

**TINJAUAN KESEGERAN JASMANI SISWA KELAS VIII
UNGGUL DAN NON UNGGUL DI SMPN.1 2 X 11
ENAM LINGKUNG KAB. PADANG PARIAMAN**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga
Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh
Gelar Sarjana*



Oleh :

**NOFRI RACHMAT
89451**

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

PERSETUJUAN SKRIPSI

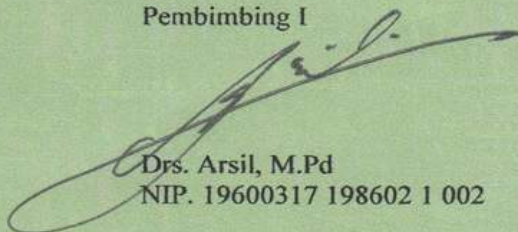
Tinjauan Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VIII Unggul dan Non Unggul di SMPN.1 2 X 11 Enam Lingsung Kab. Padang Pariaman

Nama : Nofri Rachmat
NIM : 89451
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 11 Agustus 2011

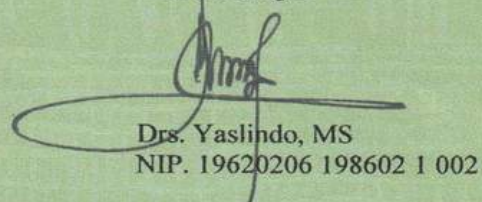
Disetujui Oleh:

Pembimbing I



Drs. Arsil, M.Pd
NIP. 19600317 198602 1 002

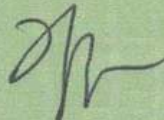
Pembimbing II



Drs. Yaslindo, MS
NIP. 19620206 198602 1 002

Mengetahui:

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



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

PENGESAHAN

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

Judul : Tinjauan kesegaran Jasmani Siswa Kelas VIII
unggul dan Non Unggul di SMPN.1 2 X 11
Enam Lingkung Kab. Padang Pariaman

Nama : Nofri Rachmat

NIM : 89451

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

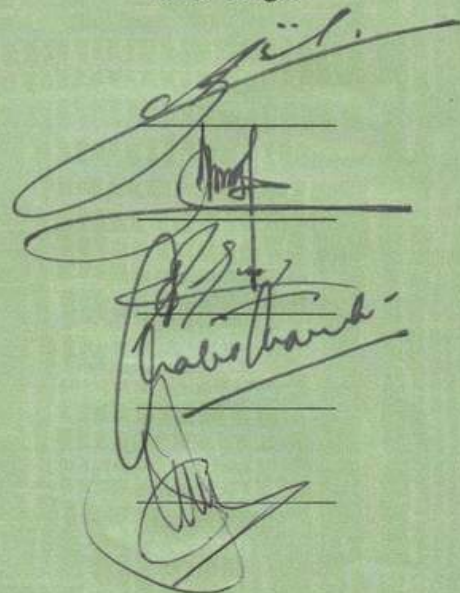
Padang, 11 Agustus 2011

Tim Penguji

Nama

Tanda Tangan

1. Ketua : Drs. Arsil, M.Pd
2. Sekretaris : Drs. Yaslindo, MS
3. Anggota : Drs. Syahrastani, M.Kes. AIFO
4. Anggota : Dr. H. Chalid Marzuki, MA
5. Anggota : Drs. H. Zulman, M.Pd



ABSTRAK

Tinjauan Kesegaran Jasmani Siswa Kela VIII Unggul dan Non Unggul di SMPN.1 2 X 11 Enam Lingkung Kabupaten Padang Pariaman

OLEH : NOFRI RACHMAT, /2011

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran nyata tentang bagaimanakah tingkat kesegaran jasmani siswa kelas VIII unggul dan non unggul di SMPN.1 2 X 11 Enam Lingkung Kabupaten Padang Pariaman.

Metode dalam penelitian bersifat deskriptif. Populasi penelitian ini adalah Siswa kelas VIII unggul dan non unggul SMPN.1 2 X 11 Enam Lingkung, penarikan sampel menggunakan metode sensus dengan jumlah sampel sebanyak 60 orang. Data dikumpulkan dengan menggunakan tes kesegaran jasmani indonesia (TKJI) yang meliputi: tes lari cepat 50 meter, tes gantung angkat tubuh untuk putra, tes gantung siku tekuk untuk putri, tes baring duduk, tes loncat tegak, lari 1000 meter untuk putra dan 800 meter untuk putri.

Dari Hasil penelitiaan terlihat bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa kelas VIII non unggul lebih baik dari siswa kelas VIII unggul, dari 26 sampel siswa kelas VIII unggul, didapatkan jumlah nilai tertinggi 18 dan terendah 8, 2 orang (7,69%) yang memiliki kategori baik, 5 orang (19,23%) memiliki kategori sedang, dan 12 orang (46,16%) memiliki kategori kurang dan 7 orang (26,92%) memiliki kategori kurang sekali. Sedangkan dari 34 sampel orang siswa kelas VIII non unggul, didapatkan jumlah nilai tertinggi 21 dan terendah 9, 5 orang (14,71%) memiliki kategori baik, 10 orang (29,14%) memiliki kategori sedang, dan 17 orang (50%) memiliki kategori kurang dan 2 orang (5,88%) memiliki kategori kurang sekali. Di sarankan kepada guru penjas sebagai orang yang bertanggung jawab dalam pembelajaran penjas orkes, lebih kreatif dalam pembelajaran penjas orkes karena dapat meningkatkan kesegaran jasmani siswa.

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah penulis ucapkan kehadiran ALLAH SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Tinjauan Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VIII Unggul Dan Non Unggul Di SMPN.1 2 X 11 Enam Lingkung Kabupaten Padang Pariaman”. Penulisan skripsi ini adalah sebagai salah satu syarat untuk melengkapi tugas-tugas untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam penulisan penulisan skripsi ini, penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak baik secara moril maupun materil, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Untuk itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan rasa terima kasih kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Drs. Hendri Neldi, M.Kes.AIFO, selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Drs. Arsil, M.Pd sebagai pembimbing I dan Drs. Yaslindo, MS sebagai pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan, dorongan, semangat, pemikiran dan pengarahan dalam penulisan skripsi ini.
5. Drs. Syahrastani, M.Kes.AIFO, Dr. H. Chalid Marzuki. MA, Drs. H. Zulman M.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan dalam penulisan skripsi ini.

6. Seluruh Staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Kepala Kantor Kesbangpol dan Linmas dan Kepala Sekolah SMPN.1 2 X 11 Enam Lingkung Kabupaten Padang Pariaman yang telah memberi izin kepada penulis untuk melakukan penelitian.
8. Teristimewa buat kedua orang tua,kakak serta adik tercinta yang telah memberikan semangat untuk menyelesaikan penulisan skripsi ini.
9. Buat teman-teman senasib seperjuangan yang tidak bisa disebutkan namanya satu persatu yang telah memberikan bantuan dan dorongan baik moril maupun materil dalam penyusunan skripsi ini.

Akhirnya dengan segala kerendahan hati penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini jauh dari kesempurnaan. Maka pada kesempatan ini penulis mengharapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan skripsi ini agar dapat bermanfaat bagi kita semua. Amin....Ya Rabbal'Alamin.

Padang, Juli 2011

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penulisan	7
F. Kegunaan Penelitian	7

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori	8
1. Kesegaran Jasmani	8
2. Komponen Kesegaran Jasmani	9
3. Fungsi Kesegaran Jasmani	12
4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani.....	14

5. Kesegaran Jasmani Kelas Unggul dan Non unggul	15
6. Kesegaran Jasmani dan Kesehatan Dalam Latihan.....	17
7. Tes Kesegaran Jasmani	21
B. Kerangka Konseptual	22
C. Pertanyaan Penelitian	23
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	24
B. Tempat dan Waktu Penelitian	24
C. Populasi dan Sampel	24
D. Jenis dan Sumber Data	25
E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	26
F. Penilaian dan Norma Tes Kesegaran Jasmani	35
G. Teknik Analisa Data.....	36
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data.....	37
B. Pembahasan.....	44
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	48
B. Saran.....	49
DAFTAR PUSTAKA.....	50
LAMPIRAN.....	52

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian	25
2. Tabel Nilai Tes Kesegaran Jasmani Untuk Putera Umur 13-15 Tahun.....	35
3. Tabel Nilai Tes Kesegaran Jasmani Untuk Puteri Umur 13-15 Tahun.....	35
4. Norma Tes Kesegaran Jasmani (Untuk Putera dan Puteri).....	36
5. Distribusi Frekuensi Kategori Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VIII Unggul Putera	37
6. Distribusi Frekuensi Kategori Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VIII Unggul Puteri	39
7. Distribusi Frekuensi Kategori Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VIII Non Unggul Putera.....	41
8. Distribusi Frekuensi Kategori Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VIII Non Unggul Puteri	43

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual Kesegaran Jasmani Kelas Unggul dan Non Unggul	23
2. Lari 50 Meter (Lari Cepat)	28
3. Gantung Angkat Tubuh Putera	30
4. Gantung Siku Tekuk Puteri	31
5. Baring Duduk.....	32
6. Loncat Tegak.....	33
7. Lari Jarak Sedang (1000 Meter Putera dan 800 Meter Puteri.....	34
8. Histogram Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VIII Unggul Putera	38
9. Histogram Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VIII Unggul Puteri	40
10. Histogram Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VIII Non Unggul Putera	42
11. Histogram Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VIII Non Unggul	
12. Puteri	44

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Rekap Data Penelitian Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VIII	
Unggul Putera	52
2. Rekap Data Penelitian Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VIII	
Unggul Puteri	53
3. Rekap Data Penelitian Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VIII	
Non Unggul Putera.....	54
4. Rekap Data Penelitian Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VIII	
Non Unggul Puteri	55
5. Pengolahan Data Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VIII Unggul	
Putera	56
6. Pengolahan Data Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VIII Unggul	
Putri.....	57
7. Pengolahan Data Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VIII Non Unggul	
Putera	58
8. Pengolahan Data Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VIII Non Unggul	
Puteri	53
9. Foto Sedang Memberikan Materi Tes Kesegaran Jasmani	
Dan Foto Siswa Sedang Melakukan Tes Lari 50 Meter	60
10. Foto Siswa Sedang Melakukan Tes Gantung Angkat Tubuh	61
11. Foto Siswa dan Siswi Sedang Melakukan Tes Baring Duduk.....	62
12. Foto Siswa Sedang Melakukan Tes Loncat Tegak	63

13. Foto Siswi Sedang Melakukan Tes Loncat Tegak.....	64
14. Foto Siswa Sedang Melakukan Tes Lari 1000 Meter Putera	
15. dan 800 Meter Puteri.....	65
16. Surat Izin Penelitian dari Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP.....	66
17. Surat Rekomendasi Izin Penelitian dari Pemerintah Kabupaten Padang Pariaman.....	67
18. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian dari SMPN.1 2 X 11 Enam Lingkung.....	68

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam menunjang kelancaran pembangunan disegala bidang, diperlukan peningkatan sumber daya manusia, termasuk diantaranya pembangunan di bidang pendidikan dan olahraga, khususnya melalui peningkatan kesegaran jasmani. Untuk itu, perlu dilakukan pembinaan fisik secara teratur dan terarah sejak usia dini. Salah satu cara yang dapat ditempuh adalah melalui kegiatan belajar mengajar pendidikan jasmani di sekolah

Pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang diajarkan di sekolah memiliki peranan sangat penting, yaitu memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani. karena dengan adanya aktivitas jasmani yang dilakukan secara sistematis dapat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan fisik yang lebih baik sehat jasmani dan rohani.

Widaninggar dkk (2003: 1) mengemukakan bahwa “Kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti”. Pendapat lain dikemukakan oleh Wahyuni (2010: 59) Kesegaran jasmani adalah “kesiapan dan kemampuan tubuh untuk melakukan penyesuaian terhadap beban yang dikerjakan atau dilakukan tanpa menyebabkan kelelahan”.

Berdasarkan kutipan di atas dapat dijelaskan bahwa kesegaran jasmani memiliki peranan penting dalam kegiatan sehari-hari siswa, karena

kesegaran jasmani yang baik sangat diperlukan oleh siswa baik dalam mengikuti proses pembelajaran di sekolah maupun dalam pencapaian prestasi di luar sekolah. Dengan kesegaran jasmani yang baik, setiap orang akan dapat melaksanakan pekerjaannya dengan efektif dan efisien tanpa mengalami kelelahan.

Menurut Depdikbud, Pusat Kesjas dan Rekreasi (1999) “untuk meningkatkan kesegaran jasmani diperlukan pembinaan fisik secara teratur dan terarah sejak usia dini dengan kegiatan belajar-mengajar pendidikan jasmani dan olahraga di sekolah”. Sedangkan menurut Widaninggar dkk (2003:1) “untuk mencapai kondisi kesegaran jasmani yang prima seseorang perlu melakukan latihan fisik yang melibatkan komponen kesegaran jasmani seperti: daya tahan jantung dan paru-paru, daya tahan otot, kekuatan otot, kelenturan, komposisi tubuh, kecepatan gerak, kelincahan, kecepatan reaksi, dan koordinasi.”

“Tujuan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah untuk membantu siswa mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan, pemeliharaan dan peningkatan kesegaran jasmani serta pola hidup sehat melalui aktivitas jasmani, meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar dari berbagai aktivitas jasmani” (Zalfendi dan Hendri Neldi, 2010: 180).

Melalui mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (penjas orkes), siswa disosialisasikan kedalam aktivitas jasmani yang sangat membantu meningkatkan kesegaran jasmani siswa 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 lelah dalam menghadapi aktivitas sehari-hari.

Menurut Zalfendi dan Hendri Neldi (2010: 196) bahwa:

“Pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, kecerdasan emosi”.

Berdasarkan pendapat di atas, jelas bahwa penjas orkes sangat dibutuhkan oleh setiap siswa untuk memperoleh ketangkasan, kesanggupan serta kemampuan yang tinggi. Salah satu jalan untuk memelihara atau meningkatkan kesegaran jasmani dengan melakukan olahraga secara teratur dan aktivitas fisik sehari-hari yang bermanfaat untuk kesehatan. Mata pelajaran penjas orkes perlu dilaksanakan di setiap sekolah sesuai dengan kurikulum pendidikan, untuk membina kesegaran jasmani, kesehatan serta peningkatan keterampilan gerak dan sikap positif terhadap penjas orkes.

Oleh sebab itu diharapkan kepada seluruh siswa agar mengikuti mata pelajaran penjas orkes dengan semangat dan sungguh-sungguh, baik siswa kelas unggul maupun siswa kelas non unggul. Hal ini erat kaitannya dengan salah satu manfaat dari kesegaran jasmani itu adalah kondisi fisik jadi baik. Melalui penjas orkes siswa akan mempunyai pengetahuan tentang pentingnya kesegaran jasmani. Disamping itu, penjas orkes juga akan mengembangkan kemampuan kondisi fisik siswa agar lebih baik, sehingga siswa akan mempunyai daya tahan yang bagus. Selain itu dengan penjas orkes dapat melatih kecepatan, kelincahan, kekuatan, dan kelentukan siswa dalam

melakukan aktivitas fisik. Bila kondisi fisik siswa baik pasti tingkat kesegaran jasmani siswa tersebut juga baik. Oleh karena itu seorang guru penjas harus mampu meningkatkan dan mengembangkan tingkat kesegaran jasmani siswa, baik kelas unggul maupun non unggul secara menyeluruh disetiap proses pembelajaran.

Kelas unggul merupakan tempat sekelompok siswa yang memiliki prestasi lebih di bidang akademik. Kelas non unggul yang mana siswa di dalamnya memiliki kemampuan sedang dan rendah. Walaupun kelas unggul memiliki prestasi lebih di bidang akademik, belum tentu mereka memiliki kesegaran jasmani yang lebih dibandingkan dengan kelas non unggul.

Kenyataan yang ditemukan di SMPN.1 2 X 11 Enam lingkungan dapat dilihat siswa kelas unggul lebih menyukai mata pelajaran teori dibandingkan dengan mata pelajaran penjas orkes di sekolah. Sedangkan siswa kelas non unggul mereka lebih menyukai mata pelajaran penjas orkes dibandingkan mata pelajaran teori yang ada di sekolah.

Proses belajar mengajar kelas unggul di SMPN.1 2 X 11 Enam Lingkungan tidak begitu berbeda dengan kelas non unggul. Perbedaannya terletak hanya pada tugas-tugas dan materi yang diberikan kepada siswa tersebut. Hampir semua kelas unggul berisikan anak-anak yang memiliki nilai akademik tinggi yang diberi perlakuan khusus dan diberi materi pelajaran yang lebih dari pada kelas non unggul. Mereka diharuskan menguasai lebih banyak pelajaran eksakta, menghabiskan waktu lebih banyak untuk

mengerjakan pekerjaan rumah dan tugas-tugas. Selain itu siswa kelas unggul juga banyak yang mengikuti kegiatan kursus-kursus sesuai sekolah.

Padatnya aktivitas kegiatan siswa unggul ini membuat daya tahan tubuh menjadi turun. Apalagi sebagian besar siswa tersebut kurang memperhatikan pola makan yang baik. Siswa-siswa kelas unggul sering tidak makan siang sebelum mengikuti tambahan pelajaran akibatnya fisik menjadi lemah, sehingga daya tahan jantung dan paru pun menurun. Oleh karena itu pada saat mata pelajaran penjas orkes, kebanyakan dari siswa-siswa kelas unggul kurang bergairah melakukan aktivitas jasmani di sekolah.

Perbedaan aktivitas siswa di SMPN.1 2 X 11 Enam Lingkung sangat berpengaruh terhadap kesegaran jasmani siswa tersebut. Penelitian ini difokuskan kepada kelas VIII. Peneliti hanya melihat bagaimana tingkat kesegaran jasmani antara siswa kelas VIII unggul dan non unggul di SMPN.1 2 x 11 Enam Lingkung.

Berdasarkan tanggapan dan informasi yang dikemukakan di atas belum dapat ditentukan secara pasti, siswa kelas mana yang lebih baik tingkat kesegaran jasmaninya. Untuk itu perlu dilakukan penelitian tentang tingkat kesegaran jasmani antara kelas unggul dan non unggul di SMPN.1 2 x 11 Enam lingkung.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah banyak faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani antara lain:

1. Aktivitas fisik siswa

2. Daya tahan
3. Kekuatan
4. Kecepatan
5. Kelincahan
6. Proses belajar pada kelas unggul
7. Proses belajar pada kelas non unggul

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan uraian di atas banyak hal-hal yang mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani, mengingat keterbatasan waktu, dana, tenaga, dan kemampuan, maka penelitian ini dibatasi pada masalah: tingkat kesegaran jasmani siswa kelas unggul dengan kelas non unggul SMPN.1 2 X11 Enam Lingkung.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut:

1. Seberapa besar tingkat kesegaran jasmani kelas unggul di SMPN.1
2 X 11 Enam Lingkung ?
2. Seberapa besar tingkat kesegaran jasmani kelas non unggul di SMPN.1
2 X11 Enam Lingkung ?
3. Bagaimanakah tingkat kesegaran jasmani antara siswa kelas unggul dan non unggul di SMPN.1 2 X 11 Enam Lingkung ?

E. Tujuan Penelitian

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

1. Untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa kelas unggul SMPN.1 2 X 11 Enam Lingkung.
2. Untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa kelas non Unggul SMPN.1 2 X 11 Enam Lingkung.
3. Untuk mendapatkan gambaran nyata tingkat kesegaran jasmani siswa kelas unggul dengan siswa kelas non unggul SMPN.1 2 X 11 Enam Lingkung.

F. Kegunaan Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian, maka penelitian ini diharapkan hasilnya berguna untuk:

1. Salah satu masukan bagi guru dan siswa di SMPN.1 2 X 11 Enam lingkung tentang pentingnya tingkat kesegaran jasmani.
2. Dapat memberikan gambaran positif tentang tingkat kesegaran jasmani antara kelas unggul dan kelas non unggul di SMPN.1 2 X 11 Enam lingkung.
3. Sebagai bahan bacaan dan pertimbangan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Sebagai salah satu syarat bagi penulis untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan pada Faultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
5. Sebagai bahan kepustakaan bagi mahasiswa FIK dan kajian ilmiah.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani merupakan kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Menurut Muhajir (2004: 2) kesegaran jasmani adalah “kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan”.

Sri Wahyuni dkk (2010: 79) mengatakan bahwa “kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan pekerjaan sehari-hari tanpa merasakan kelelahan yang berarti dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan kegiatan lain”. Seseorang yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang tinggi akan dapat melakukan pekerjaan dengan baik tanpa kelelahan yang berarti, serta tubuhnya tetap segar setelah berhenti bekerja dan pada saat istirahat.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan efektif dan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih mempunyai cadangan energi untuk melakukan aktivitas selanjutnya. Kesegaran jasmani juga dipengaruhi oleh gaya hidup, faktor keturunan, kesehatan, status gizi, dan

kebersihan. Unsur kekebalan terhadap penyakit merupakan faktor yang sangat penting, seseorang yang kesegaran jasmaninya baik, maka kekebalan tubuhnya akan baik pula.

Seiringan dengan itu, peningkatan kesegaran jasmani siswa juga dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain:

“(1) keadaan lingkungan sekolah, (2) keadaan gizi yang dikonsumsi sehari-hari (3) kesehatan lingkungan (4) kegiatan fisik dan olahraga (5) jarak sekolah. Keadaan lingkungan sekolah akan mempengaruhi kondisi tubuh siswa, sekolah yang mempunyai lingkungan yang baik dan bersih akan berpengaruh terhadap tinggi rendahnya kesegaran jasmani siswa” (Sri Wahyuni dkk 2010: 59)

Program pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan sangat bermanfaat bagi siswa untuk meningkatkan dan mempertahankan kesegaran jasmani mereka serta berguna untuk meningkatkan daya pikir, sesuai dengan kebutuhannya. Kesegaran jasmani merupakan modal untuk melakukan segala aktivitas sehari-hari. Makin tinggi tingkat kesegaran jasmani seseorang semakin tinggi pula kemampuan kerja fisiknya.

2. Komponen Kesegaran Jasmani

Komponen kesegaran jasmani mencakup pengertian yang sangat luas dan komplek. Untuk itu agar dapat memahami konsep kesegaran jasmani yang baik, diperlukan pengetahuan tentang komponen-komponen kesegaran jasmani. Menurut Widaninggar dkk (2003: 1) mengatakan bahwa “komponen kesegaran jasmani meliputi: (1) daya tahan jantung dan paru-paru (2) daya tahan otot (3) kekuatan otot (4) kelenturan (5)

komposisi tubuh (6) kecepatan gerak (7) kecepatan reaksi (8) kelincahan (9) keseimbangan (10) koordinasi”.

Daya tahan jantung dan paru-paru adalah suatu kemampuan tubuh untuk bekerja dalam waktu lama tanpa mengalami kelelahan setelah menyelesaikan pekerjaan tersebut. Daya tahan jantung dan paru-paru merupakan komponen terpenting dalam menentukan tingkat kesegaran jasmani seseorang.

Menurut Maidarman (2009: 44) mengatakan bahwa “daya tahan adalah kemampuan organisme atlet untuk melawan kelelahan yang timbul saat menjalankan aktivitas olahraga dalam waktu lama.

Dari pengertian daya tahan yang dikemukakan di atas, dapat disimpulkan bahwa daya tahan otot adalah kemampuan otot untuk melakukan kontraksi berulang-ulang tanpa menimbulkan kelelahan.

Kekuatan otot merupakan komponen yang sangat penting guna meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan. Menurut Muhajir (2004: 3) “kekuatan adalah kemampuan otot untuk melakukan kontraksi guna membangkitkan ketegangan terhadap suatu tahanan.

Dari kutipan di atas dapat dijelaskan bahwa kekuatan otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk menerima beban/tahanan sewaktu bekerja secara maksimal. Menurut Sriwahyuni dkk (2010: 81) manfaat kekuatan bagi tubuh adalah sebagai berikut:

“1. Sebagai penggerak setiap aktivitas fisik, 2. Sebagai pelindung dari kemungkinan cedera, 3 Dengan kekuatan otot akan membuat orang berlari lebih cepat, melempar atau

menendang lebih jauh dan efisien, memukul lebih keras dan dapat membantu memperkuat stabilitas sendi-sendi”.

Menurut Mardarman (2009: 50) “kelenturan adalah kemampuan atlet melakukan gerak dalam ruang gerak sendi. Kemampuan gerak pada persendian tersebut sangat dipengaruhi oleh elastisitas otot, tendon, ligamentum, dan capsula disekitar sendi itu sendiri.

Komposisi tubuh digambarkan dengan berat badan tanpa lemak, terdiri dari masa otot, tulang-tulang, dan organ-organ tubuh. Sedangkan berat lemak dinyatakan dalam persentasenya terhadap berat badan total. Secara umum dapat dikatakan bahwa semakin kecil persentase lemak maka semakin baik pula kinerja seseorang.

Kecepatan gerak merupakan unsur kemampuan gerak dasar setelah kekuatan dan daya tahan. Menurut Mardarman (2009: 47) mengemukakan bahwa:

“1. Kecepatan adalah kemampuan atlet untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu sesingkat-singkatnya, 2. Kecepatan bergerak adalah kemampuan atlet bergerak secepat mungkin dalam satu gerak yang ditandai waktu antara gerak permulaan dengan gerak akhir, 3. Kecepatan reaksi adalah waktu antara rangsangan dan jawaban gerak pertama”.

Dari beberapa pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa kecepatan gerak dan kecepatan reaksi merupakan kemampuan tubuh mengarahkan semua sistem dan bergerak dalam melawan beban, disertai rangsangan dan jawaban gerak dengan jarak dan waktu yang menghasilkan kerja maksimal.

Kelincahan adalah kemampuan gerak tubuh untuk mengubah arah dan posisi tubuh secepat mungkin sesuai dengan yang dikehendaki tanpa adanya gangguan keseimbangan atau kehilangan keseimbangan. Menurut Sri Wahyuni (2010: 152) “Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan”. Kelincahan berkaitan dengan tingkat kelentukan, tanpa kelentukan yang baik, seseorang tidak dapat bergerak lincah. Selain itu, faktor keseimbangan sangat berpengaruh terhadap kemampuan kelincahan seseorang.

Menurut Muhajir (2004: 9) bahwa: “keseimbangan adalah kemampuan seseorang dalam memelihara posisi tubuh yang statis (tidak bergerak) atau dalam keadaan posisi badan yang dinamis (bergerak). Dan koordinasi adalah kemampuan seseorang dalam mengintegrasikan berbagai gerakan menjadi satu kebulatan gerakan yang sempurna. Koordinasi menyatakan hubungan berbagai unsur yang terjadi pada setiap gerakan-gerakan.

3. Fungsi Kesegaran Jasmani

Fungsi kesegaran jasmani adalah untuk mengembangkan kesanggupan dan kemampuan setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja. Fungsi kesegaran jasmani dapat dibagi menjadi 2 bagian:

a. Fungsi umum

Kesegaran jasmani untuk mengembangkan kekuatan, kemampuan, kesanggupan daya reaksi dan daya tahan setiap manusia untuk mempertinggi daya kerja dalam pembangunan dan pertahanan bangsa dan Negara.

b. Fungsi khusus

Kesegaran jasmani bagi anak-anak untuk pertumbuhan dan perkembangan serta peningkatan prestasi belajar. Dalam upaya peningkatan kesegaran jasmani (Saputro dan Suherman dalam Gusril, 2004: 124) menyatakan:

“Untuk mendapatkan kesegaran jasmani dosis latihannya harus mempertahankan tiga faktor yaitu 1. Intensitas latihan, 2. Lama latihan, 3. Frekuensi latihan. Intensitas latihan kesegaran jasmani berkisar antara 72-78% dari denyut nadi maksimal ($220 - \text{umur}$) disebut training zone”

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa untuk bisa meningkatkan kesegaran jasmani sangatlah komplis, karena harus melalui beberapa proses latihan yang teratur dan terarah. Selain itu faktor gizi juga sangat mempunyai peranan penting dalam mendapatkan tingkat kesegaran jasmani yang baik. Karena dengan mengkonsumsi makanan yang bergizi tinggi akan dapat merangsang organ tubuh untuk bias berfungsi dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Dengan memakan makanan yang bergizi setiap hari maka organ tubuh kita dapat berfungsi secara normal.

4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani

a. Kondisi fisik

Untuk dapat mencapai tingkat kesegaran jasmani yang baik, seseorang perlu melakukan latihan fisik dan aktivitas gerak, karena kemampuan gerak berpengaruh terhadap baik dan tidaknya kualitas kondisi fisik seseorang. Muhajir (2004: 3) mengatakan bahwa “Latihan kondisi fisik memegang peranan yang sangat penting untuk mempertahankan atau meningkatkan kesegaran jasmani”. Tingkat kesegaran jasmani seseorang sangat menentukan kemampuan fisiknya dalam melaksanakan tugas sehari-harinya. Semakin tinggi tingkat kesegaran jasmani seseorang maka semakin tinggi pula kemampuan kerja fisiknya.

b. Keadaan gizi

Dalam pembinaan kesegaran jasmani tubuh haruslah cukup makanan makanan yang bergizi, dan harus dapat dimanfaatkan oleh tubuh sebagaimana fungsi yang semestinya. Konsumsi makanan yang salah dapat mengakibatkan buruk terhadap kesehatan seseorang. Bila seseorang mengalami kurang gizi tentu tubuhnya menjadi lemah. Sri Wahyuni (2010: 110) mengatakan bahwa “Tubuh lemah memudahkan orang terserang penyakit dan sebaliknya, orang yang kebutuhan gizinya terpenuhi akan mempunyai daya tahan tubuh yang lebih kuat”.

Jadi gizi merupakan faktor terpenting untuk menunjang kesegaran jasmani yang baik. Jika seseorang memiliki gizi yang baik

maka kondisi fisik yang dimilikinya juga akan baik. Aktivitas fisik yang dilakukan dalam kegiatan sehari-hari menuntut orang untuk mengeluarkan energi yang banyak, oleh sebab itu dituntut untuk memakan makanan yang bergizi sesuai banyaknya energi yang dikeluarkan

c. Kesehatan

Kesehatan sangat penting bagi tubuh seseorang, dengan tubuh yang sehat maka kita akan dapat melakukan aktivitas sehari-hari secara efektif dan efisien. Kesehatan merupakan faktor terpenting menunjang tingkat kebugaran jasmani seseorang. Dengan melakukan aktivitas jasmani secara teratur dan terarah akan dapat mempertahankan kesehatan tubuh seseorang.

5. Kebugaran Jasmani Kelas Unggul dan Non Unggul

a. Kelas Unggul

Kelas unggul merupakan tempat sekelompok beberapa siswa yang memiliki prestasi lebih di bidang akademik. Menurut Satria Dharma (2003) Kelas unggul adalah “kelas yang berisikan sekelompok anak-anak yang memiliki nilai akademik tinggi yang diberi perlakuan khusus dengan diberi materi pelajaran lebih dari pada kelas non unggul”. Siswa kelas unggul diharuskan menguasai lebih banyak materi pelajaran pada semua pelajaran eksakta, menghabiskan waktu lebih banyak untuk mengerjakan tugas-tugas dan kursus-kursus di luar

sekolah. Dari realita di lapangan siswa kelas unggul lebih menyukai pelajaran teori dari pada pelajaran pendidikan jasmani, karena bagi mereka belajar teori yang sifatnya berfikir lebih menarik. Oleh sebab itu kebanyakan dari siswa-siswa kelas unggul kurang melakukan aktivitas gerak. Bila aktivitas gerak kurang, bisa berkemungkinan tingkat kesegaran jasmaninya juga menurun. Dengan demikian pihak sekolah harus memperhatikan peningkatan pembinaan siswa tentang pentingnya tingkat kesegaran jasmani.

b. Kelas Non Unggul

Kelas non unggul yang mana siswa didalamnya memiliki kemampuan sedang dan rendah. Siswa kelas non unggul ini, lebih menyukai pelajaran pendidikan jasmani dibandingkan dengan pelajaran teori atau eksakta karena belajar yang sifatnya berfikir kurang menarik bagi mereka. Bagi siswa kelas non unggul, pelajaran praktek seperti kesegaran jasmani lebih termotivasi buat mereka untuk mengikutinya. Siswa-siswa kelas non unggul ini lebih banyak melakukan aktivitas gerak. Bila kelas non unggul lebih dominan pada pelajaran praktek, hal ini biasa berdampak buruk terhadap nilai pelajaran eksakta. Untuk itu bagi kelas non unggul hendaknya bagi guru-guru yang mengajar mata pelajaran eksakta lebih memotivasi siswa non unggul agar hasil belajar eksakta tidak terlalu rendah dibanding kelas unggul.

6. Kesegaran Jasmani dan Kesehatan Dalam Latihan

Kesegaran jasmani berhubungan erat dengan kemampuan seseorang dalam menjalankan tugas pekerjaan sehari-hari. Makin tinggi tingkat kesegaran jasmani makin tinggi pula kemampuan kerja. Kamiso A (1988:70) mengatakan bahwa “yang penting dalam meningkatkan kesegaran jasmani adalah yang berhubungan dengan ergosistem primair, karena yang berhubungan langsung dengan kesehatan. Sedangkan peningkatan ergosistem sekunder tidak merata”. Oleh karena itu untuk dapat lebih meningkatkan daya kerjanya, perlu meningkatkan ergosistem primair khusus. Sedangkan menurut Sigit Moerjono, yang dikutip oleh Kamiso A (1988:70) mengatakan bahwa “latihan-latihan yang ditujukan kepada pembentukan otot-otot skelet tidak ada salahnya untuk dilakukan oleh karena latihan ini akan dapat menopang latihan-latihan aerobik tadi, sehingga akan berhasil lebih sempurna”.

Dengan demikian dapat disimpulkan peningkatan kesegaran jasmani selalu diiringi dengan peningkatan derajat kesehatan dan kemampuan melakukan pekerjaan sehari-hari. Yang mana pada waktu melakukan latihan jasmani tidak hanya melibatkan salah satu bagian dari ergosistem tetapi hendaknya latihan yang dilaksanakan mengacu pada ergosistem primair atau sistem jantung peredaran darah dan pernafasan, sehingga latihan dapat bermanfaat bagi kesegaran jasmani secara menyeluruh.

Agar latihan yang dilaksanakan dapat berhasil guna bagi peningkatan kesegaran jasmani maka harus berpedoman pada prinsip-prinsip latihan :

1. Intensitas Latihan

Intensitas latihan menyatakan beratnya latihan dan faktor utama yang mempengaruhi kesegaran kardiovaskuler. Perubahan pada kesegaran kardiovaskuler sangat erat hubungannya dengan intensitas latihan. Oleh karena itu intensitas latihan merupakan faktor yang sangat menentukan pada kardiovaskuler.

Kamiso A (1988:71) mengatakan bahwa “ternyata 60% kapasitas aerobik maksimal sama dengan 72% dari denyut nadi maksimal dan 80% kapasitas aerobik yang maksimal sama dengan 87% dari denyut nadi maksimal”. Disamping itu batasan maksimal denyut nadi dipengaruhi oleh usia, artinya makin tinggi usia denyut nadi makin turun.

“Denyut nadi maksimal adalah 220 dikurangi umur, tetapi latihan klub jantung sehat telah dipakai rumus 200 sehingga denyut nadi maksimal berada di bawah 20 hitungan dari rumus 220” (Kamiso A, 1988:72). Patokan ini cukup aman, sebab dengan perhitungan beban latihan diturunkan kira-kira 10% menjadi submaksimal.

Misalnya seorang anak yang berumur 12 tahun akan berlatih, maka denyut nadi latihan berkisar antara 135 sampai 163. Ini diperoleh dari denyut nadi maksimal $200 - \text{umur} (12)$ didapatkan hasil 188, jadi

untuk denyut nadi latihan berkisar antara $188 \times 72\% = 135$ sampai $188 \times 87\% = 163$. Kalau berlatih di bawah 72% dari denyut nadi maksimal maka akan kurang manfaatnya, tetapi bila latihan melampaui 87% dari denyut nadi maksimal maka akan berbahaya.

Denyut nadi dapat dihitung pada pergelangan tangan atau pada arteria karotis di sebelah kanan atau kiri pada pita suara. Cara menghitung ini harus dibiasakan supaya lebih terampil dan tepat tempatnya. Memonitor denyut nadi cukup selama 10 detik saja dan hasilnya dikalikan 6 (heart rate/menit).

2. Lamanya latihan

Lama latihan berhubungan erat dengan intensitas. “Kalau intensitas tinggi, maka latihannya cukup pendek dan sebaliknya” (Sudarno, 1992:135). Mengenai waktu atau lama latihan harus dipadukan dengan intensitas latihan. Dikarenakan latihan dengan intensitas tinggi merupakan latihan berat dan memungkinkan timbulnya cedera juga besar. Sudarno (1992:135) mengatakan “Untuk pemula yang frekuensi latihannya lebih dari tiga kali seminggu dan latihannya lebih dari 30 menit, cedera pada kaki dan lutut juga lebih besar”.

3. Frekuensi latihan

Yang dimaksud frekuensi latihan adalah beberapa kali seorang melakukan latihan yang cukup intensif dalam satu minggunya. Makin banyak frekuensi latihan perminggunya, makin cepat pula hasil peningkatan kapasitas daya tahan orang tersebut. Tetapi disarankan

dalam menentukan frekuensi latihan benar-benar diperhatikan batas kemampuan orang tersebut, karena bagaimanapun juga tubuh seseorang tidak dapat beradaptasi lebih cepat dari batas kemampuannya. Apabila frekuensi latihan diberikan dengan berlebihan akibatnya bukan percepatan kenaikan kapasitas daya tahannya dicapai, tetapi dapat mengakibatkan sakit yang berkepanjangan. Jumlah frekuensi latihan yang efektif tergantung dari sifat olah raga yang dilakukannya.

“Bila tujuan dari latihan hanya untuk membina dan atau untuk meningkatkan kesegaran jasmani, maka frekuensi latihan cukup tiga sampai lima kali seminggunya” (Sudarno, 1992 : 67). Sedangkan menurut Kamiso A (1991 : 76) “efek dari latihan tiga kali perminggu dapat disamakan dengan empat sampai lima kali kalau waktu latihan ditambah”. Latihan dua kali seminggu ternyata tidak efektif untuk melatih sistem kardiovaskuler dan dengan frekuensi latihan dua kali perminggu tidak dapat memelihara kesegaran jasmani yang dicapai. Pendapat tersebut dipertegas lagi oleh Sadoso (1992:26) yang mengemukakan bahwa “frekuensi latihan berhubungan erat dengan intensitas latihan dan lama latihan”.

Dapat disimpulkan bahwa latihan paling sedikit tiga kali seminggu, baik untuk olahraga kesehatan maupun olahraga prestasi. Hal ini disebabkan ketahanan tubuh seseorang akan menurun setelah 48 jam tidak melakukan latihan. Jadi diusahakan sebelum ketahanan menurun harus sudah dilatih lagi, tapi perlu diingat bahwa dalam berlatih setiap

minggunya tubuh memerlukan istirahat yang cukup diantara hari-hari latihan dan istirahat tersebut juga akan mengurangi timbulnya cedera, yang penting tidak melebihi 48 jam.

7. Tes Kesegaran Jasmani

Banyak jenis tes yang biasa digunakan untuk mengukur atau mengetahui tingkat kesegaran jasmani seseorang. Adapun tes kesegaran jasmani yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Anak Umur 10-13 tahun.

a. Alasan dari pemilihan tes kesegaran jasmani ini adalah :

1. Pelaksanaannya mudah, biaya sedikit, tidak banyak menggunakan peralatan dan efisiensi waktu.
2. Tes tersebut tepat untuk mengukur komponen terpenting dari kesegaran jasmani yaitu: mengukur kecepatan, mengukur kekuatan dan ketahanan tubuh otot lengan dan bahu, mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut mengukur tenaga eksplosif dan untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah dan pernafasan.
3. Penentuan status kesegaran jasmani disesuaikan dengan usia, jenis kelamin sehingga lebih terperinci. Tes kesegaran jasmani untuk anak usia 10-13 tahun putri akan dijelaskan lebih lanjut di Bab III

b. Ketentuan Tes

TKJI merupakan satu rangkaian tes, oleh karena itu semua butir tes harus dilaksanakan secara berurutan, terus- menerus dan tidak

terputus dengan memperhatikan kecepatan perpindahan butir tes ke butir tes berikutnya dalam 3 menit. Perlu dipahami bahwa butir tes dalam TKJI bersifat baku dan tidak boleh dibolak-balik , dengan urutan pelaksanaan tes sebagai berikut :

1. Lari 50 meter (usia 13-15 tahun)
2. - gantung angkat tubuh untuk putra (*pull up*)
 - gantung siku tekuk untuk putri (tahan *pull up*)
3. Baring duduk (*sit up*)
4. Loncat tegak (*vertical jump*)
5. - Lari 1000 meter (usia 13-15 tahun)
 - Lari 800 meter (usia 13-15 tahun)

B. Kerangka Konseptual

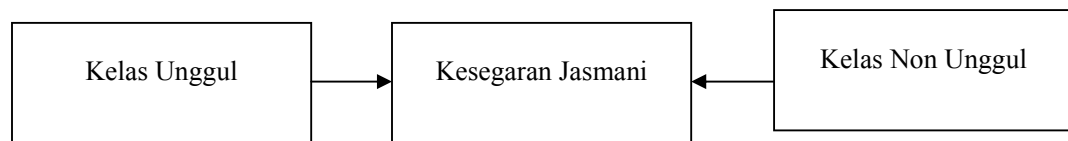
Kesegaran jasmani adalah sapek aspek kemampuan fisik yang menunjang kesuksesan siswa dalam melakukan berbagai aktivitas dalam kehidupan sehari-hari, tanpa mengakibatkan kelelahan yang berarti. Kegiatan ini dapat berupa pekerjaan sehari-hari dan untuk keperluan mendadak atau kegiatan yang dilakukan pada waktu senggang. Semakin tinggi tingkat kesegaran jasmani seseorang, maka semakin besar pula kemungkinan untuk menyelesaikan suatu pekerjaan dan semakin besar pula kemungkinannya untuk menikmati kehidupan. Untuk dapat mencapai tingkat kesegaran

jasmani yang baik seseorang perlu melakukan latihan fisik yang melibatkan komponen kebugaran jasmani dengan metode latihan yang benar.

Komponen-komponen tersebut akan menjadi variabel yang menjadi objek dalam penelitian ini secara menyeluruh dan mendalam. Antara komponen-komponen ini dapat digambarkan sebuah kerangka tentang tinjauan kebugaran jasmani siswa kelas unggul dan non unggul di SMPN.1

2 X 11 Enam lingkung Kabupaten Padang Pariaman.

Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada kerangka konseptual berikut ini:



Gambar 1. Kerangka Konseptual Penelitian Kesegaran Jasmani Kelas Unggul dan Non Unggul

C. Pertanyaan penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah dan tujuan penelitian serta kajian teori maka dapat dirumuskan pertanyaan penelitian, yaitu:

1. Bagaimanakah tingkat kebugaran jasmani siswa kelas unggul di SMPN.1 2 X 11 Enam Lingkung ?
2. Bagaimanakah tingkat kebugaran jasmani siswa kelas non unggul di SMPN.1 2 X 11 Enam Lingkung ?
3. Bagaimanakah gambaran nyata tingkat kebugaran jasmani siswa kelas unggul dan non unggul di SMPN.1 2 X 11 Enam Lingkung ?

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, maka dalam bab ini akan dikemukakan kesimpulan dan saran. Adapun kesimpulan dan saran tersebut adalah:

A. Kesimpulan

1. Tingkat kesegaran jasmani siswa kelas VIII unggul dari jumlah sampel siswa 26 orang, didapatkan jumlah nilai tertinggi 18 dan terendah 8, tidak satu orang pun yang memiliki kategori baik sekali dan yang memiliki kategori baik adalah 2 orang (7,69%). Sedangkan 5 orang (19,23%) berada pada klasifikasi sedang, 12 orang (46,16%) memiliki kategori kurang dan 7 orang (26,92%) memiliki kategori kurang sekali.
2. Tingkat kesegaran jasmani siswa kelas VIII non unggul dari 34 orang siswa sebagai sampel, didapatkan jumlah nilai tertinggi 21 dan terendah 9, tidak ada yang memiliki kategori baik sekali dan 5 orang (14,71%) memiliki kategori baik. Sedangkan 10 orang (29,41%) memiliki kategori sedang 17 orang (50%) memiliki kategori kurang dan 2 orang (5,88%) memiliki kategori kurang sekali.
3. Berdasarkan norma tes kesegaran jasmani, siswa kelas VIII unggul mendapatkan jumlah nilai tertinggi 18 dan terendah 8, 2 orang (7,69%) memiliki kategori baik, 5 orang (19,23%) memiliki kategori sedang, 12 orang (46,16%) memiliki kategori kurang dan 7 orang (26,92%) memiliki

kategori kurang sekali. Sedangkan siswa kelas VIII non unggul mendapatkan jumlah nilai tertinggi 21 dan terendah 9, 5 orang (14,71%) memiliki kategori baik, 10 orang (29,41%) memiliki kategori sedang, 17 orang (50%) memiliki kategori kurang dan 2 orang (5,88%) memiliki kategori kurang sekali. Dari perbandingan jumlah nilai, kategori dan persentase kelas VIII unggul dan non unggul, maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa kelas VIII non unggul lebih baik dari siswa kelas VIII unggul.

B. Saran

Adapun beberapa saran yang dapat dikemukakan yang ditujukan kepada yakni sebagai berikut:

1. Guru penjas sebagai guru yang bertanggung jawab dalam pelaksanaan pembelajaran penjas orkes di sekolah agar lebih kreatif lagi memberikan materi ajar dalam bentuk-bentuk permainan yang mampu meningkatkan aktifitas gerak anak. Disamping itu guru juga harus dituntut mampu memodifikasi peralatan yang bisa memotivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran penjas orkes.
2. Kepala sekolah agar menambahkan dan melengkapi sarana dan prasarana pembelajaran penjas, khususnya peralatan yang disesuaikan dengan kemampuan atau karakteristik siswa SMP.
3. Orang tua, agar lebih memperhatikan kebutuhan gizi anak di rumah, karena dapat mempengaruhi kesegaran jasmani anak di sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- A Kamiso. (1988). *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Download, uduh, 11: 15, 16 / 08 / 2011. <http://www.file.upi.edu.com/or.pdf/kepelatihan>
- Depdikbud. (1999). *Pusat Pengembangan Kesegaran Jasmani dan Rekreasi*. Jakarta.
- Depdiknas. (2010). *Tes Kesegaran Jasmani Inonesia*. Jakarta: Depdiknas.
- Dharma Satria. (2003). *Menggugat Sekolah Unggul / Kelas unggulan*. Download, uduh, 14: 10, 03 / 05 / 2011. <http://www.vonage.com/starsavingnow/>
- Depdiknas. (2010). *Tes Kesegaran Jasmani Inonesia*. Jakarta: Depdiknas.
- Gusril. (2004). *Perkembangan motorik pada masa anak-anak*. Interval : dirjen Olahraga. Depdiknas.
- Maidarman. (2009). *Tes Pengukuran Dan Evaluasi Melatih Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP.
- Muhajir. (2004). *Pendidikan Jasmani Teori Dan Praktek Kelas X*. Jakarta: Erlangga.
- Riwidikdo Handoko. (2008) *Statistik Kesehatan*. Yogyakarta: Mitra Cendikia Press.
- Sadoso. (1992). *Pengetahuan Praktis Kesehatan Dalam Olahraga*. Jakarta: Gramedia.
- Sudarno. (1992). *Pendidikan Kesegaran Jasmani*. Jakarta.
- Sudjana. (1992). *Metoda Statistik*. Bandung: Tarsito.
- Suwirman. (2006). *Dasar-Dasar Penelitian*. Padang: FIK. UNP.
- Tim Penyusun Buku Panduan Penulisan Skripsi. (2007). *Buku Panduan Penulisan Tugas Akhir / Skripsi*. Padang: Depdiknas. UNP.
- Wahyuni Sri dkk. (2010). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan 2 kelas VIII*. Jakarta: Pusat Perbukuan Kementrian Pendidikan Nasional.