

**PERBANDINGAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA SDN INTI  
DENGAN SDN IMBAS DI KECAMATAN KURANJI  
KOTA PADANG**

**SKRIPSI**

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



Oleh  
**SRI ARSAYATI**  
NIM : 89882

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

## HALAMAN PERSETUJUAN

JUDUL : PERBANDINGAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI  
SISWA SDN INTI DENGAN SDN IMBAS DI  
KECAMATAN KURANJI KOTA PADANG

Nama : Sri Arsayati

NIM/BP : 89882/2007

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2011

Disetujui Oleh

Pembimbing I,

Pembimbing II,

Drs. Marjohan HS. M.Pd  
NIP. 195211021986031001

Drs. Zarwan M.Kes  
NIP. 19611231988031003

Mengetahui  
Ketua Jurusan

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

## HALAMAN 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** : **PERBANDINGAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA  
SDN INTI DENGAN SDN IMBAS DI KECAMATAN KURANJI  
KOTA PADANG**  
**Nama** : Sri Arsayati  
**NIM/BP** : 89882/2007  
**Program Studi** : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
**Jurusan** : Pendidikan Olahraga  
**Fakultas** : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Juli 2011

### Tim Penguji

Nama	Tanda Tangan
Ketua : Drs. Marjohan HS. M.Pd	1. _____
Sekretaris : Drs. Zarwan, M.Kes	2. _____
Anggota : Drs. Hendri Neldi, M.Kes AIFO	3. _____
Drs. Yulifri, M.Pd	4. _____
Drs. Kamal Firdaus, M.Kes AIFO	5. _____

## **ABSTRAK**

### **Perbandingan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SDN Inti dengan SDN Imbas di Kecamatan Kuranji Kota Padang**

**OLEH : Sri Arsayati,/ 2011.**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani SDN Inti dengan SDN Imbas di Kecamatan Kuranji Kota Padang.

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian komparasi yaitu melihat perbandingan antara dua variabel. Penelitian ini diadakan di SDN Inti dan SDN Imbas di Kecamatan Kuranji Kota Padang pada bulan April 2011. populasi dalam penelitian ini yaitu siswa SDN Inti dan SDN Imbas di Kecamatan Kuranji Kota Padang. Jumlah sampel dalam penelitian ini yaitu 30 orang yang masing-masing sekolah diambil 15 orang dari SDN Inti dan 15 dari SDN Imbas. Teknik pengambilan sampel yaitu *purposive sampling*.

Berdasarkan hasil penelitian tingkat kesegaran jasmani siswa SDN Inti dengan SDN Imbas menggunakan uji perbedaan (uji-t), didapat thitung (3,08) > ttabel (1,70) sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, jadi kesimpulannya terdapat perbedaan tingkat kesegaran jasmani SDN Inti dengan SDN Imbas, dimana SDN Inti kesegaran jasmani lebih baik dibandingkan dengan SDN Imbas di Kecamatan Kuranji Kota Padang.

## KATA PENGANTAR

Berkat rahmat Allah SWT, akhirnya penyusunan skripsi ini yang diberi judul “Perbandingan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SDN Inti dengan SDN Imbas di Kecamatan Kuranji Kota Padang” 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.
2. Drs. Hendri Neldi, M.Kes AIFO, selaku Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan dan Rekreasi.
3. Drs. Edwarsyah, M.Kes AIFO, selaku Ketua Program Konsentrasi PGSD FIK Universitas Negeri Padang.
4. Drs. Marjohan HS, M.Pd, dan Drs. Zarwan, M.Kes selaku Pembimbing yang membimbing dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Drs. Hendri Neldi, M.Kes AIFO, Drs. Yulifri, M.Pd dan Drs. Kamal Firdaus, M.Kes AIFO selaku Tim Penguji Skripsi yang telah memberikan sumbangsih saran demi kesempurnaan skripsi ini.

6. Kepala Sekolah SDN Inti dan Kepala Sekolah SDN Imbas di Kecamatan Kuranji Kota Padang yang telah memberikan izin untuk penelitian.
7. Siswa SDN Inti dan Siswa SDN Imbas di Kecamatan Kuranji Kota Padang khususnya yang menjadi sampel/responden dalam penelitian ini.
8. Kedua orangtua 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, Mai 2011

Penulis

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	i
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	ii
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN</b> .....	iii
<b>ABSTRAK</b> .....	iv
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	v
<b>DAFTAR ISI</b> .....	vii
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	viii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	ix
<b>DAFTAR GRAFIK</b> .....	x
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xi
 <b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	4
C. Pembatasan Masalah .....	5
D. Perumusan Masalah .....	5
E. Tujuan Penelitian .....	5
F. Kegunaan Hasil Penelitian .....	6
 <b>BAB II KAJIAN TEORI DAN KERANGKA KONSEPTUAL</b>	
A. Kajian Teori .....	7
1. Kesegaran Jasmani .....	7
2. SDN Inti dan SDN Imbas .....	12
B. Kerangka Konseptual .....	13
C. Hipotesis .....	15

### **BAB III METODOLOGI PENELITIAN**

A. Jenis Penelitian.....	16
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	16
C. Populasi dan Sampel .....	16
D. Jenis dan Sumber Data.....	18
E. Teknik Pengumpulan Data.....	18
F. Instrumen Penelitian.....	18
G. Teknik Analisis Data.....	27

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

A. Hasil Penelitian .....	28
B. Pembahasan.....	31

### **BAB V PENUTUP**

A. Kesimpulan .....	35
B. Saran .....	35

### **DAFTAR PUSTAKA**

### **LAMPIRAN**

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Jumlah Populasi Penelitian .....	17
Tabel 2. Jumlah Sampel Penelitian .....	17
Tabel 3. Normal Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (Untuk Putra dan Putri) .....	28
Tabel 4. Distribusi frekuensi Tingkat kesegaran jasmani SDN Inti Padang....	29
Tabel 5. Distribusi frekuensi tingkat kesegaran jasmani SDN Imbas Padang.	30

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Posisi star lari 40 m .....	20
Gambar 2. Tes gantung siku tekuk .....	21
Gambar 3. Gerakan baring menuju sikap duduk .....	23
Gambar 4. Tes loncat tegak .....	24
Gambar 5. Posisi star lari 600 m .....	25
Gambar 6. Pencatan hasil .....	26

## DAFTAR GRAFIK

Grafik 1. Distribusi frekuensi tingkat kesegaran jasmani siswa SDN Inti Padang	30
Grafik 2. Distribusi frekuensi tingkat kesegaran jasmani siswa SDN Imbas Padang	31

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Data mentah siswa SDN Inti .....	39
Lampiran 2. Data mentah siswa SDN Imbas .....	40
Lampiran 3. Nilai kesegaran jasmani siswa SDN Inti .....	41
Lampiran 4. Nilai kesegaran jasmani SDN Imbas .....	42
Lampiran 5. Rata-rata hasil tes kesegaran jasmani siswa SDN Inti dengan SDN Imbas di kecamatan Kuranji Kota Padang .....	43
Lampiran 6. Dokumentasi penelitian .....	45
Lampiran 7 Surat izin penelitian.....	51
Lampiran 8 Nilai persentil untuk distribusi $t$ .....	52
Lampiran 9 Nilai persentil untuk distribusi $F$ .....	53

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

Negara Indonesia adalah salah satu negara yang sedang berkembang, yang melaksanakan pembangunan di segala bidang yang diarahkan untuk peningkatan kualitas manusia, sehingga terbentuk manusia Indonesia yang cerdas, terampil, berkepribadian serta sehat jasmani dan rohani.

Di era globalisasi dan informasi menuntut usaha pengembangan sumber daya manusia dengan segala dimensinya baik di bidang pengetahuan, nilai, sikap dan keterampilan. Pengembangan manusia tersebut dilandasi oleh kemampuan intelektual, kecerdasan emosional, dan kreatifitas yang tinggi yang hanya dapat dilakukan melalui pendidikan. Artinya, pendidikan mempunyai peran yang amat strategis untuk mempersiapkan generasi muda yang memiliki keberdayaan, kecerdasan emosional yang tinggi dan menguasai berbagai keterampilan yang mantap.

Sekolah merupakan suatu tempat interaksi proses belajar mengajar antara murid dan guru yang mana sekolah bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan pengetahuan (*cognitive*), sikap (*affective*) dan keterampilan (*psychomotor*). Sekolah juga dapat menciptakan generasi muda yang berkompeten yang mampu bersaing pada era globalisasi saat ini.

Pendidikan merupakan salah satu bidang yang memegang peranan penting untuk pembangunan manusia Indonesia seutuhnya. Hal ini sesuai dengan UU RI

Nomor 20 Tahun 2003 pasal 3 tentang sistem pendidikan nasional yang menyatakan bahwa :

Pendidikan nasional bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis dan bertanggung jawab, (Depdiknas, 2003: 98).

Berdasarkan kutipan di atas, tujuan pendidikan pada dasarnya adalah untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Melalui mutu pendidikan di upayakan untuk tercapainya profil manusia Indonesia yang siap secara intelektual, mental, fisik dan rohani demi menghadapi masa depan.

Menurut Badan Standar Nasional Pendidikan (BSNP) mengemukakan yang dimaksud dengan pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan kemampuan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif dan kecerdasan emosi.

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan merupakan bagian integral dari sistem pendidikan dan merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari program pendidikan keseluruhan yang disempurnakan, juga merupakan suatu proses melalui aktivitas jasmani yang dirancang dan disusun secara sistematis untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan, meningkatkan kemampuan dan keterampilan jasmani, kecerdasan dan membentuk watak, serta nilai-nilai dan sikap positif bagi setiap warga negara dalam rangka mencapai tujuan pendidikan.

Berdasarkan kurikulum yang diajarkan di sekolah pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan merupakan pelajaran yang penting untuk

meningkatkan kondisi fisik peserta didik yang meliputi daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelincahan dan keseimbangan. Kesegaran jasmani merupakan aspek penting yang harus dimiliki siswa agar bisa mengikuti pembelajaran dengan semestinya. Dalam pelaksanaan pembelajaran tersebut diharapkan siswa dapat mengikuti dengan baik dan memiliki tingkat kesegaran jasmani yang tinggi agar hasil belajar baik dan memuaskan.

Sharkey (2003:3) menjelaskan bahwa :

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

Selain kesegaran jasmani, untuk menunjang hasil belajar adalah status gizi sangat penting. Di Indonesia sebagian besar anak-anak masih kekurangan gizi dengan tingkat yang berbeda-beda. Kekurangan gizi tersebut bisa saja dialami sejak anak masih dalam kandungan dan setelah lahir, serta pada masa pertumbuhan dan perkembangannya. Anak-anak kurang gizi cenderung mudah lelah, mudah tersinggung dan kurang berminat terhadap pembelajaran di sekolah.

Gizi merupakan ikatan kimia yang diperlukan tubuh untuk melakukan fungsinya yaitu menghasilkan energi, membangun dan memelihara jaringan serta mengatur proses-proses kehidupan. Untuk mendapatkan hasil belajar yang optimal peran kesegaran jasmani dan status gizi sangat penting.

Berdasarkan dari pengamatan sementara yang ditemukan di lapangan, tingkat kesegaran jasmani sekolah Inti dengan sekolah Imbas di Kecamatan Kuranji Padang

masih rendah, hal ini mungkin disebabkan karena kemampuan guru dalam merencanakan program pengajaran kurang optimal, keterbatasan sarana dan prasarana dan kurangnya motivasi belajar siswa. Selain itu status gizi siswa juga kurang baik, disebabkan oleh keadaan sosia ekonomi dan latar belakang pendidikan orang tua yang menyebabkan hasil belajar banyak dibawah standar. Hal inilah yang membuat penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Komparasi Tingkat Kesegaran Jasmani Sekolah Inti dengan Sekolah Unggul di Kecamatan Kuranji Padang”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka variabel yang dapat di identifikasikan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Tingkat kesegaran jasmani
2. Kemampuan guru kurang optimal
3. Sarana dan Prasarana kurang memadai
4. Kurangnya motivasi belajar siswa
5. Status gizi
6. Hasil belajar
7. Sosial ekonomi orang tua
8. Latar belakang pendidikan orang tua

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah di atas, terlihat cukup banyak faktor yang dapat menimbulkan permasalahan baru yang perlu dibahas. Namun mengingat terbatasnya waktu, dana, dan tenaga yang dimiliki serta fasilitas yang tersedia, maka penulis membatasi pada, “Perbandingan Tingkat Kesegaran Jasmani SDN Inti dan SDN Imbas di Kecamatan Kuranji Padang”.

### **D. Perumusan Masalah**

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

1. Bagaimana tingkat kesegaran jasmani siswa SDN Inti di Kecamatan Kuranji Kota Padang.
2. Bagaimana tingkat kesegaran jasmani siswa SDN Imbas di Kecamatan Kuranji Kota Padang.
3. Bagaimana komparasi tingkat kesegaran jasmani siswa SDN Inti dan SDN Imbas di Kecamatan Kuranji Kota Padang

### **E. Tujuan Penelitian**

Penelitian bertujuan untuk mengetahui sekaligus mendeskripsikan tentang:

1. Tingkat kesegaran jasmani siswa SDN Inti di Kecamatan Kuranji Padang.
2. Tingkat kesegaran jasmani siswa SDN Imbas di Kecamatan Kuranji Padang.

3. Komparasi tingkat kebugaran jasmani siswa SDN Inti dan SDN Imbas di Kecamatan Kuranji Padang.

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

Hasil penelitian ini dapat berguna bagi :

1. Guru pendidikan jasmani di SDN Kecamatan Kuranji Kota Padang, sebagai masukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa di sekolah.
2. Kepala Sekolah di SDN Kecamatan Kuranji Kota Padang, sebagai masukan dalam rangka menerapkan kebijakan untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa di sekolah.
3. Para orang tua siswa, sebagai pedoman untuk meningkatkan kebugaran jasmani anaknya.
4. Para pembaca di perpustakaan, sebagai bahan bacaan dalam rangka mengembangkan khasanah ilmu pengetahuan.
5. Para peneliti, sebagai bahan referensi dan sumber untuk penelitian yang relevan.
6. Penulis, sebagai bahan untuk melengkapi persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana di FIK-UNP.

## **BAB II**

### **KAJIAN TEORITIS**

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

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

Kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga tubuh masih memiliki simpanan tenaga untuk mengatasi beban tambahan. Menurut president's council on physical fitness and sports defenisi kesegaran jasmanani adalah kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari- hari dengan penuh vitalitas dan kewaspadaan tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dan masih cukup energi untuk bersantai pada waktu luang dan menghadapi hal- hal yang sifatnya darurat (emergensi).

Sumosardjono (1992:19) menyatakan kesegaran jasmani adalah :kemampuan seseorang menunaikan tugasnya sehari- hari dengan gampang, tanpa merasa lelah yang berlebihan dan masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya untuk keperluan- keperluan mendadak. Dapat pula ditambahkan, kesegaran jasmani merupakan kemampuan untuk menunaikan tugas dengan baik walaupun dalam keadaan sukar, dimana orang yang kesegaran jasmaninya kurang, tidak akan mampu dapat melakukannya”.

Selanjutnya Saputro (1995:227) menjelaskan kesegaran jasmani yaitu “kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat tubuh dalam waktu fisiologis terhadap keadaan lingkungan atau kerja fisik secara efisien tanpa lelah berlebihan”. ditegaskan oleh Suherman (1995:10) juga memberikan pendapat “kesegaran jasmani berkaitan erat dengan tingkat kesehatan dan kebugaran seseorang. Orang yang mempunyai tingkat kesegaran jasmani tinggi tidak sama dengan orang yang mempunyai tingkat kesegaran jasmani rendah. Pada orang yang mempunyai tingkat

kesegaran jasmani 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 dapatlah dikatakan bahwa kesegaran jasmani yang tinggi dapat menunjang gairah kerja (Sharkey, 1984).

Kesegaran jasmani juga tidak terlepas dari faktor makanan, karena bahan makanan diperlukan tubuh untuk sumber energi dan pembangunan sel-sel tubuh. Dengan demikian berdasarkan beberapa pendapat tentang kesegaran jasmani yang telah diuraikan di atas, dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani merupakan kemampuan seseorang dalam menunaikan tugas sehari-hari dengan mudah tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki tenaga cadangan.

Komponen kesegaran jasmani terdiri dari dua bagian yaitu :

1. Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan (*health related fitness*) terdiri dari:
  - a. Daya tahan jantung paru (*cardiorespiratory*) adalah kesanggupan system jantung, paru-paru dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal saat melakukan aktivitas sehari-hari, dalam waktu yang cukup lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti.
  - b. Kekuatan otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan satu kali kontraksi secara maksimal melawan tahanan/beban
  - c. Daya tahan otot adalah kapasitas otot untuk melakukan kontraksi secara terus-menerus pada tingkat intensitas sub maksimal

- d. Fleksibilitas adalah kemampuan sendi untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi secara maksimal
  - e. Komposisi tubuh adalah susunan tubuh yang digambarkan sebagai dua komponen yaitu lemak tubuh dan massa tanpa lemak
2. kesegaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan (*skill related fitness*) terdiri dari:
- a. kecepatan adalah kemampuan berpindah dari suatu tempat ke tempat yang lain dalam waktu yang paling singkat
  - b. Kekuatan adalah gabungan antara kekuatan dan kecepatan atau pengerahan gaya otot maksimum dalam kecepatan maksimum
  - c. Keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap dan posisi tubuh secara tepat pada saat berdiri (*static balance*) atau pada saat melakukan gerakan (*dynamic balance*)
  - d. Koordinasi adalah kemampuan untuk melakukan gerakan atau kerja dengan cepat dan efisien
  - e. Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat yang dilakukan bersama-sama dengan gerakan lainnya
  - f. Kecepatan reaksi adalah waktu yang dipergunakan antara munculnya stimulus atau ransangan dengan awal reaksi, kemampuan ini tergantung dari organ perasa dalam mengatur stimulus yang datang dan diterima melalui organ penglihatan, pendengaran, gabungan keduanya dan sentuhan

Depdiknas (2003:2) menjelaskan ada 10 komponen kebugaran jasmani adalah :

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

Bagi siswa SD kebugaran jasmani berguna untuk kegiatan belajar dan bermain. Kebugaran jasmani itu sesungguhnya relatif misalnya, seseorang pegawai negeri berbeda tuntutan kebugaran jasmaninya dengan pekerja keras begitu juga dengan siswa SD akan berbeda tuntutan kebugaran jasmaninya dengan seseorang atlet.

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.

Semakin tinggi kebugaran jasmani yang dimiliki seseorang, maka semakin besar kemungkinan untuk menyelesaikan suatu pekerjaan dan semakin besar pula untuk menikmati kehidupan. kebugaran jasmani akan berbeda tergantung pada

beberapa faktor antara lain, jenis pekerjaan, keadaan kesehatan, jenis kelamin, umur, tingkat terlatihnya seseorang dan status gizi.

kesegaran jasmani yang baik menurut Gusril (2003:55) adalah sebagai berikut : a) resisten terhadap penyakit, b) memiliki daya tahan jantung, paru, peredaran darah dan pernafasan, c) memiliki daya tahan otot umum, d) memiliki daya tahan otot lokal, e) memiliki tenaga ledak otot, f) memiliki kelentukan, g) memiliki kecepatan, h) memiliki kekuatan, i) memiliki koordinasi dan ketepatan.

Djamil (1986:4) mengatakan bahwa tanda atau gejala kesegaran jasmani yang rendah antara lain : a) fisik yang tidak efisien, b) emosi yang tidak stabil, c) mudah lelah, d) tidak sanggup mengatasi tantangan fisik/ emosi. Untuk meningkatkan kesegaran jasmani yang rendah tersebut Suherman dkk (1955:227) mengatakan bahwa untuk mendapatkan kesegaran jasmani dosis latihannya harus memperhatikan tiga faktor sebagai berikut : a) intensitas latihan, b) lamanya latihan, c) frekuensi intensitas latihan kesegaran jasmani berkisar antara 72% - 87% dari denyut nadi maksimal (220- umur) yang disebut training zone.

Menurut Gusril (2003:77) tes yang digunakan untuk mengukur kesegaran jasmani bagi anak- anak usia sekolah dasar antara lain adalah : a) tes A.C.S.P.F.T yang terdiri dari item tes lari cepat 50 meter, lompat jauh tanpa awalan, bergantung angkat badan (bagi laki- laki), lari hilir mudik, baring duduk 30 detik, kelentukan togok kedepan dan lari jarak jauh, b) tes kesegaran jasmani Indonesia untuk umur 10- 12 tahun item tes terdiri dari lari 400 meter, gantung siku tekuk, bring duduk 30 detik, loncat tegak dan lari 600 meter, c) tes lari multi tahap (lari bolak balik), tes langkah harvard dengan yang telah dimodifikasi dengan ukuran orang Indonesia.

## 2. SDN Inti dan SDN Imbas

Sekolah merupakan suatu tempat interaksi proses belajar mengajar antara murid dan guru yang mana sekolah bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan pengetahuan (*cognitive*), keterampilan (*psychomotor*) dan sikap (*affective*). Sekolah juga dapat menciptakan generasi muda yang berkompeten yang mampu bersaing pada era globalisasi saat ini.

Upaya peningkatan mutu pendidikan di Indonesia terus menerus dilakukan. Upaya itu mengejawantah dalam berbagai kegiatan dan program, dari mulai upaya untuk meningkatkan mutu guru yang menjadi ujung tombak di sekolah-sekolah dalam proses pembelajaran, hingga perubahan kurikulum seperti yang saat ini sedang dilakukan pemerintah.

Istilah “pendidikan” merupakan kata yang tak asing lagi untuk hampir setiap orang. Namun demikian, istilah ini lebih diartikan secara berbeda dari masa ke masa, termasuk oleh ahli yang berbeda pula. Seseorang mungkin menerjemahkan pendidikan sebagai sebuah proses latihan. Orang lain mungkin menerjemahkannya sebagai sejumlah pengalaman yang memungkinkan seseorang mendapat pengalaman dan pengetahuan baru yang lebih baik.

John Dewey, seorang pendidik yang mempunyai andil besar dalam dunia pendidikan, mendefinisikan pendidikan sebagai berikut: “Rekonstruksi aneka pengalaman dan peristiwa yang diambil dalam kehidupan individu sehingga segala sesuatu yang baru menjadi lebih terarah dan bermakna”.

Pada hakekatnya semua sekolah itu sama, namun untuk dapat mencapai tujuan pendidikan yang efektif dan efisien sekolah dibagi atas dua yaitu SDN Inti dan

SDN Imbas. SDN Inti merupakan sebuah sekolah yang menjadi pusat dari segala macam kegiatan administrasi kependidikan, sedangkan SDN Imbas merupakan bahagian dari SDN Inti. Administrasi kependidikan merupakan suatu proses keseluruhan yang meliputi perencanaan, pengorganisasian, pengarahan, pelaporan, pengkoordinasian, pengawasan dan pembiayaan dengan menggunakan dan memanfaatkan fasilitas yang terdiri dari personil, materil, spiritual untuk mencapai tujuan pendidikan secara efektif dan efisien. Dengan kata lain SDN Inti merupakan kepala segala macam pusat kegiatan dari beberapa SDN Imbas yang ada.

Ada beberapa karekteristik yang dapat dilihat dari SDN Inti:

- a) Memiliki tenaga pengajar yang lebih profesional
- b) Memiliki sarana dan prasarana yang lengkap
- c) Memiliki struktut bangunan yang bagus dan kokoh
- d) Memiliki nilai siswa yang berprestasi

Dengan adanya hal tersebut diharapkan dapat meningkatkan efsiensi dan efektivitas penyelenggaraan operasional pendidikan dalam mencapai tujuan pendidikan.

## **B. Kerangka Konseptual**

Kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari- hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga tubuh masih memiliki simpanan tenaga untuk mengatasi beban tambahan. semakin tinggi tingkat kesegaran jasmani yang dimiliki seseorang maka semakin

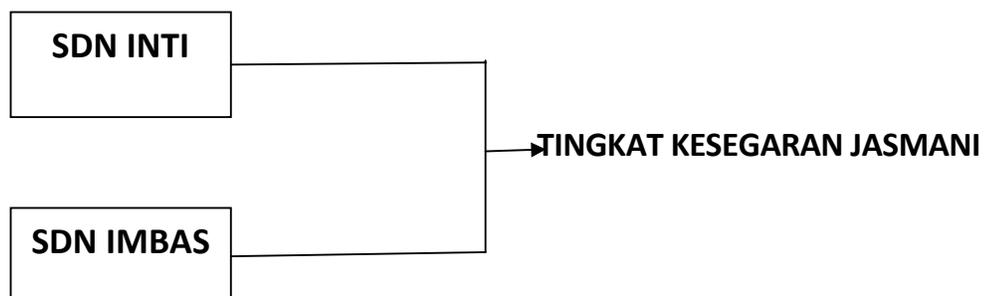
besar pula kemungkinannya untuk menyelesaikan suatu pekerjaan dan makin besar pula kemungkinannya untuk menikmati kehidupan.

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)

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 Inti dan SDN Imbas di Kecamatan Kuranji Kota Padang

Apabila tingkat kesegaran jasmani dan status gizi siswa baik, maka siswa akan dapat belajar dengan baik dan hasil belajar memuaskan. Berdasarkan uraian di atas, maka penelitian ini untuk melihat komparasi tingkat kesegaran jasmani SDN Inti dengan SDN Imbas.

Secara konsep komparasi kesegaran jasmani SDN Inti dengan SDN Imbas dapat digambarkan sebagai berikut :



### **C. Hipotesis**

Berdasarkan kerangka berfikir di atas, maka dapat diajukan hipotesis dari penelitian ini adalah: “Terdapat perbedaan yang berarti antara tingkat kebugaran jasmani siswa SDN Inti dengan siswa SDN Imbas di Kecamatan Kuranji Kota Padang”

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian tentang perbedaan kebugaran jasmani SDN Inti dan SDN Imbas di Kecamatan Kuranji Kota Padang dapat diambil kesimpulan: tingkat kebugaran jasmani SDN Inti sebesar 14,73 termasuk dalam kategori sedang, sedangkan SDN Imbas sebesar 12,60 termasuk dalam kategori kurang. Menurut Depdikbud (1999) nilai 10-13 berada pada klasifikasi kurang. Dengan demikian terdapat perbandingan yang berarti antara tingkat kebugaran jasmani siswa SDN Inti dengan siswa SDN Imbas. Adapun tingkat kebugaran jasmani SDN Inti diperoleh angka sebesar 14,73 sedangkan SDN Imbas sebesar 12,60. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani SDN Inti lebih baik dibandingkan tingkat kebugaran jasmani SDN Imbas.

Berdasarkan dengan uji T terdapat perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara siswa SDN Inti dengan siswa SDN Imbas di Kecamatan Kuranji Kota Padang terbukti dengan  $T_{hitung} > T_{tabel}$  (  $3,08 > 1,70$  ). Sehingga hipotesis yang diajukan diterima.

## **B. Saran**

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

1. Para guru SDN Imbas untuk dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswanya, supaya tubuh dapat melakukan semua aktifitas jasmani dengan baik
2. Para guru SDN Inti untuk dapat mempertahankan dan meningkatkan lagi kebugaran jasmani siswanya agar lebih baik lagi
3. Para guru SDN Inti maupun SDN Imbas hendaknya dapat memberikan informasi dan pengetahuan kepada siswa tentang pentingnya asupan gizi tubuh, agar tubuh dapat melakukan semua aktifitas jasmani dengan baik
4. Kepada semua pihak yang terkait terutama orang tua diharap dapat membantu mengarahkan, memotivasi, membimbing dan memberikan penyuluhan kepada anak-anaknya tentang arti pentingnya gizi bagi kebutuhan tubuh, sehingga siswa SDN Inti maupun siswa SDN Imbas termotivasi untuk mengkonsumsi makan makanan yang cukup kandungan gizinya, agar dapat melakukan aktifitas jasmani dengan baik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahady, Muchtar, Hairry, Jusnul, (1982), *Kesegarran Jasmani*. Padang: FPOK IKIP Padang.
- Arikunto, Sumarsimi (1992), *Manajemen Penelitian*, Jakarta : Depdik bud.
- Asril (1999), *Pembinaan Kondisi Fisik*, Padang : FIK UNP
- Departemen Kesehatan RI. *Pedoman Pengukuran Kesegaran Jasmani*. Jakarta:1994.
- Djamil, Rusdan. *Kesegaran Jasmani Untuk Para Olahragawan* (makalah Simposium Kesehatan Olahraga). Padang: Universitas Andalas, 1986
- Departemen Pendidikan dan Kebudayaan (1999), *Pusat Kesegaran Jasmani Dan Rekreasi*, Jakarta.
- Depdiknas. (2003), *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Umur 13-15 Tahun*.
- Depdiknas. (2003), *Undang-undang Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta: BP Cipta Jaya.
- Gusril, (1994). *Perbandingan Tingkat Kesegaran Jasmani Antara Murid SD 1 Gasar Dengan Murid SDN 04 Kodya Padang*, Padang FPOK IKIP Padang.
- Gusril. (2003). *Factor yang Mempengaruhi Kemampuan Motorik Siswa Sekolah Dasar Negeri Kotamadya Padang*. Jakarta: UNJ.
- Gusril. (2004). *Perkembangan Motorik Pada Masa Anak-Anak*. Dirjen Olahraga Departemen Pendidikan Nasional.
- Napitupulu.Dr.W.P.(1977). *Penilaian Kesegaran Jasmani Dengan Test A.C.S.P.F.T*, Jakarta: Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.