

**PERBEDAAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA SDN 04  
PURUS KOTA PADANG DENGAN SISWA SDN 12 DUSUN KAB.  
PESISIR SELATAN**

**SKRIPSI**

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



**Oleh**

**NOFRITA INDRIYENI  
NIM. 89779**

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

## PENGESAHAN

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

**Judul** : PERBEDAAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA  
SDN 04 PURUS KOTA PADANG DENGAN SISWA SDN 12  
DUSUN KAB. PESISIR SELATAN

**Nama** : Nofrita Indriyeni

**NIM** : 89779

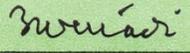
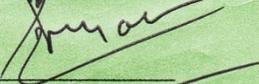
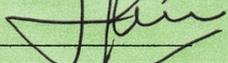
**Program Studi** : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

**Jurusan** : Pendidikan Olahraga

**Fakultas** : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, 7 Februari 2011

### Tim Penguji

	Nama	
1. Ketua	: Drs. Willadi Rasyid, M.Pd	1. 
2. Sekretaris	: Drs. Nirwandi, M.Pd	2. 
3. Anggota	: Drs. Qalbi Amra, M.Pd	3. 
4. Anggota	: Drs. Kibadra	4. 
5. Anggota	: Drs. Joni, M.Pd	5. 

## PERSETUJUAN SKRIPSI

### PERBEDAAN TINGKAT KESEGARAN JASMANI SISWA SDN 04 PURUS KOTA PADANG DENGAN SISWA SDN 12 DUSUN KAB. PESISIR SELATAN

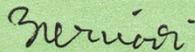
Nama : Nofrita Indriyeni  
NIM : 89779  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jurusan : Pendidikan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, 7 Februari 2011

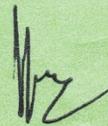
Disetujui Oleh

Pembimbing I,

Pembimbing II,

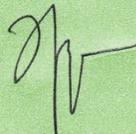


Drs. Willadi Rasyid, M.Pd  
NIP. 195911211986021006



Drs. Nirwandi, M.Pd  
NIP. 19580914198102 1001

Mengetahui  
Ketua Jurusan



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

## ABSTRAK

### **Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 04 Purus Kota Padang dengan SD Negeri 12 Dusun Kab. Pesisir Selatan**

**OLEH : Nofrita Indriyeni, /2011.**

Tingkat kesegaran jasmani seseorang dipengaruhi oleh asupan zat yang seimbang yang diperlukan oleh tubuh, ditambah status gizi yang merupakan salah satu syarat penting dalam mencapai kesehatan yang optimal, tidak saja ditandai dengan penampilan yang baik secara fisik, tetapi juga mental dan emosi. Selanjutnya bila status gizi anak rendah, maka anak tidak dapat melakukan aktifitas dengan baik. Yang menjadi masalah dalam penelitian ini adalah masih rendahnya tingkat kesegaran jasmani siswa SDN 04 Purus Padang dan siswa SDN 12 dusun Kab. Pesisir Selatan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa SDN 04 Purus Padang dan siswa SDN 12 dusun Kab. Pesisir Selatan.

Jenis penelitian yang digunakan adalah komparasi. Penelitian ini diadakan di SDN 04 purus Padang dan SDN 12 dusun Kab. Pesisir selatan pada bulan Agustus 2010 s/d Januari 2011. populasi dalam penelitian ini yaitu siswa SDN 04 Purus Padang dan SDN 12 dusun Kab. Pesisir Selatan. Jumlah sampel dalam penelitian ini yaitu 30 orang yang masing-masing sekolah diambil 15 orang dari SDN 04 Purus Padang dan 15 dari SDN 12 Dusun Kab. Pesisir Selatan. Teknik pengambilan sampel yaitu *purposive sampling*.

Berdasarkan hasil penelitian tingkat kesegaran jasmani siswa SDN 04 Purus Padang dengan siswa SDN 12 Dusun Kab. Pesisir Selatan menggunakan uji perbedaan (uji-t), didapat thitung (3,12) > ttabel (1,76) sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, jadi kesimpulannya terdapat perbedaan tingkat kesegaran jasmani SDN 04 Purus Padang dengan SDN 12 Dusun Kab. Pesisir Selatan, dimana SDN 04 Purus Padang kesegaran jasmani lebih baik dibandingkan dengan SDN 12 Dusun Kab. Pesisir Selatan.

Kata kunci : ***Tingkat Kesegaran Jasmani***

## KATA PENGANTAR

Berkat rahmat Allah SWT, akhirnya penyusunan skripsi ini yang diberi judul “Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SDN 04 Purus Kota Padang dengan Siswa SDN 12 Dusun Kabupaten Pesisir Selatan” dapat diselesaikan dengan baik. Kegunaan skripsi ini adalah sebagai salah satu persyaratan bagi penulis untuk menamatkan perkuliahan dengan mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Keberhasilan penyusunan skripsi ini juga melibatkan berbagai pihak yang telah memberikan bantuan, bimbingan, motivasi dan waktu bagi penulis. Oleh karenanya, pada lembaran ini penulis mengucapkan terima kasih yang tiada terhingga kepada:

1. Drs. H. Syahrial Bakhtiar, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan izin kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
2. Drs. Hendri Neldi, M.Kes AIFO, selaku Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberikan kesempatan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Drs. Edwarsyah, M.Kes AIFO, selaku Ketua Program Konsentrasi PGSD FIK Universitas Negeri Padang.
4. Drs. Willadi Rasyid, M.Pd, dan Drs. Nirwandi M.Pd selaku Pembimbing yang telah membimbing penulis dalam penyelesaian skripsi ini.

5. Drs. Qalbi Amra, M.Pd, Drs. Kibadra, dan Drs. Joni, M.Pd selaku Tim Penguji Skripsi yang telah memberikan sumbangsih saran demi kesempurnaan skripsi ini.
6. Kepala Sekolah Dasar Negeri 04 Purus Kota Padang dan Kepala Sekolah Dasar Negeri 12 Dusun yang telah memberikan izin untuk penelitian.
7. Siswa Sekolah Dasar Negeri 04 Purus Kota Padang dan siswa Sekolah Dasar 12 Dusun Kabupaten Pesisir Selatan khususnya yang telah bersedia menjadi sampel/responden dalam penelitian ini.
8. Kedua orang tua tercinta yang telah memberikan banyak dukungan moral dan materil serta do'a yang tulus dan ikhlas sehingga anaknya berhasil mencapai sukses dan menggapai cita-cita.

Semoga Allah SWT membalas bantuan, bimbingan, motivasi, dan waktu yang telah Bapak/Ibu/Sdr/anak-anak sekalian dengan limpahan pahala yang berlipat ganda. Semoga juga pengetahuan yang telah Bapak/Ibu berikan dalam proses perkuliahan dijadikan Allah SWT sebagai ilmu bermanfaat.

Penulis menyadari bahwa manusia adalah tempat berlabuhnya sebuah kesalahan dan kekhilafan, maka penulis sebagai manusia biasa tentu tidak luput dari berbagai salah dan khilaf, baik dari segi isi, metode, maupun penulisan skripsi ini. Oleh karena itu, saran dari Bapak/Ibu Tim penguji dan berbagai pihak lainnya akan penulis jadikan sebagai masukan untuk penyempurnaan skripsi ini.

Padang, 7 Februari 2011

Penulis

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iv
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR GRAFIK</b> .....	viii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Pembatasan Masalah .....	7
D. Perumusan Masalah .....	7
E. Tujuan Penelitian .....	7
F. Kegunaan Hasil Penelitian .....	8
<b>BAB II KAJIAN TEORI DAN KERANGKA KONSEPTUAL</b>	
A. Kajian Teori .....	9
1. Hakekat Kesegaran Jasmani .....	9
2. Komponen Kesegaran Jasmani .....	12
3. Fungsi Kesegaran Jasmani.....	13
4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani.....	16
5. Cara Meningkatkan Kesegaran Jasmani.....	25
B. Kerangka Konseptual.....	29
C. Hipotesis.....	31

### **BAB III METODOLOGI PENELITIAN**

A. Jenis Penelitian.....	32
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	32
C. Populasi dan Sampel .....	32
D. Jenis dan Sumber Data .....	34
E. Teknik dan Alat Pengumpulan Data .....	35
F. Hasil Analisis.....	46

### **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Hasil Penelitian.....	47
B. Pembahasan .....	50

### **BAB V PENUTUP**

A. Kesimpulan .....	54
B. Saran .....	54

<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>56</b>
-----------------------------	-----------

### **LAMPIRAN**

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Hal</b>
1. Jumlah Populasi Penelitian .....	33
2. Jumlah Sampel Penelitian .....	34
3. Normal Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (Untuk Putra dan Putri) .....	47
4. Distribusi frekuensi Tingkat kesegaran jasmani SDN 04 Purus Padang ...	48
5. Distribusi frekuensi tingkat kesegaran jasmani SDN 12 Dusun Kab. Pesisir Selatan .....	49

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Hal</b>
1. Kerangka Konseptual .....	33
2. Posisi star lari 40 m .....	37
3. Sikap permulaan gantung angkat tubuh .....	38
4. Sikap dagu menyentuh atau melewati palang tunggal .....	39
5. Sikap Permulaan barung duduk .....	40
6. Gerakkan baring menuju sikap duduk .....	41
7. Gerakkan sikap duduk dengan kedua siku menyentuh paha .....	41
8. Sikap menentukan raihan tegak .....	42
9. Sikap awal loncat tegak .....	43
10. Gerakkan meloncat tegak .....	43
11. Sikap star lari 600 meter .....	45
12. Stop Watch dimatikan saat pelari melintas garis finis .....	45

## DAFTAR GRAFIK

<b>Grafik</b>	<b>Hal</b>
1. Distribusi frekuensi tingkat kesegaran jasmani siswa SDN 04 Purus Padang .....	49
2. Distribusi frekuensi tingkat kesegaran jasmani siswa SDN 12 Dusun Kabupaten Pesisir Selatan .....	50

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

Pendidikan pada hakikatnya merupakan suatu proses mewujudkan dan mencerdaskan kehidupan bangsa secara keseluruhan, oleh sebab itu. Pendidikan berperan dalam mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta perilaku bangsa Indonesia yang bermartabat dalam upaya mencerdaskan kehidupan bangsa, yang bertujuan untuk mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, dan mandiri.

Perubahan paradigma penyelenggaraan pendidikan dari sentralisasi ke desentralisasi mendorong terjadinya perubahan dan pembaruan pada beberapa aspek pendidikan, termasuk kurikulum. Dalam kaitan ini kurikulum sekolah dasar pun menjadi perhatian dan pemikiran-pemikiran baru, sehingga mengalami perubahan-perubahan kebijakan.

Kurikulum adalah seperangkat rencana dan pengaturan mengenai tujuan, isi, dan bahan pelajaran serta cara yang digunakan sebagai pedoman penyelenggaraan kegiatan pembelajaran untuk mencapai tujuan pendidikan tertentu. Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) adalah kurikulum operasional yang disusun oleh dan dilaksanakan di masing-masing satuan pendidikan. Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP)

pada jenjang pendidikan dasar mengacu kepada Standar Isi dan Standar Kompetensi Lulusan serta berpedoman pada panduan dari Badan Standar Pendidikan Nasional.

Sesuai dengan peraturan Menteri Pendidikan Nasional no 22 tahun 2006 tentang Standar Isi untuk Satuan Pendidikan Dasar dan Menengah :

“standar isi mencakup lingkup materi dan Tingkat Kompetensi untuk mencapai Kompetensi Lulusan pada jenjang dan jenis pendidikan tertentu. Termasuk dalam Standar Isi adalah kerangka dasar dan struktur kurikulum, Standar Kompetensi (SK) dan Kompetensi Dasar (KD), setiap mata pelajaran pada setiap semester dan setiap jenis dan jenjang pendidikan dasar”.

Berdasarkan kutipan tersebut hendaknya para pelaksana kurikulum mampu menciptakan pembelajaran yang menyenangkan dan mengasyikkan bagi anak, sehingga anak betah di sekolah. Atas dasar kenyataan tersebut, maka pembelajaran di sekolah dasar hendaknya bersifat mendidik, mencerdaskan, membangkitkan aktivitas dan kreativitas anak, efektif, demokratis, menantang, menyenangkan, dan mengasyikkan. Dengan spirit seperti itulah kurikulum ini akan menjadi pedoman yang dinamis bagi penyelenggaraan pendidikan dan pengajaran di Sekolah.

Dengan adanya mata pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan disekolah diharapkan siswa dapat mempunyai kesegaran jasmani yang baik, karena dengan kesegaran jasmani yang baik seseorang akan bisa melakukan aktivitas sehari-hari dengan sempurna karena telah mendapatkan fisik yang menyeluruh. Aktifitas guru dan siswa yang harus dilaksanakan untuk meningkatkan kesegaran jasmani adalah mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas

jasmani seperti meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar tubuh dalam hal aktivitas rangkaian permainan, gerak ritmik, dan gerak pengembangan sikap tubuh.

Sebagaimana yang dikemukakan oleh Sutarman. (1975:42) yang menyatakan: Kesegaran jasmani adalah aspek fisik dari kesegaran menyeluruh (total fisik) yang memberikan kepada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif serta dapat menyesuaikan diri pada hal-hal pembebanan fisik yang layak (Sutarman, 1975:42). Untuk mendapatkan kesegaran jasmani agar dapat melakukan aktivitas sehari-hari maka diperlukan energi yang cukup dengan cara memakan makanan yang bergizi, karena dengan memakan makanan bergizi tersebut merupakan sumber energi yang sangat dibutuhkan oleh seseorang sebagaimana yang dikemukakan Gusril (2004:86) yang menyatakan :

“Makanan harus sesuai dengan yang dibutuhkan oleh tubuh baik secara kuantitas maupun kualitas. kuantitas maksudnya adalah perbandingan jumlah karbohidrat, lemak dan protein yang di makan harus sesuai dengan aktivitas seseorang. pada orang yang normal karbohidrat diberikan 55-60 %, lemak diberikan 23-30 % dari total kalor dan protein dibutuhkan 1 gram / kilogram berat badan, selanjutnya secara kualitas maksudnya bahan-bahan yang selalu ada dalam makanan (karbohidrat, protein, vitamin, mineral dan air ) dan jumlahnya dapat diberikan lebih banyak jika diperlukan “.

Dari hal diatas dapat kita ketahui makanan yang kita makan harus sesuai dengan aktivitas kita, perbandingan jumlah karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral dan air dapat dikonsumsi lebih banyak sesuai dengan kebutuhan tubuh kita, karena hal ini juga akan mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani. Kesegaran jasmani erat hubungannya dengan tugas yang dilakukan seseorang dengan kemampuan usaha jasmani dan dengan kesegaran keseluruhan pribadi sendiri, karena jelas dari uraian diatas dapat diartikan

dimana untuk mendapatkan kesegaran jasmani tersebut diperlukan makanan yang bergizi sehingga aktivitas sehari-hari dapat diberikan dengan sebaik-baiknya.

Disamping itu, Dirjen Pemuda dan olahraga mengatakan bahwa kesegaran jasmani itu erat hubungannya dengan upaya seseorang untuk bisa meningkatkan kesegaran jasmani, agar bisa melakukan aktivitas sehari, adapun pendapat “Dirjen Pemuda dan olahraga tersebut adalah :

“Kesegaran jasmani dalam arti luas atau kesegaran keseluruhan dalam kemampuan berbuat sebaik-baiknya, fisik,mental dan spiritual, untuk melaksanakan tugas kewajiban pribadinya terhadap kesejahteraan keluarga, orang lain, masyarakat, negara dan bangsanya “.  
(Dirjen pemuda dan olahraga 1974:21).

Bagi siswa tentu kesegaran jasmani juga dibutuhkan untuk melakukan aktivitasnya, terutama sekali aktivitas untuk memperoleh ketangkasan serta kemampuan belajar yang tinggi. Untuk mendapatkan ketangkasan serta kemampuan belajar yang tinggi tentu perlu menjaga kesegaran jasmani dengan sebaik-baiknya. salah satu jalan yang dilakukan aktivitas olahraga yang banyak manfaatnya bagi perkembangan fisik seseorang.

Sebagaimana yang dikemukakan oleh Lutan, Dkk (2002:12) dalam bukunya supervisi pendidikan jasmani mengatakan bahwa :

“Bermain dan berolahraga yang didefinisikan sebagai aktivitas yang menggembarakan dan menekankan partisipasi aktif pelakunya memberikan banyak manfaat yang efisien bagi perkembangan fisik, sosial dan emosional yang sehat”.

Berdasarkan pengamatan penulis sehubungan dengan itu perlu digiatkan lagi pendidikan jasmani dan kesehatan disekolah. Dengan arti kata pendidikan jasmani dan kesehatan ditingkatkan disekolah, karena mata pelajaran pendidikan jasmani tersebut telah masuk kedalam kurikulum pendidikan, agar kesegaran jasmani, kesehatan, rohani anak didik dapat ditingkatkan, seperti yang dilakukan oleh Sekolah Dasar Negeri 04 Purus Kota Padang dan Sekolah Dasar 12 Dusun Kab. Pesisir Selatan.

SDN 04 Purus Kota Padang terletak dikawasan perkotaan dengan pemukiman masyarakat yang padat penduduknya, pada umumnya siswa SDN 04 Purus Kota Padang pergi sekolah dengan menaiki angkot/ojek yang jaraknya 500 m dan sebahagian ada yang tinggal di sekitar sekolah berjalan kaki dengan jarak lebih kurang 200 m. Lingkungan SDN 04 Purus Kota Padang banyak dilalui kendaraan sepeda motor, mobil pribadi dan angkot.

Perekonomian orang tua siswa SDN 04 Purus Kota Padang pada umumnya nelayan dan berjualan, siswa SDN 04 Purus Kota Padang sepulang sekolah ada yang dijemput dengan ojek, yang sudah berlangganan, yang berada di sekitar sekolah berjalan kaki, sepulang sekolah siswa SDN 04 Purus Kota Padang tidak mempunyai tanggung jawab membantu orang tuanya sepulang sekolah. Sedangkan siswa SDN 12 Dusun Kab. Pesisir Selatan letaknya agak jauh dari pemukiman penduduk, jarak tempat tinggal siswa SDN 12 Dusun Kab. Pesisir Selatan pada umumnya lumayan jauh, dengan jarak tempuh 2-3 km yang ditempuh dengan berjalan kaki, kehidupan orang tua dan siswa SDN 12 Dusun

Kab. Pesisir Selatan bertani dan suka memelihara hewan seperti: kerbau, sapi, kambing dan itik.

Sepulang dari sekolah siswa SDN 12 Dusun Kab. Pesisir Selatan harus membantu orang tuanya yaitu mencari makanan hewan peliharaannya serta mempunyai tanggung jawab sepulang sekolah tidak seperti siswa SDN 04 Purus Kota Padang sepulang sekolah bermain-main saja, selain itu luas halaman sekolahnya lebih luas dibandingkan dengan SDN 04 Purus Kota Padang.

Kalau dilihat dari aktivitas yang dilakukan, siswa SDN 12 Dusun Kab. Pesisir Selatan lebih banyak dibandingkan siswa SDN 04 Purus Kota Padang, namun belum dapat menentukan secara pasti siswa SD mana yang lebih baik tingkat kesegaran jasmaninya. Untuk itulah penulis ingin mengungkapkan lebih lanjut masalah ini agar dapat memberikan gambaran positif tentang perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa SDN 04 Purus Kota Padang dan siswa SDN 12 Dusun kelas V Kab. Pesisir Selatan.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dilakukan diatas dapat diketahui bahwa untuk mendapatkan kesegaran jasmani tersebut sangat banyak sekali seperti harus memakan-makanan yang bergizi agar dapat menghasilkan kalori, banyak melakukan aktivitas gerak dalam berolahraga, namun pada penelitian ini dapatlah diidentifikasi sebagai berikut :

1. Usia
2. Gizi

3. Aktivitas fisik
4. Kebiasaan hidup
5. Lingkungan sekolah
6. Istirahat yang cukup

### **C. Pembatasan Masalah**

Mengingat banyak permasalahan dalam tingkat kebugaran jasmani yang dapat diidentifikasi seperti dikemukakan di atas, maka untuk memfokuskan penelitian, penulis membatasi masalah pada salah satu faktor adalah :

1. Kebugaran jasmani siswa SDN 04 Purus Kota Padang dan kebugaran jasmani siswa SDN 12 Dusun Kab. Pesisir Selatan.

### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah maka dapat dirumuskan masalah tersebut sebagai berikut : Bagaimana perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa SDN 04 Purus Kota Padang dan siswa SDN 12 Dusun Kab. Pesisir Selatan ?

### **E. Tujuan Penelitian**

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

1. Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa SDN 04 Purus Kota Padang

2. Untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa SDN 12 Dusun Kab. Pesisir Selatan
3. Untuk mengetahui perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa SDN 04 Purus Kota Padang dan murid SDN 12 Dusun Kab. Pesisir Selatan.

#### **F. Kegunaan Hasil Penelitian**

Hasil penelitian ini bermanfaat dan berguna bagi :

1. Penulis untuk persyaratan memperoleh gelar sarjana di Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP
2. Guru untuk bahan pertimbangan dan masukan bagi guru-guru pendidikan jasmani guna menambah wawasan mengenai kesegaran jasmani
3. Siswa untuk bahan masukan bagi siswa-siswa agar menambah wawasan mereka tentang kesegaran jasmani dan bagaimana cara untuk mendapatkannya
4. Pihak sekolah untuk bahan pertimbangan bagi pihak sekolah untuk lebih meningkatkan kesegaran jasmani anak-anak didiknya
5. Dinas pendidikan untuk bahan pertimbangan bagi Dinas Pendidikan agar lebih meningkatkan kesegaran jasmani anak-anak didik melalui pendidikan jasmani disekolah
6. Peneliti selanjutnya sebagai referensi untuk melakukan penelitian tentang kesegaran jasmani lebih mendalam

## **BAB II**

### **KAJIAN TEORI DAN KERANGKA KONSEPTUAL**

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

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

Kesegaran jasmani yang merupakan gambaran tentang kondisi fisik tubuh seseorang sehingga diharapkan tubuh akan dapat beradaptasi dengan lingkungan sekelilingnya dalam melakukan aktivitas sehari-hari, sebagaimana yang dikemukakan oleh Sudaha dalam Efwilza (2002:9) mengemukakan bahwa :

Kesegaran jasmani lebih menitik beratkan kepada physical fitness yaitu kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi, alat-alat dalam fisiologis terhadap keadaan lingkungan ketinggian, kelembaban, suhu dan sebagainya.(Sudono dalam Efwilza,2002:9) juga mengemukakan bahwa :

“Kesegaran jasmani adalah suatu kemampuan untuk melakukan sehari-hari yang normal dengan giat dan penuh dengan kesiapsiagaan tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih mempunyai cadangan energi untuk menikmati kegiatan waktu senggang serta kejadian darurat yang datang tiba-tiba”

Dari pendapat diatas, maka semakin jelas bahwa kesegaran jasmani merupakan suatu kondisi fisik tubuh dalam mempertahankan atau menyesuaikan fungsi dan alat-alat fisiologis agar dapat beradaptasi dengan lingkungan. sehingga aktivitas yang dilakukan sehari-hari tidak mengalami perubahan, karena tubuh telah mempunyai kondisi yang baik dalam menghadapi hambatan-hambatan tersebut. Makanya mengurangi efisiensi kondisi badan.

Oleh karena kesegaran jasmani merupakan suatu yang mempengaruhi oleh aktivitas fisik dan latihan olahraga sehari-hari semakin banyak aktivitas fisik dan latihan olahraga yang dilakukan seseorang maka semakin baik pula tingkat kesegaran jasmaninya. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Sumo Haryadi (1084 ) bahwa : “untuk mendapatkan kesegaran yang baik sebaiknya kita menjalankan olahraga yang teratur, dan ini diperkuat pula oleh Siregon (1994) yang mengatakan: “untuk mendapatkan kesegaran jasmani (kapasitas aerobik perlu dilakukan latihan-latihan olahraga yang teratur dengan tujuan meningkatkan sistem transportasi oksigen-oksigen.

Sekarang dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani itu adalah aspek-aspek kemampuan fisik yang dapat menunjang kesuksesan siswa dalam melakukan berbagai aktivitas dalam kehidupan sehari-hari tanpa mengabaikan kelelahan yang berarti. Kegiatan itu dapat berupa pekerjaan sehari-hari dan untuk keperluan mendapat atau pekerjaan itu dilakukan dalam waktu senggang, karena semakin tinggi tingkat kesegaran jasmani yang dimiliki seseorang, maka semakin besar pula kemungkinan untuk dapat menyelesaikan suatu pekerjaan dan semakin besar pula untuk dapat menikmati kehidupan. Sebenarnya kualitas fisik sangat erat hubungannya dengan kualitas hidup sekarang, karna banyak fakta yang mempengaruhinya diantaranya, usia dan jenis kelamin, sehingga faktor tersebut akan jelas membedakan tingkat kesegaran jasmani seseorang itu, sebagaimana yang dikemukakan Gusril ( 2004:119) bahwa “kesegaran jasmani akan berbeda dan tergantung pada :Jenis pekerjaan, keadaan kesehatan, jenis kelamin, umur, tingkat terlatihnya seseorang, status gizi.

Dari uraian diatas dapat diambil kesimpulan yaitu untuk meningkatkan kesegaran jasmani perlu dilakukan latihan-latihan olahraga yang teratur dan melaksanakan pekerjaan sehari-hari yang berguna untuk meningkatkan daya pikir.

Kesegaran jasmani merupakan kemampuan fisik yang dapat berupa kemampuan *aerobic* dan *anerobic*. Kemampuan fisik tersebut dapat dilihat melalui program latihan. Kemampuan kerja seseorang yang mempunyai tingkat kesegaran yang tinggi tidak sama dengan orang yang memiliki tingkat kesegaran yang rendah. Pada orang yang memiliki tingkat kesegaran yang tinggi akan mampu bekerja selama 8 jam dengan kemampuan kerja 50% dari kapasitas *aerobic*, sedangkan pada orang yang tingkat kesegaran jasmaninya rendah hanya mampu menggunakan 25% dari kapasitas *aerobic*. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa kesegarn jasmani yang tinggi dapat menunjang gairah kerja. (Sharkey dalam Arsil, 1999:10).

Berdasarkan penjelasan tersebut, disimpulkan bahwa kesegaran jasmani adalah aspek-aspek kemampuan fisik yang menunjang kesuksesan siswa dalam melakukan berbagai aktifitas dalam kehidupan sehari-hari tanpa mengakibatkan kelelahan yang berarti. Kegiatan itu dapat berupa pekerjaan sehari-hari dan untuk keperluan mendadak atau kegiatan yang dilakukan pada waktu senggang. Semakin tinggi kesegaran jasmani yang dimiliki seseorang, maka semakin besar pula kemungkinannya untuk menyelesaikan suatu pekerjaan untuk menikmati kehidupan. Dapat dikatakan juga bahwa kualitas fisik berhubungan erat dengan kualitas hidup seseorang.

## 2. Komponen Kesegaran Jasmani

Lycholat dalam (Gusril, 2004:119) mengemukakan komponen-komponen kesegaran jasmani yaitu :”Komponen yang berhubungan dengan kesehatan ( Health related Fitness ) meliputi daya tahan otot, kekuatan otot, kelenturan dan komposisi tubuh, komponen yang berhubungan dengan keterampilan (skill relolet) meliputi kelincahan, keseimbangan, koordinasi, kecepatan tenaga / daya dan waktu reaksi”.

Adapun ciri-ciri dari orang yang memiliki kesegaran jasmani sebagaimana yang terdapat dalam Rusdam Djamil dalam Gusril ( 2004 : 123 ) yaitu: “Resisten terhadap penyakit, memiliki daya tahan jantung, memiliki daya tahan otot umum, mempunyai daya tahan otot local, memiliki daya ledak otot, memiliki kelenturan, memiliki kecepatan, memiliki kekuatan dan memiliki koordinasi kecepatan”.

Ciri –ciri dari tingkat kesegaran jasmani yang berada dibawah standar menurut Cooper dan Brown Ciggo ) adalah :”Menguap di meja kerja, perasaan malas, mengantuk sepanjang hari, cenderung bertingkah marah, merasa lelah dengan kerja fisik yang maksimal, terlalu capek untuk melakukan aktivitas senggang, penggugub dan mudah terkejut, suka rileks, mudah cemas dan sedih, mudah tersinggung”.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani perlu berada di atas standar. Untuk menjaganya perlu meningkatkan latihan kasegaran jasmani yang teratur.

Kesegaran jasmani tidak terlepas dari faktor yang berasal dari dalam diri dan luar selalu mempunyai pengaruh, selain itu jenis kelamin ikut menentukan juga sedangkan

ciri-ciri/gejala seseorang yang memiliki kebugaran jasmani yang kurang /rendah antara lain: "fisik yang tidak efisien (Physical Inefficiency), emosi yang tidak stabil. mudah lelah, tidak sanggup menangani tantangan fisik/emosi."Gusril, (2004:123 )

### **3. Fungsi Kebugaran Jasmani**

Fungsi kebugaran jasmani adalah untuk mengembangkan kesanggupan dan kemampuan setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja, fungsi kebugaran jasmani dapat dibagi menjadi 2 bagian sebagai berikut :

#### **a. Fungsi umum.**

Fungsi umum kebugaran jasmani untuk mengembangkan daya kreasi dan daya tahan setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja dalam pembangunan dan pertahanan bangsa dan negara.

#### **b. Fungsi Khusus.**

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

Dalam upaya peningkatan kebugaran jasmani "(Saputra dan Suherman dalam Gusril",2004:124). Menyatakan bahwa "untuk mendapatkan kebugaran jasmani dosis latihannya harus memperhatikan tiga faktor sebagai berikut :

- a. Intensitas latihan
- b. Lamanya latihan
- c. Frekwensi.

Intensitas latihan kebugaran jasmani berkisar antara 72% - 87% dari denyut nadi maksimal ( $220 - \text{umur}$ ) yang disebut Training zone. hal yang paling penting untuk meningkatkan kebugaran jasmani adalah aktivitas fisik dan latihan olahraga yang teratur, tubuh memerlukan oksigen untuk memproduksi energi karena tubuh tidak menyimpan oksigen-oksigen harus diambil dan disalurkan ke seluruh organ tubuh untuk melakukan hal tersebut sangat tergantung pada tingkat kebugaran jasmani yang baik akan mudah untuk melakukan pengambilan oksigen yang diperlukan oleh tubuh. sedangkan orang yang tingkat kebugaran jasmani rendah hal ini merupakan kesulitan yang berarti, orang yang banyak melakukan aktivitas fisik dan olahraga yang teratur maka tingkat kebugaran jasmaninya bertambah baik dibandingkan orang yang kurang melakukan aktivitas fisik dan latihan olahraga teratur.

Untuk memperoleh tingkat kebugaran jasmani yang baik juga dipengaruhi oleh keadaan gizi yang dikonsumsi sehari-hari, kebutuhan zat gizi bagi anak-anak bervariasi dan tergantung pada ukuran tinggi dan berat badan, umur, iklim, jenis pekerjaan/aktivitas, seks dan keadaan individu, Soekirman dan Gusril (2004) mengatakan.

“Banyak temuan penelitian gizi baru yang mengungkapkan bahwa pentingnya peran vitamin dan mineral bagi kesehatan dan kesejahteraan manusia. Oleh karena itu makanan bergizi yang dikonsumsi sehari-hari penting untuk kesehatan, derajat kesehatan yang tinggi akan mempengaruhi organ tubuh untuk berfungsi secara optimal dalam melakukan kegiatan sehari-hari”.

Selain itu, untuk memperoleh tingkat kebugaran jasmani yang baik juga dipengaruhi oleh faktor makanan, karena bahan makanan diperlukan untuk sumber

energi, pembangunan sel-sel tubuh, komponen biokatalisator, dan katabolisme. Makanan harus sesuai dengan yang dibutuhkan oleh tubuh baik secara kuantitatif maupun kualitatif. Kuantitatif maksudnya, perbandingan jumlah karbohidrat, lemak, dan protein yang dimakan harus disesuaikan dengan aktivitas seseorang. Pada orang yang normal, karbohidrat diberikan 55-60%, lemak diberikan 25-30% dari total kalori, dan protein yang dibutuhkan 10-15% dari total kalori. Secara kualitatif maksudnya, bahan-bahan yang selalu ada dalam makanan (karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, dan air) jumlahnya dapat diberikan lebih banyak jika diperlukan (Lamb dalam Arsil, 1999:10).

Selain itu, Ryadi (dalam Gusril 2004) mengungkapkan bahwa keadaan lingkungan juga merupakan unsur preventif dalam rangka mewujudkan masyarakat yang adil dan makmur, sejahtera, dan lebih jauh lagi untuk mencapai manusia seutuhnya. Kesegaran jasmani juga dipengaruhi oleh kesehatan lingkungan, untuk itu perlu memperhatikan masalah disekitar kita seperti limbah, kotoran, perumahan, serangga makanan, dan pencemaran lingkungan. Faktor yang mempengaruhi kesehatan lingkungan adalah tindakan manusia itu sendiri. Sikap individu atau kelompok yang tidak disiplin dalam menjaga kebersihan lingkungannya dan dalam pengelolaan lingkungan sekolah sebab lingkungan sangat mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani.

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

#### 4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani

Ada banyak faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani yang diungkapkan oleh beberapa pakar, di antaranya:

##### a. Daya Tahan (*Endurance*)

Daya tahan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kerja dalam waktu yang relatif lama. Istilah lainnya yang sering digunakan ialah *respiration-cardio endurance*, yaitu daya tahan yang bertalian dengan pernafasan, jantung, dan peredaran darah, (Rusli Luntan dkk 1991:112).

“Daya tahan merupakan salah satu komponen biomotorik yang sangat dibutuhkan dalam aktivitas fisik dan salah satu komponen terpenting dari kesegaran jasmani”. (Bowers dalam Arsil 2008:19) Menurut Johnsen (dalam Arsil, 2008:19), daya tahan diartikan sebagai waktu bertahan yaitu lamanya seseorang dapat melakukan suatu intensitas kerja atau jauh dari keletihan.

Tujuan utama dari latihan daya tahan adalah meningkatkan kemampuan kerja jantung di samping meningkatkan kerja paru-paru dan sistem peredaran darah. Secara umum, kemampuan daya tahan dibutuhkan semua cabang olahraga yang membutuhkan gerak fisik. Selanjutnya Darwis (1992) mengemukakan, “Daya tahan adalah kemampuan organisme pemain untuk mengatasi kelelahan yang timbul setelah melakukan aktivitas tubuh berolahraga dalam waktu lama”.

Sedangkan yang dimaksud dengan latihan *endurance* pada umumnya yaitu *cardiorespiratory endurance* adalah latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan keseluruhan 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).

Para ahli fisiologi berpendapat bahwa latihan daya tahan sangat penting bagi semua cabang olahraga. Karena dengan tingkat daya tahan yang tinggi, kualitas aktivitas yang berarti seperti melakukan sprint sambil menendang bola dapat dipertahankan dengan tempo tetap tinggi selama permainan berlangsung. Ada sejumlah metode atau cara latihan untuk meningkatkan kapasitas daya tahan, dalam hal ini adalah *cardiovascular endurance*, yaitu mulai dari latihan *interval training* sampai latihan-latihan lari jarak jauh dalam tempo rendah. Pada dasarnya semua latihan lari, sepeda, dan berenang merupakan latihan daya tahan (Sajoto M: 1988).

Arsil (1989) menjelaskan bahwa daya tahan dalam aspek sepak bola merupakan kesanggupan tubuh untuk melakukan aktivitas selama berlangsungnya permainan. Dalam permainan sepak bola daya tahan sangat diperlukan, hal ini karena permainan sepak bola adalah permainan yang dilakukan dengan cepat dalam lapangan yang luas dan pemain dituntut bergerak dan aktif selama permainan berlangsung.

Dalam suatu pertandingan, kompetisi seorang pemain dituntut mampu bermain selama pertandingan berlangsung tanpa mengalami kelelahan yang berarti dalam melaksanakan teknik dan taktik sepak bola. Dalam kesempatan yang seperti itulah sangat dibutuhkan daya tahan.

## b. Kecepatan (*speed*)

Kecepatan diperlukan untuk melakukan gerakan yang berkesinambungan dalam bentuk yang sama dan waktu sesingkat-singkatnya. Sajoto (1988) mendefinisikan kecepatan sebagai suatu kemampuan reaksi otot yang ditandai dengan pertukaran antara kontraksi dan relaksasinya yang menuju ke maksimal.

Kecepatan adalah salah satu kemampuan biomotorik yang penting untuk melakukan aktivitas olahraga Bempa dan Jonath Et. Al. (dalam Ismaryati, 2008: 57). Dalam gerakan dasar manusia, massa adalah tubuh atau salah satu anggota tubuh; dan tenaga merupakan kekuatan otot yang digunakan seseorang menurut massa yang digerakkan

Kecepatan dibedakan menjadi dua macam, yakni kecepatan umum dan kecepatan khusus.

### a. Kecepatan Umum

Kecepatan umum adalah kapasitas untuk melakukan berbagai macam gerakan (Reaksi Motorik) dengan cara yang cepat.

### b. Kecepatan Khusus

Kecepatan khusus adalah kapasitas untuk melakukan suatu latihan atau keterampilan pada kecepatan tertentu, biasanya sangat tinggi. Kecepatan khusus adalah khusus untuk cabang olahraga dan sebagian besar tidak dapat ditransferkan dan hanya mungkin dikembangkan melalui metode khusus (Bempa dalam Ismaryati 2008: 57).

Menurut Bempa (dalam Ismaryati, 2008:57), kecepatan adalah kemampuan bergerak dengan kemungkinan kecepatan tercepat. Ditinjau dari sistem gerak, kecepatan adalah kemampuan dasar mobilitas sistem syaraf pusat dan perangkat otot untuk menampilkan gerak-gerakan pada kecepatan tertentu. Berdasarkan sudut pandang

mekanika, kecepatan diekspresikan sebagai rasio antara jarak dan waktu. Kecepatan merupakan gabungan dari tiga elemen yakni reaksi, frekuensi gerakan per unit waktu, dan kecepatan menempuh suatu jarak.

“Kecepatan reaksi adalah kemampuan untuk menjawab rangsangan akustik, optik, dan rangsangan taktik secara cepat” (Syafuruddin, 1996). Rangsangan akustik adalah rangsangan melalui pendengaran seperti bunyi pistol pada waktu start lari jarak pendek dan juga melalui pluit, tepukan tangan, dan lain sebagainya.

Kecepatan reaksi menunjukkan kemampuan untuk menjawab secepat mungkin suatu rangsangan melalui pendengaran, penglihatan dan rasa (taktik). Kecepatan reaksi dapat dirubah dalam waktu interval yang besar, dimana waktu interval itu terjadi dari suatu tanda (misalnya tembakan start) yang diakhiri oleh gerakan otot yang telah dibebani. Kecepatan gerakan siklis dan asiklis menentukan waktu pelaksanaan pada aktivitas dengan adanya hambatan dari luar yang sedikit. Kecepatan asiklis ditandai oleh kecepatan reaksi maksimal melalui *explosive* dari otot. Pemain tennis meja akan memerlukan kecepatan asiklis pada saat melakukan *smash* dan *serve*, atau pemain bola tangan saat lemparan lompat. Kecepatan gerakan siklis sering juga digambarkan sebagai gerakan yang berulang-ulang, di mana gerakan ini dapat dikenal melalui subkontraksi maksimal. Subkontraksi maksimal adalah hasil dari amplitude gerakan dengan frekuensi gerakan (Fauzan Hos: 1989).

Kecepatan gerakan siklis seorang pelari dihasilkan relasi optimal (sebagai norma fungsi) dari panjang langkah dan frekuensi langkah suatu usaha yan maksimal untuk

memperbesar panjang langkah menghasilkan suatu lompatan. Suatu frekuensi gerakan maksimal akan menyebabkan suatu proses kepada suatu bentuk posisi yang lain. Kedua komponen tersebut haruslah menjadi perhatian kita dalam meningkatkan prestasi yang terbaik” (Letzelter dalam Fauzan Hos, 1989).

Jonath dan Krempel (dalam Syafrudin, 1999) mengatakan bahwa kecepatan dibatasi oleh faktor-faktor seperti, kekuatan, kecepatan kontraksi, dan koordinasi.

### c. Daya ledak (*Power*)

*Power* atau daya ledak disebut juga sebagai kekuatan eksplosif. *Power* menyangkut kekuatan dan kecepatan kontraksi otot yang dinamis dan eksplosif serta melibatkan pengeluaran kekuatan otot yang maksimal dalam waktu yang secepat-cepatnya. *Power* merupakan hasil perkalian antara gaya (*force*) dan jarak (*distance*) dibagi dengan waktu (Ismaryati, 2008:59).

Hampir semua cabang memerlukan *power*. Untuk *power* harus diberikan kepada olahragawan dalam usaha meningkatkan prestasi. Menurut Bompa (dalam Syarahan, 2004:20-23), daya ledak (*power*) merupakan hasil dari dua kemampuan yaitu kekuatan dan kecepatan dan dipertimbangkan sebagai suatu kemampuan untuk menampilkan kekuatan yang maksimum dalam waktu yang paling pendek. Sedangkan menurut Harre (1999:71), kekuatan kecepatan (*power*) merupakan kemampuan otot untuk mengatasi beban atau tahan dengan kecepatan kontraksi yang tinggi.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa *power* merupakan kemampuan kombinasi antara kekuatan dan kecepatan. *Power* ini terutama dibutuhkan dalam cabang-cabang olahraga yang menuntut ledakan (*explosive*) tubuh, seperti lompat

dan *smesh* dalam permainan bola voli. Pada saat melompat, power tungkai bawah harus bagus agar dapat menghasilkan lompatan tinggi sehingga memudahkan untuk melakukan *smash* ataupun *blocking*. Sedangkan *power* tungkai atas yang bagus dapat melakukan pukulan *smash* yang kuat, cepat, dan terarah ataupun dapat melakukan *blocking* yang kuat dan dapat menahan *smash* dari lawan.

Kemudian, Bafirman (1999:59) membagi *power* atas dua bagian, yaitu: *power absolute* dan *power relative*. *Power absolute* berarti kekuatan untuk mengatasi suatu beban *eksternal* yang maksimal, sedangkan *power relative* berarti kekuatan yang digunakan untuk mengatasi beban berupa berat badan sendiri.

Berdasarkan uraian di atas dapat dikemukakan bahwa *power* merupakan kombinasi antara kekuatan dan kecepatan untuk mengatasi badan dengan kecepatan kontraksi otot yang tinggi, kekuatan menggambarkan otot untuk mengatasi beban sedangkan kecepatan menunjukkan kemampuan otot untuk mengatasi beban dengan kontraksi yang sangat cepat, kekuatan otot dan kontraksi otot merupakan ciri utama dalam *power*.

#### d. Kelincahan (*Agility*)

Menurut Poerwadarman (1986), Kelincahan berasal dari kata lincah yang berarti gesik atau cekatan. Sedangkan menurut Suharno (1985:32) kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk merubah posisi atau arah secepat mungkin sesuai dengan situasi yang dihadapi dan dikehendaki.

Selanjutnya Harsono (1988:172) menyatakan dalam bukunya tentang kelincahan sebagai berikut: orang yang lincah adalah orang yang mempunyai kemampuan untuk

merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya.

Kemudian Soejono (1984:6) berpendapat bahwa kelincahan adalah kemampuan mengubah arah secara cepat, mengubah tubuh atau bagian tubuh tanpa gangguan pada keseimbangan.

Ini berarti bahwa kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk merubah arah dan posisinya yang dikehendaki dengan cepat dan tepat sesaat sedang bergerak tanpa kehilangan kesadaran dan keseimbangan sesuai dengan situasi dan kondisi yang dihadapi

Dalam hal ini Suharno (1985:33) membagi kelincahan sebagai berikut:

- 1) Kelincahan umum (*General Agility*) berarti kelincahan seseorang untuk hidup dengan lingkungan tempat tinggalnya.
- 2) Kelincahan khusus (*Special Agility*) berarti kelincahan seseorang untuk melakukan cabang olahraga khusus di mana dalam cabang olahraga lain tidak diperlukan.

Kelincahan akan dipengaruhi oleh beberapa komponen kondisi fisik lainnya seperti: kekuatan, keseimbangan, kelentukan, dan koordinasi. Maksudnya adalah kombinasi dari komponen-komponen kondisi fisik yang saling terkait.

Suharno (1985:33) menyatakan bahwa faktor-faktor penentu baik atau tidaknya kelincahan adalah kecepatan reaksi, kemampuan berorientasi terhadap problem yang dihadapi, kemampuan mengatur keseimbangan, dan kemampuan gerakan-gerakan motorik.

Kelincahan merupakan komponen kesegaran jasmani yang sangat diperlukan pada semua aktivitas yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi tubuh dan bagian-bagiannya. Disamping itu, kelincahan merupakan prasarat untuk mempelajari dan memperbaiki keterampilan gerak dan teknik olahraga, terutama gerakan-gerakan yang membutuhkan koordinasi gerak. Lebih lanjut, kelincahan sangat penting untuk jenis olahraga yang membutuhkan kemampuan adaptasi yang tinggi terhadap perubahan-perubahan situasi dalam pertandingan.

Kelincahan adalah kemampuan seseorang dalam merubah arah dengan keadaan bergerak tanpa kehilangan keseimbangan (Munchtar:1992). Sedangkan menurut Moehamad Dajoto (dalam Anatomi, 2005), kelincahan adalah kemampuan seseorang dalam merubah arah lari satu posisi ke posisi di arena tertentu atau seseorang yang mampu merubah satu posisi ke posisi yang berbeda dengan kecepatan tinggi dan koordinasi gerak yang baik.

Ciri-ciri dari kelincahan/Gewandhelt olahraga didefinisikan oleh Hirtz dalam Fauzan Hos (1989) sebagai berikut:

1. Kemampuan reaksi

Kecepatan dan ketepatan mereaksi pada perubahan situasi secara tiba-tiba (yang tak dipergunakan sebelumnya).

2. Kemampuan penyesuaian

Penyesuaian yang baik pada penempatan tugas yang tidak biasa pada perubahan persyaratan dan gerakan-gerakan dari bagian (anggota) tubuh yang lain.

### 3. Kemampuan pengendalian

Pengendalian yang tepat dan terarah pada situasi yang sulit.

### 4. Kemampuan orientasi

Pada gerakan-gerakan yang sulit seperti pada putaran tubuh yang bersangkutan tidak kehilangan orientasi ruangan (tidak kehilangan arah).

### 5. Kemampuan keseimbangan

Pada tugas gerakan-gerakan yang komplit/rumit dalam bidang yang sempit dapat menyangga keseimbangan tenaga tubuh bagian dalam dan bagian luar.

### 6. Kemampuan kombinasi

Penyelesaian yang baik dan cepat dengan kombinasi yang berurutan.

### 7. Berbalik (*Wedigkeit*)

Pembalikan yang baik secara vertikal dan horizontal dengan hambatan terbatas.

### 8. Geschiklichkeit (*agility*)

Gerakan-gerakn yang tepat dengan motorik yang halus dari bagian kepala, lengan, dan tungkai.

Karakteristik kelincahan sangat unik, kelincahan memainkan peranan yang khusus terhadap mobilitas fisik. Kelincahan bukan merupakan kemampuan fisik tunggal, akan tetapi tersusun dari komponen koordinasi kekuatan, kelenturan, waktu reasi, *power*, dan kemampuan tersebut saling berinteraksi.

## 5. Cara Meningkatkan Kesegaran Jasmani

Dewasa ini, setiap minggu pagi kita dapat melihat bermacam-macam golongan masyarakat, baik di lapangan maupun di jalan-jalan melaksanakan berbagai kegiatan olahraga untuk meningkatkan kesegaran jasmani. Kegiatan-kegiatan olahraga yang dilakukan secara rutin dan teratur akan menambah dan meningkatkan kesegaran jasmani, tetapi juga harus didukung oleh pengaturan gizi makanan yang menunjang terhadap lari, *jogging*, bersepeda, jalan cepat bahkan banyak yang asal berlatih saja. Seseorang yang berkeinginan untuk sehat dan bugar akan memikirkan dan mengusahakan langkah-langkah yang dirasa perlu untuk pembinaan kesehatan dan kegiatan yang menjaga kesehatan agar terhindar dari gangguan-gangguan penyakit yang dapat menghambat peningkatan kesegaran jasmani. Disamping itu, yang tak kalah pentingnya adalah pengaturan keseimbangan antara kerja dan istirahat. Ketiga aspek yang dikemukakan di atas secara berurutan akan dibahas lebih lanjut.

### a. Olahraga Teratur

Latihan fisik yang dilakukan menurut proporsi yang sebenarnya akan meningkatkan derajat kesehatan dan kesegaran jasmani, otot dapat berkembang atau bertambah besar karena serat-serat otot bertambah besar dan tenaganya juga bertambah besar. Otot yang bertambah besar karena berkontraksi semakin erat dan jaringan otot menggantikan lemak serta bertambah daya tahan akibat kapilarisasi yang bertambah dan susunan saraf yang bertambah baik. Selain itu, banyak keuntungan yang diperoleh bila melakukan olahraga yang teratur, yaitu: (1) lebih tahan terhadap stress baik fisik maupun

psikologis, (2) mampu mengendalikan emosi, (3) merasa segar dan percaya diri serta merasa gembira, (4) lebih kreatif, dan (5) kapasitas kerja fisik bertambah.

Bila tujuan latihan hanya untuk membina atau meningkatkan kebugaran jasmani (bukan untuk meningkatkan prestasi olahraga), maka frekuensi cukup tiga atau empat kali seminggu. “Mengenai frekuensi tiga atau empat kali seminggu dan satu kali istirahat di antaranya merupakan hal yang paling sering disarankan sebagai bentuk paling aman dan paling bermanfaat” (Cartlhy, 1995:48). Berdasarkan pendapat ahli olahraga di atas, dapat disimpulkan bahwa dalam melakukan kegiatan fisik untuk mencapai kesehatan dan kebugaran jasmani, frekuensi latihan sebaiknya tiga sampai empat kali dalam seminggu.

Dalam melakukan kegiatan olahraga, kita dapat memilih salah satu cabang yang sangat kita sukai. Walaupun dari sekian banyak cabang olahraga tersebut, selalu memiliki manfaat yang baik untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran pelakunya. Kegiatan olahraga yang dilakukan untuk kesehatan tidak perlu mengeluarkan biaya yang besar, cukup yang mudah dan murah serta bermanfaat yang agar tubuh punya daya tahan, lincah, dan kuat. Hal ini juga sesuai dengan pendapat yang dikemukakan oleh Ichsan (1988:30) yang mengatakan bahwa pada umumnya jenis kegiatan olahraga bagi kesehatan bersifat sederhana, mudah dilakukan, dan tanpa biaya banyak (murah). Gerakan utama dalam kegiatan olahraga tersebut ditujukan pada latihan fungsi organ tubuh bagian dalam dan bagian luar agar tubuh memiliki daya tahan lincah dan kuat.

Dalam memilih jenis olahraga yang dilakukan, harus sesuai dengan minat dan keinginan, sehingga tidak ada unsur keterpaksaan. Sesuatu hal yang dipaksakan hasilnya tidak akan memuaskan sebagaimana yang diharapkan.

Intensitas latihan menyatakan beratnya latihan dan merupakan faktor yang mempengaruhi efek latihan terhadap faal tubuh. Menurut Moeloek (1984:12), makin berat latihan (sampai batas tertentu), makin baik efek yang diperoleh. Bila ditinjau dari kardiorespirasi, berat latihan untuk mendapatkan efek yang lebih baik adalah 60-80% dari kapasitas maksimal *aerobic*. Beratnya latihan dapat diberikan dengan berbagai cara, antara lain dengan meningkatkan frekuensi latihan, lama tiap latihan, jumlah latihan, macam latihan, ujian dalam bentuk latihan, berat badan yang digunakan, kesukaran dalam suatu latihan dan memperpendek interval istirahat.

#### b. Menjaga Kesehatan dan Pengaturan Gizi

Kesehatan merupakan dasar untuk meningkatkan kesegaran jasmani artinya kesegaran jasmani tidak bisa dicapai dan ditingkatkan kalau seseorang belum memiliki kesehatan yang baik. Kesehatan berasal dari kata sehat yang menurut UU No 23 tahun 1992 adalah keadaan sejahtera dari badan, jiwa dan nasional, dan ekonomis. Istilah sehat dan segar seringkali muncul yang kadang kala disamakan dalam penggunaannya. Sebenarnya antara sehat dan segar ada perbedaan, para ahli mengatakan bahwa segar lebih tinggi tingkatnya dari pada sehat, sehingga lahir ungkapan “Orang yang sehat belum tentu segar dan orang yang segar sudah pasti sehat”. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa sehat merupakan syarat untuk menjadi segar.

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

“Makanan dikatakan bergizi bila makanan tersebut mengandung sari makanan berupa karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral. Semakin lengkap dan semakin banyak kadar sari makanan yang terdapat dalam bahan makanan tersebut, akan tinggi nilai gizinya” (Depdikbud, 1992:66).

Bedasarkan kutipan di atas dapat dijelaskan bahwa makanan yang bergizi mengandung unsur karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral. Kelima unsur ini harus terpenuhi dalam pengaturan gizi makanan yang diperlukan sesuai dengan tingkat aktivitas yang diperlukan.

Kesehatan yang baik merupakan dambaan setiap orang. Untuk memelihara dan menjaga kesehatan diperlukan berbagai upaya antara lain:

1. Meningkatkan Kebersihan, Keamanan, Ketertiban (K3), memperhatikan gizi serta olahraga teratur
2. Pencegahan terhadap penyakit melalui pemeriksaan penyakit secara berkala dan teratur
3. Pengobatan dan pemeriksaan yang lebih dini untuk menghindari terjadinya komplikasi penyakit
4. Rehabilitas melalui dinas kesehatan

### c. Keseimbangan Antara Kerja dan Istirahat

Kegiatan merupakan ciri dari suatu kehidupan karena tidak ada kehidupan tanpa kegiatan. Kegiatan berarti kerja dan setiap kerja akan selalu diikuti dengan kelelahan. Begitu pula terhadap kesegaran jasmani, menurut Johnson (dalam Arsil, 2008:13) tingkat kesegaran jasmani yang berada di bawah nilai yang minimal ditandai antara lain: (i) kemampuan fisik yang tidak efisien, (ii) emosi yang tidak stabil, (iii) mudah lelah, (iv) tidak sanggup mengatasi tantangan fisik dan emosi sedangkan tingkat kesegaran jasmani yang cukup adalah sanggup melakukan tugas sehari-hari tanpa lelah dan mempunyai cadangan energi.

Arsil (2008:12) mengatakan bahwa untuk mendapatkan kesegaran jasmani yang baik dipengaruhi oleh kerja (aktifitas fisik) serta waktu istirahatnya seseorang. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa untuk dapat menghilangkan kelelahan, dibutuhkan penghentian pekerjaan sementara yang disebut dengan istirahat. Istirahat dapat kita lakukan dengan tidur, tetapi dapat juga kita lakukan dengan cara melakukan kegiatan yang menimbulkan kegembiraan dan rasa bebas dari ketegangan pikiran atau emosi serta dapat memberikan kesegaran jasmani dan rohani sehingga kita siap untuk memulai pekerjaan baru lagi

## **B. Kerangka Konseptual**

Kesegaran jasmani adalah aspek-aspek kemampuan fisik yang menunjang kesuksesan siswa dalam melakukan berbagai aktivitas dalam kehidupan sehari-hari,

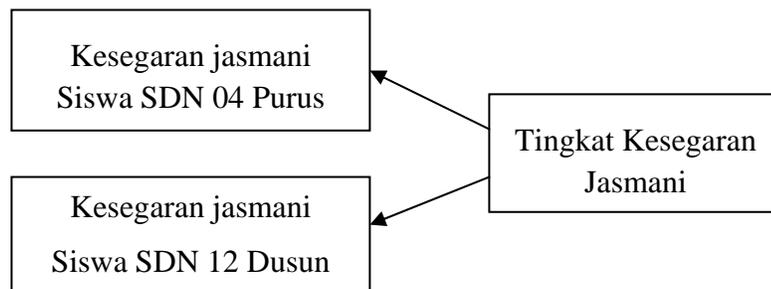
tanpa mengakibatkan kelelahan yang berarti, kegiatan itu merupakan pekerjaan sehari-hari dan untuk keperluan mendadak, kegiatan yang dilakukan pada waktu senggang, tinggi tingkat kesegaran jasmani yang dimiliki seseorang maka semakin besar pula kemungkinannya untuk menyelesaikan suatu pekerjaan dan makin besar pula kemungkinannya untuk menikmati kehidupan.

Dari penjelasan diatas dapat dikatakan bahwa kualitas suatu fisik berhubungan erat dengan kualitas hidup seseorang, kesegaran jasmani akan berbeda tergantung pada beberapa hal antara lain: jenis pekerjaan, keadaan kesehatan, jenis kelamin, umur, tingkat terlatihnya seseorang serta status gizi (Gusril 2004:119)

Untuk memperoleh tingkat kesegaran jasmani yang baik juga dipengaruhi oleh keadaan gizi yang dikonsumsi sehari-hari, kebutuhan zat gizi tidak sama bagi setiap orang tergantung dari jenis kelamin, umur dan aktivitas sehari-hari, makanan bergizi yang tinggi akan mempengaruhi organ tubuh untuk berfungsi secara baik.

Letak sekolah yang berbeda dilingkungan yang dekat dengan rumah penduduk dan berada jauh dari pemukiman masyarakat. serta cara murid pergi ke sekolah dengan menggunakan kendaraan dan dengan murid yang pulang sekolah berjalan kaki. SDN 04 Purus Kota Padang yang dilingkungannya dekat dengan pinggir jalan raya. maka polusi udaranya lebih tinggi dibandingkan dengan SDN 12 Dusun Kab. Pesisir Selatan., polusi udara dan aktivitas murid yang kurang, sangat mempengaruhi tingkat kesegaran jasmanninya dibandingkan dengan murid SDN 12 Dusun Kab. Pesisir Selatan yang tidak terdapat polusi udara dilingkungan sekolahnya.

Upaya peningkatan kesegaran jasmani pada hakikatnya adalah untuk peningkatan daya tahan tubuh untuk melaksanakan aktivitas fisik dan latihan olahraga dilingkungan guna menjalankan kehidupan lebih baik dari arahan diatas dapat disimpulkan bahwa ada perbedaaan tingkat kesegaran jasmani antara murid SDN 04 Purus Kota Padang dengan murid SDN 12 Dusun Kab. Pesisir Selatan. Untuk lebih jalsnya dapat dilihat pada skema konseptual berikut ini :



**Gambar. 1 Kerangka Konseptual**

### **C. Hipotesis**

Berdasarkan kajian teori dan kerangka konseptual yang telah diajukan, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah : “Terdapat perbedaan tingkat kesegaran jasmani yang bearti antara murid Sekolah Dasar Negeri 04 Purus Kota Padang dengan murid Sekolah Dasar Negeri 12 Dusun Kab. Pesisir Selatan.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian tentang perbedaan kesegaran jasmani SDN 04 Purus Kota Padang dan SDN 12 Dusun Kab. Pesisir Selatan dapat diambil kesimpulan: tingkat kesegaran jasmani SDN 04 Purus Kota Padang sebesar 13 termasuk dalam kategori kurang, sedangkan SDN 12 Dusun Kab. Pesisir Selatan sebesar 11,47 termasuk dalam kategori kurang. Menurut Depdikbud (1999) nilai 10-13 berada pada klasifikasi kurang. Dengan demikian perbandingan tingkat kesegaran jasmani siswa SDN 04 Purus Kota Padang lebih tinggi dari pada siswa SDN 12 Dusun Kab. Pesisir Selatan yaitu  $13 > 11,47$ .

Berdasarkan dengan uji T terdapat perbedaan tingkat kesegaran jasmani antara siswa SDN 04 Purus Kota Padang dengan siswa SDN 12 Dusun Kab. Pesisir Selatan terbukti dengan  $T_{hitung} > T_{tabel}$  ( $3,12 > 1,76$ ).

#### **B. Saran**

Berdasarkan temuan hasil penelitian ini, maka penulis mengemukakan beberapa saran kepada berbagai pihak sebagai berikut :

- a. Para guru SDN 04 Purus Kota Padang maupun SDN 12 Dusun Kab. Pesisir selatan dalam rangka peningkatan kesegaran jasmaninya kearah yang lebih baik,

maka hendaknya dapat memberikan informasi dan pengetahuan kepada siswa tentang pentingnya asupan gizi tubuh, agar tubuh dapat melakukan semua aktifitas jasmani dengan baik

- b. Para siswa agar menambah wawasan mereka tentang pengetahuan kesegaran jasmani bagi tubuh
- c. Kepala sekolah untuk lebih meningkatkan kesegaran jasmani anak-anak didiknya, maka hendaknya dapat memberikan informasi kepada guru dan siswa tentang pentingnya arti kesegaran jasmani
- d. Dinas Pendidikan untuk lebih memperhatikan dalam mengupayakan untuk meningkatkan kesegaran jasmani anak-anak didik melalui pendidikan jasmani disekolah

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Sumarsimi (1992), *Manajemen Penelitian*, Jakarta : Depdik bud.
- Ahady, Muchtar, Hairy, Jusnul, (1982), *Kesegarran Jasmani*. Padang: Fpok IKIP Padang.
- Asril (1999), *Pembinaan Kondisi Fisik*, Padang : FIK UNP
- Darni (2004), *Hubungan Kecepatan Reaksi Dan Daya Ledak Dengan Prestasi Lari 100 M*, Padang : FIK UNP
- Depdikbud. (1996), *Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi*, Jakarta.
- Depdiknas. (2003), *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Umur 13-15 Tahun*.
- Departemen Pendidikan dan Kebudayaan (1999), *Pusat Kesegaran Jasmani Dan Rekreasi*, Jakarta.
- Efwilza (2002), *Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Murid SD Negeri No 16 Dikawasan Pertambangan Batu Bara Luar Kawasan Batu Bara Ombilin. Dengan Murid SDN 12 Luar Kawasan Batu Bara Ombilin Kota Sawah Lunto*.
- Gusril, (1994). *Perbandingan Tingkat Kesegaran Jasmani Antara Murid SD 1 Gasar Dengan Murid SDN 04 Kodya Padang*, Padang FPOK IKIP Padang.
- Gusril. (2004). *Perkembangan Motorik Pada Masa Anak-Anak*. Dirjen Olahraga Departemen Pendidikan Nasional.
- Hadi, Sutrisno. (1987). *Statistik Jilid 2*, Jakarta : andl offsel.
- Hairy Junusul dan Muchtar Ahady. (1982). *Kesegaran Jasmani*, Padang :FPOK IKIP Padang.
- Ichsan, M (1988). *Pendidikan Kesehatan Olahraga*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.