intensitas latihan menyatakan beratnya latihan dan merupakan faktor utama yang mempengaruhi efek latihan terhadap faal tubuh. “makin berat latihan(sampai batas tertentu), maka baik efek yang diperoleh” (Moeloek, 1984:12). Bila ditinjau dari kardiorespirasi, berat latihan untuk mendapatkan efek yang baik adalah 60-

80%. Dari kapasitas aerobik. Beratnya latihan bisa diberikan dengan berbagai cara, antara lain dengan meningkatkan frekuensi latihan, lama latihan, jumlah latihan, interval latihan, macam latihan, dan ujian dalam bentuk latihan serta dengan memperpendek interval latihan.

## **2) Gizi yang Seimbang**

Makanan yang bergizi merupakan salah satu faktor penunjang untuk peningkatan kesegaran jasmani. Oleh karena itu, pengaturan gizi makanan harus mendapat perhatian dalam upaya pembinaan kesegaran jasmani supaya seseorang dapat mengatur menu hariannya sesuai dengan tingkat kebutuhan kalori yang diperlukan dalam melakukan aktifitas sehari-hari.

Depdikbud (1992:66) menjelaskan bahwa makanan dikatakan bergizi apabila makanan tersebut mengandung sari makanan berupa karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral. Semakin lengkap dan semakin banyak kadar sari makanan yang terdapat didalam bahan makanan tersebut, akan semakin tinggi nilai gizinya.

Dari kutipan di atas dapat dijelaskan bahwa makanan yang bergizi adalah didalamnya terdapat unsur karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral. Kelima unsur ini harus terpenuhi sesuai dengan tingkat aktifitas yang diperlukan.

Dalam memelihara dan menjaga kesehatan diperlukan berbagai upaya antara lain:

- a) Memperhatikan gizi dan olahraga secara teratur
- b) Pencegahan terhadap penyakit yaitu pemeriksaan penyakit secara berkala dan teratur.

- c) pengobatan dan pemeriksaan yang lebih dini untuk menghindari terjadinya komplikasi penyakit
- d) Rehabilitasi melalui dinas kesehatan.

### **3) Keseimbangan antara Kerja dan Istirahat**

Kegiatan merupakan suatu ciri dari suatu kehidupan karena tiak ada kehidupan tanpa kegiatan. Kegiatan berarti kerja dan setiap kerja akan selalu diikuti dengan kelelahan. Untuk mengembalikan stamina yang ada telah banyak terkuras diperlukan penghentian pekerjaan sementara atau yang biasa disebut dengan istirahat.

Istirahat bisa dilakukan dengan cara tidur, selain itu juga bisa dilakukan dengan cara melakukan kegiatan yang bisa menimbulkan kegembiraan dan rasa bebas dari ketegangan pikiran atau emosi serta dapat memberikan kesegaran jasmani dan rohani untuk memulai pekerjaan baru lagi, kegiatan ini biasa disebut rekreasi.

Setelah menguraikan beberapa unsur untuk pembinaan kesegaran jasmani serta faktor-faktor gerak kerja yang mempunyai peranan dala membina kesegaran jasmani di atas, maka dapat disimpulkan bahwa unsur daya tahan merupakan faktor terpenting bagi seseorang agar dapatmelakukan kerja dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Diperkuat oleh cooper (1983:15) yang mengatakan bahwa “kalau program latihan anda hanya dipusatkan pada otot kerangka anda tidak akan mencapai gerakan fisik yang sesungguhnya”. Oleh sebab itu latihan-latihan yang bertujuan untuk membina kesegaran jasmani yang lebih baik harus dititik beratkan pada latihan daya tahan, yang berarti melatih

paru-paru atau pernafasan supaya lebih efektif sehingga oksigen yang masuk bisa lebih banyak.

Dari penjelasan-penjelasan di atas terlihat betapa pentingnya paru-paru, jantung dan pembuluh darah untuk membawa oksigen yang akan berguna dalam proses pembakaran serta sari-sari makanan yang dapat menghasilkan tenaga.

#### **e. Tes Kesegaran Jasmani**

Tingkat kesegaran jasmani seseorang dapat diketahui dengan mengadakan tes kesegaran jasmani yang digunakan di Indonesia, yaitu:

- 1) *Tes Harvard Step*
- 2) *Tes Aerobik*
- 3) *Tes Argometer Sepeda*
- 4) *Tes Butery ACSPFT (Asian Committe On The Standardization of Physical Fitnes Test)*
- 5) Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk usia 13-15 tahun (Soetedjo, 1994:15)

Alasan pemilihan penggunaan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia:

- 1) Tes tidak terlalu sulit dalam melaksanakan tes karena tidak menuntut kemampuan khusus yang berupa ketangkasan dan keterampilan istimewa.
- 2) Mudah dalam penggunaan alat tes, karena dengan stop watch dan roll meter untuk mengukur tingkat kesegaran jasmani tidak terlalu besar resiko kesalahannya dibanding alat tes yang lainnya.
- 3) Didalam komponen tes yang terdapat didalamnya sudah dapat mengukur kesegaran jasmani semua siswa yang dijadikan sample penelitian.

Tes kesegaran jasmani ini dilakukan untuk siswa yang tidak dalam keadaan sakit sehingga siswa mampu mengikuti seluruh rangkaian butiran tes.

## **2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani**

Usaha dan kesegaran jasmani dipengaruhi banyak faktor antara lain: Menurut Moeloek (1984:13) ada beberapa faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani yaitu:

### **a. Faktor latihan**

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

### **b. Faktor istirahat**

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

### **c. Faktor kebiasaan hidup**

Kebiasaan hidup sehat adalah suatu pilihan dalam hidup seseorang, dimana kebiasaan ini sangat berhubungan dengan aktifitas olahraga. Apabila seseorang rajin berolahraga secara teratur maka tubuhnya akan sehat dan jarang mengalami sakit.

d. Faktor lingkungan

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

e. Faktor makanan dan gizi

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

Selain faktor-faktor di atas masih ada penyebab lain yang bisa mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani siswa yaitu keadaan sekolah seperti: sarana olahraga, lingkungan sekolah, aktivitas siswa pulang dan pergi sekolah.

a. Keadaan sekolah SMP Negeri 1 Ranah Batahan

- 1) Sarana olahraga di SMP Negeri 1 memiliki lapangan sepak bola disebelah jalan, lapangan bola volley dan lapangan badminton di halaman depan sekolah jika mereka mengikuti pelajaran penjasorkes, sehingga siswa tidak mengganggu lokal lain yang mengikuti proses belajar mengajar dalam lokal.
- 2) Guru di sekolah tersebut sebagian ada yang mendukung proses belajar mengajar namun ada yang tidak mendukung karena guru mata pelajaran lain merasa terganggu, menurut mereka siswa yang habis mengikuti pelajaran sering terlambat masuk, siswa yang mengikuti pelajaran penjas kepanasan dan berkeringat, siswa tidak konsentrasi mengikuti pelajaran

akibat kelelahan setelah beraktivitas olahraga, kadang ada siswa lain mengganggu siswa yang belajar di dalam local.

- 3) Lingkungan sekolah kurang mendukung karena lokasi sekolah bagian belakang dan bagian depan sekolah dekat dengan jalan raya sehingga siswa terganggu dengan kendaraan yang lewat.
- 4) Aktifitas siswa pergi dan pulang sekolah, siswa pergi kesekolah menggunakan kendaraan bermotor bagi siswa yang tempat tinggalnya jauh ada yang membawa sepeda motor sendiri, ojek atau naik angkot.

b. Keadaan SMP Negeri 2 Ranah Batahan

- 1) Sarana olahraga di sekolah ini kurang lengkap, hanya ada halaman yang berada di depan sekolah yang di pakai serba guna untuk pelajaran penjasOrkes.
- 2) Guru sekolah di SMP Negeri 2 Ranah Batahan seperti guru SMP Negeri 1 ranah batahan, guru di sekolah ini juga ada yang mendukung dan tidak mendukung dengan pelajaran olahraga, sebagian guru disini mengatakan pelajaran penjaskes tidak baik karena siswa yang baru masuk mata pelajaran lain tidak konsentrasi mengikuti pelajaran yang diajarkan karena siswa sering terlambat masuk untuk mengganti pakaian, siswa berkeringat, siswa keletihan, dan lain-lain.
- 3) Lingkungan sekolah disini sangat mendukung untuk proses belajar mengajar, karena letak sekolah masuk kedalam jauh dari jalan raya. Disekitar sekolah banyak pepohonan sehingga suasana nyaman tanpa ada gangguan suara bising.

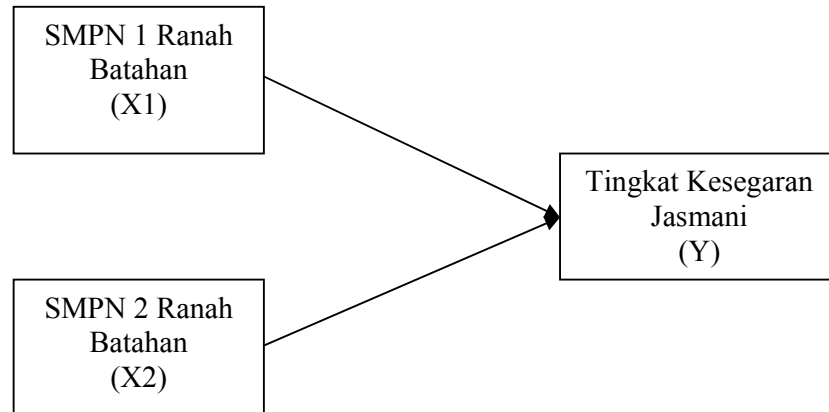
- 4) Aktivitas siswa yang pergi dan pulang sekolah siswa SMP Negeri 2 ranah batahan pergi sekolah dengan berjalan kaki dan bersepeda bagi yang punya, walau tempat tinggal mereka jauh berkisar 1 km. Peraturan sekolah juga melarang siswa memakai kendaraan bermotor, bagi siswa yang tidak mengindahkan peraturan ini kepala sekolah dan guru-guru memberi sanksi pada siswa tersebut atau menahan kendaraan mereka sampai orang tua siswa yang menjemputnya dengan persyaratan siswa tidak membawa lagi ke sekolah

## **B. Kerangka Konseptual**

Untuk mencapai kondisi kesegaran jasmani yang prima, seseorang perlu melakukan latihan fisik yang melibatkan komponen kesegaran jasmani dengan metode latihan yang benar.

Bagi siswa-siswa SMPN 1 dengan SMPN 2 Ranah Batahan Kabupaten Pasaman Barat yang sedang tumbuh dan berkembang, peranan kesegaran jasmani bukan saja untuk dapat melakukan tugas tetapi meningkatkan kemampuan belajar yang baik. Untuk mengetahui kategori atau tingkat kesegaran jasmani siswa, maka pelaksanaan tes kesegaran jasmani siswa, maka pelaksanaan tes kesegaran jasmani harus dilakukan. Hasil dari pelaksanaan tes kesegaran jasmani tersebut akan menggambarkan kesegaran jasmani para siswa yang dalam kasus penelitian ini adalah siswa SMPN 1 dengan SMPN 2 Ranah Batahan Kabupaten Pasaman Barat.

Dari kajian teori di atas dapat dibuat kerangka konseptual Perbandingan Tingkat Kesegaran Jasmani siswa SMPN 1 dengan SMPN 2 Ranah Batahan Kabupaten Pasaman Barat.



Bagan 1. Bagan Kerangka Konseptual

### C. Hipotesis

Berdasarkan kajian teori dan kerangka konseptual, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat perbedaan tingkat kesegaran jasmani antara siswa SMPN 1 dengan siswa SMPN 2 Ranah Batahan Kabupaten Pasaman Barat.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan analisis data dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa SMP Negeri 1 dan SMP Negeri 2 Ranah Batahan. Setelah data dinilai dan dijumlahkan, kemudian dibandingkan dengan norma tes kesegaran jasmani.

Demikian jelaslah terlihat kesegaran jasmani SMP Negeri 1 tergolong kedalam kategori kesegaran jasmani rendah, sedangkan SMP Negeri 2 Ranah Batahan tergolong kedalam kategori kesegaran jasmani sedang. Hal ini dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu: keadaan lingkungan, keadaan ekonomi, aktivitas gerak, dan kesehatan lingkungan.

#### **B. Saran**

Berdasarkan dari kesimpulan diatas, maka penulis ingin memberikan saran saran yang diharapkan untuk dapat membantu memperoleh tingkat kesegaran jasmani yang baik bagi siswa

1. Untuk meningkatkan kesegaran jasmani SMP Negeri 1 dan SMP Negeri 2 Ranah Batahan, disarankan agar guru tidak mengabaikan unsur kondisi fisik yang terdapat dalam kesegaran jasmani, yaitu dengan mengajarkan pada siswa dalam bentuk aktifitas pembelajaran pendidiakan jasmani olahraga kesehatan telah terencana dan terprogram secara dinamis.

2. Agar mendapatkan tingkat kesegaran jasmani siswa harus disiplin dan suka sportifitas dalam setiap melakukan proses belajar pendidikan jasmani olahraga kesehatan di sekolah
3. Siswa harus bisa menjaga kondisi tubuh dengan cara berolahraga secara teratur dan mengkonsumsi asupan gizi yang baik serta yang terpenting adalah motifasi untuk bergerak.
4. Penelitian ini hanya terbatas pada siswa SMP Negeri 1 dan SMP Negeri 2 Ranah Batahan, untuk itu perlu dilakukan penelitian pada siswa SMP lainnya, dan daerah yang berbeda dengan jumlah sampel yang lebih banyak.

### DAFTAR PUSTAKA

- Arsil. 1999. *Tes Pengukuran dan Evaluasi*. Padang. FIK.
- Arsil. 1999. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang. FIK IKIP.
- Arsil. 2009. *Tes Pengukuran dan Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Padang: Sukabina Offset.
- Ayu Nofrianto. 2010. "Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMP Negeri 2 Solok dengan Siswa SMP Negeri 3 Kota Solok". (*Skripsi*). Padang: FIK UNP.
- Elly Rosianawati. 2010. "Studi Tentang Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMP Pembangunan Laboratorium UNP Padang Tahun Ajaran 2009/2010". (*Skripsi*). Padang. FIK UNP.
- Gusril. 2004. "Beberapa Faktor yang Berkaitan dengan Kemampuan Motorik Siswa SD Negeri Kota Padang". (*Disertasi*). Jakarta: Program Paska Sarjana UNJ Jakarta.
- Gusril. 2004. *Perkembangan Motorik pada Masa Anak-Anak*. Interval: Dirjen Olahraga Depdiknas.
- Harsuki. 2003. *Perkembangan Olahraga Terkini*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Moeloeck, Dangsina. 1984. *Kesehatan Olahraga*. Jakarta: Proyek Pembinaan SGO. Jakarta
- Nirgaleni. 2008. "Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMP N 1 Batang Anai dengan Siswa SMP N 3 Batang Anai Kab. Padang Pariaman". (*Skripsi*). Padang. FIK UNP.
- Ratna Yulis. 2011. "Tinjauan Kesegaran Jasmani Siswa SMP N 6 Pariaman dan MTsS Thawalib Pariaman". (*Skripsi*). Padang: FIK UNP.
- Rezli Oktaviani. 2010. "Perbandingan Tingkat Kesegaran Jasmani pada Siswa Kelas Unggul dan Siswa Kelas Non Unggul di Kelas IX SMP N 30 Padang". (*Skripsi*). Padang. FIK UNP.
- Sajoto, M. (1995). *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.
- Sudjana. 1992. *Metode Statistik*. Bandung: Tarsito.

- Sutarman. 1975. *Pengertian-pengertian tentang Kesegaran Jasmani dan Tes Kardiorespiratori (Concept of Sport Science)*. Ed. Sie Swampo dan Mery W. Sie. Jakarta: Pusat Ilmu Keolahragaan KONI.
- Syaiful. 2007. "Perbandingan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD N 01 dan 07 Gunung Malintang Kecamatan Pangkalan Koto Baru Kabupaten Lima Puluh Kota". (*Skripsi*). Padang. FIK UNP.
- Undang-undang Republik Indonesia No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Jakarta.
- Yahuda. 2008. "Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Murid SD Negeri 21 Batipuh Atas dengan Murid SD N 32 Batipuh Baruh Kab. Tanah Datar". (*Skripsi*). Padang: FIK UNP.