

**TINJAUAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA KELAS
INTERNASIONAL SMA NEGERI 3 PADANG DAN SISWA
KELAS INTERNASIONAL SMA NEGERI 10 PADANG**

SKRIPSI

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



Oleh

DEVIYANTO PRIYONO PUTRA

NIM : 85372

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2011**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

**TINJAUAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA KELAS
INTERNASIONAL SMA NEGERI 3 PADANG DAN SISWA
KELAS INTERNASIONAL SMA NEGERI 10 PADANG**

Nama : Deviyanto Priyono Putra

NIM : 85372

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 27 Januari 2011

Disetujui Oleh

Pembimbing I,

Pembimbing II,

**Drs. Zarwan, M.Kes
NIP. 19611123 011988 1 003**

**Drs. Edwarsyah, M.Kes
NIP. 19591231 198803 1 019**

**Mengetahui
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga**

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

PENGESAHAN

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

**Judul : TINJAUAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI
SISWA KELAS INTERNASIONAL SMA NEGERI 3
PADANG DAN SISWA KELAS INTERNASIONAL SMA
NEGERI 10 PADANG**

Nama : Deviyanto Priyono Putra

NIM : 85372

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 27 Januari 2011

**Tim penguji
Nama**

Tanda Tangan

1. Ketua	: Drs. Zarwan, M.Kes	1. <u> </u>
2. Sekretaris	: Drs. Edwarsyah, M.Kes	2. <u> </u>
3. Anggota	: Drs. Arsil, M.Pd	3. <u> </u>
4. Anggota	: Drs. Yulifri, M.Pd	4. <u> </u>
5. Anggota	: Dra. Rosmawati, M.Pd	5. <u> </u>

ABSTRAK

Deviyanto Priyono Putra, 2010: Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas Internasional SMA Negeri 3 Padang Dan Siswa Kelas Internasional SMA Negeri 10 Padang

Permasalahan penelitian ini adalah rendahnya tingkat kesegaran jasmani siswa Kelas Internasional SMA Negeri 3 Padang dan Siswa Kelas Internasional SMA Negeri 10 Padang tahun ajaran 2010/2011.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas internasional SMA Negeri 3 Padang dan SMA Negeri 10 Padang. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan cara purposive sampling, diambil siswa kelas XI IPA₁ SMA Negeri 3 Padang sebanyak 34 orang dan siswa kelas XI IPA₃ SMA Negeri 10 Padang sebanyak 33 orang. Pengambilan data dilakukan dengan mengukur tingkat kesegaran jasmani siswa dengan tes TKJI yang terdiri dari Lari 60 meter (putra dan putri), Angkat tubuh (putra 60 detik dan putri 30 detik), Baring duduk 60 detik (putra dan putri), Loncat tegak (putra dan putri), Lari (1200 meter putra dan 1000 meter putri). Analisis data dilakukan dengan menghitung persentase norma tingkat kesegaran jasmani.

Dari analisis data diperoleh: (1) tingkat kesegaran jasmani siswa kelas internasional SMA Negeri 3 Padang, 4 orang (11,76%) yang terdiri dari 2 putra dan 2 putri memiliki tingkat kesegaran jasmani kategori baik sekali, 14 orang (41,18%) terdiri dari 2 putra dan 12 putri memiliki tingkat kesegaran jasmani kategori baik, 13 orang siswa (38,24%) terdiri dari 5 putra dan 8 putri memiliki tingkat kesegaran jasmani kategori sedang, 3 orang siswa (8,82%) yang terdiri dari 3 putra memiliki tingkat kesegaran jasmani kategori kurang. (2) Tingkat kesegaran jasmani siswa kelas internasional SMA Negeri 10 Padang, 7 orang siswa (21,21%) yang terdiri dari 2 putra dan 5 putri memiliki tingkat kesegaran jasmani kategori baik sekali, 18 orang siswa (54,55%) yang terdiri dari 5 putra dan 13 putri memiliki tingkat kesegaran jasmani kategori baik, 8 siswa (24,24%) yang terdiri dari 6 putra dan 2 putri memiliki tingkat kesegaran jasmani kategori sedang. Tingkat kesegaran jasmani siswa kelas internasional SMA Negeri 10 Padang lebih baik dibandingkan dengan siswa siswa kelas internasional SMA Negeri 3 Padang. Dengan $t_{hitung} 2,66 > t_{tabel} 2,04$ didapat dari uji t.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirabbil'alamin

Puji syukur kepada Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah serta karunia-Nya kepada penulis, shalawat beserta salam tidak lupa penulis sampaikan buat junjungan kita nabi besar Muhammad SAW, yang telah membawa umatnya dari alam yang gelap gulita ke alam yang terang benderang seperti yang kita rasakan sekarang ini. karena semua itulah yang mendorong penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas Internasional SMA Negeri 3 Padang dan Siswa Kelas Internasional SMA Negeri 10 Padang.

Dalam proses penyusunan skripsi ini, penulis telah banyak mendapat bantuan, bimbingan, arahan, serta semangat dari berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada berbagai pihak tersebut, diantaranya sebagai berikut:

1. Teristimewa kedua orang tua, Papa (Apriyono), Mama (Syaunidas) dan almarhumah Kakak (Suciati Elvitasari) yang selalu mendo'akan penulis, menjadi inspirasi penulis, pemacu penulis, untuk bisa menyelesaikan skripsi penulis.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Bapak Drs. Zarwan, M.Kes dan Bapak Drs. Edwarsyah, M.Kes selaku dosen pembimbing yang banyak memberikan masukan dan arahan pada penulis dalam penyusunan skripsi.

5. Bapak Drs. Arsil, M.Pd, Bapak Drs. Yulifri, M.Pd, dan Ibu Dra. Rosmawati, M.Pd selaku dosen penguji yang telah memberikan saran, masukan demi kesempurnaan skripsi penulis.
6. Dinas pendidikan kota padang yang telah memberikan izin penelitian guna penyelesaian skripsi penulis.
7. Rekan-rekan, Kakak-kakak, dan Adik-adik mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang ikut membantu dan memberi saran serta masukan dan tempat diskusi demi penyelesaian skripsi ini.

Semoga bantuan, bimbingan, arahan, dan semangat yang telah diberikan pada penulis menjadi amal ibadah bagi semua yang tersebut maupun yang tidak tersebut di atas. Penulis menyadari banyak kekurangan dalam penyusunan skripsi ini, untuk itu penulis mengharapkan kritikan, saran, dan masukan yang bermanfaat bagi kesempurnaan skripsi ini. sehingga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca, penulis, dan peneliti selanjutnya.

Padang, januari 2011

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK.....	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL.....	vi
DAFTAR GRAFIK.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN.....	viii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Pembatasan Masalah.....	7
D. Rumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian.....	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9
A. Kajian Teori.....	9
B. Kerangka Konseptual.....	19
C. Pertanyaan Penelitian.....	19
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	20
A. Jenis, Waktu Dan Tempat Penelitian.....	20
B. Populasi Dan Sampel.....	20

C. Jenis Dan Sumber Data.....	23
D. Teknik Dan Alat Pengumpulan Data.....	23
E. Teknik Analisis Data.....	32
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	33
A. Analisis Deskriptif.....	33
B. Pembahasan.....	38
BAB V PENUTUP.....	45
A. Kesimpulan	45
B. Saran	46
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Tujuan pembangunan Indonesia adalah pembangunan bangsa Indonesia yang seutuhnya, sehat jasmani dan rohani. Pembangunan itu merupakan suatu rangkaian kegiatan yang akan membangun setiap aspek kehidupan bangsa Indonesia sehingga tercapai masyarakat yang adil dan makmur berdasarkan Pancasila. Bidang yang paling penting untuk mewujudkan pembangunan masyarakat Indonesia seutuhnya adalah bidang pendidikan. Pendidikan berdasarkan Pancasila bertujuan untuk meningkatkan kualitas bangsa Indonesia yang sehat jasmani dan rohani.

Berdasarkan Undang-Undang RI Tahun 2005 Bab I Tentang Sistem Keolahragaan Nasional bahwa “Olahraga pendidikan adalah pendidikan jasmani yang dilaksanakan sebagai bagian dari proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan kepribadian, keterampilan, kesehatan dan kebugaran jasmani”.

Dalam ruang lingkup sekolah, olahraga pendidikan sangat penting dan memberikan pengaruh yang besar terhadap kecerdasan, pengetahuan, dan membentuk kepribadian anak, dan melalui aktivitas olahraga anak diwajibkan untuk bergerak sehingga akan terciptanya kesegaran jasmani. Dengan terciptanya kesegaran jasmani pada anak maka segala aktivitas fisik dan non fisik dapat dijalankan dengan baik, sehingga dapat memacu afektif, kognitif, dan psikomotorik anak.

Jadi mata pelajaran Penjasorkes wajib dilaksanakan di setiap sekolah sesuai dengan kurikulum pendidikan, untuk membantu meningkatkan kesegaran jasmani dan kesehatan anak didik. Karena dengan Pendidikan jasmani sebagai pendidikan yang memanfaatkan potensi jasmaniakan melibatkan otot-otot besar yang dirancang untuk merangsang organ-organ tubuh agar manfaat kesehatan sebagai akibat dari aktivitas ini dapat diperoleh oleh pelakunya. (Singer dalam Jonni 2010:3).

Pada bab II pasal 3 dan 4 Undang-Undang RI nomor 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional menjelaskan fungsi dan tujuan dari olahraga yang diuraikan sebagai berikut :

“3) Keolahragaan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan jasmani, rohani, dan sosial serta membentuk watak dan kepribadian bangsa yang bermartabat. 4) keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai ,moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, membina dan mempererat persatuan dan kesatuan, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa”.

Kesegaran jasmani dalam arti sempit merupakan aspek kesegaran keseluruhan manusia, ini mencakup tiga bagian, pertama kesegaran statis atau medis yaitu keadaan dan kemampuan organ tubuh seperti jantung dan paru-paru. Kedua kesegaran dinamis atau fungsional, yaitu tingkat efektivitas fungsional dari tubuh manusia sehubungan dengan gerak kerja optimal dan ketiga kesegaran keterampilan atau keterampilan motorik tingkat kemandapan koordinasi dan kekuatan dalam penampilan kegiatan.

Kesegaran jasmani dalam arti luas atau kesegaran jasmani keseluruhan adalah kemampuan berbuat sebaik-baiknya, fisik, mental, dan spiritual untuk melaksanakan tugas kewajiban pribadinya, terhadap kesejahteraan keluarga, orang lain, masyarakat, bangsa dan negaranya. Kesegaran adalah kemampuan seseorang untuk hidup harmonis dan penuh semangat. Manusia yang segar adalah manusia yang berpandangan sehat dan cerah terhadap kehidupan dan masa depannya.

Salah satu bidang pembangunan nasional adalah bidang pendidikan yang bertujuan mencerdaskan kehidupan bangsa dan juga meningkatkan sumber daya manusia yang baik. Untuk mewujudkan pembangunan nasional di bidang pendidikan tersebut, pemerintah telah mengeluarkan UU No. 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional yang bertujuan sebagai berikut : “Pendidikan nasional bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa Kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab” (2003: 5).

Dari tujuan tersebut menggambarkan, pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan salah satu faktor yang dapat membantu dalam pendidikan nasional, oleh sebab itu pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan perlu dilaksanakan secara baik dan teratur mulai dari sekolah dasar sampai perguruan tinggi. Untuk mencapai tujuan ini, berbagai usaha telah dilakukan pemerintah dalam meningkatkan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dengan mengadakan penataran dan perbaikan kurikulum, pengadaan sarana dan prasarana, dan sebagainya.

Semua ini bertujuan untuk mengoptimalkan pelaksanaan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah, untuk meningkatkan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah perlu memperhatikan empat hal: kognitif, afektif, psikomotorik, dan sosial.

Lingkungan sangat berpengaruh terhadap aktivitas gerak anak, karena di lingkungan itulah anak bermain dan bergerak, keadaan suhu sangat berpengaruh sehingga anak malas bergerak dengan keadaan kota Padang yang pada umumnya merupakan daerah yang berada dekat dengan laut akan mempengaruhi aktivitas gerak anak. Tidak terlepas dari ketersediaan sarana dan prasarana di sekolah yang menunjang maka anak merasa senang dan mendapat kemudahan untuk melakukan aktivitas fisik dan berolahraga. Sehingga tujuan dari olahraga tersebut bisa tercapai yaitu terciptanya kesegaran jasmani pada siswa.

Dalam proses pembelajaran Penjasorkes di sekolah khususnya pada siswa kelas internasional SMAN 3 Padang dan siswa kelas internasional SMAN 10 Padang, banyak sekali faktor-faktor yang terkait pada masalah kesegaran atau kebugaran jasmani siswa itupun tidak terkait dengan kegiatan atau aktivitas siswa, namun juga faktor tempat tinggal atau iklim daerah yang mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani para siswa dan tidak terlepas dari ketersediaan sarana dan prasarana penunjang untuk melaksanakan kegiatan olahraga di sekolah..

Dilihat dari lokasi sekolah, SMAN 3 Padang terletak di pusat kota Padang dan pada umumnya tempat tinggal para siswa terletak di radius 0-10 km dari sekolah. Terlihat jarang sekali ada siswa yang berjalan ke sekolah. Di SMAN 3 Padang

aktivitas pembelajaran siswa kelas internasional lebih terikat kepada mata pelajaran umum, namun aktivitas jasmani atau pembelajaran Penjasorkes yang berlangsung satu kali untuk setiap kelas dalam seminggu dapat berjalan optimal. Meskipun para siswa disibukkan dengan kegiatan tambahan seperti kursus atau les, namun sarana dan prasarana di sekolah ini cukup menunjang bagi siswa untuk melakukan aktivitas pembelajaran Penjasorkes dan juga kegiatan pengembangan diri siswa yang terdapat di dalamnya kegiatan pengembangan bidang olahraga, seperti basket, futsal, bola voli, dan badminton. Ditinjau dari segi sosial ekonomi pada umumnya siswa-siswi SMAN 3 Padang tergolong dalam ekonomi menengah ke atas, karena sebagian besar pekerjaan orang tua mereka bekerja sebagai PNS dan tidak sedikit yang berwiraswasta.

SMAN 10 Padang lokasi sekolahnya juga terdapat di pusat Kota Padang sekolah ini merupakan Rintisan Sekolah Bertaraf Internasional sama seperti SMAN 3 Padang. Pada umumnya tempat tinggal para siswa terletak di radius 0-10 km dari sekolah. Latar belakang siswa SMAN 10 Padang juga hampir sama dengan siswa SMAN 3 Padang, yang tergolong menengah ke atas dan orang tua mereka berprofesi sebagai PNS dan wiraswasta. Sehingga jarang sekali ada siswa yang berjalan ke sekolah. Untuk sarana prasarana yang menunjang kegiatan olahraga atau kegiatan fisik siswa memang terlihat kurang, dikarenakan SMA Negeri 10 Padang sedang dalam tahap pembangunan, hanya terlihat lapangan voli di lapangan upacara yang bisa digunakan siswa untuk melaksanakan kegiatan pengembangan diri di Sekolah. Pembelajaran Penjasorkes sendiri dilaksanakan di GOR H.Agus Salim Padang.

Untuk prestasi dalam bidang olahraga tidak banyak yang bisa diraih oleh siswa kelas internasional sejak RSBI diterapkan di SMAN 3 Padang. Hal yang sama juga terjadi di SMAN 10 Padang, tidak banyak prestasi olahraga yang diraih oleh siswa kelas Internasional SMAN 10 Padang dari tahun 2008.

Karena kedua sekolah ini memiliki banyak kesamaan mulai dari lingkungan, latar belakang siswa, kegiatan di sekolah, waktu beraktivitas. Maka penulis berkeinginan untuk melihat dan meneliti tingkat kesegaran jasmani siswa kelas Internasional SMAN 3 Padang dan siswa kelas Internasional SMAN 10 Padang sehingga diperoleh informasi yang akurat tentang tingkat kesegaran jasmani siswa kelas internasional SMAN 3 Padang dan siswa kelas internasional SMAN 10 Padang.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Keadaan lingkungan
2. Latar belakang ekonomi
3. Kegiatan fisik dan olahraga
4. Sarana dan prasarana
5. Tingkat kesegaran jasmani

C. Pembatasan Masalah

Penelitian ini tidak bermaksud meneliti masing-masing faktor di atas, tetapi hanya melihat seberapa tingkat kesegaran jasmani siswa kelas internasional SMA Negeri 3 Padang dan siswa kelas internasional SMA Negeri 10 Padang.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan pembatasan masalah yang telah disampaikan maka perumusan masalah adalah bagaimanakah tingkat kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 3 Padang dan SMA Negeri 10 Padang.

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah yang telah dikemukakan, maka penelitian ini bertujuan untuk:

1. Mengetahui bagaimanakah tingkat kebugaran jasmani siswa kelas internasional SMAN 3 Padang.
2. Mengetahui bagaimanakah tingkat kebugaran jasmani siswa kelas internasional SMAN 10 Padang
3. Mengetahui perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas internasional SMAN 3 Padang dengan siswa kelas internasional SMAN 10 Padang.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini berguna dan bermanfaat bagi:

1. Penulis sendiri sebagai usaha untuk melengkapi atau memenuhi syarat-syarat memperoleh gelar sarjana di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Guru Penjasorkes, untuk dijadikan sebagai bahan pertimbangan bagi SMAN 3 Padang dan SMAN 10 Padang dalam usaha peningkatan kebugaran jasmani siswanya.

3. Siswa, agar dapat dijadikan motivasi untuk dapat meningkatkan kesegaran jasmaninya.
4. Peneliti selanjutnya yang ingin meneliti masalah ini secara mendalam.
5. Bagi Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP, sebagai sumbangan untuk dapat melengkapi dan memperkaya hasil karya ilmiah terutama bidang pendidikan olahraga, kesehatan dan rekreasi.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakekat Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani merupakan gambaran dari kondisi fisik tubuh. Arsil dalam Faisal (2010:9) mengemukakan kesegaran jasmani lebih menitikberatkan kepada physical fitness yaitu kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat-alat tubuh dalam fisiologi terhadap keadaan lingkungan (ketinggian, kelembaban, suhu, dan sebagainya).

Kata kesegaran jasmani berasal dari kata “fit” yang berarti sehat. Seseorang yang berada dalam kondisi fit berarti ia memiliki keadaan badan yang sehat untuk melindungi diri terhadap berbagai macam penyakit dari luar tubuh

Sadoso dalam Faisal (2010:9) kesegaran jasmani adalah keadaan atau kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas atau tugas-tugasnya sehari-hari dengan mudah tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih mempunyai sisa cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya untuk keperluan-keperluan lainnya.

Kesegaran jasmani dan kesegaran motorik merupakan suatu kesatuan utuh dari komponen kesegaran fisik. Agar seseorang dapat dikatakan kondisi fisiknya baik, maka status komponen-komponennya harus berada dalam kondisi baik pula.

Wahjoedi dalam Arif Faisal (2010:10) mengemukakan pengertian kesegaran jasmani adalah : “kemampuan tubuh untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari dengan giat, tanpa mengalami kelelahan yang berarti serta dengan cadangan energi yang tersisa ia masih mampu menikmati waktu luang dan melewati hal-hal darurat yang tak terduga sebelumnya”.

Dalam kehidupan sehari-hari kesegaran jasmani akan menggambarkan kehidupan seseorang yaitu penuh semangat, dan kreatif. Dengan kata lain, orang yang bugar adalah orang yang berpandangan sehat, mampu berkreasi dan cerah untuk kehidupannya baik sekarang maupun masa yang akan datang.

Sutarman dalam Gusril (2004) menyatakan bahwa kesegaran jasmani merupakan suatu aspek fisik dari kesegaran yang menyeluruh (total fitness) yang memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif dan dapat menyesuaikan diri pada setiap pembebanan fisik (physical stress) yang layak.

Dengan kata lain bahwa kesegaran jasmani merupakan cermin dari kemampuan fungsi dari sistem dalam tubuh yang dapat memberikan suatu peningkatan kualitas hidup dalam setiap aktivitas fisik. Jelas bahwa apabila seseorang banyak melakukan aktivitas gerak maka semakin baik pula tingkat kesegaran jasmaninya. Apabila rutin dan teratur dalam melakukan aktivitas gerak dan olahraga maka dapat meningkatkan kemampuan tubuh dalam mengkonsumsi oksigen secara maksimal maka akan memberikan dampak yang baik terhadap kesegaran jasmani seseorang.

Maka dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani merupakan aspek-aspek kemampuan fisik yang dapat menunjang kesuksesan siswa melakukan berbagai aktivitas dalam kehidupan sehari-hari tanpa mengakibatkan kelelahan yang berarti.

Gusril (2004 :119) mengemukakan bahwa kesegaran jasmani akan berbeda-beda dan tergantung pada jenis pekerjaan, keadaan kesehatan, jenis kelamin, umur, tingkat ketelitiannya dan status gizi.

Faktor motorik merupakan faktor yang sangat penting dalam memberikan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan kepada peserta didik, pengembangan motorik tidak mungkin dapat berkembang jika faktor-faktor lainnya diabaikan, oleh karena itu memberikan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan kepada anak berarti memberikan pendidikan yang berkualitas.

Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan bagian yang integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan. Oleh karena itu, pelaksanaan pendidikan jasmani harus diarahkan pada pencapaian tujuan tersebut. Tujuan pendidikan jasmani bukan hanya mengembangkan ranah jasmani, tetapi juga mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran, dan tindakan moral melalui aktivitas olahraga, kesehatan, dan rekreasi.

Menurut William dalam Jonni (2010: 2) pendidikan jasmani adalah “semua aktivitas manusia yang dipilih jenisnya dan dilaksanakan sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai”.

Pendidikan jasmani merupakan media untuk mendorong perkembangan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai sikap, mental, emosional, spiritual, dan sosial, serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan yang seimbang. Pendidikan jasmani memiliki peran yang sangat penting dalam mengintensifkan penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup.

Sebagaimana yang tercantum dalam garis-garis besar program pengajaran (GBPP) yaitu :

“Pendidikan jasmani adalah mata pelajaran yang merupakan bagian dari pendidikan keseluruhan yang dalam proses pembelajaran mengutamakan aktivitas jasmani dan kebiasaan hidup sehat menuju pada pertumbuhan dengan perkembangan jasmani, serasi dan seimbang”. (Depdikbud, 1993).

Dari kutipan jelas bahwa pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan merupakan suatu proses pendidikan melalui aktivitas jasmani dan membiasakan hidup sehat yang mengacu pada pertumbuhan dan perkembangan jasmani secara baik, kemudian Depdikbud dalam Arif Faisal secara rinci menjelaskan bahwa tujuan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dapat :

“1. Memantapkan pertumbuhan dan perkembangan jasmani yang serasi, selaras, dan seimbang; 2. Memantapkan perkembangan sikap, mental, sosial, dan emosional yang serasi, selaras, dan seimbang; 3. Memberikan kemampuan untuk dapat menjelaskan manfaat pendidikan jasmani serta memenuhi hasrat bergerak; 4. Meningkatkan perkembangan dan aktivitas sistem peredaran darah, pencernaan, pernapasan, dan saraf; 5. Memberikan kemampuan untuk memelihara dan meningkatkan kesegaran jasmani”.

Dari penjelasan di atas pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan, dan perilaku hidup sehat hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi.

Getchell (1983:3) memaparkan bahwa kesegaran jasmani adalah suatu kemampuan yang menitik beratkan pada fungsi-fungsi fisiologis yaitu kemampuan jantung, pembuluh darah, paru, dan otot yang berfungsi pada efisiensi yang optimal.

Penjelasan di atas menerangkan bahwa pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan memberikan pengaruh yang sangat besar terhadap kesegaran secara khusus dan langsung terutama sekali pada kesegaran jasmani yang kurang mendapat perhatian dari pendidik lainnya.

Kesegaran jasmani sangat dibutuhkan oleh setiap siswa untuk memperoleh ketangkasan, kesanggupan, serta kemampuan belajar yang tinggi. Salah satu cara untuk meningkatkan kesegaran jasmani adalah dengan melakukan kegiatan olahraga yang teratur atau aktivitas sehari-hari yang bermanfaat untuk kesehatan.

2. Komponen Kesegaran Jasmani

Lycholat dalam Gusril (2004: 19) mengemukakan:

“Komponen-komponen kesegaran jasmani dapat dikelompokkan menjadi dua golongan yaitu kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan dan kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan gerak. Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan meliputi : (1) daya tahan jantung paru, (2) daya tahan otot (3), kekuatan otot, (4) kekuatan dan komposisi tubuh. Sedangkan kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan gerak meliputi : (1) kecepatan, (2) kecepatan reaksi, (3) daya ledak, (4) kelincahan, (5) keseimbangan, (6) ketepatan, (7) koordinasi. Poin-poin tadi sangat memberikan pengaruh terhadap kesegaran para siswa”.

Ciri-ciri orang yang memiliki kesegaran jasmani sebagaimana dikatakan Rusdam Jamal dalam Gusril (2004: 123) yaitu sebagai berikut :

(1) resisten terhadap penyakit, (2) memiliki daya tahan jantung, paru, peredaran darah dan pernapasan, (3) memiliki daya tahan otot umum, (4) mempunyai daya tahan otot lokal, (5) memiliki daya ledak otot, (6) memiliki kekuatan, (7) memiliki kecepatan, (8) memiliki kelentukan, dan (9) memiliki koordinasi dan ketepatan.

3. Fungsi Kesegaran Jasmani

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

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 kesegaran jasmani bagi anak-anak adalah untuk pertumbuhan dan perkembangan serta peningkatan prestasi belajar.

Gusril, (2004: 124) mengemukakan bahwa upaya meningkatkan kesegaran jasmani adalah: “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 70% sampai dengan 87% dari denyut nadi maksimal (220-umur) yang disebut training zone”.

Hal yang penting untuk meningkatkan kesegaran jasmani adalah aktivitas fisik dan olahraga yang teratur, tubuh memerlukan oksigen untuk memproduksi energy, karena tidak menyimpan oksigen. Oksigen harus diambil dan disalurkan keseluruh organ tubuh dan jaringan yang memerlukan oksigen. Orang yang banyak melakukan aktivitas fisik dan olahraga yang teratur maka tingkat kesegaran jasmaninya akan bertambah baik dibandingkan dengan orang yang jarang atau kurang dalam melakukan aktivitas fisik secara teratur.

Untuk memperoleh tingkat kesegaran jasmani yang baik juga dipengaruhi oleh keadaan gizi. Kebutuhan zat gizi bagi anak-anak bervariasi tergantung pada ukuran tinggi dan berat badan, umur, jenis aktivitas serta keadaan individu. Namun harus adanya kesesuaian masuknya zat gizi ke dalam tubuh tergantung kebutuhan. Jika status gizi para siswa sudah cukup dan seimbang gizinya maka mereka akan dapat belajar dan bermain serta beraktivitas lain dengan baik.

4. Faktor yang Mempengaruhi Tingkat Kesegaran Jasmani

a. Kekuatan (strength)

Kekuatan adalah kemampuan dari otot untuk mengatasi beban atau latihan dan kemampuan dasar kondisi fisik. Tanpa kekuatan orang tidak akan bisa melompat, menarik, mendorong, mengangkat, menahan, berlari, dan sebagainya.(Erianti 2004 : 81). Kekuatan adalah kemampuan otot tubuh untuk melakukan kontraksi guna membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan.

b. Daya tahan (endurance)

Daya tahan adalah “kemampuan seseorang untuk melakukan kerja dalam waktu yang relative lama. Istilah lain yang sering digunakan ialah : respiratiocardio-vascular endurance yaitu daya tahan yang bertalian dengan pernapasan, jantung, dan peredaran darah”. Rusli Lutan dkk. (1991 : 112)

Bowers dalam Arif Faisal (2010) menyatakan:

“Daya tahan adalah kemampuan individu-individu untuk melakukan kerja secara berulang-ulang pada waktu tertentu”. Tujuan utama dari latihan daya tahan adalah meningkatkan kemampuan kerja jantung di samping meningkatkan kerja paru-paru dan sistem peredaran darah secara umum kemampuan daya tahan dibutuhkan dalam semua cabang olahraga yang membutuhkan gerak fisik.

Para ahli fisiologi berpendapat bahwa latihan daya tahan sangat penting bagi semua cabang olahraga, karena dengan tingkat daya tahan yang tinggi kualitas aktivitas yang berarti seperti melakukan sprint sambil menendang bola akan dapat dipertahankan pada tempo yang tetap tinggi. “Ada sejumlah metode atau latihan untuk meningkatkan kapasitas daya tahan, dalam hal ini adalah cardio vascular endurance yaitu mulai dari latihan interval training sampai latihan lari jarak jauh dalam intensitas rendah. Pada dasarnya semua latihan lari, sepeda, dan berenang adalah untuk melatih daya tahan”. (Sajoto M :1995).

c. Kecepatan

Kecepatan adalah kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan yang berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu sesingkat-singkatnya. Martin dalam Erianti (2004: 85) secara fisikalis mengatakan “Kecepatan dapat

diartikan sebagai jarak dibagi waktu dan hasil dari pengaruh kekuatan terhadap tubuh yang bergerak, dimana kekuatan dapat mempercepat gerakan tubuh”.

Kecepatan dibedakan menjadi dua macam yaitu kecepatan umum dan kecepatan khusus.

1) Kecepatan umum

Kecepatan umum adalah kapasitas untuk melakukan berbagai macam gerakan (reaksi motorik).

2) Kecepatan khusus

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

d. Power (daya ledak)

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

5. Cara Meningkatkan Kesegaran Jasmani

a. Olahraga teratur

Latihan fisik yang dilakukan menurut proporsi yang sebenarnya akan meningkatkan derajat kesehatan dan kesegaran jasmani, otot dapat berkembang dan bertambah besar karena serat-serat otot bertambah besar dan tenaganya juga akan bertambah besar. Ada beberapa 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, percaya diri dan merasa gembira
- 4) Lebih kreatif dan
- 5) Kapasitas kerja fisik bertambah

b. Menjaga kesehatan dan pengaturan gizi

Kesehatan merupakan dasar untuk meningkatkan kesegaran jasmani artinya kesegaran jasmani tidak bisa dicapai dan ditingkatkan jika seseorang tidak memiliki tingkat kesehatan yang baik. Kesehatan berasal dari kata sehat yang menurut UU no 23 tahun 1992 adalah keadaan sejahtera dari badan jiwa dan sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomis.

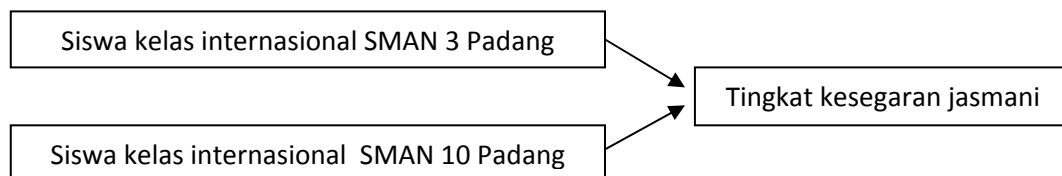
c. Keseimbangan antara kerja dan istirahat

Kegiatan adalah merupakan 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 istirahat, istirahat dapat dilakukan dengan cara tidur, tetap dapat juga kita lakukan dengan cara melakukan kegiatan yang menimbulkan kegembiraan dan rasa bebas dari ketegangan pikiran atau emosi serta dapat memberikan kesegaran jasmani dan rohani sehingga kita siap untuk memulai pekerjaan baru lagi.

B. Kerangka Konseptual

Penelitian mendeskripsikan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas internasional SMAN 3 Padang dengan siswa kelas internasional SMAN 10 Padang.



Gambar 1
Kerangka Konseptual

C. Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan kajian teori dan kerangka konseptual yang telah diajukan maka pertanyaan penelitian dalam penelitian ini adalah :

1. Seberapa besar tingkat kesegaran jasmani siswa kelas internasional siswa SMAN 3 Padang?
2. Seberapa besar tingkat kesegaran jasmani siswa kelas internasional SMAN 10 Padang?
3. Apakah terdapat perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas internasional SMAN 3 Padang dengan siswa kelas internasional SMAN 10 Padang ?

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Sesuai data yang dikumpulkan 4 orang (11,76%) yang terdiri dari 2 putra dan 2 putri memiliki tingkat kesegaran jasmani kategori baik sekali, 14 orang (41,18%) terdiri dari 2 putra dan 12 putri memiliki tingkat kesegaran jasmani kategori baik, 13 orang siswa (38,24%) terdiri dari 5 putra dan 8 putri memiliki tingkat kesegaran jasmani kategori sedang. Selanjutnya 3 orang siswa (8,82%) yang terdiri dari 3 putra memiliki tingkat kesegaran jasmani kategori kurang.
2. Sesuai data yang dikumpulkan 7 orang siswa (21,21%) yang terdiri dari 2 putra dan 5 putri memiliki tingkat kesegaran jasmani kategori baik sekali, 18 orang siswa (54,55%) yang terdiri dari 5 putra dan 13 putri memiliki tingkat kesegaran jasmani kategori baik, dan 8 siswa (24,24%) yang terdiri dari 6 putra dan 2 putri memiliki tingkat kesegaran jasmani kategori sedang.
3. Tingkat kesegaran jasmani siswa kelas internasional SMA Negeri 10 Padang lebih baik dibandingkan dengan siswa kelas internasional SMA Negeri 3 Padang.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas maka dapat disarankan kepada:

1. Guru Penjasorkes SMA Negeri 3 Padang agar dapat meningkatkan kesegaran jasmani siswanya, dengan lebih mengoptimalkan waktu pengembangan diri dan pembelajaran.
2. Guru Penjasorkes SMA Negeri 10 Padang agar dapat mempertahankan tingkat kesegaran jasmani para siswanya dan dapat ditingkatkan dengan cara mempertahankan metode mengajar dan lebih mengoptimalkan waktu pengembangan diri di sekolah.
3. Siswa kelas internasional SMA Negeri 3 dan SMA Negeri 10 Padang agar dapat meningkatkan dan mempertahankan kesegaran jasmani dengan cara olahraga yang teratur, pola hidup sehat, makan makanan bergizi, istirahat yang cukup dan hindari rokok, narkoba dan kegiatan-kegiatan negative lainnya.
4. Pihak sekolah terutama SMA Negeri 10 Padang untuk melengkapi sarana dan prasarana yang menunjang kegiatan pengembangan diri di sekolah khususnya bidang olahraga.
5. Peneliti selanjutnya disarankan meneliti hal ini lebih dalam dan lebih spesifik lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Arif, Faisal. (2010). *Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMPN 3 Kota Sungai Penuh Dan Siswa SMPN 1 Keliling Danau Kabupaten Kerinci Provinsi Jambi*. FIK UNP. Padang.
- Arikunto, Suharsimi. (1998). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Dan Praktek*. Edisi Revisi. Jakarta: Rineka Cipta
- Arsil. (2009). *Tes Pengukuran Dan Evaluasi Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*. Sukabina; Padang.
- Depdikbud. (1993). *Garis-Garis Besar Haluan Negara*. Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi; Jakarta.
- Depdiknas, UU No. 20 (2003). *Tentang Sistem Pendidikan Nasional*. Depdiknas
- Erianti. (2004). *Buku Ajar Bola Voli*. Sukabina; Padang
- Getchel, Bod. (1983). *Physical Fitness Away of Life*. New York :John Willey and Sons.
- Gusril. (2004). *Perkembangan Motorik Pada Masa Anak-Anak*, interval; Dirjen Olahraga Depdiknas.
- Ismayarti. (2008). *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta : UNS Surakarta
- Jonni. (2010). *Dasar-Dasar Pendidikan Jasmani*. FIK UNP; Padang.
- Lutan, Rusli. (1991). *Manusia Dan Olahraga*. Bandung: ITB dan FPOK / IKIP Bandung.
- Oktora. Ronal. (2010). *Studi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sma Negeri 1 Kecamatan Pelepat Ilir Dengan Siswa Sma Negeri 1 Kabupaten Muara Bungo*. FIK UNP. Padang.
- Riduwan. (2008). *Metode Dan Teknik Menyusun Tesis*, Alfabeta; Bandung
- Sajoto, M. (1995). *Peningkatan Dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.