

**STUDI KESEGERAN JASMANI SISWA SEKOLAH DASAR
NEGERI 15 KECAMATAN SUNGAI GERINGGING
KABUPATEN PADANG PARIAMAN**

SKRIPSI

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



Oleh

WIRDA NINGSIH

NIM. 94955

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

PERSETUJUAN SKRIPSI

**STUDI KESEGARAN JASMANI SISWA SEKOLAH DASAR NEGERI 15
KECAMATAN SUNGAI GERINGGING KABUPATEN PADANG
PARIAMAN**

Nama : Wirda Ningsih
Nim : 94955
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2011

Disetujui Oleh:

Pembimbing I

Pembimbing II



Dra. Erianti, M.Pd
NIP. 196205071987112001



Drs. Hendri Neldi, M.Kes, AIFO
NIP. 1962052019877231002

Mengetahui:

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Hendri Neldi, M.Kes, AIFO
NIP. 196205201987231002

PENGESAHAN

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

Judul : Studi Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar
Negeri 15 Kecamatan Sungai Geringging
Kabupaten Padang Pariaman

Nama : Wirda Ningsih

NIM : 94955

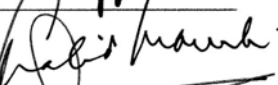
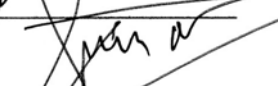
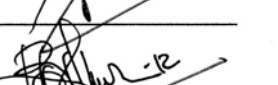
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2011

Tim Penguji

Nama		Tanda Tangan
1. Ketua	Dra. Erianti, M.Pd	1. 
2. Sekretaris	Drs. Hendri Neldi, M.Kes, AIFO	2. 
3. Anggota	Dr. Chalid Marzuki, M.A	3. 
4. Anggota	Drs. Qalbi Amra, M.Pd	4. 
5. Anggota	Dra. Rosmaneli, M.Pd	5. 

إِسْمَ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Alhiandulihan rabil a'alamin
Panjang sudah jalanku menyusuri alur hidup
Yang gelap dan hitam
Lelah sudah aku melangkah.....
Menapakj sisi tebing dan menyusuri jurang
Yang penuh semak dan duri

Aku sering dihempaskan kepalsuan dan kezaliman
Diselimuti keraguan dan putus asa
Namun kuterus melangkah.....
Perlahan-lahan dengan pasti !!!!
Berebekal ketabahan, usaha dan do'a
Telah mengantarkan menggenggam sebuah pelita
Untuk penenterang masa depan

Dan hari ini.....
Secerah harapan
Sepungut asa telah sirahi
Terima kasih tuhan.....
Kau beri aku kesempatan
Bak membahagiakan
Orang-orang yang tercinta dan terkasih

Dengan seuntai do'a
Dan syukur kepada mu ya Allah
Kupersembahkan setetes keberhasilan

Buat Mamanda tercinta (Safaruddin, S.Pd),
Ante, One, Mintuo, Aciak, Adekku tersayang (Susri Jayanti,
Arif Rahmat, Yona Gunawan)
Atas segala doa dan pengorbanan keluarga ku selama ini yang
telah membantu ku.....



Thank's to:

*Buat seseorang yang selalu di hati.....
Dalam gelap dan cahayamu yang menyinari hidupku
Yang selalu membantuku ketika aku larut dalam kesedihan
Walaupun banyak kesalahan pahamannya tetapi itu
Sebagai lentera pengobat hati pelibur lara
Thank's atas pengertiannya, perhatian dan kasih sayangnya.....beiiib !!!
Semoga apa yang engkau berikan menjadi mutiara yang indah untuk
selama-lamanya....*

Sahabat.....

*Sahabat dapat diibaratkan seperti air dan tebing
Yang mampu hidup berdampingan meski banyak perbedaan
Kebersamaan....kehangatan,....dan kenangan tak mungkin terlupakan
dalam persahabatan
Suka dan duka adalah warna dari persahabatan
Untuk sahabatku ku persembahkan terutama Eliza S.Pd,
Hilda Oktiyeni S.Pd (Cingcing), Chic, Hanny S.Pd, Yulia, S.Pd (Lily),
Engga S.Pd, Vega, S.Pd, Desi (Mak Uwo), Alsen (Vincen), Joni (DJ),
dll.
atas segala pengorbanan dan doa
yang kamu berikan kepadaku.....*

By : Wirda Ningsih

ABSTRAK

Studi Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 15 Kecamatan Sungai Geringging Kabupaten Padang Pariaman

OLEH : Wirda Ningsih, /94955

Masalah dalam penelitian ini yaitu rendahnya kesegaran jasmani siswa SD Negeri 15 Kecamatan Sungai Geringging Kabupaten Padang Pariaman. Banyak faktor yang menyebabkan rendahnya kesegaran jasmani tersebut. Maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana kesegaran jasmani siswa SD Negeri 15 Kecamatan Sungai Geringging Kabupaten Padang Pariaman.

Jenis penelitian adalah *deskriptif*. Populasi dalam penelitian ini seluruh siswa SD Negeri 15 Kecamatan Sungai Geringging Kabupaten Padang Pariaman yang berjumlah sebanyak 149 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Dengan demikian sampel dalam penelitian ini berjumlah sebanyak 23 orang. Untuk memperoleh data Kesegaran Jasmani dilakukan tes Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI). Data dianalisis dengan menggunakan persentase.

Berdasarkan hasil pengukuran terhadap kesegaran jasmani siswa di SD Negeri 15 Kecamatan Sungai Geringging Kabupaten Padang Pariaman, dari 23 orang sampel siswa, putera dan puteri. Maka dapat disimpulkan, bahwa dari hasil penelitian 11 orang siswa putera yang memiliki kategori baik 3 orang (27,27%), sedangkan sisanya 8 orang (72,73%) kesegaran jasmani siswa di kategori sedang dan kurang. Sedangkan dari hasil penelitian siswa puteri yang berjumlah 12 orang dapat ditemukan 1 orang (8,33%) memiliki kesegaran jasmani kategori baik. Sementara itu sisanya sebanyak 11 orang (91,67%) termasuk pada kategori sedang dan kurang. Maka dari hasil penelitian sampel putera dan puteri dapat dikatakan masih banyak yang rendah tingkat kesegaran jasmaninya dan perlu ditingkatkan.

Kata kunci : Kesegaran Jasmani

KATA PENGANTAR

Pertama sekali penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Studi Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 15 Kecamatan Sungai Geringging Kabupaten Padang Pariaman”.

Penulisan skripsi ini merupakan sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Penulis menyadari dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu diharapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan skripsi ini. Di dalam penulisan skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak baik secara moril maupun materil, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sebagai tanda hormat penulis pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang tidak terhingga kepada:

1. Bapak Dr. H. Syahril Bachtiar, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Drs. Hendri Neldi, M.Kes. AIFO Selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Dra. Erianti, M. Pd dan Bapak Drs. Hendri Neldi, M. Kes. AIFO selaku pembimbing I dan pembimbing II, yang telah banyak sekali

memberikan bimbingan, pemikiran, pengarahan dan bantuan secara moril maupun materil yang sangat berarti kepada penulis.

4. Bapak Dr. Chalid Marzuki, MA, Drs. Qalbi Amra, M.Pd dan Drs. Rosmaneli, M.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan masukan, saran, dan koreksi di dalam penyusunan skripsi ini, sehingga skripsi ini bisa lebih bagus lagi.
5. Pihak Sekolah Dasar Negeri 15 Kecamatan Sungai Geringging Kabupaten Padang Pariaman.
6. Keluarga ku tercinta yang selalu memberikan semangat dan motivasi yang begitu berarti bagi penulis dalam penyusunan skripsi ini.
7. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Pada kesempatan ini penulis mengharapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan penyusunan skripsi ini. Akhir kata penulis ucapkan terima kasih untuk semua pihak yang telah memberikan bantuan.

Padang, Juli 2011

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	
1. Kesegaran Jasmani	7
B. Kerangka Konseptual	19
C. Pertanyaan Penelitian	20
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis, Waktu dan Tempat Penelitian	21
B. Populasi dan Sampel	21
C. Penjelasan Istilah	23

D. Jenis dan Sumber Data	23
E. Teknik Pengumpulan Data	24
F. Prosedur Pengumpulan Data	24
G. Pengumpulan Data.....	25
H. Teknik Analisa Data.....	35
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data	36
B. Pembahasan.....	40
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	45
B. Saran	45
DAFTAR PUSTAKA	

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian.....	22
2. Sampel Penelitian	23
3. Distribusi Frekuensi Data Kesegaran Jasmani Siswa Putera	36
4. Distribusi Frekuensi Data Kesegaran Jasmani Siswa Puteri.....	38

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Lari Cepat 40 Meter.....	28
2. Gantung Siku Tekuk.....	29
3. Baring Duduk 30 Detik	31
4. Loncat Tegak.....	33
5. Sikap Star Lari 600 Meter	34
6. Histogram Kesegaran Jasmani Siswa Putera.....	37
7. Histogram Kesegaran Jasmani Siswa Puteri.....	39

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Tabel Nilai Tes Kesegaran Jasmani Untuk Umur 10 – 12 Tahun ..	48
2. Rekap Data Tes Kesegaran Jasmani	49
3. Surat Izin Penelitian Dari Fakultas Ilmu Keolahragaan	50
4. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian Dari SD Negeri 15 Kecamatan Sungai Geringging Kabupaten Padang Pariaman	51
5. Dokumentasi Penelitian	52

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pembangunan di Indonesia merupakan suatu rangkaian kegiatan yang akan membangun setiap aspek kehidupan manusia, demi untuk menciptakan masyarakat Indonesia adil, makmur dan sejahtera serta berbudi pekerti luhur. Salah satu bidang yang memegang peranan penting untuk membangun manusia Indonesia seutuhnya adalah bidang pendidikan. Pendidikan Nasional yang berdasarkan Pancasila bertujuan untuk meningkatkan kualitas manusia Indonesia sehat jasmani dan rohani, mencerdaskan kehidupan Bangsa sebagaimana dinyatakan dalam Undang-Undang Republik Indonesia tentang pendidikan Nasional pada Bab II pasal 3 yang menyatakan:

“Pendidikan Nasional berfungsi untuk 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 beriman dan bertakwa kepada Tuhan Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap kreatif, mandiri dan menjadi warga Negara yang demokratis serta bertanggung jawab” (Depdikbud, 2003:5)

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa pendidikan nasional dapat mengembangkan potensi peserta didik, agar menjadi manusia yang sehat, cerdas, cakap dan kreatif serta bertaqwa pada Tuhan Yang Maha Esa. Di samping itu pendidikan juga berfungsi sebagai alat untuk mencerdaskan kehidupan bangsa, mampu mengangkat harkat dan martabat bangsa.

Pendidikan tersebut diberikan di setiap jenjang pendidikan, diantaranya adalah pada jenjang pendidikan dasar yaitu di sekolah dasar. Dalam kurikulum Sekolah Dasar salah satu mata pelajaran yang wajib diajarkan mulai dari kelas I sampai pada kelas VI adalah mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan. Menurut Depdiknas (2003:3) menjelaskan tujuan pendidikan jasmani di Sekolah Dasar adalah:

“Untuk membantu siswa dalam mengembangkan dan meningkatkan pengetahuan (*Cognitive*) keterampilan (*Psychomotor*) sikap (*Affective*) dan kesegaran jasmani (*Physical fitness*) yang dalam proses pembelajarannya mengutamakan aktivitas jasmani dan pembinaan pola hidup sehat”.

Dari uraian di atas, jelaslah bahwa salah satu tujuan pembelajaran penjasorkes di sekolah dasar adalah meningkatkan kesegaran dan kesehatan melalui pengenalan penanaman sikap positif dan kesehatan serta kemampuan gerak dasar dari berbagai aktivitas jasmani. Dengan tujuan ini semakin terlihat bahwa kesegaran jasmani adalah aspek penting dalam menghadapi suatu aktivitas. Kesegaran jasmani sangat di butuhkan oleh anak didik untuk memperoleh ketangkasan, kesanggupan serta kemampuan belajar yang tinggi.

Kesegaran jasmani menurut Mutohir (2004:117) mengatakan kesegaran jasmani adalah “suatu kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari yang normal dengan giat dan penuh dengan kesiagaan, tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih

mempunyai cadangan energi untuk menikmati waktu senggang serta kejadian darurat yang datang secara tiba-tiba”.

Kemudian kesegaran jasmani dapat juga dikatakan merupakan kualitas umum yang dapat ditingkatkan melalui latihan. Dengan demikian kesegaran jasmani yang dimaksud dalam penelitian ini adalah merupakan kualitas kemampuan siswa dalam menyelesaikan kegiatan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Di samping itu masih mempunyai energi untuk mengisi waktu luangnya, misalnya melakukan aktivitas bermain dengan teman sebayanya di lingkungan tempat tinggal mereka dengan penuh semangat dan keceriaan atau kegembiraan. Selanjutnya dengan kesegaran jasmani yang baik siswa juga dengan mudah melakukan keterampilan gerak, misalnya gerakan yang diberikan dalam pembelajaran penjasorkes.

Dari uraian di atas, jelaslah bahwa kesegaran bagi seseorang termasuk bagi siswa sangatlah penting untuk dimiliki. untuk memelihara dan meningkatkan kesegaran jasmani banyak faktor yang dapat mempengaruhinya. Faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani tersebut diantaranya adalah dengan melakukan olahraga yang benar dan teratur sehingga olahraga dijadikan sebagai suatu kebutuhan, aktivitas bermain, status gizi atau kecukupan gizi dan sarana dan prasarana untuk berolahraga dan bermain yang nyaman, aman dan bersih juga membawa pengaruh terhadap kesegaran jasmani. Disamping itu kesegaran jasmani seseorang juga dipengaruhi oleh jenis kelamin dan usia, serta status sosial orang tua.

Berdasarkan pengamatan dan pengalaman penulis di lapangan menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 15 Kecamatan Sungai Geringging Kabupaten Padang Pariaman masih rendah. Rendahnya kesegaran jasmani siswa terlihat dari penampilan ketika siswa mengikuti proses pembelajaran penjasorkes, banyak siswa yang kurang bersemangat, sedikit saja bergerak mereka sudah lelah, wajahnya kelihatan lesu, kadang-kadang menguap dan mengantuk serta malas melakukan kegiatan belajar yang di berikan guru penjasorkes banyak siswa yang duduk-duduk sambil bercerita dengan temanya.

Melihat kenyataan di atas, maka pada kesempatan ini penulis ingin melakukan suatu penelitian, sehingga nantinya dapat dijadikan sebagai salah satu usaha untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa di Sekolah Dasar Negeri 15 Kecamatan Sungai Geringging Kabupaten Padang Pariaman. Dengan demikian judul penelitian ini adalah Studi tentang kesegaran jasmani siswa di Sekolah Dasar Negeri 15 Kecamatan Sungai Geringging Kabupaten Padang Pariaman.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan diatas maka dapat diidentifikasi masalah penelitian sebagai berikut:

1. Status gizi
2. Aktivitas bermain

3. Lingkungan yang sehat
4. Motivasi siswa dalam berolahraga
5. Usia dan jenis kelamin
6. Kebiasaan berolahraga
7. Sosial ekonomi orang tua siswa.
8. Jenis kegiatan yang dilakukan

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya faktor atau variabel yang mempengaruhi hasil belajar Penjasorkes seperti yang dikemukakan diatas, serta terbatasnya waktu yang tersedia dalam pelaksanaan penelitian ini maka penulis perlu membatasinya: "Studi kesegaran jasmani siswa sekolah dasar Negeri 15 Kecamatan Sungai Geringging Kabupaten Padang Pariaman

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka dapat di rumuskan masalahnya yaitu: " Bagaimanakah tingkat Kesegaran jasmani Siswa di Sekolah Dasar Negeri 15 Kecamatan Sungai Geringging Kabupaten Padang Pariaman."

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan pembatasan masalah yang telah diajukan di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui: Tingkat kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 15 Kecamatan Sungai Geringging Kabupaten Padang Pariaman.

F. Manfaat Penelitian

Di harapkan nantinya penelitian ini memberikan manfaat bagi:

1. Penulis, sebagai syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Peneliti selanjutnya sebagai referensi dalam meneliti kajian yang sama secara lebih mendalam.
3. Mahasiswa sebagai bahan bacaan di Perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Pihak Sekolah sebagai gambaran tentang kesegaran jasmani siswa dan hal ini penting diketahui menyangkut kesiapan fisik siswa dalam belajar di sekolah.
5. Siswa SD Negeri 15 Kecamatan Sungai Geringging sebagai masukan tentang pentingnya kesegaran jasmani bagi mereka dalam menjalankan kehidupan sehari-harinya.
6. Guru penjasorkes, sebagai bahan masukan bahwa kesegaran jasmani siswa dapat ditingkatkan melalui aktivitas pembelajaran penjasorkes.

BAB II

TINJAUAN KEPUSTAKAAN

A. Kajian Teori

1. Kesegaran Jasmani

a. Pengertian

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 diartikan sehat. Seseorang dalam keadaan 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 luar dan tidak mengurangi efisien kondisi badan serta keharmonisan proses organisme dalam tubuh. Hal ini berarti bahwa seseorang sanggup melawan pengaruh-pengaruh luar dan tidak mengurangi efisiensi kondisi badan serta keharmonisan proses organisme dalam tubuh.

Luthan (1988:213) menjelaskan bahwa “kesegaran jasmani sebagai kualitas kemampuan seseorang yang dapat mempermudah dalam melakukan keterampilan gerak”. Selain itu juga, kesegaran jasmani merupakan kualitas umum yang dapat ditingkatkan melalui latihan. Sementara Mutohir (2004:117) mengatakan kesegaran jasmani adalah “suatu kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari yang normal dengan giat

dan penuh dengan kesiagaan, tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih mempunyai cadangan energi untuk menikmati waktu senggang serta kejadian darurat yang datang secara tiba-tiba”.

Selanjutnya Sadoso (1984:11) mengemukakan, kesegaran jasmani lebih bertitik berat pada physiological fitness, yaitu kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya dalam batas fisiologis terhadap keadaan lingkungan (ketinggian, kelembaban, suhu dan sebagainya). Soemosardojo dan Giri Widjojo dalam menyatakan kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat-alat tubuh dalam batas fisiologi terhadap keadaan lingkungan atau kerja fisik secara efisien tanpa lelah berlebihan.

Ditegaskan oleh Sutarman (1975:72) kesegaran jasmani adalah suatu aspek fisik dari kesegaran menyeluruh (total fitness) yang memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif dan dapat menyesuaikan pada tiap pembebanan atau stress fisik yang layak. Ditambahkan kesegaran jasmani merupakan kemampuan untuk menunaikan tugas dengan baik dan tanpa rintangan fisik dan psikis.

Adanya ahli lain menyatakan kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat-alat tubuh dalam batas fisiologi terhadap keadaan lingkungan atau kerja

fisik secara efisien tanpa lelah berlebihan dengan demikian dapat di sampaikan. Yang dimaksud dengan kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugas sehari-hari dengan baik tanpa mengalami kelelahan dan tanpa rintangan fisik dan psikis.

b. Komponen-komponen kesegaran jasmani

Komponen kesegaran jasmani terdiri dari dua bagian, yaitu: (a) kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan (*health related fitness*) terdiri dari: daya tahan jantung paru (*cardio respiratory*) 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.

Soepardi secara spesifik menjelaskan tentang kesegaran jasmani yang ditinjau dari beberapa aspek antara lain: (a) kesehatan dari organ-organ tubuh yang erat hubungannya dengan keturunan dan potensi; (b) kekuatan fisik dan daya tahan organ-organ tubuh; (c) kesanggupan organ-organ tubuh untuk berbuat dengan menggunakan energi yang minimal; (d) kesanggupan seseorang untuk memenuhi kebutuhan terhadap tekanan dengan jiwa yang stabil dan tentram.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disarikan bahwa komponen-komponen pokok yang berkaitan dengan kesegaran jasmani, yaitu; (a) kesanggupan dan kemampuan (kapasitas)

seseorang dalam melakukan tugas sehari-hari; (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.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani adalah 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. Bagi siswa SD kesegaran jasmani berguna bagi kegiatan belajar dan bermain. Dengan keadaan kondisi pekerjaan yang berbeda yang berbeda-beda dalam hal ini tersirat suatu makna bahwa kesegaran jasmani itu sesungguhnya relatif. Bagi seorang pegawai negeri berbeda tuntutan kesegaran jasmaninya dengan pekerja keras. 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 kemungkinannya 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. Lycholat (1987:74) mengemukakan komponen-komponen

kesegaran jasmani dapat dikelompokkan ke dalam dua golongan sebagai berikut: (a) komponen yang berhubungan dengan kesehatan (health related fitness) meliputi: daya tahan otot, kekuatan otot, kelentukan, komposisi tubuh; (b) komponen yang berhubungan dengan keterampilan (skill related) meliputi: kelincahan, keseimbangan, koordinasi, kecepatan, tenaga/daya, waktu reaksi.

Selanjutnya Hairy dan Ahadi (1986:74) 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) koordinasi; (i) ketepatan.

Unsur-unsur kekebalan terhadap penyakit merupakan faktor yang penting. Seseorang yang sedang sempurna kesegaran jasmaninya berarti tubuhnya kebal terhadap semua penyakit keturunan dan penyakit keturunan dan penyakit yang sedang berjangkit di sekitar lingkungannya. Di tambahkan bahwa kekebalan terhadap penyakit terutama di tentukan oleh faktor keturunan. Di samping itu, juga di tentukan oleh faktor makanan, pakaian, istirahat, reaksi, aktivitas fisik dan kebersihan.

Kekuatan otot adalah kualitas yang memungkinkan terjadinya kontraksi sekelompok otot secara maksimal. Daya

tahan otot adalah kualitas yang membuat seseorang mampu mengarahkan kekuatan/tenaga sekelompok otot secara berulang kali (dinamis), di bawah maksimal atau mempertahankan kontraksi dalam waktu tertentu.

Ketahanan kardiovaskular respiratory dapat ditafsirkan sebagai kualitas fisik (sistem jantung-paru-peredaran darah pernafasan) yang membuat seseorang mampu melaksanakan secara terus menerus suatu kerja fisik yang cukup berat tanpa merasa lelah sebelum waktunya.

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.

Fleksibilitas adalah kualitas yang memungkinkan terjadinya peregangan otot secara maksimal tanpa menimbulkan cedera pada persendian di tempat otot tersebut berada. Kecepatan adalah kemampuan untuk memindahkan sebagian atau seluruh pada jarak tertentu dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Ditambahkan kecepatan merupakan sejumlah gerakan perunit waktu.

Kelincahan diartikan sebagai kemampuan seseorang merubah arah komposisi. Kecepatan merupakan unsur yang penting dalam kelincahan. Disamping itu, perlu adanya

koordinasi yang baik. Koordinasi adalah kemampuan seseorang 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. Keseimbangan adalah kemampuan seseorang mengontrol alat-alat organis yang bersifat neuromuscular seperti: pelaksanaan berdiri dengan tangan (*handstand*). Ketepatan adalah kemampuan seseorang dalam mengontrol gerakan-gerakan volunter untuk mencapai tujuan.

Berdasarkan unsur-unsur di atas, tidaklah berarti bahwa 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 kelamin pun ikut menentukan pula.

Bila ditinjau dari segi anatomis dan fisiologis antara laki-laki dan perempuan terdapat perbedaan fisik, kerangka, ukuran dan volume otot. Cratty (1986:75) menyatakan bahwa anak laki-laki lebih kuat dari anak perempuan. Tetapi bila dilihat dari daya fisik, anak laki-laki dan perempuan yang berumur 12 tahun tidak ada perbedaannya. Setelah melewati batas usia tahun anak laki-laki lebih cepat dan baik pertumbuhan dan perkembangannya.

Di sisi lain, perbedaan yang nyata antara laki-laki dan perempuan terletak pada kerangka tubuh. Kerangka perempuan lebih pendek karena tubuh kecil, titik berat perempuan lebih rendah, pinggul lebih rendah, kerangka lebih ringan, paha lebih ke dalam, lengan pendek, bentuk siku berbeda. Begitu juga bila ditinjau dari segi kekuatan, perempuan mempunyai kekuatan $\frac{2}{3}$ dari laki-laki. Kekuatan yang paling rendah dipunyai 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.

c. Ciri-ciri Kesegaran Jasmani

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 umum; (d) memiliki daya tahan otot local; (e) memiliki tenaga ledak otot (power); (f) memiliki kelentukan; (g) memiliki kekuatan; (i) memiliki koordinasi dan ketepatan.

Djamil (1986:76) menyatakan 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 sanggup 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.

d. Cara Meningkatkan Kesegaran Jasmani

Saputro dan Suherman (1995:76) 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 ($220 - \text{umur}$) yang disebut “training zone”. Lama latihan yang baik dan tidak berbahaya harus berlatih sampai mencapai zone latihan (training zone) dan berada dalam zone latihan 15-25 menit. Frekuensi latihan dapat 3-5 kali per minggu dan berhubungan erat dengan intensitas latihan dan lamanya latihan.

Berbicara mengenai peningkatan kesegaran jasmani bagi anak laki-laki lebih terarah kepada: (a) daya tahan; (b) keseimbangan; (c) sikap dan tingkah laku. Sikap dan tingkah laku termasuk kedalam unsur kesegaran mental (*mental fitness*). Tekanan mental dan emosional seringkali sebagai akibat dari pengaruh kondisi lingkungan sosial. Setiap ketegangan dan

tekanan selalu dihubungkan dengan kegelisahan kecemasan, kemuraman, kelelahan otot dan bahkan hilang nafsu makan. Salah satu cara untuk mengurangi ketegangan dengan aktivitas fisik. Para ahli fisiologi dan psikologi telah menemukan bahwa latihan merupakan resep yang baik dari pada pengobatan kimiawi bagi banyak penderita yang memiliki tekanan emosional.

Banyak orang yang gemar melakukan latihan olahraga secara teratur dapat menciptakan perasaan yang enak dan mengurangi atau menghilangkan tekanan mental serta emosional. Peningkatan kesegaran jasmani pada perempuan lebih menitikberatkan pada unsur-unsur (a) kecepatan ; (b) kelincahan; (c) keseimbangan; (d) kekuatan.

e. Fungsi Kesegaran Jasmani

Adapun fungsi kesegaran jasmani adalah untuk mengembangkan kesanggupan dan kemampuan setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja. Kesegaran jasmani yang di maksud tidak hanya mencakup tubuh fisik, tetapi juga mental, sosial budaya dan emosional sehingga merupakan kesegaran atau kebugaran total (*Total Fitness*). Dengan kata lain fungsi kesegaran dapat dikategorikan fungsi umum dan fungsi khusus. 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. Sedangkan fungsi khusus bagi anak-anak adalah untuk pertumbuhan dan perkembangan serta meningkatkan prestasi belajar.

Berdasarkan keterangan di atas dapat di simpulkan, terlihat dari unsur-unsur kesegaran jasmani meliputi kemampuan dari sistem jantung dan peredaran darah serta pernapasan. Berarti kesegaran jasmani tidak hanya dipusatkan kepada perkembangan otot yang hebat, menyenangkan karena memancarkan kekuatan yang terselubung di dalamnya tetapi semuanya itu tidaklah mutlak, karena tingkat kesegaran jasmani lebih di tentukan oleh kapasitas metabolik seseorang yang tergantung kepada kemampuan untuk menyalurkan oksigen ke otot-otot.

Begitu juga siswa sekolah dasar akan berbeda tuntutan kesegaran jasmaninya dengan seseorang yang duduk di perguruan tinggi dan berbeda lagi dengan seorang atlet olahraga. Di samping itu dapat di katakan bahwa semakin tinggi kesegaran jasmani yang di miliki seseorang, maka semakin besar pula kemungkinan untuk menyelesaikan suatu pekerjaan dan semakin besar pula untuk menikmati kehidupan. Dapat dikatakan kesegaran jasmani merupakan cermin dari kemampuan fungsi sistem-sistem dalam tubuh yang dapat

mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam setiap aktivitas fisik.

Kesegaran jasmani dan kebugaran juga tidak terlepas dari faktor makanan, karena bahan makanan diperlukan tubuh untuk sumber energi, pembangunan sel-sel tubuh komponen biokatalisator dan metabolisme. Seseorang yang aktif berolahraga setiap harinya itu akan mempengaruhi tingkat kesegaran jasmaninya, begitu juga dengan siswa yang dalam beraktivitas di sekolah dalam pembelajaran, maupun aktivitas mereka setelah pulang sekolah.

B. Kerangka Konseptual

Penelitian tentang Studi Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 15 Kecamatan Sungai Geringging masih rendah karena di lihat dari segi ekonomi orang tua siswa banyak yang bertani, oleh karena kesibukannya sehingga kurang memperhatikan tentang pentingnya kesegaran jasmani anak. Maka secara otomatis akan terlihat pengaruhnya terhadap hasil belajar siswa.

Menurut Direktorat Jenderal Olahraga dan Pemuda Depdikbud RI (1973: 21) tentang pentingnya kesegaran jasmani bagi belajar adalah: apa yang di harapkan dalam bidang akademis ada hubungan erat dengan kondisi badan, telah terbukti bahwa pelajaran yang tingkat Jadi oleh sebab itu tingkat kesegaran jasmani sehari-hari tetapi bagi pelajar juga berguna untuk kemampuan daya fikir belajar.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani adalah aspek-aspek kemampuan fisik yang menunjang kesuksesan seseorang dalam melakukan berbagai aktivitas dalam kehidupannya. Semakin tinggi tingkat kesegaran jasmani yang dimiliki seseorang, maka semakin besar pula kemungkinannya untuk menyelesaikan suatu pekerjaan dan semakin besar pula untuk menikmati kehidupannya. Sebaliknya apabila tingkat kesegaran jasmani seseorang rendah maka semakin kecil pula kemungkinan untuk menyelesaikan suatu pekerjaan dan semakin kecil pula kesempatan untuk menikmati kehidupan yang layak baginya.

C. Pertanyaan Penelitian

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

1. Bagaimanakah kesegaran jasmani siswa putera di SD Negeri 15 Kecamatan Sungai Geringging Kabupaten Padang Pariaman?.
2. Bagaimanakah kesegaran jasmani siswa puteri di SD Negeri 15 Kecamatan Sungai Geringging Kabupaten Padang Pariaman?.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan pada bagian terdahulu, maka dalam bab ini akan dikemukakan kesimpulan dan saran. Adapun kesimpulan dan saran tersebut adalah:

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengukuran terhadap kebugaran jasmani siswa di SD Negeri 15 Kecamatan Sungai Geringging Kabupaten Padang Pariaman, dari 23 orang sampel siswa, putra dan putri mereka memiliki kebugaran jasmani kategori sedang dan kurang. Artinya siswa masih banyak yang rendah tingkat kebugaran jasmaninya dan perlu ditingkatkan.

B. Saran

Adapun beberapa saran yang dapat dikemukakan yang ditujukan kepada yakni sebagai berikut:

1. Guru penjasorkes:
 - a. Agar lebih kreatif dan aktif dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, sehingga siswa termotivasi untuk berolahraga dan bermain.
 - b. Agar memodifikasi pembelajaran, sarana dan prasana serta media pembelajaran, sehingga menyenangkan bagi siswa

untuk mengikuti pembelajaran terutama dalam bermain, sehingga kesegaran jasmani siswa dapat ditingkatkan.

2. Orang tua, agar lebih dapat memberikan kesempatan dan kebebasan anak dalam bermain dan memperhatikan kebutuhan gizi anak di rumah, karena dapat mempengaruhi kesegaran jasmani (gerak) anak di sekolah.
3. Siswa agar lebih banyak beraktifitas fisik dalam mengisi waktu luangnya setelah pulang sekolah, seperti aktivitas bermain sepakbola, main kejar-kejaran dan sebagainya dengan teman sebaya dilingkungan tempat tinggal.
4. Kepala sekolah agar menambah dan melengkapi sarana dan prasarana pembelajaran penjasorkes, khususnya peralatan yang disesuaikan dengan kemampuan atau karakteristik siswa Sekolah Dasar, misalnya saja sarana dan prasarana tempat bermain yang menyenangkan, aman dan bersih.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto Suharsimi. (1992). *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Depdikbud.
- Arikunto Suharsimi. (2002). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arsil. (1999). *Pembinaan Kondisi Fisik*. FIK UNP.
- Arsil. (2009). *Tes Pengukuran dan Evaluasi Penjas*. Padang: FIK UNP.
- Depdikbud. (1981). *Hasil Seminar Kesegaran Jasmani Nasional I Interval*: Depdikbud.
- Depdikbud. (1993). *Garis-garis besar Haluan Negara*. Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan.
- Fardi, Adnan. (2009). *Statistik Lanjutan*. Padang: FIK UNP.
- Hairy, Yunusal dan Muchtar Ahady. *Tes dan Pengukuran Kesegaran Jasmani*. Padang: FOK IKIP Padang, 1986.
- Kementrian Pendidikan Nasional. (2010). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta: Pusat pengembangan Kualitas Jasmani.
- Mutohir, T. Cholik. *The Future of Physical Education in Indonesia*, paper presented in the workshop-seminar on modification to sports with in physical education: an altenative strategy to teaching. Australian-Indonesia Sport Program, 5-14 June 1995. Surabaya: FPOK IKIP Surabaya, 1995.
- Penilaian Kesegaran Jasmani dengan Tes A.C.S.P.F.T untuk Sekolah Dasar. Jakarta.
- Sudjana. *Metode Statistika*. Bandung: tarsito, 1992
- Sutarman. Swanpo dan Mary W. Sie. *Pengertian Tentang Kesegaran Jasmani dan Tes Kardiorespirasi*. Concept of Sport Science, Sie. Jakarta:Pusat Ilmiah Keolahragaan KONI, 1975.
- Suyudi, Imam. *Pengaruh pendidikan Jasmani, Kesegaran Jasmani dan Kemampuan Belajar Gerak Terhadap Hasil Belajar Keterampilan Gerak*. Jakarta: FPS IKIP Jakarta, 1988.
- Undang-Undang No. 23 tahun 2003.
- Yusuf. (2005). *Metodologi Penelitian*. Padang: UNP Press.