

**PERBANDINGAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA
SEKOLAH DASAR NEGERI 3 MUARO DENGAN SISWA
SEKOLAH DASAR NEGERI 1 SIJUNJUNG
KABUPATEN SIJUNJUNG**

SKRIPSI

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



Oleh:

**YELNI DELITA
NIM. 89925**

**PROGRAM STUDI PENJASKESREK KONSENTRASI PGSD PENJAS
JURUSAN PENDIDIKAN OLAKHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2011**

PERSETUJUAN SKRIPSI

**PERBANDINGAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA
SEKOLAH DASAR NEGERI 3 MUARO DENGAN SISWA
SEKOLAH DASAR NEGERI 1 SIJUNJUNG
KABUPATEN SIJUNJUNG**

Nama : Yelni Delita
NIM : 89925
Program Studi : Penjaskesrek Konsentrasi PGSD Penjas
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 25 Januari 2011

Disetujui Oleh :

Pembimbing I,

Pembimbing II,

Drs. Willadi Rasyid, M.Pd
NIP. 19591121 198602 1 006

Drs. Yulifri, M.Pd
NIP. 19590705 198503 1 002

Mengetahui :
Ketua Jurusan PO

Drs. Hendri Neldi, M.Kes., AIFO
NIP. 19620205 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 : Perbandingan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa
Sekolah Dasar Negeri 3 Muaro dengan Siswa
Sekolah Dasar Negeri 1 Sijunjung Kabupaten
Sijunjung**

Nama : Yelni Delita

NIM : 89925

Program Studi : Penjaskesrek Konsentrasi PGSD Penjas

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 25 Januari 2011

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Willadi Rasyid, M.Pd	1. _____
2. Sekretaris	: Drs. Yulifri, M.Pd	2. _____
3. Anggota	: Drs. Nirwandi, M.Pd	3. _____
4. Anggota	: Drs. Kibadra	4. _____
5. Anggota	: Dra. Pitnawati, M.Pd	5. _____

Semua ini kuraih beriring do'a semoga Allah SWT meridhoi dan memberkahinya Amiiinn,.....

Terimakasihku

Terima kasih mendalam ananda ucapkan kepada "Drs. Willadi Rasyid, M.Pd" (selaku pembimbing 1), "Drs. Yulifri, M.Pd" selaku (pembimbing 2), terimakasih atas saran dan masukan yang telah diberikan, "Drs. Nirwandi, M.Pd" (selaku penguji), "Drs. Kibadra" (selaku penguji), "Dra. Pitnawati, M.Pd" (selaku penguji) yang telah memberikan arahan untuk lebih baiknya skripsi ini, Drs. Hendri Neldi, M.Kes. AIFO (selaku ketua jurusan pendidikan olahraga). Dan ananda juga mengucapkan terimakasih sebesar-besarnya kepada bapak dan ibu dosen yang telah memberikan ilmu kepada ananda. Yang mana ananda dulu tidak tahu dengan apa-apa sampai sekarang ini ananda telah mengetahuinya, mudah-mudahan ilmu yang telah di berikan kepada ananda insya Allah akan ananda sampaikan juga kepada banyak orang.

Semoga semua itu menjadi amal ibadah dan mendapat balasan dari Allah SWT.

Amiiinn,.....

Serta rekan-rekan seangkatan yang senasip dan seperjuangan yang semuanya telah membantuku waktu kuliah. Terimakasih atas semuanya, semoga semuanya akan menjadi penerang dalam kegelapan, penyejuk dalam kehausan dan akan menjadi pelita dalam hidup dan kehidupan kita bersama hendaknya Amiiinn,.....

BY:

Yelni Delita

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri.
Sesepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Padang, Januari 2011

Yang menyatakan,

Yelni Delita

ABSTRAK

Perbandingan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 3 Muaro dengan Siswa Sekolah Dasar Negeri 1 Sijunjung Kabupaten Sijunjung

Oleh : Yelni Delita, /2011.

Masalah dalam penelitian ini adalah masih rendahnya tingkat kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar di Muaro Sijunjung. Rendahnya tingkat kesegaran jasmani siswa ini diduga disebabkan oleh beberapa faktor antara lain tingkat ekonomi, keadaan geografis lingkungan, aktivitas fisik, dan status gizi siswa yang kurang baik. Untuk itulah penulis merasa perlu mengadakan penelitian dan disini penulis hanya meneliti tentang faktor kesegaran jasmani. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 3 Muaro dengan Siswa Sekolah Dasar Negeri 1 Sijunjung Kabupaten Sijunjung.

Jenis penelitian ini adalah analisis komparasi dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Populasi penelitian berjumlah 110 orang. Pengambilan sampel dengan *stratified purposive random sampling* yaitu 50% dari populasi yang berjumlah 52 orang. Waktu penelitian dilaksanakan pada bulan November-Desember 2010. Adapun tempat penelitian adalah di SDN 3 Muaro dan SDN 1 Sijunjung. Pengambilan data kesegaran jasmani dengan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) umur 10-12 tahun. Teknik Analisis data dilakukan dengan uji “t”.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ; terdapat perbedaan antara Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 3 Muaro dengan Siswa Sekolah Dasar Negeri 1 Sijunjung Kabupaten Sijunjung dan dimana Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 3 Muaro lebih baik dari Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 1 Sijunjung

KATA PENGANTAR



Alhamdulillah dan puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan Rahmat dan Karunia-Nya kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul: **Perbandingan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 3 Muaro dengan Siswa Sekolah Dasar Negeri 1 Sijunjung Kabupaten Sijunjung**. Penulisan skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis telah banyak mendapat bantuan dan dorongan baik materil maupun moril dan penulis dengan segala kerendahan hati mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Drs. H. Syahrial Bakhtiar, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Drs. Hendri Neldi, M.Kes, AIFO selaku ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Drs. Willadi Rasyid, M.Pd dan Drs. Yulifri, M.Pd, selaku pembimbing I dan pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan kepada penulis dalam penulisan skripsi ini.
4. Drs. Nirwandi, M.Pd, Drs. Kibadra dan Dra. Pitnawati, M.Pd, selaku tim penguji yang telah banyak memberikan masukan dan saran di dalam penyusunan skripsi ini.

5. Ketua Dinas Pendidikan Kabupaten Sijunjung Ir. Said Alkhudri, MM
6. Wirnainis, S.Pd selaku Kepala Sekolah Dasar Negeri 3 Muaro Kecamatan Sijunjung.
7. Guru-guru SDN 3 Muaro Kecamatan Sijunjung yang tidak bisa di sebutkan satu persatu.
8. Kepala sekolah dasar negeri sijunjung, Ibu Arisma, S.Pd
9. Guru-guru SDN 1 sijunjung kecamatan sijunjung yang tidak bisa di sebutkan satu persatu.
10. Kepada kedua orang tua (Hasanuni dan Aliwarnis) yang telah memberikan dukungan penuh serta Doa kepada penulis sehingga bisa menyelesaikan Studi ini.
11. Kepada kakak Husnal Petra, S.Pd, Butet Vepra Karmita, dan Yohana Elinda, A.Ma, yang selalu memberikan motivasi dan dukungan serta doa kepada penulis selama perkuliahan sampai akhir penulisan ini.
12. Teman-teman senasib dan seperjuangan yang selalu memberikan dorongan dan semangat kepada penulis.

Walaupun penulis telah mencurahkan segenap tenaga dan kemampuan namun penulis percaya bahwa skripsi ini tidak luput dari kekurangan dan kesalahan, oleh sebab itu kritik dan saran sangat penulis harapkan untuk kesempurnaan skripsi ini.

Harapan penulis semoga tulisan ini memberi arti bagi pembaca maupun penulis sendiri. Semoga Allah SWT memberikan Rahmat dan Karunia-Nya kepada kita semua. Amin....

Padang, Januari 2011

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PERSETUJUAN	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
ABSTRAK	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Kegunaan Penelitian	7
BAB II KAJIAN TEORI DAN KERANGKA KONSEPTUAL	
A. Kajian Teori	
1. Hakekat Kesegaran Jasmani.....	8
2. Komponen-Komponen Kesegaran Jasmani	11
3. Ciri-ciri Kesegaran Jasmani.....	13
4. Cara Meningkatkan Kesegaran Jasmani	14

5. Fungsi Kesehgaran Jasmani	15
B. Kerangka Konseptual	15
C. Hipotesis	16
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	17
B. Tempat Dan Waktu Penelitian	17
C. Populasi dan Sampel.....	17
D. Jenis dan Sumber Data	19
E. Teknik dan Alat Pengumpulan Data.....	19
F. Instrumen Penelitian.	19
G. Teknik Analisis Data	33
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Deskripsi Data	35
B. Uji Persyaratan Analisis	38
C. Pengujian Hipotesis..	39
D. Pembahasan	40
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	43
B. Saran	43
DAFTAR PUSTAKA	45

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian	18
2. Sampel Penelitian	18
3. TKJI Putra	33
4. TKJI Putri.....	33
5. Norma TKJI.	33
6. Distribusi TKJI SDN 3 Muaro..	36
7. Distribusi TKJI SDN 1 Sijunjung..	37
8. Rangkuman Hasil Pengujian Normalitas..	39
9. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis.....	40

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Lari 40 Meter/30 Meter	22
2. Sikap Permulaan Gantung Siku Tekuk	24
3. Sikap Permulaan Gantung Siku Tekuk	24
4. Sikap Permulaan Gantung Siku Tekuk	25
5. Sikap Permulaan Gantung Siku Tekuk	25
6. Sikap Permulaan Baring Duduk.....	27
7. Sikap Duduk.....	28
8. Gerakan Baring..	28
9. Sikap Raihan..	30
10. Sikap Awlan Loncatan..	30
11. Histogram TKJI.....	37
12. Histogram TKJI.....	38

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN	Halaman
1. Rekap Data Hasil Penelitian	46
2. Uji Normalitas Data Variabel TKJI SDN 03	47
3. Uji Normalitas Data Variabel TKJI SDN 1	48
4. Uji Hipotesis	49
5. Surat Izin Penelitian dari Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP	51
6. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian dari Sekolah.....	52
7. Dokumentasi.....	53

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari pendidikan secara keseluruhan yang pada pelaksanaannya mengutamakan aktivitas jasmani atau olahraga dan kebiasaan hidup sehari-hari. Dalam kurikulum Sekolah Dasar tahun 2006, disebutkan bahwa “pendidikan Jasmani adalah suatu bagian dari pendidikan secara keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani dan pembinaan hidup sehat untuk pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, sosial, serta emosional yang serasi, selaras dan seimbang” (Pendidikan Nasional, 2006).

Pendidikan hakikatnya merupakan satu upaya yang dilakukan secara sadar, terencana dan berkesinambungan menuju suatu perubahan dan kemajuan serta perbaikan guna terciptanya SDM yang berkualitas dan sempurna. Upaya tersebut memiliki peranan penting dalam pembangunan bangsa Indonesia secara keseluruhan, karena menyangkut usaha penyiapan Sumber Daya Manusia (SDM) sebagai pelaksana pembangunan di masa yang akan datang. Hal ini sejalan dengan tuntutan Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional (UUSPN) No. 20 Tahun 2003 yang berbunyi sebagai berikut:

“Pendidikan merupakan kegiatan fundamental untuk memajukan masyarakat dan para warganya. Pendidikan berfungsi untuk membentuk watak dan peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk mengembangkan peserta didik menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Allah SWT, beralak mulia, sehat, berilmu, cakap,

kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab”.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat dikatakan bahwa tujuan pendidikan pada dasarnya adalah untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia serta pembentukan manusia Indonesia yang siap secara intelektual, mental, fisik, dan rohani demi menghadapi masa depan yang semakin tinggi tingkat persaingan hidup.

Salah satu usaha untuk mewujudkan usaha tersebut dapat dilakukan melalui pendidikan jasmani disekolah, karena dengan melakukan kegiatan olahraga yang diterapkan dengan baik serta diarahkan, dibimbing dan dikembangkan sebagaimana mestinya, itu akan sangat berarti dan bermanfaat dalam usaha tercapainya tujuan pendidikan khususnya Penjasorkes dalam meningkatkan kesegaran jasmani anak didalam pelaksanaan kegiatan belajar mengajar disekolah.

Anak-anak yang sedang tumbuh dan berkembang yang merupakan harapan bangsa menjadi pimpinan dihari esok dan pengisian pembangunan, oleh karena itu pembinaan terhadap anak-anak harus dimulai sedini mungkin dan secara potensial agar mampu menjadi manusia Indonesia seutuhnya demi mewujudkan cita-cita bangsa.

Untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa disekolah banyak diharapkan peran aktif guru penjasorkes yaitu menumbuhkan budaya olahraga, guna meningkatkan kualitas manusia Indonesia, sehingga tingkat kesehatan dan kebugaran yang baik, yang harus dimulai sejak dini melalui pendidikan olahraga disekolah dan dimasyarakat”.

Berdasarkan hal tersebut, dikembangkan pemikiran antara lain semacam langkah-langkah dalam pengembangan fisik penduduk. Langkah-langkah itu berupa perbaikan status gizi, peningkatan status kesehatan, dan kesegaran jasmani. Namun pada kenyataannya, perhatian dan kepedulian terhadap tiga masalah tersebut belum sepenuhnya dilakukan karena sangat dipengaruhi oleh berbagai faktor dalam masyarakat, antara lain: pendidikan, sosial, dan ekonomi yang pada akhirnya menentukan “prilaku” masyarakat tersebut.

Berdasarkan kenyataan yang dikemukakan di atas hal sesuai dengan kenyataan yang ditemui penulis dilapangan dimana pada SDN 3 Muaro Kabupaten Sijunjung dimana sekolah ini terletak di daerah dengan kondisi perekonomian masyarakatnya rata-rata menengah ke bawah, namun dengan kondisi sekolahnya sudah agak lumayan, khususnya dalam penyediaan sarana dan prasarana. Tetapi pada sekolah ini dengan kondisi anak-anaknya yang pemukiman banyak yang jauh dari sekolah memungkinkan anak-anak tersebut berjalan kaki menuju kesekolah, begitu juga disiplin yang diterapkan disekolah ini sudah berjalan dengan baik khususnya dalam pembelajaran Penjasorkes hal ini tentunya sangat mempengaruhi kesegaran jasmani siswa pada sekolah ini.

Sedangkan pada SDN 1 Sijunjung Kabupaten Sijunjung ini kondisinya berbanding terbalik dengan SDN 3 Muaro dimana pada sekolah ini mayoritas muridnya berasal dari masyarakat dengan perekonomian menengah ke atas, namun pada kenyataan di lapangan, bahwa di sekolah ini

mengenai disiplin belum dapat diterapkan dengan baik, begitu juga dengan keadaan sekolahnya sangat kekurangan sarana dan prasarana khususnya dalam pembelajaran Penjasorkes, kurangnya pegawai dan tenaga kependidikan (guru penjasorkes) sebagai pelaksana proses pembelajaran. Dalam aktivitas sehari-hari anak-anak di sekolah ini agak kurang ini terlihat dimana dalam pergi ke sekolah anak-anak banyak yang diantar oleh orang tuanya maupun yang menaiki sepeda motor jadi bisa dikatakan aktivitas fisik siswa-siswinya sangat kurang namun secara langsung tidak dapat disimpulkan sekolah mana yang kesegaran jasmaninya lebih baik.

Tingkat kesegaran jasmani dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya: Gizi, keadaan atau kondisi lingkungan sekolah, keadaan ekonomi, aktivitas fisik siswa, kesehatan, tingkat terlatih siswa, profesional guru penjasorkes dan kebiasaan yang dapat membedakan tingkat kesegaran jasmani siswa.

Oleh karena kenyataan di atas peneliti ingin mengungkap kenyataan yang sebenarnya dengan melakukan penelitian yang berjudul : “Perbandingan Kesegaran Jasmani Siswa SDN 3 Muaro dengan Siswa SDN 1 Sijunjung Kabupaten Sijunjung”. Mudah-mudahan dengan terlaksananya penelitian ini dapat memberikan masukan bagi guru olahraga. Guna memulihkan dan meningkatkan kesegaran jasmani anak, terdapatnya anak sehat dan segar sehingga dapat mengikuti proses belajar mengajar dengan baik dan lancar.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, untuk mendapatkan kesegaran jasmani yang baik dapat dipengaruhi oleh makanan yang dikonsumsi setiap hari, banyaknya melakukan aktivitas olahraga, dan lain sebagainya. Maka dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Gizi
2. Keadaan atau kondisi lingkungan sekolah
3. Keadaan ekonomi
4. Aktivitas fisik siswa
5. Kesehatan dan lingkungan sekolah siswa
6. Tingkat terlatih siswa
7. Kebiasaan siswa
8. Tingkat kesegaran jasmani siswa

C. Pembatasan Masalah

Mengingatnya banyaknya permasalahan dalam kesegaran jasmani yang dapat diidentifikasi seperti yang ditemukan di atas, maka untuk lebih memfokuskan penelitian, penulis membatasi masalah pada:

1. Tingkat kesegaran jasmani siswa SDN 3 Muaro Kabupaten Sijunjung
2. Tingkat kesegaran jasmani siswa SDN 1 Sijunjung Kabupaten Sijunjung
3. Perbandingan tingkat kesegaran jasmani siswa SDN 3 Muaro dengan siswa SDN 1 Sijunjung Kabupaten Sijunjung.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi dan pembatasan masalah, maka perumusan masalah penelitian ini adalah: “Apakah terdapat perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa SDN 3 Muaro dengan siswa SDN 1 Sijunjung Kabupaten Sijunjung”.

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk:

1. Untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa SDN 3 Muaro Kabupaten Sijunjung .
2. Untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa SDN 1 Sijunjung Kabupaten Sijunjung.
3. Untuk mengetahui perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa SDN 3 Muaro dengan siswa SDN 1 Sijunjung Kabupaten Sijunjung .

F. Kegunaan Hasil Penelitian

Kegunaan penelitian ini antara lain antara lain adalah:

1. Salah satu syarat bagi penulis untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan.
2. Bahan pertimbangan bagi SDN 3 Muaro dan SDN 1 Sijunjung Kabupaten Sijunjung, dalam upaya peningkatan kesegaran jasmani siswanya.
3. Bahan referensi mahasiswa di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Sebagai pengembangan ilmu pengetahuan dalam bidang keolahragaan.

BAB II

TINJAUAN KEPUSTAKAAN

A. Kajian Teori

1. Hakekat Kesegaran Jasmani

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

Gettel dalam Winarmo (2006:34) mendefinisikan kesegaran jasmani adalah “suatu kemampuan yang menitik beratkan pada fungsi-fungsi fisiologi, yaitu: kemampuan jantung, pembuluh darah, paru dan otot berfungsi pada efisiensi yang optimal”. Kemudian Fox dalam Winarmo (2006:34) menyatakan kesegaran jasmani adalah suatu kapasitas fisiologis atau fungsional yang memberikan suatu kualitas hidup yang meningkat. Di pihak lain Sullivan dalam Gusril (2004:25) menyatakan kesegaran jasmani adalah “suatu kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari yang normal dengan giat dan penuh kesiap-siagaan, tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih mempunyai cadangan energi

untuk menikmati kegiatan waktu senggang serta kejadian darurat yang datang tiba-tiba”.

Ahli lain menyatakan kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat-alat tubuh dalam batas fisiologi terhadap lingkungan atau kerja fisik secara efisien tanpa lelah berlebihan. Ditegaskan oleh Sutarman dalam Gusril (2004:26) kesegaran jasmani adalah suatu aspek fisik dari suatu kesegaran menyeluruh (*total fitness*) yang memberi kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif dan dapat menyesuaikan pada tiap pembebanan atau stress fisik yang layak. Jadi kesegaran jasmani merupakan kemampuan untuk menunaikan tugas dengan baik dan tanpa rintangan fisik dan psikis.

2. Komponen-Komponen Kesegaran Jasmani

Menurut Gusril (2004: 65) komponen kesegaran jasmani terdiri dari dua bagian, yaitu:

“(a) kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan (*health relatetd fitness*) terdiri dari: daya tahan jantung paru (*cardiorespiratory*), kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas, komposisi tubuh; (b) kesegaran yang berhubungan dengan keterampilan (*skill related*) terdiri dari: kecepatan, power, keseimbangan, kelincahan, koordinasi, kecepatan reaksi”.

Getchel dalam Gusril (2004:66) menyatakan komponen-komponen kesegaran jasmani terdiri dari: daya tahan jantung paru, kekuatan, daya tahan otot, kelentukan dan pomposisi tubuh.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa komponen-komponen pokok yang berkaitan dengan kesegaran jasmani, yaitu: (a) kesanggupan dan kemampuan (kapasitas) seseorang dalam melakukan tugas sehari-sehari; (b) meningkatkan daya kerja terutama fungsi jantung, peredaran darah, paru dan otot; (c) tanpa mengalami kelelahan yang berarti, yakni: adanya pemulihan kembali; (d) masih memiliki cadangan energi; (e) secara umum membantu peningkatan kualitas hidup seseorang.

Kesegaran jasmani juga dikatakan aspek-aspek kemampuan fisik yang menunjang kesuksesan seseorang dalam melakukan berbagai aktivitas dalam kehidupannya. Kegiatan itu dapat berupa pekerjaan sehari-hari dan untuk keperluan mendadak atau kegiatan yang dilakukan pada waktu senggang. Dikatakan bahwa pekerjaan atau tugas seseorang sehari-hari bermacam-macam. Dengan kondisi pekerjaan yang berbeda-beda dalam hal ini tersirat suatu makna bahwa kesegaran jasmani itu sesungguhnya relatif. Bagi siswa SD kesegaran jasmani berguna bagi kegiatan belajar dan bermain. Begitu juga bagi siswa SD akan berbeda tuntutan kesegaran jasmaninya dengan seorang atlet.

Semakin tinggi tingkat kesegaran jasmani yang dimiliki seseorang, maka semakin besar pula kemungkinan untuk menyelesaikan suatu pekerjaan dan semakin besar pula untuk menikmati kehidupan. Terkandung makna dalam pengertian di atas, kualitas suatu fisik berhubungan erat dengan kualitas hidup. Kesegaran jasmani akan berbeda dan tergantung dari pada beberapa hal antara lain; jenis pekerjaan, keadaan

kesehatan, jenis kelamin, umur, tingkat terlatihnya seseorang dan status gizi.

Selanjutnya Hairy dan Ahady dalam Gusril (2004:68) mengelompokkan unsur-unsur kesegaran jasmani sebagai berikut: “(a) kekebalan terhadap penyakit; (b) kekuatan dan ketahanan otot; (c) ketahanan kardiorespiratory; (d) daya otot (*muscular power*); (e) fleksibilitas; (f) kecepatan; (g) kelincahan; (h) kordinasi; (i) keseimbangan; (j) ketetapan”.

Unsur-unsur kekebalan terhadap penyakit merupakan tempat yang penting. Seseorang yang sedang sempurna kesegaran jasmaninya berarti tubuhnya kebal terhadap semua penyakit keturunan dan penyakit yang sedang menjangkit di sekitar lingkungannya. Ditambahkan bahwa kekebalan terhadap penyakit terutama ditentukan oleh faktor keturunan. Disamping itu, juga ditentukan oleh faktor makanan, pakaian, istirahat, rekreasi, aktivitas fisik dan kebersihan.

Gusril (2004:68) mengemukakan unsur-unsur kesegaran jasmani diantaranya:

“1) Kekuatan otot adalah kualitas yng memungkinkan terjadinya kontraksi sekelompok otot secara maksimal. Daya tahan otot adalah kualitas yang membuat seseorang mampu mengarahkan kekuatan/tenaga sekelompok otot secars berulang kali (dinamis), dibawah maksimal atau mempertahankan kontraksi dalam waktu tertentu; 2) Ketahanan kardiovaskural respiratory dapat ditaksirkan

sebagai kualitas fisik (sistem jantung-paru-peredaran darah pernapasan) yang membuat seseorang mampu melaksanakan secara terus menerus suatu kerja fisik yang cukup berat tanpa merasa lelah sebelum waktunya; 3) Daya otot adalah kemampuan otot mengeluarkan daya maksimal dalam waktu tercepat. daya otot yang besar dimiliki oleh orang-orang yang mempunyai: (a) kekuatan besar; (b) kecepatan tinggi; (c) kecepatan mengintegrasikan kekuatan dan kecepatan; 4) Fleksibilitas adalah kualitas yang memungkinkan terjadinya peregangan otot secara maksimal tanpa menimbulkan cedera pada persendian ditempat otot tersebut berada. Kecepatan adalah kemampuan untuk memindahkan sebagian atau seluruh tubuh pada jarak tertentu dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Ditambahkan kecepatan merupakan sejumlah gerakan per unit waktu; 4) Kelincahan diartikan sebagai kemampuan seseorang merubah arah atau posisi. Kecepatan merupakan unsur yang penting dalam kelincahan. Di samping itu, perlu adanya koordinasi yang baik; 5) Koordinasi adalah kemampuan untuk mempersatukan atau memisahkan dalam suatu tugas kerja yang kompleks. Kebanyakan ketangkasan digunakan pada olahraga yang memerlukan koordinasi. Dalam koordinasi diperlukan kelincahan, keseimbangan dan kecepatan; 6) Keseimbangan adalah kemampuan seseorang mengontrol alat-alat organis yang bersifat neuromuskural seperti: pelaksanaan berdiri dengan tangan (*hand*

stand); dan 7) Ketetapan adalah kemampuan seseorang dalam mengontrol gerakan-gerakan volunter untuk mencapai tujuan”.

Berdasarkan unsur-unsur di atas, tidaklah berarti semua orang harus dapat mengembangkan secara keseluruhan komponen kesegaran jasmani. Tiap orang mempunyai kelebihan dan kekurangan dalam mendapatkan unsur-unsur kesegaran jasmani. Bagaimanapun juga, faktor yang berasal dari dalam diri dan luar selalu mempunyai pengaruh. Selain itu, jenis kelaminpun ikut menentukan pula.

Bila ditinjau dari segi anatomis dan fisiologi antara laki-laki dan perempuan terdapat perbedaan fisik, anak laki-laki dan perempuan yang berumur 12 tahun tidak ada perbedaannya. Setelah melewati batas 12 tahun anak laki-laki lebih cepat dan baik pertumbuhan dan perkembangannya.

Disisi lain, perbedaan yang nyata antara laki-laki dan perempuan terletak pada kerangka tubuh. Kerangka tubuh perempuan lebih pendek karena tubuh kecil, titik berat perempuan lebih rendah, pinggul lebih rendah, keranakan lebih ringan, paha lebih kedalam, lengan lebih pendek, bentuk siku berbeda.

Begitu pula ditinjau dari segi kekuatan, perempuan mempunyai kekuatan $\frac{2}{3}$ dari laki-laki. Kekuatan yang paling rendah dimiliki perempuan terletak pada dada, tangan dan bahu. Hal ini, disebabkan oleh otot perempuan lebih kecil. Secara fisiologis sehubungan dengan jenis

kelamin menyimpulkan bahwa sampai usia 11 tahun-13 tahun anak laki-laki dan perempuan memiliki VO2 max yang seimbang.

3. Ciri-Ciri Kesegaran Jasmani

Kemudian dalam Gusril (2004:72) juga dikemukakan ciri-ciri orang yang memiliki kesegaran jasmani 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 daya ledak otot (*power*); (f) memiliki kelenturan; (g) memiliki kecepatan; (h) memiliki kekuatan; (i) memiliki koordinasi” .

Tanda/gejala kesegaran jasmani yang rendah antara lain: (a) fisik yang tidak efisien (*physical inefficiency*); (b) emosi yang tidak stabil; (c) mudah lelah; (d) tidak dapat mengatasi tantangan fisik/emosi. Ditambahkan tanda-tanda yang menyertai kesegaran jasmani berada di bawah standar antara lain: (a) menguap di meja kerja; (b) perasaan malas dan mengantuk sepanjang hari; (c) merasa lelah dengan kerja fisik yang minimal; (d) terlalu capek untuk melakukan aktivitas senggang ; (e) penggugup dan mudah terkejut; (f) suka rileks; (g) mudah cemas dan sedih; (h) mudah tersinggung.

4. Cara Meningkatkan Kesegaran jasmani

Bentuk kegiatan yang dilakukan dalam pembinaan kesegaran jasmani dapat dilakukan dengan berbagai macam kegiatan dan aktivitas fisik seperti yang dikemukakan oleh Depdikbud (1999:18): antara lain: “lari/jogging, jalan cepat, naik sepeda, berenang, latihan senam kesegaran

jasmani/aerobik dan senam lainnya yang mudah dilaksanakan serta cocok untuk peserta didik dan latihan atletik”.

Dari kutipan di atas jelas bahwa banyak hal yang dapat kita lakukan dalam meningkatkan dan mempertahankan kesegaran jasmani demi menjaga kebugaran tubuh dalam melakukan berbagai aktivitas sehari-hari secara efektif dan efisien.

5. Fungsi Kesegaran Jasmani

a. Fungsi Umum

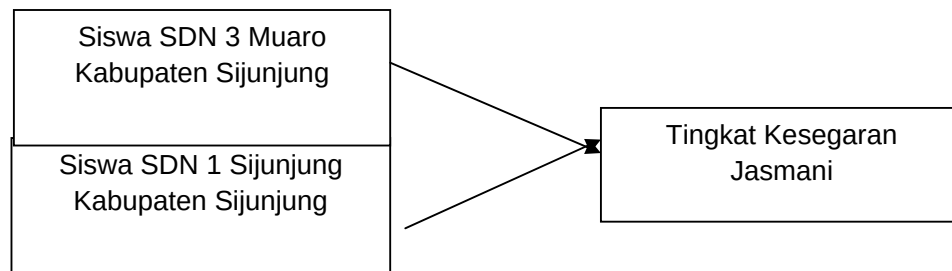
Fungsi umum kesegaran jasmani adalah untuk mengembangkan kekuatan, kemampuan, kesanggupan, daya kreasi dan daya tahan setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja dalam pembangunan dan pertahanan bangsa dan negara. Gusril (2004:74).

b. Fungsi Khusus

Adapun fungsi khusus bagi anak-anak adalah untuk pertumbuhan dan perkembangan serta meningkatkan prestasi belajar.

B. Kerangka Konseptual

Berdasarkan masalah yang ada, maka sebagai landasan berfikir dalam penelitian ini dapat digambarkan kerangka konseptual seperti skema dibawah ini:



Gambar 1 : Kerangka konseptual

C. Hipotesis

Berdasarkan kajian teori dan kerangka berfikir yang telah dikemukakan di atas maka hipotesis penelitian adalah :”Terdapat perbedaan kesegaran jasmani yang signifikan siswa putra SDN 3 Muaro dengan SDN 1 Sijunjung Kabupaten Sijunjung”

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan temuan penelitian dan pembahasan hasil penelitian maka dapat disimpulkan sebagai berikut : Terdapat Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SDN 3 Muaro dengan SDN 1 Sijunjung ini dibuktikan dengan hasil penelitian bahwa $t_{hitung} = 3.31 > t_{tabel} = 2,20$. Ini artinya H_a diterima sedangkan H_o ditolak. Dimana Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SDN 3 Muaro lebih baik dibandingkan dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SDN 1 Sijunjung

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan dan implikasi di atas, maka diajukan beberapa saran kepada :

1. Guru Penjas, diharapkan dapat mengembangkan dan meningkatkan tingkat kesegaran jasmani anak di mana guru tersebut bekerja
2. Para orang tua, agar mendukung dan memotivasi anaknya untuk terus meningkatkan tingkat kesegaran jasmani.
3. Orang tua dan guru, agar dapat mengontrol aktivitas bermain anak-anak baik di sekolah maupun di rumah.
4. Kepala Sekolah, agar dapat mempunyai sebuah program penyediaan sarana dan prasarana dalam hal peningkatan kemampuan fisik anak.
5. Dinas Pendidikan Kabupaten Sijunjung, agar memberikan dukungan yang optimal dalam proses pembelajaran Penjas di Sekolah Dasar.

DAFTAR PUSTAKA

- Arsil. (2009). *Tes Pengukuran dan Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*: FIK UNP.
- Arikunto, Suharsimi. (1992). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Bina Aksara.
- Depdikbud. (1999). (Suplemen GBPP) *Penyempurnaan/Penyesuaian Kurikulum 1994*. Jakarta : Depdikbud.
- Depdiknas. (1999). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Anak-Anak Umur 6-12 Tahun*. Jakarta : Depdiknas Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi
- GBHN.(1999). TAP MPR No. IX /MPR/ 1999. DIRJEN DIKTI.
- Gusril. (2004). *Beberapa Faktor yang Berkaitan dengan Kemampuan Motorik Siswa Sekolah Dasar Negeri Kota Padang*. Jakarta : UNJ
- Sudjana. (1992). *Metoda Statistik*, Bandung: Tarsito
- Sudjana. (1996). *Metoda Statistik*, Bandung: Tarsito
- SP. Sudarno. (1992). *Pendidikan Kesegaran Jasmani*. Jakarta : Depdikbud.
- Winarmo. (2006). *Perspektif Pendidikan Jasmani dan Olahraga*: FIP UNM.
- UNP (2008). *Buku Panduan Penulisan Tugas Akhir/Skripsi UNP*. Padang : UNP
- Undang-undang RI No. 20. (2003). *Sistem Pendidikan Nasional*. Bandung : Citra Umbara.