

**PERBANDINGAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA
SEKOLAH DASAR NEGERI NO. 12 SIRAMBANG DENGAN
SISWA SEKOLAH DASAR NEGERI NO. 23
KOTO MANDAKEK KOTA PARIAMAN**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Sebagai Salah
Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh

PENI YARMANITA

NIM. 08751

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

2011

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Perbandingan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri No.12
Sirimbang dengan Siswa Sekolah Dasar Negeri No.23 Koto Mandakek
Kota Pariaman

Nama : Peni Yarmanita
NIM : 08751
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Januari 2011

Disetujui oleh:

Pembimbing I

Pembimbing II

Dra. Pitnawati, M.Pd
NIP. 19590513 198403 2 002

Drs. H. Arsil, M.Pd
NIP. 19600317 198602 1 002

Diketahui Oleh :
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga

Drs. Hendri Neldi, M. Kes, AIFO
NIP.19620205 198703 1 002

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan didepan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : Perbandingan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah
Dasar Negeri No.12 Sirambang dengan Siswa Sekolah Dasar
Negeri No. 23 Koto Mandakek Kota Pariaman
Nama : Peni Yarmanita
NIM : 08751
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Januari 2011

Tim Penguji

Ketua	: Dra. Pitnawati, M.Pd	1. _____
Sekretaris	: Drs. H. Arsil , M.Pd	2. _____
Anggota	: Dra. Hj.Rosmaneli, M.Pd	3. _____
	: Drs. Suwirman, M.Pd	4. _____
	: Drs. Jonni, M.Pd	5. _____

ABSTRAK

Peni Yarmanita, 2011: Perbandingan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SDN No. 12 Sirambang Dengan Siswa SDN No. 23 Koto Mandakek Kota Pariaman.

Penelitian ini berawal dari observasi yang penulis lakukan terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa di SD Negeri No. 12 Sirambang dengan SD negeri 23 Koto Mandakek Kota Pariaman, ternyata masih terdapat rendahnya tingkat kesegaran jasmani siswa. Tujuan penelitian untuk mendapatkan gambaran yang sebenarnya bagaimana tingkat kesegaran jasmani siswa masing-masing sekolah dan untuk melihat perbandingan dan perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif jenis *expost facto*, yaitu metode penelitian yang bersifat komparatif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SDN No. 12 Sirambang dan siswa SDN No. 23 Koto Mandakek Kota Pariaman. Sampel terdiri dari kelas V yang berasal dari SDN 12 dan SD Negeri 23 Koto Mandakek . Penarikan Sampel dilakukan dengan teknik Purposive sampling yang berjumlah 32 orang siswa. Pengumpulan data dilakukan dengan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia usia 10-12 tahun 2010. Data yang telah terkumpul digunakan untuk menguji hipotesis yang menggunakan uji t. Sebelum uji t dilakukan terlebih dahulu dilakukan uji persyaratan analisis yaitu uji normalitas dengan bantuan SPSS versi 12.0 dan uji homogenitas pada taraf signifikan 0.05α .

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa dari uji hipotesis dapat disimpulkan sebagai berikut: (1) Siswa Putera SD Negeri No.12 Sirambang lebih baik dari Siswa Putera SD Negeri No.23 Koto Mandakek Kota Pariaman dengan perolehan $t_{hitung} (6,08) > t_{tabel} (1,90)$ dan (2) Siswa Puteri SD Negeri No.12 Sirambang lebih baik dari Siswa Puteri SD Negeri No.23 Koto Mandakek Kota Pariaman dengan perolehan $t_{hitung} (4,31) > t_{tabel} (2,02)$. Dengan demikian dapat disimpulkan terdapat perbedaan Tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri No. 12 Sirambang dengan siswa SD Negeri No. 23 Koto Mandakek Kota Pariaman.

Kata Kunci: Kesegaran Jasmani

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan kurnia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Perbandingan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri No. 12 Sirambang dengan Siswa Sekolah Dasar Negeri No. 23 Koto Mandakek Kota Pariaman”. Penulisan skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk mendapat gelar sarjana pendidikan Strata satu pada jurusan pendidikan keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Penyelesaian skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, untuk itu penulis ucapkan terima kasih yang tak terhingga kepada :

1. Kepada kedua orang tua penulis yang telah memberikan dorongan dan doa sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.
2. Dra. Pitnawati, M.Pd sebagai pembimbing I dan Drs. Arsil, M.Pd selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, masukan dan arahan dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Dra. Rosmaneli, M.Pd, Drs. Suwirman, M.Pd dan Drs. Jhoni , M.Pd. selaku tim penguji yang telah memberikan kritik dan sumbangan saran dalam penyempurnaan dan penyelesaian skripsi ini.
4. Bapak dan Ibu Staf Pengajar Jurusan Pendidikan Olahraga yang telah memberikan ilmu kepada penulis selama mengikuti perkuliahan.
5. Seluruh Siswa Sekolah Dasar Negeri 12 Sirambang dan Siswa Sekolah Dasar Negeri 23 Koto Mandakek Di Kota Pariaman yang telah berpartisipasi dalam pengambilan data dan wawancara.

6. Rekan-rekan seperjuangan yang selalu bersama-sama menjalani hari-hari di FIK yang telah membantu dan mendorong dalam menyelesaikan skripsi ini.

Karena keterbatasan waktu, dana, tenaga dan pengetahuan yang penulis miliki dalam menyelesaikan skripsi ini, penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih banyak terdapat kekurangan-kekurangannya, Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca terutama bagi penulis sendiri.

Padang, Januari 2011

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL.....	vi
DAFTAR LAMPIRAN.....	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Perumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Kegunaan Hasil Penelitian.....	7

BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN

A. Kajian Teori.....	9
1. Pengertian Kesegaran Jasmani.....	9
2. Komponen-komponen Kesegaran Jasmani.....	10
3. Ciri-ciri Kesegaran Jasmani.....	16
4. Cara Meningkatkan Kesegaran Jasmani.....	17
5. Fungsi Kesegaran Jasmani.....	18
6. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani.....	18
B. Kerangka Konseptual.....	21
C. Hipotesis.....	22

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	23
--------------------------	----

B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	23
C. Populasi dan Sampel.....	23
D. Defenisi Operasional.....	26
E. Jenis dan Sumber Data.....	27
F. Teknik Pengumpulan Data.....	27
G. Instrumen Penelitian.....	27
H. Teknik Analisis Data.....	41

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data.....	43
B. Analisis Data.....	51
C. Pembahasan.....	54
D. Hasil Penelitian.....	62

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	63
B. Saran.....	63

DAFTAR PUSTAKA.....	65
----------------------------	-----------

LAMPIRAN.....	67
----------------------	-----------

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan di Sekolah Dasar memiliki peranan yang sangat penting dalam upaya meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Sebagaimana diketahui, bahwa sekolah dasar merupakan suatu pendidikan formal yang pertama yang mempunyai tugas dan tanggung jawab untuk meletakkan dasar-dasar pengetahuan, sikap, kemampuan dan keterampilan bagi siswa-siswi sebagai modal dasar dalam mengikuti pendidikan pada jenjang yang lebih tinggi.

Adanya bidang studi penjasorkes di semua jenjang pendidikan, diharapkan agar semua siswa Sekolah Dasar mempunyai kesegaran jasmani yang baik. Karena masih banyak terdapat rendahnya tingkat kesegaran jasmani siswa-siswi, hal ini tidak dapat dibiarkan begitu saja. Berdasarkan kurikulum yang dipakai pada tingkat Sekolah Dasar saat sekarang ini adalah Kurikulum KTSP 2006 (Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan), dimana melalui pembelajaran Penjasorkes di Sekolah Dasar siswa-siswi dapat meningkatkan kesegaran jasmaninya melalui permainan dan olahraga. Dan pada kenyataannya di lapangan masih banyak siswa-siswi yang tingkat kesegaran jasmaninya masih rendah.

Pendidikan pada hakikatnya merupakan satu upaya yang dilakukan secara sadar, berencana dan berkesinambungan menuju suatu perubahan dan

kemajuan serta perbaikan guna terciptanya Sumber Daya Manusia dalam pembangunan bangsa Indonesia secara keseluruhan, karena menyangkut usaha penyiapan Sumber Daya Manusia sebagai pelaksana pembangunan dimasa yang akan datang.

Hal ini sejalan dengan tuntutan Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional (USPN) No. 20 Tahun 2003 yang berbunyi sebagai berikut :

“Pendidikan merupakan kegiatan fundamental untuk memajukan masyarakat dan para warganya. Pendidikan berfungsi untuk membentuk watak dan peradapan bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk mengembangkan peserta didik menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Allah SWT, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga Negara yang demokratis serta bertanggung jawab”.

Berdasarkan uraian diatas maka dapat dikatakan bahwa tujuan pendidikan pada dasarnya adalah untuk meningkatkan kualitas Sumber Daya Manusia serta pembentukan manusia Indonesia yang siap secara intelektual, mental, fisik, dan rohani demi menghadapi masa depan. Salah satu usaha untuk mewujudkan hal tersebut dapat dilakukan melalui pendidikan jasmani disekolah, karena dengan melakukan kegiatan olahraga yang diterapkan dengan baik serta diarahkan, dibimbing dan dikembangkan sebagaimana mestinya, hal ini sangat berarti dan bermanfaat dalam usaha tercapainya tujuan pendidikan khususnya penjasorkes dalam meningkatkan kesegaran jasmani anak di dalam pelaksanaan kegiatan belajar mengajar disekolah.

Sadoso di dalam Arsil (2008:11) mengemukakan, kesegaran jasmani lebih menitik beratkan pada physiological fitness: yaitu kemampuan tubuh

untuk menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya dalam batas fisiologis terhadap keadaan lingkungan (ketinggian, kelembaban, suhu dan sebagainya).

Sedangkan menurut Depdiknas Pusat Kesegaran Jasmani Dan Rekreasi (1999:1) menyatakan kesegaran jasmani adalah kondisi jasmani yang bersangkutan paut dengan kemampuan dan kesanggupannya berfungsi dalam pekerjaan secara optimal dan efisien.

Untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa disekolah diharapkan peran dari guru penjasorkes dalam pembelajaran yang diajarkan seperti dituangkan dalam Garis-Garis Besar Haluan Negara (GBHN) tahun 1999 tentang pendidikan nasional yaitu : "Menumbuhkan budaya olahraga, guna meningkatkan kualitas manusia Indonesia sehingga tingkat kesehatan dan kebugaran yang baik, yang harus dimulai sejak dini melalui pendidikan olahraga disekolah dan dimasyarakat."

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

Berdasarkan kenyataan yang dikemukakan diatas dari pengamatan yang ditemui penulis dilapangan dimana SD Negeri No. 12 Sirambang

Kecamatan Pariaman Utara kota Pariaman terletak diatas perbukitan dan jauh dari pusat kota, dengan kondisi perekonomian masyarakatnya rata-rata menengah kebawah, namun kondisi sekolahnya sudah agak lumayan khususnya dalam penyediaan sarana dan prasarana untuk penjaskes. Tetapi pada sekolah ini siswa-siswi pergi kesekolah dengan berjalan kaki. Dan mayoritas siswa-siswinya berasal dari masyarakat asli atau pribumi. Pekerjaan orangtua siswa disini adalah sebagian besar adalah petani. Pulang dari sekolah anak-anak melanjutkan aktivitas fisiknya dengan membantu orangtuanya disawah, diladang dan bahkan ada yang bekerja membuat batu bata. Hal ini tentu sangat mempengaruhi kesegaran jasmani siswa-siswi pada sekolah ini.

Sedangkan pada SD Negeri No. 23 Koto Mandakek Kecamatan Pariaman Tengah kota Pariaman ini kondisinya berbanding terbalik dengan SD Negeri No. 12 Sirambang kecamatan Pariaman Utara, dimana pada sekolah ini mayoritas siswa-siswinya berasal masyarakat Pesisir Pantai Pariaman dengan perekonomian menengah keatas, namun pada kenyataannya keadaan sekolah masih kekurangan sarana dan prasarana khususnya dalam pembelajaran penjaskes. Dalam aktivitas sehari-hari siswa-siswinya disekolah ini agak kurang terlihat. Dimana saat pergi ke sekolah siswa-siswi disekolah ini banyak yang diantarkan oleh orangtuanya dengan kendaraan. Jadi bisa dikatakan aktivitas fisik siswa-siswinya sangat kurang namun secara langsung tidak dapat disimpulkan sekolah mana yang tingkat kesegaran jasmaninya lebih baik.

Perbedaan tingkat kesegaran jasmani dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain : Gizi, Keadaan atau lingkungan sekolah, keadaan ekonomi, aktivitas fisik siswa, kesehatan dan lingkungan sekolah siswa, tingkat terlatih siswa dan kebiasaan yang dapat membedakan tingkat kesegaran jasmani siswa. Berdasarkan kenyataan diatas peneliti ingin mengungkapkan kenyataan yang sebenarnya dengan melakukan penelitian yang berjudul : “Perbandingan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri No. 12 Sirambang dengan Siswa SD Negeri No. 23 Koto Mandakek Kota Pariaman”. Mudah-mudahan dengan terlaksananya penelitian ini dapat memberikan masukan bagi guru penjaskes. Guna memulihkan dan meningkatkan kesegaran jasmani siswa-siswi, dengan sehat dan segarnya siswa-siswi sehingga dapat mengikuti proses belajar mengajar dengan baik dan lancar.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Gizi yang dikonsumsi
2. Keadaan atau kondisi lingkungan sekolah
3. Jenis kelamin
4. Usia
5. Olahraga

6. Kebiasaan hidup
7. Faktor lingkungan
8. Aktivitas fisik siswa
9. Kesehatan dan lingkungan sekolah siswa
10. Tingkat terlatih siswa
11. Kebiasaan siswa
12. Perbedaan tingkat Kesegaran jasmani siswa

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya penyebab permasalahan terhadap kesegaran jasmani seperti yang ditemukan di atas, maka untuk lebih memfokuskan penelitian, penulis membatasi masalah pada :

1. Kesegaran jasmani siswa SD Negeri No. 12 Sirambang Kecamatan Pariaman Utara.
2. Kesegaran Jasmani siswa SD Negeri No. 23 Koto Mandakek Kecamatan Pariaman Tengah.
3. Perbedaan tingkat kesegaran jasmani SD Negeri No. 12 Sirambang dengan SD Negeri No. 23 Koto Mandakek.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi dan pembatasan masalah, maka perumusan masalah penelitian ini adalah :

1. Bagaimanakah tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri No. 12 Sirambang ?
2. Bagaimanakah tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri No. 23 Koto Mandakek ?
3. Apakah terdapat perbedaan antara tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri No. 12 Sirambang dan Siswa SD Negeri 23 Koto Mandakek ?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan perumusan masalah diatas maka tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri No. 12 Sirambang Kota Pariaman.
2. Untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri No. 23 Koto Mandakek Kota Pariaman.
3. Untuk mengetahui perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri No. 12 Sirambang Kota Pariaman dengan siswa SD Negeri No. 23 Koto Mandakek Kota Pariaman.

F. Kegunaan Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat :

1. Bagi penulis sebagai syarat dalam melengkapi tugas akhir untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan (Strata Satu) pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

2. Bahan pertimbangan bagi SD Negeri No. 12 Sirambang dan SD Negeri No. 23 Koto Mandakek Kota Pariaman.
3. Bagi siswa sebagai pedoman untuk lebih dapat meningkatkan kesegaran jasmaninya.
4. Bagi guru penjasorkes di Sekolah Dasar agar dapat meningkatkan kesegaran jasmani siswa-siswinya.
5. Bagi Dinas Pendidikan sebagai bahan masukan dalam upaya meningkatkan kesegaran jasmani siswa-siswi melalui pembelajaran penjasorkes.

BAB II

TINJAUAN KEPUSTAKAAN

A. Kajian Teori

1. Pengertian Kesegaran jasmani

Pengertian kesegaran jasmani beraneka ragam dan tergantung dari sudut pandang seseorang terhadap kesegaran jasmani. Kalau ditinjau dari segi etimologis kata kesegaran jasmani berasal dari terjemahan physical fitness. Physical berarti jasmani dan fitness berarti kecocokan atau kemampuan (fit=cocok, layak, patut atau mampu), jadi physical fitness berarti kemampuan jasmaniah seseorang, Syarifuddin (1992:5). Seseorang dalam kondisi fit maka ia mempunyai kondisi badan yang sehat untuk mempertahankan diri dari pengaruh-pengaruh luar tubuh. Hal ini berarti bahwa seseorang sanggup melawan pengaruh-pengaruh luar dan tidak mengurangi efisiensi kondisi badan serta keharmonisan proses organisme dalam tubuh.

Menurut Sutarman dalam Arsil (2009:9) “kesegaran jasmani adalah suatu aspek, yaitu aspek fisik dari kesegaran yang menyeluruh (total fitness) yang memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap-tiap pembebanan fisik (physical stress) yang layak”.

Kemudian pusat kesegaran jasmani dan rekreasi Depdikbud (1996:1) menyatakan kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk

melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti.

Dipihak lain Sullivan dalam Gusril (2004:25) menyatakan kesegaran jasmani adalah “suatu kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari yang normal dengan giat dan penuh kesiap siagaan, tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih mempunyai cadangan energi untuk menikmati kegiatan waktu senggang serta kejadian darurat yang datang tiba-tiba”. Dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani adalah suatu keadaan saat tubuh mampu menunaikan tugas hariannya dengan baik dan efisien tanpa kelelahan yang berarti, tubuh masih memiliki cadangan energi, baik untuk mengatasi keadaan darurat yang mendadak, maupun untuk menikmati waktu senggang dengan rekreasi yang aktif. Berdasarkan kutipan yang dikemukakan, berarti kesegaran jasmani merupakan cermin dari kemampuan fungsi sistem-sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan peningkatan kualitas hidup dalam setiap aktifitas fisik yang dilakukan.

2. Komponen-komponen kesegaran jasmani

Pusat kesegaran jasmani dan rekreasi Depdikbud (1996:1) menyatakan kesegaran jasmani terdiri dari beberapa komponen, yaitu :

“(1) Daya tahan kardiovaskuler (cardiovascular endurance), (2) Daya tahan otot (muscle endurance), (3) Kekuatan otot (muscle strength), (4) Kelenturan (flexibility), (5) Komposisi tubuh (body composition), (6) Kecepatan gerak (speed of movement), (7) Kelincahan (agility), (8) Keseimbangan (balance), (9) kecepatan reaksi (reaction time), (10) koordinasi (coordination)”.

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

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

Komponen-komponen kesegaran jasmani dari segi kesehatan terdiri atas :

1. Kekuatan.

Kekuatan adalah “kemampuan sekelompok otot untuk menimbulkan tenaga sewaktu kontraksi. Kekuatan otot harus dipunyai oleh anak. Apabila anak tidak mempunyai kekuatan otot tentu dia tidak dapat melakukan aktivitas bermain yang menggunakan fisik seperti : berjalan, berlari, melompat, melempar, memanjat, bergantung dan mendorong”. (Gusril, 2008:16).

Kekuatan merupakan kemampuan otot dalam menahan atau menerima beban dalam melaksanakan pekerjaan yang dilakukan, kekuatan dapat diperlihatkan dengan kemampuan seseorang dalam gerakan mendorong, mengangkat dan menarik suatu benda.

2. Daya tahan.

Daya tahan “diartikan sebagai waktu bertahan yaitu lamanya seseorang dapat melakukan intensitas kerja atau jauh dari kelelahan”. (Arsil, 2008:19). Daya tahan terdiri dari dua bagian yaitu daya tahan umum dan daya tahan otot lokal. Daya tahan umum berkaitan dengan kemampuan sistem

kardiovaskuler, sedangkan daya tahan otot lokal berkaitan dengan kemampuan otot lokal.

Jadi daya tahan merupakan hal yang sangat berpengaruh dalam kehidupan, karena berkaitan dengan sistem kardiovaskuler yang ada pada seseorang dan daya tahan otot yang saling menunjang.

3. Fleksibilitas (kelentukan)

Efektifitas penyesuaian seseorang dalam berbagai aktivitas fisik banyak ditentukan oleh kelentukan tubuh. “Kelentukan yang baik, atau rentang gerak yang luas, adalah masalah fisiologik dan mekanik. Dalam renang, umpunya gerakan efisien bagi berbagai keterampilan memerlukan tingkat kelentukan yang tinggi”. (Ateng, 1992:67). Kelentukan sangat menunjang dalam pelaksanaan pembelajaran penjasorkes disekolah.

Komponen-komponen kesegaran jasmani dari segi performance terdiri atas :

1. Koordinasi.

Koordinasi adalah “kemampuan mengintegrasikan berbagai gerakan yang berlainan ke dalam satu pola tunggal gerakan”. (Ateng, 19992:67). Ada berbagai macam persyaratan untuk setiap aktivitas umpunya koordinasi terdapat dalam keterampilan bola basket seperti menggiring bola, menangkap bola, dan menembak. Individu yang segar dalam keterampilan ini dapat melakukan setiap fase dari keseluruhan keterampilan akan tetapi mampu pula

untuk merubah dari pola keterampilan yang satu kepada yang lain dengan cara yang sangat efektif.

2. Keseimbangan.

Keseimbangan merupakan kemampuan untuk menguasai gerak alat tubuh. (Ateng, 1992:68). Contohnya seperti dalam tegak tumpu lengan. Banyak sekali keterampilan yang memerlukan keseimbangan yang tinggi seperti bersepatu roda, senam lantai. Keseimbangan mencegah seseorang jatuh bila pola berjalan yang sedang dilakukan terganggu.

3. Kecepatan.

Kecepatan adalah kemampuan individu untuk melakukan gerakan yang sama berulang-ulang dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. (Ateng, 1992:67) Kecepatan adalah jumlah banyaknya gerakan perunit waktu, contohnya dalam sprint adalah jumlah gerakan berulang tungkai kaki perunit waktu. Tenaga otot dan kecepatan sangat terkait erat. Keberhasilan lari cepat tidak dapat diraih tanpa kekuatan otot untuk menggerakkan kaki dengan cepat.

4. Ketepatan.

Ketepatan adalah kemampuan untuk menguasai gerakan terhadap objek tertentu. (Ateng, 1992:68). Objek dapat berupa jarak atau dapat pula berupa kontak langsung dengan bagian tubuh. Yang pertama umpamanya pada lemparan yang tepat pada bola baseball, yang kedua dalam meraih sesuatu benda. Ketepatan dalam olahraga umpamanya pada pukulan golf, menembak dalam basket, sepakbola atau menangkap bola lambung dalam baseball.

5. Kelincahan (Agility).

Kelincahan (Agility) merupakan kemampuan untuk mengubah posisi tubuh. (Ateng, 1992:67). Contoh kelincahan dapat dilihat seperti dalam sepak bola, basket atau lari gawang. Kelincahan juga mencakup elemen mengubah arah yang merupakan elemen penting dalam berbagai keterampilan olahraga. Kecepatan merupakan elemen lain dalam keberhasilan unjuklaku dari kelincahan. Individu yang mampu merubah posisi yang satu ke posisi yang lain dengan koordinasi dan kecepatan yang tinggi memiliki kesegaran yang baik dalam komponen kelincahan.

6. Daya ledak (Power).

Daya otot biasa juga disebut daya ledak (power) atau daya eksplosif adalah kemampuan sebuah otot atau sekelompok otot untuk mengatasi tahanan beban dengan kecepatan tinggi dalam suatu gerakan yang utuh. Daya ledak biasanya digunakan untuk melompat, start pada lari jarak pendek, start renang, melempar, menendang dan semua gerakan dalam cabang olahraga yang dilakukan secara mendadak dengan kekuatan maksimal disertai kecepatan tinggi. (Neldi, 2008:112).

Daya ledak merupakan salah satu hal yang penting di dalam setiap kegiatan olahraga, karena daya ledak akan menentukan seberapa kemampuan seseorang dalam melakukan kegiatan dalam cabang olahraga tertentu.

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa komponen-komponen pokok yang berkaitan dengan kesegaran jasmani yaitu: kesanggupan dan kemampuan seseorang dalam melakukan tugas sehari-

sehari, meningkatkan daya kerja terutama fungsi jantung, peredaran darah, paru dan otot, tanpa mengalami kelelahan yang berarti, yakni daya pemulihan kembali, masih memiliki cadangan energi, dan secara umum membantu peningkatan kualitas hidup seseorang.

Kesegaran jasmani juga dikatakan aspek-aspek kemampuan fisik yang menunjang kesuksesan seseorang dalam melakukan berbagai aktivitas dalam kehidupannya. Kegiatan itu dapat berupa pekerjaan sehari-hari dan untuk keperluan mendadak atau kegiatan yang dilakukan pada waktu senggang. Pekerjaan atau tugas seseorang sehari-hari bermacam-macam. Bagi siswa-siswi SD kesegaran jasmani berguna bagi kegiatan belajar dan bermain.

Semakin tinggi kesegaran jasmani yang dimiliki seseorang, maka semakin besar pula kemungkinan untuk menyelesaikan suatu pekerjaan dan semakin besar pula kesempatan untuk menikmati kehidupan. Kualitas suatu fisik berhubungan erat dengan kualitas hidup. Kesegaran jasmani akan berbeda setiap orang dan tergantung dari beberapa hal antara lain: jenis pekerjaan, keadaan kesehatan, jenis kelamin, umur, tingkat terlatihnya seseorang dan status gizi.

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

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

3. Ciri-ciri Kesegaran Jasmani

Kemudian dalam Gusril (2004:72) juga dikemukakan ciri-ciri orang yang memiliki kesegaran jasmani sebagai berikut :

“ (a) resisten terhadap penyakit; (b) memiliki Daya tahan jantung, paru peredaran darah dan pernafasan; (c) memiliki daya tahan otot umum; (d) memiliki daya tahan otot lokal; (e) memiliki daya ledak otot (power); memiliki kelenturan; (g) memiliki kecepatan; (h) memiliki kekuatan; (i) memiliki koordinasi”.

Cooper dan Brown di dalam Arsil (2008:13) mengemukakan, ciri-ciri dari tingkat kesegaran jasmani yang berada di bawah standar adalah :

“(a) menguap di meja kerja; (b) perasaan malas dan mengantuk sepanjang hari; (c) cenderung bertingkah marah (d) merasa lelah dengan kerja fisik yang minimal; (e) terlalu capek untuk melakukan aktivitas senggang; (f) penggugup dan mudah terkejut; (g) sukar rileks; (h) mudah cemas dan sedih; (i) mudah tersinggung”.

Berdasarkan dua kutipan diatas dapat disimpulkan bahwa seseorang yang kesegaran jasmaninya baik akan dapat menjalani kehidupan dengan baik, tanpa mengalami kelelahan yang berarti terhadap aktivitas yang dilakukannya.

Dan apabila Seseorang tingkat kesegaran jasmaninya yang berada dibawah standar maka dia cenderung akan mengalami hal-hal yang dapat

mempengaruhi aktivitas yang dilakukannya, sehingga tidak sesuai dengan hasil yang diharapkan.

4. Cara Meningkatkan Kesegaran Jasmani

Untuk meningkatkan kesegaran jasmani banyak kegiatan dan aktivitas fisik yang dapat dilakukan seperti yang dikemukakan oleh Depdikbud (1999:18) antara lain: “lari/jogging, jalan cepat, naik sepeda, berenang, latihan senam kesegaran jasmani/aerobik dan senam lainnya yang mudah dilaksanakan serta cocok untuk peserta didik”. Lari/jogging dapat membuat jantung kuat dimana semakin memperlancar peredaran darah dan pernapasan, jalan cepat dapat memberikan manfaat memperbaiki efektivitas jantung dan paru-paru dan membakar lemak dalam tubuh. Pada olahraga bersepeda manfaatnya adalah untuk memperkuat otot-otot tubuh bagian bawah, disamping melatih berat badan sistem jantung. Pada olahraga renang yang diutamakan pada kelenturan tubuh. Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa Lari/jogging, jalan cepat, naik sepeda, berenang, latihan senam kesegaran jasmani adalah olahraga yang sangat erat hubungannya dengan oksigen, maka dari itu setiap kita bergerak otot kita membutuhkan oksigen untuk bekerja sehingga segala hal yang berkaitan dengan jaringan jantung dan pembuluh darah dan paru-paru itu adalah merupakan jaringan yang utama yang digunakan oleh tubuh selama olahraga berlangsung.

5. Fungsi Kesegaran Jasmani

a. Fungsi Umum

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

b. Fungsi khusus

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

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa setiap orang memerlukan kesegaran jasmani yang baik, agar tubuhnya dapat melaksanakan rutinitas dalam kehidupan sehari-hari, dan mempunyai kesanggupan dalam melaksanakan tuntutan pekerjaan yang dihadapinya, sedangkan bagi anak-anak fungsi kesegaran jasmani sangat penting sekali mengingat anak-anak sekolah dasar merupakan masih dalam masa pertumbuhan, hal ini sangat penting sekali dalam perkembangan jasmaninya agar lebih baik lagi. Dan dengan baiknya tingkat kesegaran jasmani anak-anak, mereka akan mudah menerima pelajaran yang diberikan disekolah serta dapat meningkatkan prestasi belajar.

6. Faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani

Menurut Suyadi (2006:17) faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani seseorang yaitu :

1. Makanan

Makanan merupakan kebutuhan pokok setiap manusia, namun untuk memelihara tubuh agar menjadi sehat makanan harus memenuhi beberapa syarat yaitu:

1) Dapat untuk pemeliharaan tubuh, 2) Dapat menyediakan untuk pertumbuhan tubuh, 3) Dapat untuk mengganti keadaan tubuh yang sudah aus dan rusak, 4) Mengandung unsur-unsur yang diperlukan oleh tubuh 5) Dapat sebagai sumber penghasil sumber energi.

2. Olahraga

Olahraga adalah suatu bentuk kegiatan fisik yang mempunyai pengaruh positif terhadap tingkat kesegaran jasmani manusia bila dilakukan dengan tepat dan terarah, karena dengan berolahraga semua organ tubuh kita akan bekerja dan terlatih. Kebanyakan pada masa sekarang ini orang cenderung disibukkan oleh aktivitas keseharian yang kurang gerak padahal olahraga dapat membebaskan kita dari perasaan yang membelenggu kita, dan dapat memperlancar peredaran darah sehingga pikiran lebih segar serta fisik kita tetap terjaga.

3. Usia

Semakin tua usia seseorang maka tingkat kebugaran tubuhnya akan menurun, mengalami masalah dengan tubuhnya seperti berkurangnya otot, ukuran jantung mengecil dan kekuatan pompanya berkurang, terjadi kekakuan pada pembuluh nadi (arteri) yang penting, kulit berubah menjadi tipis dan aktivitasnya menjadi lambat, penurunan ini disebabkan karena

fungsi seluruh anggota tubuh menjadi lemah, namun penurunan tersebut dapat diperlambat dengan melakukan olahraga di usia muda, kondisi tubuh yang lemah akibat usia tua mengakibatkan tingkat kesegaran jasmani seseorang menurun.

4. Kebiasaan hidup

Masing-masing orang memiliki kebiasaan hidup yang berbeda-beda tergantung pada tingkat aktivitas sehari-hari, kebiasaan hidup sehat merupakan pengaturan antara olahraga, istirahat maupun kebiasaan diri pribadi untuk menjaga kebersihan secara psikologis aktivitas kerja yang lebih dari biasa akan mempengaruhi kerja otak seseorang, seseorang yang biasanya hidup santai dan memiliki kesibukan yang rendah jika suatu saat memiliki kesibukan yang tinggi biasanya pada awal-awalnya akan mengalami stress, namun setelah melewati kurun waktu tertentu akan menyesuaikan diri.

5. Faktor lingkungan

Lingkungan adalah tempat dimana seseorang menetap dan tinggal, dalam hal ini menyangkut lingkungan fisik, serta sosial mulai dari lingkungan di sekitar tempat tinggal sampai dilingkungan dimana para siswa belajar. Kualitas kesehatan seseorang dapat dilihat dengan keadaan status kesegaran jasmaninya.

6. Gizi yang dikonsumsi

Gizi merupakan hal sangat penting dalam kehidupan sehari-hari. Setiap orang dalam memenuhi kebutuhan gizi setiap hari tentu berbeda-beda, sesuai dengan tingkat kemampuan ekonominya masing-masing. Apabila gizi yang

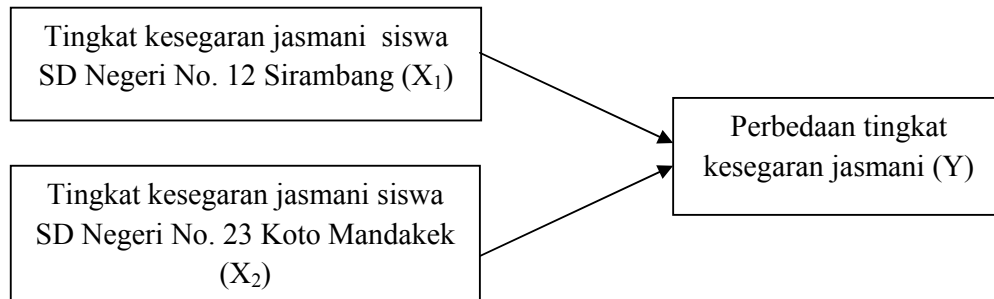
dikonsumsi sesuai dengan angka kecukupan gizi, setiap pekerjaan yang dilakukan tentu tidak akan menimbulkan efek yang buruk bagi setiap orang.

B. Kerangka Konseptual

Seseorang yang mempunyai kesegaran jasmani yang baik sudah tentu kesehatan yang dimilikinya semakin baik, karena seluruh organ tubuhnya dapat berfungsi secara normal. Kesegaran jasmani merupakan kondisi yang sangat berharga bagi setiap siswa dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Selain itu kesegaran jasmani juga dibutuhkan dalam pembentukan gerak, pembentukan prestasi, pembentukan sosial dan pertumbuhan badan.

Perbedaan tingkat kesegaran jasmani antara seseorang dengan yang lainnya dapat dipengaruhi oleh beberapa hal antara lain : makanan, olahraga, usia, kebiasaan hidup dan faktor lingkungan. Tujuan meningkatkan kesegaran jasmani bagi seseorang berbeda-beda, seperti karyawan pabrik adalah untuk meningkatkan kualitas produksi kerja, bagi orang sakit berguna untuk merehabilitasi kesehatannya dan bagi olahragawan untuk meningkatkan prestasi olahraga, bagi mahasiswa dan siswa untuk meningkatkan kemampuan belajar dan prestasi akademik. Apabila tingkat kesegaran jasmani seseorang rendah maka akan berdampak negatif terhadap mutu kerjanya sehari-hari.

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



Gambar 1: Kerangka Konseptual

C. Hipotesis

Berdasarkan kajian teori dan kerangka berfikir yang telah dikemukakan diatas maka hipotesis penelitian adalah : “Tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri No. 12 Sirambang lebih baik dari siswa SD Negeri No. 23 Koto Mandakek Kota Pariaman”.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat dikemukakan kesimpulan yaitu tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri No. 12 Sirambang lebih baik dari siswa SD Negeri No. 23 Koto Mandakek Kota Pariaman, dengan rincian yaitu:

1. Siswa Putera SD Negeri No. 12 Sirambang lebih baik dari Siswa Putera SD Negeri No.23 Koto Mandakek Kota Pariaman dengan perolehan t_{hitung} (6,08) > t_{tabel} (1,90).
2. Siswa Puteri SD Negeri No. 12 Sirambang lebih baik dari Siswa Puteri SD Negeri No.23 Koto Mandakek Kota Pariaman dengan perolehan t_{hitung} (4,31) > t_{tabel} (2,02).

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan di atas, maka penulis dapat memberikan saran-saran yang diharapkan mampu mengatasi masalah yang ditemui dalam “Tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri No. 12 Sirambang dengan siswa SD Negeri No. 23 Koto Mandakek Kota Pariaman”, sebagai berikut :

1. Bagi guru Penjasorkes di SD, meningkatkan kualitas pembelajaran Penjasorkes siswa, agar siswa memiliki kesegaran jasmani yang baik.

2. Bagi siswa agar bersungguh-sungguh untuk mengikuti pembelajaran Penjasorkes.
3. Selaku orang tua, diharapkan memberikan gizi yang seimbang dan memberikan kebebasan beraktifitas gerak.
4. Kepala sekolah perlu melengkapi sarana dan prasarana dalam proses belajar mengajar agar terlaksananya pembelajaran sesuai dengan kurikulum yang ada.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arsil.(2009). *Tes Pengukuran Dan Evaluasi Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*. Padang : FIK UNP.
- Arsil. (2000). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP.
- Ateng,Kadir.(1992). *Azaz Dan Landasan Pendidikan Jasmani*.Jakarta Depdikbud.
- Depdikbud.(1996). *Ketahuilah Tingkat Kesegaran Jasmani Anda*. Jakarta: Depdikbud Pusat Kesegaran Jasmani Dan Rekreasi.
- Depdiknas.(1999). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Umur 10-12 tahun*. Jakarta: Depdiknas Pusat Kesegaran Jasmani Dan Rekreasi.
- GBHN.(1999). TAP MPR No. IX/MPR/1999. DIRJEN DIKTI.
- Gusril. (2004). *Beberapa Faktor Yang berkaitan Dengan Kemampuan Motorik Siswa Sekolah Dasar Negeri Kota Padang*. Disertasi. Jakarta.UNJ.
- Gusril.(2008). *Model Pengembangan Motorik Pada Siswa Sekolah Dasar*. Padang. UNP Press.
- KEMPENDIKNAS. 2010. *TKJI Untuk Anak Umur 10-12 Tahun*. Jakarta: Kementrian Pendidikan Nasional Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Nazir, M (1988). *Metode Penelitian*. Jakarta : Ghalia Indonesia.
- Neldi, Hendri (2008). *Pembelajaran Pendidikann Jasmani Dan Olahraga*. Padang: FIK UNP.
- Undang-Undang RI No. 20 Tahun 2003. *Sistem Pendidikan Nasional* (2003). Jakarta: Cipta Jaya.
- SP. Sudarsono (1992). *Pendidikan Kesegaran Jasmani*. Jakarta: Depdikbud.
- Syarifuddin Aip, Muhadi. (1992). *Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*. Jakarta: Depdikbud.