

**PERBEDAAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA SEKOLAH  
DASAR NEGERI 06 PASIR JAMBAK DENGAN SISWA SEKOLAH  
DASAR NEGERI 46 KOTO PANJANG KECAMATAN  
KOTO TANGAH PADANG**

**S K R I P S I**

*Diajukan Kepada Tim Penguji Jurusan Pendidikan Olahraga  
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang  
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh

**Riri Okdayani**  
**NIM : 10436**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMASNI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLARAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2 0 1 1**



*"....Sesungguhnya setelah kesulitan itu ada kemudahan  
Maka apabila kamu sudah selesai dari suatu urusan  
Kerjakanlah sungguh-sungguh urusan yang lain  
Dan hanya kepada Tuhanmulah hendaknya kamu berharap"  
(Q.S. Al-Insyirah : 6-8)*

*Meskipun cobaan dan rintangan silih berganti  
Derai air matapun terkadang mengiringi langkahku  
Namun aku harus tegar dan semangat  
Tuk mewujudkan suatu impian.....*

*Kini ku ucapkan.....  
Alhamdulillah, atas segala rahmatMu  
Satu perjuangan hidup yang penuh tantangan  
telah dapat ku lalui .....*

*Sungguhpun perjuangan hidup belum berakhir .....*  
*Hari ini dengan segenap rasa cinta dan terima kasih  
kupersembahkan karya ini*

*Buat Suami tercinta Wandrizal .....*  
*yang sangat pengertian, kasih sayang  
Serta anak-anakku tersayang Tia, Tio dan Yudha yang  
kubanggakan.....*

*Buat Ayahanda Agus dan Ibunda Fetniwati  
yang selalu menyertai dengan do'a*

*"....Ya Allah kehadapanmu aku memohon supaya di bukakan  
jalan dalam pengabdianku pada Suami, anak-anakku dan kedua orang tua,  
beserta sanak sekeluarga yang mendoakan dan mencintaiiku ....  
yang tak terhingga. terima kasih dari ku ucapkan  
moga-moga perjuangan ku menjadi amal dan  
kebaikan yang setimpal hendaknya.  
Amin.....*

*Padang, 1 Februari 2011*

*By. Riri Okdayani*

## HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : **Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 06 Pasir Jambak dengan Siswa SD 46 Koto Panjang Kecamatan Koto Tangah Padang.**

N a m a : **Riri Okdayani**

NIM : **10436**

Program Studi : **Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi**

Jurusan : **Pendidikan Olahraga**

Fakultas : **Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang**

Padang, 1 Februari 2011

Disetujui oleh :

**Pembimbing I**



**Drs. Hendri Neldi, M.Kes, AIFO**  
**NIP. 196205201987 03 1 002**

**Pembimbing II**



**Dra. Rosmawati, M.Kes**  
**NIP. 19610311984032001**

Diketahui oleh :

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



**Drs. Hendri Neldi, M.Kes, AIFO**  
**NIP. 196205201987 03 1 002**

## HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

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 : **Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD  
Negeri 06 Pasir Jambak dengan Siswa SD 46 Koto  
Panjang Kecamatan Koto Tangah Padang.**

N a m a : **Riri Okdayani**

BP/NIM : **10436**

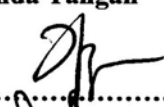
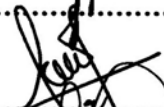
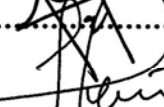
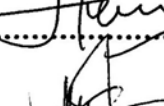
Program Studi : **Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi**

Jurusan : **Pendidikan Olahraga**

Fakultas : **Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang**

Padang, 1 Februari 2011

### Tim Penguji

|               | N a m a                        | Tanda Tangan                                                                                  |
|---------------|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Ketua      | Drs. Hendri Neldi, M.Kes, AIFO | 1. ....  |
| 2. Sekretaris | Dra. Rosmawati, M.Kes.         | 2. ....  |
| 3. Anggota    | Drs. Jonni, M.Pd               | 3. ....  |
| 4. Anggota    | Drs. Zulman, M.Pd              | 4. ....  |
| 5. Anggota    | Dra. Darni, M.Pd               | 5. ....  |

## ABSTRAK

### **“Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 06 Pasir Jambak Dengan Siswa SD Negeri 46 Koto Panjang Kecamatan Koto Tengah Padang.”**

**OLEH : Riri Okdayani, / 2011,**

Tingkat kesegaran jasmani seseorang dipengaruhi oleh asupan zat yang seimbang yang diperlukan oleh tubuh, ditambah status gizi yang baik merupakan salah satu syarat penting dalam mencapai kesehatan yang optimal, tidak saja ditandai dengan penampilan yang baik secara fisik, tetapi juga mental dan emosi. Selanjutnya bila status gizi anak rendah, anak tidak dapat melakukan aktivitas dengan baik, dan sebagai konsekuensinya tentunya kemampuan motoriknya juga rendah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 06 Pasir Jambak dengan siswa SD Negeri 46 Koto Panjang Kecamatan Koto Tengah Padang .

Jenis penelitian yang digunakan adalah komparasi. Penelitian ini diadakan di SD Negeri 06 Pasir Jambak dan SD Negeri 46 Koto Panjang Kecamatan Koto Tengah Padang pada bulan Desember 2010. Populasi dalam penelitian ini yaitu siswa SD Negeri SD Negeri 06 Pasir Jambak dan siswa SD Negeri 46 Koto Panjang Kecamatan Koto Tengah Padang. Jumlah sampel dalam penelitian ini yaitu 24 orang yang masing-masing sekolah diambil sebanyak 12 orang siswa. Teknik pengambilan sampel yaitu *Purposive Sampling*.

Berdasarkan hasil penelitian perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 06 Pasir Jambak dengan SD Negeri 46 Koto Panjang yaitu ( $11,67 < 10,00$ ). Artinya tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 06 Pasir Jambak lebih tinggi bila dibandingkan dengan siswa SD Negeri 46 Koto Panjang Kecamatan Koto Tengah Padang. Berdasarkan hasil uji *t-test (paired t-test)* ke dua kelompok diperoleh nilai probabilitas  $P=0.019 < 0.05 \alpha$ , menyatakan bahwa rerata perbedaan pengukuran variabel sangat kuat (signifikan). Artinya terdapat perbedaan secara nyata tingkat kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 06 Pasir Jambak dan siswa Sekolah Dasar Negeri 46 Koto Panjang Kecamatan Koto Tengah Padang. Selanjutnya berdasarkan hasil uji *paired samples test*, diperoleh *mean defferences* sebesar  $= 1.67$ ,  $t_{hit} = 2.745 > t_{tab} 2.178$ ,  $P = 0.019$ . Hal ini telah membuktikan adanya perbedaan tingkat kesegaran jasmani dari ke dua variabel di atas.

## KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah penulis ucapkan kehadiran Allah Yang Maha Esa, atas limpahan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 06 Pasir Jambak dengan Siswa SD Negeri 46 Koto Panjang Kecamatan Koto Tangah Padang”**. Penulisan skripsi ini adalah sebagai salah satu syarat untuk melengkapi tugas-tugas untuk memperoleh gelar sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu penulis sangat mengharapkan kritikan dan saran yang sifatnya membangun dari semua pembaca demi kesempurnaan tulisan ini. Dalam pelaksanaan penelitian dan penyusunan skripsi, penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih banyak kepada :

1. Drs. H. Syahrial Bachtiar. M.Pd, Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian.
2. Drs. Hendri Neldi, M.Kes, AIFO, Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga

penulis dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya menyelesaikan skripsi ini.

3. Drs. Hendri Neldi, M.Kes, AIFO, selaku Pembimbing I, dan Dra.Rosmawati, M.Kes, selaku Pembimbing II yang telah memberikan motivasi, pemikiran dan pengarahan yang sangat berarti dalam penulisan skripsi ini.
4. Drs. Jonni M.Pd, Drs. Zulman, M.Pd dan Dra. Darni, M.Pd. selaku tim penguji yang telah membantu dan memberikan motivasi, pemikiran dan pengarahan yang sangat berarti dalam penulisan skripsi ini.
5. Seluruh Staf Pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada penulis selama penulis mengikuti perkuliahan.
6. Kepala Sekolah di SD Negeri 06 Pasir Jambak dan Kepala Sekolah di SD Negeri 46 Koto Panjang Kecamatan Koto Tangah Padang yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian.
7. Guru Penjasorkes SD Negeri 06 Pasir Jambak dan Guru Penjasorkes SD Negeri 46 Koto Panjang Kecamatan Koto Tangah Padang yang telah membantu peneliti dalam mengambil data yang dibutuhkan.
8. Khusus buat Suami tercinta Wandrizal yang selalu memberikan motivasi dan dukungan serta doa kepada penulis selama perkuliahan sampai pada penulisan skripsi ini serta dan anak-anakku tersayang Thia, Tyo dan Yuda, yang selalu memberikan inspirasi bagi peneliti agar segera dapat menyelesaikan perkuliahan ini.

9. Buat teman-teman senasib seperjuangan yang tak bisa kusebutkan satu persatu yang telah memberikan dorongan moril dalam penyusunan skripsi.

Akhirnya penulis do'akan semoga semua amal yang diberikan mendapat imbalan yang setimpal dari Allah SWT, dan penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua amin.

Padang, 1 Februari 2011

P e n u l i s



## DAFTAR ISI

|                                                            |      |
|------------------------------------------------------------|------|
| <b>HALAMAN JUDUL</b>                                       |      |
| <b>HALAMAN PERSETUJUAN</b>                                 |      |
| <b>HALAMAN PENGESAHAN</b>                                  |      |
| <b>ABSTRAK</b> .....                                       | i    |
| <b>KATA PENGANTAR</b> .....                                | ii   |
| <b>DAFTAR ISI</b> .....                                    | v    |
| <b>DAFTAR TABEL</b> .....                                  | vii  |
| <b>DAFTAR GAMBAR</b> .....                                 | viii |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....                               | ix   |
| <b>BAB I    PENDAHULUAN</b> .....                          | 1    |
| A. Latar Belakang Masalah.....                             | 1    |
| B. Identifikasi Masalah.....                               | 4    |
| C. Pembatasan Masalah.....                                 | 4    |
| D. Rumusan Masalah.....                                    | 5    |
| E. Tujuan Penelitian .....                                 | 5    |
| F. Manfaat Penelitian .....                                | 5    |
| <b>BAB II   TINJAUAN KEPUSTAKAAN</b> .....                 | 7    |
| A. Kajian Teori .....                                      | 7    |
| 1. Hakikat Kesegaran Jasmani .....                         | 7    |
| 2. Komponen Kesegaran Jasmani .....                        | 8    |
| 3. Faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran Jasmani ..... | 9    |
| 4. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.....          | 11   |
| 5. Aktivitas Jasmani sebagai Kebutuhan Anak.....           | 18   |
| B. Kerangka Konseptual .....                               | 20   |
| C. Hipotesis Penelitian.....                               | 21   |
| <b>BAB III   METODE PENELITIAN</b> .....                   | 22   |
| A. Jenis, waktu dan tempat Penelitian.....                 | 22   |
| B. Populasi dan Sampel .....                               | 22   |

|                                           |    |
|-------------------------------------------|----|
| C. Jenis dan Sumber Data .....            | 24 |
| D. Teknik dan Alat Pengumpulan Data ..... | 24 |
| E. Analisis Data.....                     | 37 |

#### **BAB IV ANALISIS HASIL PENELITIAN**

|                                                      |    |
|------------------------------------------------------|----|
| A. Data Penelitian .....                             | 38 |
| 1. Kesegaran Jasmani SD Negeri 06 Pasir Jambak ..... | 38 |
| 2. Kesegarna Jasmani SD Negeri 46 Koto Panjang ..... | 39 |
| 3. Uji Normalitas .....                              | 40 |
| 4. Uji Homogenitas .....                             | 40 |
| B. Analisis dan Hasil Penelitian.....                | 41 |
| C. Pembahasan .....                                  | 41 |

#### **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

|                     |    |
|---------------------|----|
| A. Kesimpulan ..... | 47 |
| B. Saran .....      | 47 |

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| <b>DAFTAR PUSTAKA</b> ..... | 49 |
|-----------------------------|----|

|                       |    |
|-----------------------|----|
| <b>LAMPIRAN</b> ..... | 50 |
|-----------------------|----|

## DAFTAR TABEL

| Tabel                                                                                   | Halaman |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 1. Populasi Penelitian .....                                                            | 23      |
| 2. Sampel Penelitian.....                                                               | 24      |
| 3. Tes Pengukuran Kesegaran Jasmani .....                                               | 25      |
| 4. Klasifikasi Tes Kesegaran Jasmani.....                                               | 25      |
| 5. Rerata Hitung dan Standar deviasi data Penelitian .....                              | 38      |
| 6. Distribusi Frekuensi Data Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri<br>06 Pasir Jambak ..... | 38      |
| 7. Distribusi Frekuensi Data Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri<br>46 Koto Panjang.....  | 39      |
| 8. Uji Normalitas data Penelitian .....                                                 | 40      |
| 9. Uji Homogenitas data Penelitian.....                                                 | 41      |

## DAFTAR GAMBAR

| Gambar                                                                   | Halaman |
|--------------------------------------------------------------------------|---------|
| 1. Kerangka Penelitian .....                                             | 20      |
| 2. Tes Lari 40 meter .....                                               | 27      |
| 3. Tes sikap permulaan gantung siku tekuk .....                          | 29      |
| 4. Gerakan gantung siku tekuk.....                                       | 30      |
| 5. Sikap permulaan baring duduk.....                                     | 31      |
| 6. Gerakan baring duduk.....                                             | 32      |
| 7. Sikap permulaan Loncat Tegak .....                                    | 33      |
| 8. Sikap awalan loncat tegak.....                                        | 34      |
| 9. Sikap akhir lompat tegak.....                                         | 34      |
| 10. Tes lari 600 meter.....                                              | 36      |
| 11. Frekuensi Data Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 06 Pasir Jambak.... | 39      |
| 12. Frekuensi Data Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 46 Koto Panjang ... | 40      |

## DAFTAR LAMPIRAN

| Lampiran                                                          | Halaman |
|-------------------------------------------------------------------|---------|
| 1. Data Mentah Hasil Tes Kesegaran Jasmani .....                  | 50      |
| 2. Hasil Analisis Statistis .....                                 | 51      |
| 3. Tabel Distribusi F .....                                       | 52      |
| 4. Tabel Distribusi Nilai T .....                                 | 53      |
| 5. Tabel Nilai Kritis Kosmolgorov-Smirnov .....                   | 54      |
| 6. Surat Izin Penelitian dari Fakultas Ilmu Keolahragaan .....    | 55      |
| 7. Surat Izin Penelitian dari KUPTD Kecamatan Koto Tengah .....   | 56      |
| 8. Surat Keterangan Telah melakukan penelitian dari Sekolah ..... | 57      |
| 9. Dokumentasi Penelitian .....                                   | 58      |

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

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

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.

Sejalan dengan uraian di atas dalam Permen No. 22 Tahun 2006 tentang KTSP disebutkan bahwa untuk membantu siswa memantapkan kesegaran jasmani dan kesehatan melalui pengenalan dan penanaman sikap positif serta kemampuan gerak dasar sebagai aktivitas jasmani antara lain :

“(1) Terbentuknya sikap dan perilaku seperti : disiplin, kejujuran, kerjasama mengikuti peraturan dan ketentuan yang berlaku; (2) Mempunyai kemampuan untuk menjelaskan tentang manfaat pendidikan jasmani dan kesehatan, serta mempunyai kemampuan, penampilan, keterampilan gerak yang benar dan efisien; (3) Meningkatnya kesegaran jasmani dan kesehatan serta daya tahan tubuh terhadap penyakit”.

Berdasarkan kutipan di atas, jelaslah bahwa Pendidikan jasmani memiliki peran yang sangat penting dalam meningkatkan kesegaran jasmani dan kesehatan serta daya tahan tubuh terhadap penyakit.

Lutan, dkk, (2002: 9) mengemukakan “tujuan penjasorkes khususnya pada tingkat SD adalah tercapainya derajat kebugaran jasmani”. Kebugaran jasmani yang dimaksudkan adalah kemampuan siswa untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti sehingga

masih memiliki simpanan tenaga untuk mengatasi beban kerja tambahan. Dengan memiliki derajat kebugaran jasmani yang baik, siswa dapat (1) meningkatkan kapasitas belajar; (2) meningkatkan ketahanan tubuh terhadap penyakit, dan (3) menurunkan angka tidak masuk ke sekolah.

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

Berdasarkan kedua pendapat tersebut dapat dijelaskan bahwa seorang siswa yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang tinggi atau tingkat kondisi tubuh yang prima akan dapat melakukan aktifitas belajar dengan baik dalam waktu yang cukup lama, tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Berdasarkan pendapat di atas dapat dijelaskan bahwa bila anak sehat tentu akan dapat melaksanakan kegiatan sehari-hari dengan baik. Ditambah status gizi yang baik merupakan salah satu syarat penting dalam mencapai kesehatan yang optimal, tidak saja ditandai dengan penampilan yang baik secara fisik, tetapi juga mental dan emosi. Selanjutnya bila status gizi anak rendah, anak tidak dapat melakukan aktivitas dengan baik, dan sebagai konsekuensinya tentunya kemampuan motoriknya juga rendah.

Wedya (1991:3) mengemukakan gizi buruk dapat menghambat motivasi, kesungguhan dan kesanggupan belajar, bahkan menyebabkan anak bersikap apatis, kelelahan fisik serta mental”.

Sesuai dengan uraian dan beberapa pendapat di atas dapatlah disimpulkan bahwa Pendidikan Jasmani ini adalah untuk memacu pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, emosional dan sosial yang selaras dalam upaya membentuk dan mengembangkan kemampuan gerak, menanamkan nilai, sikap dan membiasakan hidup sehat dikalangan siswa, untuk itu banyak komponen yang terkait dalam hal ini dituangkan dalam melakukan aktivitas kesegaran jasmani di sekolah dalam pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan melalui aktivitas bermain, aktivitas ritmik, aktivitas aquatik, pembelajaran luar sekolah, aktivitas pengembangan diri dan kesehatan. Untuk mencapai tingkat kebugaran jasmani yang terdiri dari bagian – bagian atau elemen – elemen seperti kecepatan, daya tahan, daya ledak, kelincahan.

Berdasarkan hasil survey yang penulis lakukan pada SD Negeri 46 Koto Panjang dan SD Negeri 06 Pasir Jambak diketahui bahwa letak SD Negeri 46 Koto Panjang yaitu di Kaki Bukit. Jarak tempat tinggal siswa dengan sekolah tujuan  $\pm 1$  km. Pada umumnya tingkat pendidikan orang tua siswa SD Negeri 46 Koto Panjang yaitu SMP kebawah dan pekerjaan pada umumnya petani dan buruh. Sedangkan lokasi SD Negeri 06 Pasir Jambak yaitu terletak di tepi pantai, jarak tempat tinggal siswa dengan sekolah tujuan tidak begitu jauh  $\pm 500$  m. Tingkat pendidikan orang tua siswa SD Negeri 06 Pasir Jambak pada umumnya SMA dengan pekerjaan pada umumnya nelayan. Artinya bila dibandingkan seperti yang tampak



bahwa siswa SD Negeri 06 Pasir Jambak mempunyai tingkat kesegaran jasmani yang lebih baik bila dibandingkan dengan siswa SD Negeri 46 Koto Panjang

Oleh karena itu melalui penelitian ini penulis ingin mengetahui komponen kesegaran jasmani yaitu kecepatan, daya tahan otot lengan, daya tahan kardio vasculer, daya ledak, kekuatan otot perut, keseimbangan, koordinasi dan komposisi tubuh antara siswa SD Negeri 06 Pasir Jambak dengan Siswa SD Negeri 46 Koto Panjang Kecamatan Koto Tangah.

Berdasarkan uraian dan kondisi tersebut maka peneliti ingin mengetahui tingkat perbedaan kesegaran jasmani siswa di kedua SD yaitu Negeri Siswa SD Negeri 06 Pasir Jambak dengan Siswa SD Negeri 46 Koto Panjang Kecamatan Koto Tangah Padang.

## **B. Identifikasi Masalah**

Bertitik tolak dari latar belakang masalah yang dikemukakan di atas, ternyata banyak faktor yang mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani siswa antara lain : 1) kecepatan, 2) daya tahan otot lengan, 3) daya tahan kardio vasculer, 4) daya ledak otot tungkai, 5) kekuatan otot perut, 6) keseimbangan, 8) koordinasi dan 9) komposisi tubuh.

## **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan indentifikasi masalah di atas, agar pembasahan tidak meluas maka penulis melakukan pembatasan terhadap masalah yang akan diteliti yaitu tentang :

1. Kecepatan

2. Daya tahan otot lengan
3. Daya tahan otot cardiovascular
4. Daya ledak otot tungkai
5. Kekuatan otot perut

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah dan batasan masalah yang dikemukakan di atas maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut :

1. Bagaimanakah tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 06 Pasir Jambak Kecamatan Koto Tangah Padang?
2. Bagaimanakah tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 46 Koto Panjang Kecamatan Koto Tangah Padang ?
3. Bagaimana perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa Siswa SD Negeri 06 Pasir Jambak dan Siswa SD Negeri 46 Koto Panjang Kecamatan Koto Tangah Padang?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah yang dikemukakan di atas maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui :

1. Tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 06 Pasir Jambak Kecamatan Koto Tangah Padang
2. Tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 46 Koto Panjang Kecamatan Koto Tangah Padang

3. Perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa Siswa SD Negeri 06 Pasir Jambak dengan Siswa SD Negeri 46 Koto Panjang Kecamatan Koto Tangah Padang

#### **F. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan berguna dan bermanfaat bagi :

1. Penulis sebagai salah satu syarat dalam menyelesaikan studi di UNP Fakultas Ilmu Keolaragaan guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan.
2. Guru mata pelajaran Penjasorkes dalam rangka meningkatkan kesegaran jasmani siswa yang diasuhnya.
3. Siswa sebagai peserta didik diharapkan dapat memahami arti kesegaran jasmani dan meningkatkan pengetahuannya tentang gizi yang diperlukan bagi tubuh
4. Hasil penelitian ini juga bermanfaat dan dapat dijadikan sebagai bahan referensi bagi peneliti selanjutnya namun dengan lokasi dan variabel penelitian yang berbeda.

## **BAB II**

### **TINJAUAN KEPUSTAKAAN**

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

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

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

Sedangkan Sumosardjono, (1992 : 21) menjelaskan bahwa kesegaran jasmani merupakan kemampuan untuk menunaikan tugas-tugas dengan baik walaupun dalam keadaan sukar, dimana orang yang kesegaran jasmaninya kurang, tidak akan dapat melakukannya.

Berdasarkan uraian dan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa hakikat dari kesegaran jasmani adalah kesegaran secara keseluruhan yang memberikan kemampuan kepada seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari dengan gampang, tanpa merasa lelah yang berlebihan, dan masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk keperluan yang mendadak.

## **2. Komponen Kesegaran Jasmani**

Kesegaran jasmani dapat diperoleh bila seseorang latihan jasmani secara teratur sesuai kaidah yang berlaku. Dampak latihan jasmani terhadap tubuh di antaranya, meningkatkan kemampuan jantung dan paru-paru, memperkuat sendi dan otot, menurunkan tekanan darah, mengurangi lemak, memperbaiki bentuk tubuh, memperbaiki kadar gula darah, mengurangi risiko penyakit jantung koroner, memperlancar aliran darah, memperlancar pertukaran gas dan memperlambat proses menjadi tua.

Mutohir (dalam Gusril, 2008:65) mengemukakan kesegaran jasmani merupakan aspek penting dari domain psikomotorik, yang bertumpu pada perkembangan kemampuan biologis organ tubuh. Konsentrasinya lebih banyak pada persoalan peningkatan efisiensi fungsi faal tubuh dengan segala aspeknya sebagai sebuah sistem (misalnya sistem peredaran darah, sistem pernapasan, sistem metabolisme, dll.)

Komponen atau faktor kesegaran jasmani merupakan satu kesatuan utuh dari komponen kondisi fisik. Agar seseorang dapat dikategorikan kondisi fisiknya baik, maka status komponen-komponennya harus berada dalam kondisi baik pula. Adapun komponen kesegaran jasmani adalah : kekuatan, daya tahan kelenturan.

Ahady dan Heiri, (1982:45). mengemukakan komponen-komponen kesegaran jasmani dapat dikelompokkan sebagai berikut : (a) kekebalan terhadap serangan penyakit; (b) kekuatan dan ketahanan otot; (c) Ketahanan cardiorespiratory; (d) daya otot (muscular power); (e)

fleksibilitas; (f) kecepatan; (g) kelincahan; (h) koordinasi; (i) keseimbangan; (j) ketepatan

Berdasarkan uraian dan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani ini merupakan aspek kualitas tubuh dan organ-organnya, seperti kekuatan (otot), daya tahan (jantung-paru), kelentukan (otot dan persendian); aspek penampilan yang melibatkan kualitas gerak sendiri seperti kecepatan, kelincahan, koordinasi, power, keseimbangan.

### **3. Faktor-faktor yang mempengaruhi Kesegaran Jasmani**

Untuk mendapatkan kesegaran jasmani hendaknya anak melakukan gerak/olahraga dengan gembira dan tanpa paksaan, kegembiraan yang dimaksud disini dalam arti yang paling disenangi anak dalam bermain adalah kegembiraan dan menikmati setiap gerakan yang dilakukan. Anak berlari, melompat dan berputar sambil menjerit dengan gembira sebagai ungkapan rasa riang dalam hidupnya sehingga mereka dapat melupakan sejenak kegiatan rutinitasnya sehari-hari tanpa mengalami kelelahan.

Mutohir dalam Gusril (2008;16) mengemukakan kesegaran jasmani merupakan aspek kualitas tubuh dan organ-organnya, seperti kekuatan (otot), daya tahan (jantung-paru), kelentukan (otot dan persendian).

Daya tahan jantung dan paru-paru umumnya diartikan sebagai ketahanan terhadap kelelahan dan kemampuan pemulihan segera setelah mengalami kelelahan. Daya tahan yang tinggi dapat mempertahankan penampilan dalam jangka waktu yang relatif lama secara terus menerus.

Berdasarkan uraian dan pendapat di atas dapat dijelaskan betapa pentingnya kesegaran jasmaninya bagi seseorang. Bagi siswa, hal ini sangat penting, selain dapat mendeteksi yang bersangkutan memiliki kelainan jantung atau tidak, yang jelas kesegaran jasmani memiliki keterkaitan erat dengan kehidupan siswa. Siswa yang bugar dimungkinkan memiliki daya tahan yang kuat dan kesempatan luas untuk mengembangkan potensinya secara maksimal.

Tingkat kesegaran jasmani sangat penting dan sesuai dengan kebutuhan siswa yang selalu dihadapkan dengan kegiatan jadwal pelajaran yang padat, karena bila kesegaran jasmani meningkat akan dapat memberikan hal yang berarti terhadap ketahanan jasmaniah. Seseorang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang tinggi akan memiliki kekuatan dan ketahanan untuk melakukan aktifitas kehidupan tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Yusuf, (1989:17) mengemukakan seseorang yang mempunyai dasar kesegaran jasmani yang baik, dan perkembangan badan yang kuat melalui aktifitas jasmani, akan lebih memiliki pandangan keingintahuan sebab mempunyai semangat hidup yang lebih besar dan tingkat tenaganya yang tinggi. Tenaga tersebut diperlukan untuk menyelesaikan tugasnya dan kegiatan rutin

Berdasarkan uraian dan pendapat di atas dapat dikemukakan bahwa kesegaran jasmani merupakan faktor penentu dalam segala aspek kehidupan. Seorang yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang tinggi

atau tingkat kondisi tubuh yang prima akan dapat melakukan aktivitas yang lama dengan beban yang cukup, tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Jadi dengan demikian dapat dikemukakan bahwa komponen-komponen yang dapat mempengaruhi kesegaran jasmani, yaitu : (a) kondisi fisik setelah melakukan tugas-tugas yang diberikan tetap baik; (b) kemampuan atau kapasitas seseorang dalam melaksanakan tugas-tugas sehari-hari; (c) Kemampuan untuk mengatasi situasi dalam keadaan sukar.

Dengan meningkatnya kesegaran jasmani siswa, dia akan mempunyai daya tahan tubuh terhadap berbagai macam penyakit yang akan mengganggu aktivitas belajarnya. Kekebalan terhadap penyakit merupakan faktor yang sangat penting. Seorang siswa yang dikatakan dalam kondisi baik (fit) kesegaran jasmaninya, berarti kekebalan tubuhnya terhadap serangan penyakit keturunan maupun penyakit yang datangnya dari lingkungan semakin membaik.

#### **4. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan**

##### **a. Hakikat Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan**

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan memperlakukan anak sebagai sebuah kesatuan utuh, makhluk total, daripada hanya menganggapnya sebagai seseorang yang terpisah kualitas



fisik dan mentalnya. Pada kenyataannya, pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah suatu bidang kajian yang sungguh luas. Titik perhatiannya adalah peningkatan gerak manusia (Depdiknas : 2003b).

Lebih khusus lagi, Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan berkaitan dengan hubungan antara gerak manusia dan wilayah pendidikan lainnya: hubungan dari perkembangan tubuh-fisik dengan pikiran dan jiwanya. Fokusnya pada pengaruh perkembangan fisik terhadap wilayah pertumbuhan dan perkembangan aspek lain dari manusia itulah yang menjadikannya unik. Tidak ada bidang tunggal lainnya seperti pendidikan jasmani yang berkepentingan dengan perkembangan total manusia (Depdiknas : 2003b).

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan diartikan dengan berbagai ungkapan dan kalimat. Namun esensinya sama, yang jika disimpulkan bermakna jelas, bahwa pendidikan jasmani memanfaatkan alat fisik untuk mengembangkan keutuhan manusia. Dalam kaitan ini diartikan bahwa melalui fisik, aspek mental dan emosional pun turut dikembangkan, bahkan dengan penekanan yang cukup dalam.

Berbeda dengan bidang lain, misalnya pendidikan moral, yang penekanannya benar-benar pada perkembangan moral, tetapi aspek fisik tidak turut dikembangkan, baik langsung maupun secara tidak langsung. Karena hasil-hasil kependidikan dari pendidikan jasmani tidak hanya terbatas pada manfaat penyempurnaan fisik atau tubuh semata, definisi penjas tidak hanya menunjuk pada pengertian tradisional dari aktivitas

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

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan bagian penting dari proses pendidikan. Artinya, penjas bukan hanya dekorasi atau ornamen yang ditempel pada program sekolah sebagai alat untuk membuat anak sibuk. Tetapi penjas adalah bagian penting dari pendidikan. Melalui penjas yang diarahkan dengan baik, anak-anak akan mengembangkan keterampilan yang berguna bagi pengisian waktu senggang, terlibat dalam aktivitas yang kondusif untuk mengembangkan hidup sehat, berkembang secara sosial, dan menyumbang pada kesehatan fisik dan mentalnya. Meskipun penjas menawarkan kepada anak untuk bergembira, tidaklah tepat untuk mengatakan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan diselenggarakan semata-mata agar anak-anak bergembira dan bersenang-senang. Bila demikian seolah-olah pendidikan jasmani hanyalah sebagai mata pelajaran "selingan", tidak berbobot, dan tidak memiliki tujuan yang bersifat mendidik.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan wahana pendidikan, yang memberikan kesempatan bagi anak untuk mempelajari

hal-hal yang penting. Oleh karena itu, pembelajaran penjasorkes tidak kalah penting dibandingkan dengan pelajaran lain seperti; Matematika, Bahasa, IPS dan IPA, dan lain-lain. Namun demikian tidak semua guru penjas menyadari hal tersebut, sehingga banyak anggapan bahwa penjas boleh dilaksanakan secara serampangan (Sumosardjono, 1992).

Hal ini tercermin dari berbagai gambaran negatif tentang pembelajaran penjas, mulai dari kelemahan proses yang menetap misalnya membiarkan anak bermain sendiri hingga rendahnya mutu hasil pembelajaran, seperti kebugaran jasmani yang rendah.

Pengertian Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan banyak sekali variasi yang dikemukakan oleh pakar antara satu dengan lainnya. Setiap penulis cenderung memberikan definisi pendidikan jasmani menurut pandangannya masing-masing. Pendapat Cholik, M dalam Gusril (2004) mengatakan bahwa proses pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang melibatkan interaksi antara peserta (anak didik) dengan lingkungannya yang dikelola melalui aktifitas jasmani secara sistematis menuju pembentukan manusia seutuhnya. Kemudian dari pada itu Pendidikan Jasmani dapat juga kita artikan suatu pendidikan yang mempergunakan fisik atau tubuh sebagai alat untuk mencapai tujuan pendidikan, atau suatu pendidikan melalui aktivitas-aktivitas jasmani.

Atau juga Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah pendidikan yang mengaktualisasikan potensi-potensi aktivitas manusia berupa sikap, tindakan dan karya yang diberi bentuk, isi dan arah untuk

menuju kebulatan kepribadian manusia dengan cita-cita kemanusiaan. Dari definisi di atas maka dapat dirumuskan bahwa pendidikan jasmani adalah suatu bagian dari pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktifitas jasmani dan pembinaan hidup sehat untuk pertumbuhan dan pengembangan jasmani, mental, sosial, dan emosional yang serasi selaras dan seimbang.

Pada usia sekolah anak diharapkan bergerak dengan aktifitas fisik yang teratur. Rangsangan sensoris pada usia dini penting untuk mengembangkan kemampuan, kemampuan menganalisis dan bahkan menjadi faktor perantara yang memungkinkan tercapainya proses belajar yang cepat pada tahap dewasa.

Di kalangan guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan sering ada anggapan bahwa pelajaran pendidikan jasmani dapat dilaksanakan seadanya, sehingga pelaksanaannya cukup dengan cara menyuruh anak pergi ke lapangan, menyediakan bola sepak untuk laki-laki dan bola voli untuk perempuan. Guru tinggal mengawasi di pinggir lapangan. Mengapa bisa terjadi demikian? Kelemahan ini berpangkal pada ketidakpahaman guru tentang arti dan tujuan pendidikan jasmani di sekolah, di samping ia mungkin kurang mencintai tugas itu dengan sepenuh hati.

#### **b. Tujuan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan**

Apakah sebenarnya pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dan apa tujuannya? Secara umum pendidikan jasmani olahraga dan

kesehatan dapat didefinisikan sebagai berikut: Definisi di atas mengukuhkan bahwa pendidikan jasmani merupakan bagian tak terpisahkan dari pendidikan umum. Tujuannya adalah untuk membantu anak agar tumbuh dan berkembang secara wajar sesuai dengan tujuan pendidikan nasional, yaitu menjadi manusia Indonesia seutuhnya. Pencapaian tujuan tersebut berpangkal pada perencanaan pengalaman gerak yang sesuai dengan karakteristik anak. (Depdiknas : 2003b).

Jadi, pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan diartikan sebagai proses pendidikan melalui aktivitas jasmani atau olahraga. Inti pengertiannya adalah mendidik anak. Yang membedakannya dengan mata pelajaran lain adalah alat yang digunakan adalah gerak insani, manusia yang bergerak secara sadar. Gerak itu dirancang secara sadar oleh gurunya dan diberikan dalam situasi yang tepat, agar dapat merangsang pertumbuhan dan perkembangan anak didik.

Tujuan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan sudah tercakup dalam pemaparan di atas yaitu memberikan kesempatan kepada anak untuk mempelajari berbagai kegiatan yang membina sekaligus mengembangkan potensi anak, baik dalam aspek fisik, mental, sosial, emosional dan moral. Singkatnya, pendidikan jasmani bertujuan untuk mengembangkan potensi setiap anak setinggi-tingginya.

Tujuan di atas merupakan pedoman bagi guru penjas dalam melaksanakan tugasnya. Tujuan tersebut harus bisa dicapai melalui kegiatan pembelajaran yang direncanakan secara matang, dengan

berpedoman pada ilmu mendidik. Dengan demikian, hal terpenting untuk disadari oleh guru penjas adalah bahwa ia harus menganggap dirinya sendiri sebagai pendidik, bukan hanya sebagai pelatih atau pengatur kegiatan. Misi pendidikan jasmani tercakup dalam tujuan pembelajaran yang meliputi domain kognitif, afektif dan psikomotor. Perkembangan pengetahuan atau sifat-sifat sosial bukan sekedar dampak pengiring yang menyertai keterampilan gerak. Tujuan itu harus masuk dalam perencanaan dan skenario pembelajaran. Kedudukannya sama dengan tujuan pembelajaran pengembangan domain psikomotor.

Dalam hal ini, untuk mencapai tujuan tersebut, guru perlu membiasakan diri untuk mengajar anak tentang apa yang akan dipelajari berlandaskan pemahaman tentang prinsip-prinsip yang mendasarinya. Pergaulan yang terjadi di dalam adegan yang bersifat mendidik itu dimanfaatkan secara sengaja untuk menumbuhkan berbagai kesadaran emosional dan sosial anak. Dengan demikian anak akan berkembang secara menyeluruh, yang akan mendukung tercapainya aneka kemampuan. Pendidikan jasmani merupakan suatu bagian yang tidak terpisahkan dari pendidikan umum. Lewat program penjas dapat diupayakan peranan pendidikan untuk mengembangkan kepribadian individu. Tanpa penjas, proses pendidikan di sekolah akan pincang.

Sumbangan nyata pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah untuk mengembangkan keterampilan (psikomotor). Karena itu posisi pendidikan jasmani menjadi unik, sebab berpeluang lebih banyak

dari mata pelajaran lainnya untuk membina keterampilan. Hal ini sekaligus mengungkapkan kelebihan pendidikan jasmani dari pelajaran-pelajaran lainnya. Jika pelajaran lain lebih mementingkan pengembangan intelektual, maka melalui pendidikan jasmani terbina sekaligus aspek penalaran, sikap dan keterampilan.

Cholik, M dalam Gusril (2004) mengemukakan ada tiga hal penting yang bisa menjadi sumbangan unik dari pendidikan jasmani, yaitu:

- a. Meningkatkan kebugaran jasmani dan kesehatan siswa,
- b. Meningkatkan terkuasainya keterampilan fisik yang kaya, serta
- c. Meningkatkan pengertian siswa dalam prinsip-prinsip gerak serta bagaimana menerapkannya dalam praktek.

Agar program pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan berhasil dengan baik maka perlu dikaitkan dengan program-program kegiatan lainnya. Mengingat makna penting tersebut, aktifitas jasmani harus diartikan sebagai kegiatan peserta didik untuk meningkatkan keterampilan motorik dan nilai-nilai fungsional yang mencakup kognitif, afektif, sosial. Melalui kegiatan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah diharapkan anak didik menjadi tumbuh dan berkembang sehat dan segar jasmaninya, serta perkembangan pribadinya secara harmonis. Dalam hubungannya dengan prestasi olahraga pendidikan jasmani berupaya membentuk keterampilan gerak dasar yang bermanfaat dalam usaha pembibitan olahragawan melalui kegiatan ekstrakurikuler.

## **5. Aktivitas Jasmani Sebagai Kebutuhan Anak**

Dunia anak-anak adalah dunia yang segar, baru, dan senantiasa indah, dipenuhi keajaiban dan keriang. Dunia anak-anak memang menakjubkan, mengandung aneka ragam pengalaman yang mencengangkan, dilengkapi berbagai kesempatan untuk memperoleh pembinaan . Bila guru masuk ke dalam dunia itu, ia dapat membantu anak-anak untuk mengembangkan pengetahuannya, mengasah kepekaan rasa hatinya serta memperkaya keterampilannya. Bermain adalah dunia anak. Sambil bermain mereka belajar. Dalam hal belajar, anak-anak adalah ahlinya. Segala macam dipelajarinya, dari menggerakkan anggota tubuhnya hingga mengenali berbagai benda di lingkungan sekitarnya. Bayangkan keceriaan yang didapatnya ketika ia menyadari baru saja menambah pengetahuan dan keterampilan. “Lihat, saya sudah bisa “teriaknya kepada semua orang.

Belajar dan keceriaan merupakan dua hal penting dalam masa kanak-kanak. Hal ini termasuk upaya mempelajari tubuhnya sendiri dan berbagai kemungkinan gerakannya. Gerak adalah rangsangan utama bagi pertumbuhan dan perkembangan anak. Kian banyak ia bergerak, kian banyak hal yang ditemui dan dijelajahi. Kian baik pula kualitas pertumbuhannya.

Perhatikan tiga kata kunci di atas: gerak, gembira, dan belajar. Anak-anak suka bergerak dan suka belajar. Perhatikan bagaimana anak-anak bermain di lapangan. Di sana akan tampak, mereka bergerak dengan keterlibatan yang total dan dipenuhi kegembiraan. Bagi anak, gerak

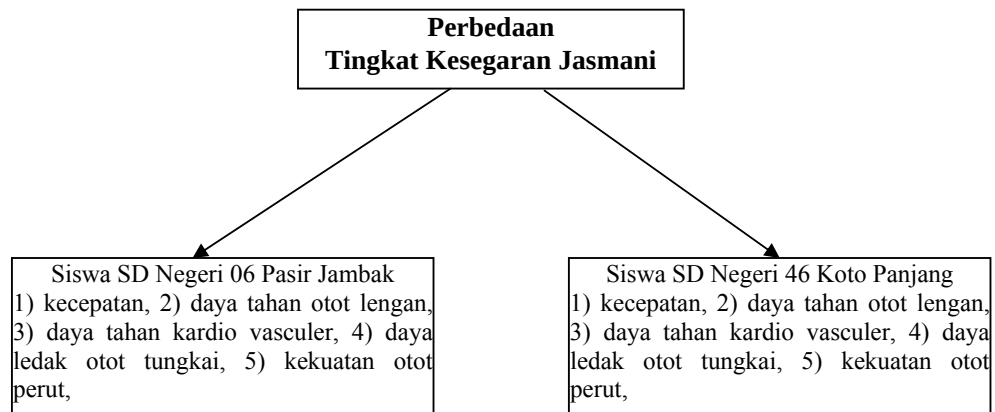


semata-mata untuk kesenangan, bukan di dorong oleh maksud dan tujuan tertentu. Gerak adalah kebutuhan mutlak anak-anak.

Sayangnya, ketika usianya semakin meningkat, aktivitas anak-anak semakin berkurang. Ketika memasuki usia sekolah, ia belajar dengan cara yang berbeda. Mereka lebih banyak diminta duduk tenang untuk mendengarkan penjelasan guru tentang berbagai hal. Lingkungan belajar pun semakin sempit, dibatasi oleh empat sisi dinding kelas yang membelenggu. Karena dipaksa untuk diam, dan mendengarkan orang lain berbicara, belajar tidak lagi menarik bagi anak. Keceriaan mereka terampas dan hilanglah sebagian “keajaiban” dunia anak-anak mereka. Tidak heran bila anak merasa bahwa belajar ternyata kegiatan yang tidak menyenangkan.

#### **D. Kerangka Konseptual**

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 atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya untuk keperluan-keperluan lainnya. Komponen atau faktor kesegaran jasmani dan komponen kesegaran motorik merupakan satu kesatuan utuh dari komponen kondisi fisik. Agar siswa dapat dikategorikan kondisi fisiknya baik, maka status komponen-komponennya harus berada dalam kondisi baik pula. Untuk lebih jelasnya kerangka konsep dalam penelitian ini seperti terlihat pada bagan berikut :



**Gambar 1. Kerangka Penelitian**

#### **E. Hipotesis Penelitian**

Bertitik tolak dari uraian pada bab I dan II di atas, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah :

Terdapat perbedaan yang berarti antara kesegaran jasmani Siswa SD Negeri 06 Pasir Jambak dengan Siswa SD Negeri 46 Koto Panjang Kecamatan Koto Tangah Padang.

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang Perbandingan Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 06 Pasir Jambak dengan SD Negeri 46 Koto Panjang Kecamatan Koto Tangah maka dapat diambil kesimpulan : Perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 06 Pasir Jambak dengan SD Negeri 46 Koto Panjang Kecamatan Koto Tangah Kota Padang berdasarkan nilai rata-rata yaitu ( $11,67 > 10,00$ ). Artinya tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 06 Pasir Jambak lebih tinggi bila dibandingkan dengan siswa SD Negeri 46 Koto Panjang Kecamatan Koto Tangah Padang.

Berdasarkan hasil uji *t-test (paired t-test)* ke dua kelompok diperoleh nilai probabilitas  $P=0.019 < 0.05 \alpha$ , menyatakan bahwa rerata perbedaan pengukuran variabel sangat kuat (signifikan). Artinya terdapat perbedaan secara nyata tingkat kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 06 Pasir Jambak dan siswa Sekolah Dasar Negeri 46 Koto Panjang Kecamatan Koto Tangah Padang. Selanjutnya berdasarkan hasil uji *paired samples test*, diperoleh *mean differences* sebesar = 1.67,  $t_{hit} = 2.745 > t_{tab} 2.178$ ,  $P = 0.019$ . Hal ini telah membuktikan adanya perbedaan tingkat kesegaran jasmani dari ke dua variabel di atas.

#### B. Saran

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

1. Para guru Siswa SD Negeri 06 Pasir Jambak maupun guru SD Negeri 46 Koto Panjang Kecamatan Koto Tengah Padang dalam rangka meningkatkan kesegaran jasmani siswanya kearah yang lebih baik, maka hendaknya dapat memberikan informasi dan pengetahuan kepada siswa tentang pentingnya asupan zat gizi bagi tubuh, agar tubuh dapat melakukan semua aktivitas dengan baik.
2. Kepada semua pihak-pihak terkait terutama orang tua diharapkan dapat membantu mengarahkan, memotivasi, membimbing dan memberikan penyuluhan kepada anak-anaknya tentang arti pentingnya gizi bagi kebutuhan tubuh, sehingga Siswa SD Negeri 06 Pasir Jambak maupun guru SD Negeri 46 Koto Panjang Kecamatan Koto Tengah Padang termotivasi untuk mengkonsumsi makan makanan yang cukup kandungan gizinya, agar dapat melakukan aktivitas jasmani dengan baik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adisasmita Yusuf. (1989). Hakikat, Filsafat dan Peranan Pendidikan Jasmani Dalam Masyarakat. Jakarta : Depdikbud.
- Ahady. Dkk. (1982) . Kesegaran Jasmani. Padang : FPOK IKIP Padang
- Arsil. (2009). Tes Pengukuran dan Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga FIK. UNP
- Depdiknas, (2003b). Kurikulum 2004; Standar Kompetensi Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani SMP dan MTs. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Muthohir T. Cholik. (1977). Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Jakarta, Proyek Pengembangan Guru Sekolah Dasar
- Mutohir, T. Cholik (2002). *The Future of Physical Education in Indonesia*. paper presented in the workshop-seminar on modification to sports with in physical education: an alternative strategy to teaching. Australian Indonesian Sport Program, 5 -14 June 1995. FPOK IKIP Surabaya.
- Gusril. (2008). *Perkembangan Motorik pada Masa Kanak-kanak*. Padang. Direktorat Jenderal Olahraga Departemen Pendidikan Nasional.
- Nana Sudjana. (1982). *Metode Statistika (Edisi Ke -5)*. Bandung : Tarsito.
- Riduwan (2003). *Metode Penelitian*. Jakarta Balai Pustaka.
- Rusli Lutan. (1988). Belajar Keterampilan Motorik. Pengantar Teori dan Metode. Jakarta. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan
- Lutan, Rusli, dkk. 2002. *Pendidikan Kebugaran Jasmani: Orientasi Pembinaan di Sepanjang Hayat*. Jakarta: Depdiknas-Ditjora.
- Sadoso Sumosardjuno, 1992. *Pengetahuan Praktis Kesehatan Dalam Olahraga*. Jakarta :Gramedia.
- Sutrisno Hadi, (1993). *Statistik Pendidikan II*. Yogyakarta : Yayasan Penerbit Fakultas Psikologi UGM.
- Yanuar Kiram. (1992). *Belajar Motorik*. Jakarta Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.