

**TINJAUAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA SD NEGERI 06 CINDAKIR
KECAMATAN BUNGUS TELUK KABUNG DAN SISWA SD NEGERI 10
AUR DURI KECAMATAN PADANG TIMUR KOTA PADANG**

SKRIPSI

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



Oleh

SHINTIA PERMATA SYARZES
Nim : 94848

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

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

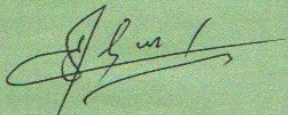
**TINJAUAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA SD NEGERI 06 CINDAKIR
KECAMATAN BUNGUS TELUK KABUNG DAN SISWA SD NEGERI 10
AUR DURI KECAMATAN PADANG TIMUR KOTA PADANG**

Nama : Shintia Permata Syarzes
NIM : 94848
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2011

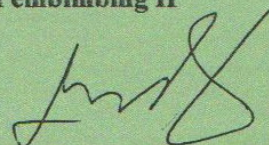
Disetujui oleh :

Pembimbing I



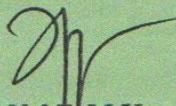
Drs. Syahrastani, M.Kes.AIFO
NIP. 19591202 198703 1 001

Pembimbing II



Drs. Deswandi, M.Kes.AIFO
NIP. 19620701 198703 1 001

Mengetahui
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



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

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

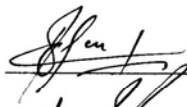
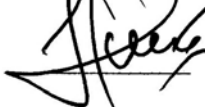
Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

TINJAUAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA SD NEGERI 06 CINDAKIR KECAMATAN BUNGUS TELUK KABUNG DAN SISWA SD NEGERI 10 AUR DURI KECAMATAN PADANG TIMUR KOTA PADANG

Nama : Shintia Permata Syarzes
NIM : 94848
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2011

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Syahrastani, M.Kes.AIFO	1. 
2. Sekretaris	: Drs. Deswandi, M.Kes.AIFO	2. 
3. Anggota	: Dra. Erianti, M.Pd	3. 
4. Anggota	: Dra. Rosmawati, M.Pd	4. 
5. Anggota	: Drs. Jonni, M.Pd	5. 

ABSTRAK

“Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 06 Cindakir Kecamatan Bungus Teluk Kabung dan Siswa SD Negeri 10 Aur Duri Kecamatan Padang Timur Kota Padang”.

OLEH : Shintia Permata Syarzes / 2011

Berdasarkan observasi di lapangan ditemui masalah yaitu siswa yang bersekolah di daerah perbukitan dan pedalaman yang kesekolah dengan berjalan kaki akan memiliki tingkat kesegaran jasmani yang berbeda dengan siswa yang bersekolah di dataran rendah yang setiap harinya naik kendaraan. Penelitian ini bertujuan untuk: 1) mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 06 Cindakir, 2) mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 10 Aur Duri.

Jenis penelitian ini adalah analisa deskriptif. Waktu penelitian pada bulan Mei-Juni 2011. Populasi penelitian adalah 176 orang siswa di SD Negeri 06 Cindakir dan 95 orang siswa di SD Negeri 10 Aur Duri. Penarikan sampel dilakukan dengan Teknik Purposive Sampling, jadi sampel berjumlah 50 orang siswa SD Negeri 06 Cindakir dan 34 orang siswa SD Negeri 10 Aur Duri.

Dari analisa data diperoleh hasil penelitian sebagai berikut bahwa : tingkat kesegaran jasmani siswa putra SD Negeri 06 Cindakir dari 22 orang sampel yang berada pada klasifikasi kurang (68,2%) siswa, klasifikasi kurang sekali (31,8%) siswa, dan tingkat kesegaran jasmani siswi putri dari 28 orang sampel yang berada pada klasifikasi kurang (71,4%) siswa, klasifikasi kurang sekali (28,6%) siswa. Selanjutnya tingkat kesegaran jasmani siswa putra SD Negeri 10 Aur Duri dari 17 orang sampel berada pada klasifikasi sedang (5,9%) siswa, klasifikasi kurang (23,5%) siswa, klasifikasi kurang sekali (70,6%) siswa, dan tingkat kesegaran jasmani siswi putri dari 17 orang sampel berada pada klasifikasi kurang (41,2%) siswa, klasifikasi kurang sekali (58,8%) siswa. Dari temuan tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa : tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 06 Cindakir Kecamatan Bungus Teluk Kabung berada dalam klasifikasi kurang, dan siswa SD Negeri 10 Aur Duri Kecamatan Padang Timur berada dalam klasifikasi kurang sekali.

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji syukur Alhamdulillah penulis aturkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “ **TINJAUAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA SD NEGERI 06 CINDAKIR KECAMATAN BUNGUS TELUK KABUNG DAN SISWA SD NEGERI 10 AUR DURI KECAMATAN PADANG TIMUR KOTA PADANG** “.

Dalam penulisan skripsi ini penulis telah berusaha semaksimal mungkin, namun demikian penulis menyadari bahwa masih jauh dari kesempurnaan dan harapan. Hal tersebut disebabkan oleh keterbatasan kemampuan penulis sendiri. Untuk itu penulis mengharapkan masukan dan saran yang sifatnya membangun dari semua pihak guna untuk kesempurnaan penulisan skripsi ini di masa yang akan datang.

Penulisan skripsi ini adalah sebagai salah satu syarat untuk melengkapi tugas akhir untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S1) di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam pelaksanaan dan penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih banyak kepada :

1. Drs. H. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, yang telah memberi izin penulis untuk melakukan penelitian sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

2. Drs. Hendri Neldi, M.Kes, AIFO selaku Ketua Jurusan dan Drs. Zarwan, M.Kes Selaku Sekretaris di jurusan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberi kemudahan dan pelayanan dalam perkuliahan dan penyelesaian skripsi ini.
3. Drs. Syahrastani, M.Kes, AIFO Selaku Pembimbing I dan Drs. Deswandi, M.Kes, AIFO Selaku Pembimbing II yang telah memberikan motivasi, pemikiran, pengarahan dan bimbingan yang sangat berarti dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Dra. Erianti, M.Pd, Dra. Rosmawati, M.Pd dan Drs. Jonni, M.Pd Selaku Dosen Penguji yang telah memberikan saran, nasehat dan ide-ide kreatif untuk kesempurnaan skripsi ini.
5. Seluruh Staf Pengajar di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmu dan pengetahuan kepada penulis selama mengikuti perkuliahan.
6. Kepala Sekolah SD Negeri 06 Cindakir Kecamatan Bungus Teluk Kabung dan SD Negeri 10 Aur Duri Kecamatan Padang Timur Kota Padang yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian.
7. Khususnya buat Orang Tua Babe (Syarifuddin), Mama (Zetna Rawasih), kakak-kakakku (Yochi Syarzes Nahareka, Cance Syarzes Andrile, Alex Pompei Syarzes) dan keponakan-keponakanku (Okta Surya, Chelsea, Qaizha dan Disan) serta semua keluarga yang telah memberikan dukungan materil dan moril, do'a dan semangat sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dan perkuliahan ini.

8. Pada umumnya buat teman–teman senasib dan seperjuangan yang tidak bisa disebutkan namanya satu persatu yang telah memberikan dorongan dan semangat dalam penyusunan skripsi ini.

Akhirnya, penulis do’akan semoga semua amal kebbaikannya kepada penulis senantiasa mendapat imbalan dan balasan pahala dari Allah SWT, dan penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembacanya. Amin.....

Padang, Agustus 2011

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix

BAB I PENDAHULUAN

A.Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	6

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teori	7
1. Kesegaran Jasmani	7
2. Komponen Kesegaran Jasmani.....	9
3. Fungsi Kesegaran Jasmani.....	11
4. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani	13
5. Cara Meningkatkan Kesegaran Jasmani.....	18
B. Kerangka Konseptual.....	23
C. Pertanyaan Penelitian	24

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	25
B. Tempat dan Waktu Penelitian	25
C. Populasi dan Sampel	25
D. Jenis dan Sumber Data	27
E. Teknik dan Alat Pengumpul Data	27

F. Teknik Analisa Data.....	34
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Verifikasi Data	36
B. Deskripsi Data.....	36
C. Jawaban Pertanyaan Penelitian.....	37
1. Seberapa besarkah tingkat kesegaran jasmani siswa-siswi SD Negeri 06 Cindakir Kecamatan Bungus Teluk Kabung.....	37
2. Seberapa besarkah tingkat kesegaran jasmani siswa-siswi SD Negeri 10 Aur Duri Kecamatan Padang Timur.....	40
D. Pembahasan Hasil Penelitian	42
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	47
B. Saran	48
DAFTAR PUSTAKA.....	49
LAMPIRAN.....	51

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi penelitian SD Negeri 06 Cindakir Kecamatan Bungus Teluk Kabung dan SD Negeri 10 Aur Duri Kecamatan Padang Timur.....	26
2. Sampel penelitian	26
3. Daftar nilai Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia (Putera)	34
4. Daftar nilai Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia (Puteri).....	34
5. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia.....	34
6. Deskripsi data penelitian	37
7. Distribusi frekuensi kesegaran jasmani siswa putra SD Negeri 06 Cindakir.....	38
8. Distribusi frekuensi kesegaran jasmani siswa putri SD Negeri 06 Cindakir.....	39
9. Distribusi frekuensi kesegaran jasmani siswa putra SD Negeri 10 Aur Duri	40
10. Distribusi frekuensi kesegaran jasmani siswa putri SD Negeri 10 Aur Duri	42

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka konseptual	24
2. Bentuk pelaksanaan tes Lari 40 meter.....	29
3. Bentuk pelaksanaan tes Gantung siku tekuk	30
4. Bentuk pelaksanaan tes Baring duduk	31
5. Bentuk pelaksanaan tes Loncat tegak.....	32
6. Bentuk pelaksanaan tes Lari 600 meter.....	33
7. Histogram skor Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra SD Negeri 06 Cindakir.....	38
8. Histogram skor Tingkat kesegaran Jasmani Siswa Putri SD Negeri 06 Cindakir.....	40
9. Histogram skor Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra SD Negeri 10 Aur Duri	41
10. Histogram skor Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri SD Negeri 10 Aur Duri	42

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Hasil penelitian TKJI Siswa Putra SD Negeri 06 Cindakir	51
2. Hasil penelitian TKJI Siswa Putri SD Negeri 06 Cindakir	52
3. Kategori hasil penelitian TKJI Siswa Putra SD Negeri 06 Cindakir ...	53
4. Kategori hasil penelitian TKJI Siswa Putri SD Negeri 06 Cindakir...	54
5. Hasil penelitian TKJI Siswa-siswi SD Negeri 10 Aur Duri.....	55
6. Kategori hasil penelitian TKJI Siswa-siswi SD Negeri 10 Aur Duri...	56
7. Foto Dokumentasi Penelitian	57
8. Surat Izin Penelitian	62

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan adalah salah satu bidang yang memegang peran penting untuk membangun manusia Indonesia seutuhnya. Tujuan pendidikan itu sendiri adalah mengembangkan sumber daya manusia sedini mungkin secara terarah, menyeluruh dan optimal serta sehat jasmani dan rohani berlandaskan Pancasila. Dalam usaha mengembangkan dan pembangunan disegala bidang melalui pendidikan pemerintah berupaya melalui penyelenggaraan mata pelajaran yang dimuat dalam kurikulum nasional yang bertujuan untuk membantu pembinaan dan perkembangan jasmani, Mental serta emosional yang serasi, selaras dan seimbang. Hal ini sesuai dengan pasal 3 undang-undang RI No.20 Tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional yang menyatakan bahwa :

“Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga Negara yang demokrasi dan bertanggung jawab”.(Depdikbud, 2003 : 5)

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat dikatakan bahwa tujuan pendidikan pada dasarnya adalah meningkatkan kualitas sumber daya manusia, Melalui peningkatan mutu pendidikan diupayakan tercapainya pembentukan profil manusia yang siap secara intelektual, mental, fisik dan rohani demi menghadapi masa depan yang semakin membutuhkan ilmu pengetahuan dan teknologi.

Salah satu faktor untuk meningkatkan pendidikan dan manusia yang intelektual adalah kesegaran jasmani itu sendiri. “Kesegaran jasmani adalah aspek fisik dari kesegaran yang menyeluruh (total fitness) yang memberikan kepada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif serta dapat menyesuaikan diri pada tiap-tiap pembebanan fisik yang layak“.(Arsil, 1999 : 9)

Berdasarkan kutipan yang dikemukakan, kesegaran jasmani yang baik merupakan milik yang berharga bagi setiap manusia khususnya siswa sekolah dalam menjalankan aktifitas kehidupan sehari-hari. Kesegaran jasmani sangat dibutuhkan oleh siswa untuk memperoleh ketangkasan, kesanggupan, ketahanan, serta kemampuan belajar yang tinggi, seperti daya tahan yang baik sangat dibutuhkan oleh seorang siswa dalam melaksanakan aktifitas, karena daya tahan merupakan salah satu unsur kesegaran jasmani yang akan membantu seseorang siswa dalam melaksanakan pelajaran sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Semakin baik daya tahan seseorang maka semakin mudah bagi seseorang untuk melakukan suatu kegiatannya baik di sekolah maupun di lingkungannya.

Mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan salah satu mata pelajaran yang diajarkan ditingkat Sekolah Dasar berdasarkan kurikulum KTSP 2006 yang diberikan dalam bentuk kegiatan intrakurikuler dan ekstrakurikuler.

Pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan aktifitas kebugaran. Mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan wajib dilaksanakan di setiap sekolah sesuai dengan kurikulum

pendidikan, untuk membantu meningkatkan kesegaran jasmani dan kesehatan anak didik. Pembinaan kesegaran jasmani dan kesehatan di sekolah, perlu mempertimbangkan aspek kondisi sekolah, lingkungan geografis dan status ekonomi orang tua siswa. Sebab, kondisi suatu sekolah belum tentu sama dengan sekolah lainnya. Ada sekolah yang dapat menyediakan sarana dan prasarana pendukung yang memadai, tetapi ada juga sekolah yang tidak dapat menyediakan sarana pendukung pendidikan kesegaran jasmani dan kesehatan. Selain itu kondisi geografis juga ikut mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani siswa.

SD Negeri 06 Cindakir Kecamatan Bungus Teluk Kabung berada didaerah tinggi yang agak berbentuk bukit dan udara di sekitar Sekolah Dasar ini masih bersih dari karena kurang pencemaran dan dikeliling oleh pepohonan hijau. Dilihat dari segi sosial pada umumnya siswa SD Negeri 06 Cindakir pergi sekolah umumnya berjalan kaki dan sepulang sekolah masih dituntut pula untuk membantu pekerjaan orang tua mereka, dan dilihat dari segi ekonomi orang tua siswa SD Negeri 06 Cindakir ini tergolong ekonomi lemah karena pekerjaan orang tuanya nelayan. Dengan demikian siswa-siswa SD Negeri 06 Cindakir Kecamatan Bungus Teluk Kabung lebih banyak beraktifitas fisiknya.

SD Negeri 10 Aur Duri Kecamatan Padang Timur berada di daerah yang rendah, lingkungan disekitar banyak pencemaran seperti pencemaran udara oleh debu atau asap motor, mobil karena lingkungan tempat tinggal dan sekolah dekat dari keramaian. Bila ditinjau dari segi sosial ekonomi SD Negeri 10 Aur Duri tergolong ekonomi menengah karena sebagian besar

pekerjaan orang tuanya karyawan / PNS. Siswa-siswa SD Negeri 10 Aur Duri Kecamatan Padang Timur mereka pulang pergi kesekolah banyak menggunakan alat transportasi seperti motor, angkutan kota, sehingga kegiatan fisik kurang mereka lakukan. Siswa yang memiliki tingkat ekonomi yang lebih baik, kemungkinan akan memperoleh gizi yang lebih baik dibandingkan dengan siswa-siswa yang tingkat ekonomi orang tuanya rendah.

Komponen kesegaran jasmani menurut Ismaryati (2008) adalah “kelincahan, keseimbangan, koordinasi, kecepatan, power, waktu reaksi, daya tahan aerobik, pengukuran komposisi tubuh, kelentukan, kekuatan dan daya tahan otot“. Berdasarkan kutipan di atas, maka dapat dikatakan kesegaran jasmani terdiri dari bagian-bagian atau elemen-elemen seperti kecepatan, daya tahan otot, kekuatan dan daya ledak. Berdasarkan anggapan dan informasi yang dikemukakan di atas belumlah dapat diketahui secara pasti siswa mana yang lebih baik tingkat kesegaran jasmaninya. Untuk itu perlu penelitian, tentang tingkat kesegaran jasmani siswa-siswa SD Negeri 06 Cindakir Kecamatan Bungus Teluk Kabung dan SD Negeri 10 Aur Duri Kecamatan Padang Timur Kota Padang. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran tentang tingkat kesegaran jasmani antara kedua SD tersebut.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang dikemukakan di atas, maka masalah dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Daya tahan
2. Kecepatan

3. Power
4. Kelincahan
5. Daya tahan otot
6. Koordinasi
7. Waktu reaksi
8. Keseimbangan
9. Kelentukan

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani yang dapat diidentifikasi seperti yang dikemukakan di atas, maka untuk lebih fokusnya penelitian ini, penulis membatasi masalah penelitian ini hanya mengenaikomponen kesegaran jasmani yaitu : 1) daya tahan, 2) kecepatan, 3) power.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan pembatasan masalah yang telah di jelaskan, maka penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Bagaimanakah tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 06 Cindakir Kecamatan Bungus Teluk Kabung?
2. Bagaimanakah tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 10 Aur Duri Kecamatan Padang Timur ?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan yang telah dikemukakan, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui :

1. Tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 06 Cindakir Kecamatan Bungus Teluk Kabung.
2. Tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 10 Aur Duri Kecamatan Padang Timur.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan ilmu pengetahuan. Selain itu penelitian ini dapat memberikan manfaat sebagai berikut :

1. Sebagai persyaratan bagi penulis dalam menyelesaikan tugas akhir mendapatkan gelar sarjana strata satu (S1) di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Sebagai bahan masukan bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti masalah ini secara mendalam.
3. Sebagai bahan referensi bagi pustaka untuk menambah bahan bacaan di wawasan mahasiswa FIK UNP yang akan menjadi guru Pendidikan Jasmani.
4. Sebagai bahan pertimbangan bagi SD Negeri 06 Cindakir Kecamatan Bungus Teluk Kabung dan SD Negeri 10 Aur Duri Kecamatan Padang Timur Kota Padang dalam usaha meningkatkan kesegaran jasmani siswa.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Menurut Soedjatmo Soemowerdya dalam Ismaryati (2008), kesegaran jasmani adalah suatu hal yang lebih menitik beratkan pada fungsi fisiologis yaitu kemampuan jantung, pembuluh darah, paru-paru dan otot agar berfungsi secara efisien dan optimal. Selanjutnya kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya dengan gampang, tanpa merasa lelah berlebihan serta mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk waktu senggang dan untuk keperluan mendadak.

“Kesegaran jasmani adalah suatu kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari yang normal dengan giat 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” (Cholik Muthohir dalam Ismaryati, 2008).

Dari pendapat yang dikemukakan di atas dapat diartikan bahwa kesegaran jasmani adalah suatu keadaan saat tubuh mampu menunaikan tugas sehari-hari dengan baik dan efisien tanpa kelelahan yang berarti dan tubuh masih memiliki tenaga cadangan baik untuk mengatasi keadaan darurat maupun untuk menikmati waktu senggang dengan rekreasi yang aktif. Kesegaran jasmani merupakan sesuatu yang dipengaruhi oleh aktifitas fisik dan olahraga sehari-hari. Semakin banyak aktifitas fisik dan

latihan olahraga yang dilakukan seseorang maka semakin baik pula tingkat kesegaran jasmani. Dengan kata lain dapat diartikan bahwa kesegaran jasmani adalah salah satu faktor yang menentukan dalam kehidupan sehari-hari. Begitu juga bagi siswa yang belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan sangat memerlukan sekali ketekunan serta daya tahan tubuh yang lebih tinggi dalam mengikuti materi-materi pelajaran pendidikan jasmani olahraga.

Menurut (Sultarman dalam Arsil, 2008 : 14), "Kesegaran jasmani adalah suatu aspek fisik dari kesegaran yang menyeluruh (Total Fitness) yang memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap perbedaan fisik (Physical Stress) yang layak".

Berdasarkan pendapat yang dikemukakan, berarti kesegaran jasmani merupakan cerminan dari kemampuan fungsi sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam setiap aktifitas fisik. "Kesegaran jasmani merupakan kemampuan fisik yang dapat berupa kemampuan aerobik dan anaerobik, 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 aerobik, sedangkan pada orang yang tingkat kesegaran jasmaninya rendah hanya mampu 25% dari kapasitas aerobik". (Sharkey dalam Arsil, 1999 : 10).

Demikian dapat 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 yaitu untuk kegiatan yang dilakukan pada waktu senggang, semakin tinggi tingkat kesegaran jasmani yang dimiliki seseorang maka semakin besar pula kemungkinannya untuk menyelesaikan suatu pekerjaan dan semakin besar pula untuk menikmati kehidupan.

Penjelasan di atas dapat dikaitkan bahwa kualitas suatu fisik berhubungan erat dengan kualitas hidup seseorang. Selanjutnya Gusril (2004 : 119) mengemukakan bahwa kesegaran jasmani akan berbeda dan tergantung pada jenis pekerjaan keadaan kesehatan, jenis kelamin, umur, tingkat kelelahan dan status gizi. Sedangkan dalam Arsil (2008) menyatakan bahwa “tergantung dari kondisi maupun keterampilan dari seseorang, seperti untuk pembinaan kesegaran atau kebugaran jasmani seseorang”.

Berdasarkan kutipan di atas, kesegaran jasmani sangat diperlukan bagi tubuh untuk melaksanakan pekerjaan sehari-hari dan berguna untuk meningkatkan daya fisik.

2. Komponen Kesegaran Jasmani

Komponen kesegaran jasmani dapat dikelompokkan menjadi dua golongan sebagai berikut : a)komponen yang berhubungan dengan kesehatan (health related fitness) meliputi daya tahan otot, kekuatan otot,

kelentukan dan komposisi tubuh, b)komponen yang berhubungan dengan keterampilan (skill related) meliputi kelincahan, keseimbangan, koordinasi, kecepatan, tenaga atau daya dan waktu reaksi (Lycholat dalam Gusril, 2004 : 119).

Adapun ciri-ciri dari orang yang memiliki kesegaran jasmani yang baik sebagaimana yang terdapat dalam (Rusdan Djamil dalam Gusril 2004 : 123) yaitu sebagai berikut : a)resisten terhadap penyakit, b)memiliki daya tahan jantung, paru-paru, peredaran dan pernapasan, c)memiliki daya tahan otot umum, d)mempunyai daya tahan otot local, e)memiliki daya tahan ledak otot, f)memiliki kelentukan, g)memiliki kekuatan, h)memiliki koordinasi dan ketepatan.

Sedangkan ciri-ciri dari tingkat kesegaran jasmani yang berada dibawah standar adalah : a)menguap di atas meja kerja, b)perasaan malas dan mengantuk sepanjang hari, c)cenderung bertingkat marah, d)merasa lelah dengan kerja fisik yang minimal, e)terlalu capek untuk melakukan aktifitas senggang, f)penggugup dan mudah terkejut, g)sukar rileks, h)mudah cemas dan sedih, i)mudah tersinggung.

Jadi uraian di atas tidak terlepas dari faktor yang berasal dari dalam diri dan luar yang selalu berpengaruh pada kesegaran jasmani. Selain itu jenis kelamin ikut menentukan. “Ciri-ciri atau gejala seseorang yang memiliki kesegaran jasmani yang kurang atau rendah antara lain, fisik yang tidak efisien (Physical Inefficiency), emosi yang tidak stabil, mudah lelah, tidak sanggup menangani tantangan fisik atau emosi”. (Gusril, 2004 :123)

3. Fungsi Kesegaran Jasmani

Fungsi kesegaran jasmani adalah untuk mengembangkan kesanggupan dan kemampuan setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja. Menurut Ismaryati (2008 : 40), fungsi kesegaran jasmani dapat dibagi menjadi dua bagian sebagai berikut :

a. Fungsi umum

Fungsi umum kesegaran jasmani 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.

b. Fungsi khusus

Fungsi khusus dari kesegaran jasmani adalah seusia dengan kekhususan masing-masing, yang dibedakan menjadi tiga golongan yaitu golongan berdasarkan pekerjaan misalnya atlet dan pelajar, golongan yang berdasarkan keadaan misalnya ibu hamil untuk menghadapi saat kelahiran, penyandang cacat untuk rehabilitas.

Dalam upaya meningkatkan kesegaran jasmani (Saputro dan Suherman) dalam Gusril (2004 : 124) menyatakan 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”.

Hal yang paling penting untuk meningkatkan kesegaran jasmani adalah aktifitas fisik dan olahraga yang teratur, tubuh memerlukan

oksigen untuk memproduksi energi karena tubuh tidak menyimpan oksigen. Oksigen harus diambil denyut nadi salurkan keseluruh organ tubuh dan jaringan yang memerlukan energi. Sedangkan orang yang tingkat kesegaran jasmani rendah hal ini merupakan kesulitan yang berarti. Orang yang banyak melakukan aktifitas fisik dan olahraga maka tingkat kesegaran jasmaninya bertambah baik dibandingkan orang yang kurang melakukan aktifitas fisik dan olahraga teratur”. (Lamb dalam Arsil, 1999 : 8)

Selain itu untuk memperoleh tingkat kesegaran jasmani yang baik juga dipengaruhi atau keadaan gizi yang dikonsumsi sehari-hari kebutuhan zat gizi bagi anak-anak bervariasi tergantung pada ukuran tinggi dan berat badan, umur, jenis pekerjaan atau aktifitas, seks dan keadaan individu. Dengan memakan aneka makanan tentu gizi terpenuhi baik untuk pertumbuhan dan perkembangan serta untuk aktifitas belajar dan bermain. Bila status gizi siswa sudah baik tentu dia akan dapat belajar dan bermain dengan baik.

Selain itu “keadaan lingkungan juga merupakan unsur preventif dalam rangka mewujudkan masyarakat yang adil dan makmur, sejahtera dan lebih jauh lebih untuk mencapai manusia sutuhnya” (Ryadi dalam Gusril 2004). Guna meningkatkan kesehatan lingkungan perlu memperhatikan masalah sekitar 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 mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani.

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

4. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani

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 adalah merupakan salah satu komponen biomotorik yang sangat dibutuhkan dalam aktifitas fisik, dan salah satu komponen terpenting dari kesegaran jasmani”. (Bowers dalam Arsil 2008 : 19). Menurut tujuan utama dari latihan daya tahan adalah meningkatkan kemampuan kerja jantung disamping meningkatkan kerja paru-paru dan sistem peredaran darah. Secara umum kemampuan daya tahan dibutuhkan semua cabang olahraga yang membutuhkan gerak fisik.

Sedangkan yang dimaksud dengan “Latihan endurance pada umumnya yaitu Cardiorespiration endurance adalah latihan yang

bertujuan untuk meningkatkan kemampuan keseluruhan tubuh untuk selalu bergerak dalam tempo sedang cepat, tanpa mengalami rasa sakit dan kelelahan berat. 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 aktifitas 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 *interval training* sampai latihan-latihan lari jarak jauh dalam tempo rendah. Pada dasarnya semua latihan lari, sepeda dan berenang adalah merupakan latihan daya tahan (Ismayati : 2008).

Dalam suatu pertandingan kompetisi seorang pemain bituntut mampu bermain selama pertandingan berlangsung tanpa mengalami kelelahan yang berarti dalam melaksanakan teknik dan taktik sepak bola. Daya tahan adalah keadaan atau kondisi tubuh yang mampu bekerja dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti atau berlebihan.

B. Kecepatan (Speed)

Kecepatan adalah kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu sesingkatnya.

Kecepatan adalah salah satu kemampuan biomotorik yang penting untuk melakukan aktifitas olahraga (Bompa 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 sebagai berikut :1) Kecepatan umum adalah kapasitas untuk melakukan berbagai macam gerakan (Reaksi Motorik) dengan cara yang cepat. 2) 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. (Bompa dalam Ismaryati 2008 : 57).

“Kecepatan reaksi adalah kemampuan untuk menjawab rangsangan akustik, optic 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 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 aktifitas dengan adanya hambatan dari luar yang sedikit. Kecepatan asiklis ditandai oleh kecepatan reaksi maksimal melalui explosive dari otot. Pemain tenis meja akan memerlukan kecepatan asiklis pada saat melakukan smash dan serve, pemain bola tangan saat lemparan lompat. Kecepatan gerakan siklis sering juga digambarkan sebagai gerakan yang berulang-ulang, dimana gerakan ini dapat dikenal melalui subkontraksi frekuensi gerakan. (Fauzan dalam Hos : 1989).

Kecepatan gerakan siklis seorang pelari dihasilkan relasi optimal (sebagai norma fungsi) dari panjang langkah dan frekuensi langkah suatu usah yang maksimal untuk memperbesar panjang langkah akan menghasilkan suatu lompatan. Suatu frekuensi gerakan maksimal akan menyebabkan suatu proses kepada suatu bentuk posisi yang lain. Kedua komponen tersebut di atas haruslah menjadi perhatian kita dalam meningkatkan prestasi ynag terbaik (Letzelter dalam Fauzan Hos, 1989).

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

C. Power (Daya Ledak)

Power atau daya ledak disebut juga sebagai kekuatan explosive. 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 olahraga melakukan power. Untuk power harus diberikan kepada olahragawan dalam usaha meningkatkan prestasi. Menurut Bumpa dalam Syarahan (2004 : 20-23) daya ledak (power) merupakan hasil dari dua kumpulan 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.

Dari kutipan diatas dapat dikemukakan bahwa *power* merupakan kemampuan kombinasi antara cabang-cabang olahraga yang menuntut ledakan (*explosive*) tubuh, seperti lompat dan smash 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 berapa 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.

5. Cara Meningkatkan Kesegaran Jasmani

Dewasa ini setiap minggu pagi kita dapat melihat bermacam-macam golongan masyarakat, baik di lapangan maupun di jalan-jalan. 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 kegiatan seperti 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 perlu untuk pembinaan kegiatan dan menjaga kesehatan agar terhindar dari gangguan-gangguan penyakit yang dapat menghambat peningkatan kesegaran jasmani, disamping itu 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 besarkarena 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 oleh 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 (5) kapasitas kerja fisik bertambah (Depdikbud, 2002).

Bila tujuan latihan hanya untuk membina atau meningkatkan kesegaran jasmani (bukan untuk menguatkan prestasi olahraga), maka frekuensi cukup 3 atau 4 x seminggu. “Mengenai frekuensi 3 atau 4 xseminggu dan 1 x istirahat diantaranya merupakan hal yang paling sering disarankan sebagai bentuk paling aman dan paling bermanfaat” (Cartlhy, 1995 : 48). Berdasarkan pendapat ahli olahraga di atas, jelas bagi kita bahwa dalam melakukan kegiatan fisik untuk mencapai kesehatan dan kesegaran jasmani, frekuensi latihan sebaiknya 3-4 x dalam seminggu.

Dalam melakukan kegiatan olahraga kita dapat memilih salah satu cabang yang sangat kita senangi. Walaupun dari sekian banyak cabang olahraga tersebut selalu memiliki manfaat yang baik untuk

meningkatkan kesehatan dan kesegaran pelakunya. Kegiatan olahraga yang dilakukan untuk kesehatan tidak perlu mengeluarkan biaya yang besar, cukup yang mudah dan murah serta bermanfaat yang tujuannya agar tubuh punya daya tahan, lincah dan kuat. Hal ini juga sesuai dengan pendapat yang dikemukakan oleh Ichsan (1988 : 30) yang mengatakan 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 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 untuk mempengaruhi efek latihan terhadap faal tubuh. “Makin berat latihan (sampai batas tertentu), makin baik efek yang diperoleh” (Moeloek, 1984 : 12). Bila ditinjau dari kardiorespirasi, berat latihan untuk mendapatkan efek yang lebih baik adalah 60-80% dari kapasitas maksimal aerobik. 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. 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 di perlukan dalam melakukan aktifitas sehari-hari.

“Makanan dikatakan bergizi bila makanan tersebut mengandung sari makanan yang 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).

Berdasarkan 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 di perlukan sesuai dengan tingkat aktifitas yang diperlukan.

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

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

C. Keseimbangan Antara Kerja dan Istirahat

Kegiatan adalah merupakan ciri-ciri dari suatu kehidupan karena tidak ada kehidupan tanpa kegiatan. Kegiatan berarti kerja dan setiap kerja akan selalu diikuti dengan kelelahan. Untuk 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.

Setelah mengemukakan beberapa unsur untuk pembinaan kesegaran jasmani serta faktor-faktor gerak kerja yang mempunyai peranan dalam membina kesegaran jasmani di atas, maka dapat

disimpulkan bahwa unsur daya tahan merupakan faktor yang terpenting bagi seseorang agar dapat melakukan kerja dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Hal ini juga diperkuat oleh Cooper yang mengatakan “kalau program latihan anda hanya di pusatkan pada otot kerangka, anda hak akan mencapai gerakan fisik yang sesungguhnya” (Cooper, 1983 : 15). Oleh sebab itu, latihan-latihan yang bertujuan membina kesegaran jasmani yang lebih baik harus di titik beratkan pada latihan daya tahan, yang berarti melatih paru-paru atau pernapasan supaya lebih efektif, sehingga oksigen yang masuk lebih banyak.

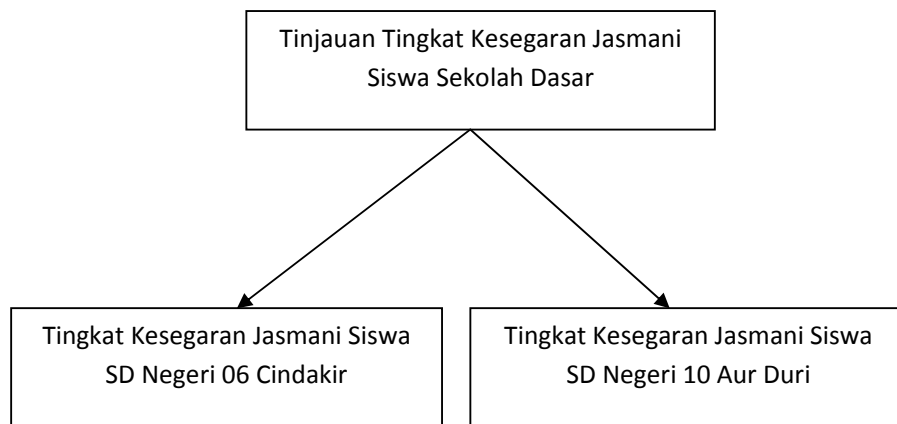
Kesegaran daya tahan lah yang seharusnya menjadi sarana anda. Ini akan menjamin semua keadaan dari pengaruh latihan. Bukan hanya membesarkan otot tetapi mengembangkan paru-paru, jantung serta pembuluh darah anda. Ini adalah landasan yang di atasny bisa dibangun segala bentuk kesegaran jasmani. Kunci latihan ialah konsumsi oksigen. Tubuh membutuhkan oksigen untuk memproduksi energi (Cooper, 1983 : 24).

Jelas disini betapa pentingnya paru-paru, jantung dan pembuluh darah membawa oksigen yang akan berguna dalam proses pembakaran oksigen serta sari-sari makanan sehingga menghasilkan tenaga.

B. Kerangka Konseptual

Kerangka konseptual ini dimaksudkan untuk membantu merumuskan pertanyaan penelitian supaya lebih terarah serta hasilnya dapat memberikan jawaban pemecahan pada pokok permasalahan pada

penelitian yang telah diterapkan. Peningkatan kesegaran jasmani pada hakikatnya adalah untuk peningkatan daya tahan tubuh, untuk melaksanakan kegiatan fisik, latihan olahraga dan lingkungan. Dalam penelitian ini yang menjadi variabel X1 adalah tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 06 Cindakir Kecamatan Bungus Teluk Kabung sedangkan yang menjadi variabel X2 adalah tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 10 Aur Duri Kecamatan Padang Timur. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar berikut ini :



Gambar 1. Kerangka Konseptual

C. Pertanyaan Penelitian

1. Bagaimanakah tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 06 Cindakir Kecamatan Bungus Teluk Kabung ?
2. Bagaimanakah tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 10 Aur Duri Kecamatan Padang Timur ?

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dalam bab ini akan dikemukakan kesimpulan dan saran dari hasil penelitian yang telah ditemui, adapun kesimpulan dan saran dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut :

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang tinjauan tingkat kesegaran jasmani siswa-siswi SD Negeri 06 Cindakir Kecamatan Bungus Teluk Kabung dan SD Negeri 10 Aur Duri Kecamatan Padang Timur kota Padang, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa :

1. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa putra SD Negeri 06 Cindakir Kecamatan Bungus Teluk Kabung berada pada klasifikasi kurang, dan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswi putri SD Negeri 06 Cindakir Kecamatan Bungus Teluk Kabung berada pada klasifikasi kurang sekali.
2. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa putra SD Negeri 10 Aur Duri Kecamatan Padang Timur Kota Padang berada pada klasifikasi kurang sekali, dan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswi putri SD Negeri 10 Aur Duri Kecamatan Padang Timur Kota Padang berada pada klasifikasi kurang sekali.

B. Saran

Berdasarkan temuan penelitian ini, maka peneliti mengemukakan beberapa saran yaitu kepada :

1. Kepala sekolah SD Negeri 06 Cindakir Kecamatan Bungus Teluk Kabung dan SD Negeri 10 Aur Duri Kecamatan Padang Timur Kota Padang dalam meningkatkan tingkat kesegaran jasmani diharapkan agar memberikan dukungan, baik itu dalam penyediaan sarana dan prasarana olahraga, maupun dukungan moril, dan diharapkan juga kepala sekolah bisa bekerjasama dengan berbagai pihak dalam hal penyediaan sarana dan prasarana olahraga.
2. Guru penjasorkes agar terus memotivasi siswa agar mau melakukan aktivitas gerak, dan juga menciptakan pola latihan olahraga yang bervariasi.
3. Siswa- siswi SD Negeri 06 Cindakir Kecamatan Bungus Teluk Kabung dan SD Negeri 10 Aur Duri Kecamatan Padang Timur Kota Padang agar terus meningkatkan kesegaran jasmani salah satunya dengan meluangkan waktu untuk berolahraga.
4. Orang tua siswa agar lebih meningkatkan perhatian terhadap anaknya, baik dengan memotivasi, dan juga memeberikan contoh tentang pola hidup sehat, serta dalam hal penguatan mental dan pengawasan gizi anak.
5. Kepala Dinas Pendidikan agar memberi dukungan baik secara moril dan materil, yaitu dalam penyediaan sarana dan prasarana, demi kelancaarn proses belajar mengajar pada umumnya, dan kegiatan belajar mengajar penjasorkes khususnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Arsil. (1999). Pembinaan Kondisi Fisik. Padang : Dip UNP
- Arsil. (2009). Tes Pengukuran dan Evaluasi Pendidikan dan Olahraga. Padang : Dip UNP
- Bafirman. (1999). Sport Medicine. Padang : FIK UNP
- Carthy, Any, MC. (1995). Kiat Menjadi Ramping dan Segar. Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama
- Cooper H. Kenneth (1983). Aerobik, Alih bahasa Antonius Adiwiyota. Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama
- Darwis. (1992). Dalam Skripsi Hendra Deprianyah Putra FIK
- Departemen Pendidikan Nasional. 2007. Buku Panduan Penulisan Tugas Akhir/Skripsi UNP. Padang : UNP
- Depdikbud. (1992). Ketahuilah Tingkat Kesegaran Jasmani Anda. Jakarta : Depdikbud
- Depdiknas (2003). Kurikulum (2003) Penjas. Jakarta : Balai Pustaka
- Depdiknas. UU No. 20 tahun (2003). Tentang Sistem Pendidikan Nasional, Depdiknas
- Gusril. (2004). Perkembangan Motorik Pada Masa Anak-anak. Jakarta : Dirjen Olahraga. Depdiknas
- Hadi, Sutrisno. 1993. Statistik Pendidikan II. Yogyakarta : Yayasan Penerbit Fakultas Psikologi UGM
- Harsono (1988). Coaching dan Aspek-aspek Psikologis Dalam Coaching. Jakarta : Depdikbud Dirjen Dikti PPLPTK
- Hos, fauzan. (1989). Teori Gerak FPOK IKIP Padang
- Ichan, M. (1988). Pendidikan Kesehatan dan Olahraga. Bandung : ITB dan FPOK/IKIP Padang
- Moelek, dengsina (1984). Kesehatan dan Olahraga. Jakarta : CV Rajawali
- Poerwadarminta. (1984). Kamus Besar Bahasa Indonesia. Jakarta : Balai Pustaka