

**PERBANDINGAN TINGKAT KESEGARAN JASMANI SISWA
SMA NEGERI 1 TELUK KUANTAN (DAERAH PERKOTAAN)
DENGAN SMA NEGERI 2 BENAI (DAERAH DI PEDESAAN)
DI KABUPATEN KUANTAN SINGINGI
PROVINSI RIAU**

SKRIPSI

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



OLEH:

**SURIADI
NIM:89383**

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

PERSETUJUAN SKRIPSI

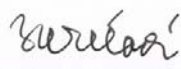
**PERBANDINGAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA SMA
NEGERI 1 TELUK KUANTAN (DAERAH PERKOTAAN) DENGAN
SMA NEGERI 2 BENAI (DAERAH PEDESAAN) DI KABUPATEN
KUANTAN SINGINGI PROVINSI RIAU**

Nama : **Suriadi**
NIM : 89383
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

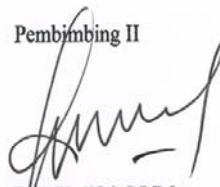
Padang, 1 Februari 2011

Disetujui oleh:

Pembimbing I


Drs. Willadi Rasyid, M.Pd
NIP.195911211985031002

Pembimbing II


Drs. Yulifri, M.Pd
NIP. 19555907051985031002

Mengetahui:

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga


Drs. Hendri Neldi, M.Kes, AIFO
NIP.196205201987031002

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

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

Judul : Perbandingan Tingkat kesegaran Jasmani Siswa SMA Negeri 1
Teluk kuantan (daerah Perkotaan) Dengan Siswa SMA Negeri 2
Benai (Daerah Pedesaan) di Kabupaten Kuantan Singingi Provinsi
Riau

Nama : **Suriadi**

NIM : 89383

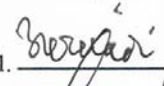
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, 1 Februari 2011

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Willadi Rasyid, M.Pd	1. 
2. Sekretaris	: Drs. Yulifri, M.Pd	2. 
3. Anggota	: Dra. Rosmawati, M.Pd	3. 
4. Anggota	: Drs. Nirwandi, M.Pd	4. 
5. Anggota	: Drs. Kibadra	5. 

ABSTRAK

Suriadi : Perbandingan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMA Negeri 1 Teluk Kuantan (Daerah Perkotaan) dengan Siswa SMA Negeri 2 Benai (Daerah Pedesaan) di Kabupaten Kuantan Singingi Provinsi Riau

Penelitian ini berawal dari keigintahuan peneliti mengenai tingkat kesegaran jasmani siswa, khususnya SMA Negeri 1 Teluk Kuantan dan SMA Negeri 2 Benai Kabupaten Singingi Riau. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa SMA Negeri 1 Teluk Kuantan dan siswa SMA 2 Benai Kabupaten Singingi Riau.

Jenis penelitian yang digunakan adalah komparatif. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa Putra SMA Negeri 1 Teluk Kuantan dan SMA Negeri 2 Benai berjumlah 151 orang. Penarikan sampel menggunakan teknik *purposive random sampling* yaitu sebesar 40% dari populasi, sehingga sampel berjumlah 60 orang terdiri dari 30 orang siswa SMA Negeri 1 Teluk Kuantan dan 30 orang siswa SMA Negeri 2 Benai. Penelitian ini menggunakan data primer yaitu diperoleh dari tes naik turun bangku (*harvard steptes*).

Data dianalisis dengan statistik komparatif menggunakan uji beda mean (*t-test*) yang diolah melalui proses komputerisasi dengan program SPSS versi 10.0. Hasil penelitian diperoleh *mean differences* sebesar 24.23. $T_{hit} = 2.069 > t_{tab} 2.045$, dengan $df = 29$, $P = 0.048$ menyatakan terdapat perbedaan signifikan tingkat kesegaran jasmani kedua kelompok siswa.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadirat ALLAH SWT, karena berkat ridhoNYA penulis dapat menyelesaikan penelitian ini hingga menjadi sebuah skripsi dengan judul **“Perbandingan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMA Negeri 1 Teluk Kuantan (Daerah Perkotaan) dengan Siswa SMA Negeri 2 Benai (Daerah Pedesaan) Kabupaten Kuantan Singingi Provinsi Riau”**. Salawat beriring salam penulis ucapkan kepada junjungan nabi besar Muhammad SAW yang telah bersusah payah membimbing umatnya dari zaman kebodohan hingga berilmu pengetahuan seperti yang kita rasakan pada saat ini.

Dalam penyelesaian skripsi ini penulis banyak mendapatkan bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak, dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. H. Z. Mawardi Effendi, M.Pd selaku Rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberikan kesempatan menimba ilmu kepada penulis.
2. Drs. H. Syahril, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan peluang kepada penulis untuk melanjutkan studi di Fakultas Ilmu Keolahragaan.
3. Drs. Hendri Neldi, M.Kes, AIFO selaku ketua dan Drs. Zarwan, M.Kes selaku sekretaris jurusan Pendidikan Olahraga yang telah membantu dan membimbing penulis selama menimba ilmu.

4. Drs. Willadi Rasyid, M.Pd selaku pembimbing I dan Drs. Yulifi, M.Pd selaku pembimbing II yang telah membantu dan membimbing dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Dra. Rosmawati, M.Pd, Drs. Nirwandi, M.Pd, dan Drs. Kibadra selaku dosen penguji yang telah memberikan masukan dan arahan dalam penyelesaian skripsi ini.
6. Dosen-dosen Jurusan Pendidikan olahraga yang telah memberikan ilmunya kepada penulis selama mengikuti perkuliahan.
7. Staf administrasi dan pegawai pustaka Universitas Negeri Padang, Khususnya Fakultas Ilmu Keolahragaan.
8. Kepala kantor UPT Dinas Pendidikan Kabupaten Kuantan Singingi yang telah memberikan izin penelitian bagi penulis.
9. Bapak/ibu guru SMA Negeri 1 Teluk Kuantan dan SMA Negeri 2 Benai Kabupaten Singingi Riau , khususnya guru penjasorkes yang telah mau membantu dan bekerjasama dalam pelaksanaan penelitian ini,.
10. Ibunda dan ayahanda tercinta yang selalu memberikan doa serta semangat dan dorongan baik moril maupun materil kepada penulis.
11. Seluruh keluarga besar yang selalu memberikan doa dan motivasi serta bantuan kepada penulis baik moril maupun materil.
12. Siswa SMA Negeri 1 Teluk Kuantan dan SMA Negeri 2 Benai Kabupaten Singingi Riau, khususnya yang terpilih sebagai sampel penelitian yang telah bekerjasama dalam pelaksanaan penelitian ini.

13. Rekan-rekan seperjuangan yang selalu bersama-sama menjalani hari-hari di FIK yang telah membantu dan mendorong menyelesaikan skripsi ini. semoga segala bantuan yang telah diberikan mendapat pahala dari Allah SWT.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, maka penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk kesempurnaan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan terutama bagi penulis sendiri.

Padang, Januari 2011

Penulis

DAFTAR ISI

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.....	6
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Perumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	8
1. Hakekat Kesegaran Jasmani.....	8
2. Fungsi Kesegaran Jasmani.....	15
B. Kerangka Konseptual.....	16
C. Hipotesis	17
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. JenisTempat dan Waktu Penelitian.....	18
B. Populasi dan Sampel	18
1. Populasi.....	18
2. Sampel.....	19
C. Jenis dan Sumber Data.....	20
D. Teknik dan Alat Pengumpulan Data	20
E. Teknik Analisa Data	23

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Diskripsi Data Penelitian	25
1. Tingkat kesegaran Jasmani siswa SMA N.1 Teluk Kuantan.....	25
2. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMA N.2 Benai.....	27
B. Pengujian Persyaratan Analisis	28
1. Uji Normalita.....	28
2. Uji homogenitas.....	28
C. Analisis dan Hasil Penelitian.....	29
D. Pembahasan	30

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	34
B. Saran	34

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Salah satu bidang yang memegang peranan penting untuk membangun manusia indonesia seutuhnya adalah bidang pendidikan. Pendidikan Nasional yang berdasarkan Pancasila bertujuan untuk mencerdaskan kehidupan bangsa dan meningkatkan kualitas manusia indonesia sehat jasmani dan rohani. Sebagaimana dinyatakan dalam Undang-undang Republik Indonesia No. 20 tahun 2003 pasal 3 tentang sistim Pendidikan Nasional bahwa :

“Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermatabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab”

Dari penjelasan di atas dapat dijelaskan bahwa pendidikan nasional berfungsi mengembangkan dan mencedaskan anak bangsa sehingga Negara tidak menjadi Negara yang terbelakang. Tujuan pendidikan jasmani dan kesehatan adalah untuk membantu siswa dalam meningkatkan kesegaran dan kesehatan melalui pengenalan penanaman sikap positif dan kesehatan serta kemampuan gerak dasar dari berbagai aktifitas jasmani. Dengan tujuan ini semakin terlihat bahwa kesegaran jasmani adalah aspek penting dalam menghadapi suatu aktifitas.

Adanya bidang studi pendidikan jasmani dan kesehatan di semua jenjang pendidikan diharapkan agar semua murid Sekolah, jasmani yang baik. Karena

dengan tingkat kesegaran jasmani yang baik dapat menambah gairah kemampuan kerja, seperti yang diungkapkan oleh Getehell dalam Gusril (1994) bahwa :

“kesegaran jasmani adalah suatu kemampuan yang menitik beratkan pada fungsi-fungsi fisiologis, yaitu kemampuan jantung, pembuluh darah, paru dan otot yang berfungsi pada efisiensi kerja yang maksimal. Sehingga dapat membantu kinerja organ tubuh untuk mendukung aktifitas jasmani anak didik”

Selanjutnya Sutarman (1974:42) menyatakan bahwa “Kesegaran jasmani adalah aspek fisik dari kesegaran menyeluruh (Total Fitness) yang memberikan kesanggupan pada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif serta dapat menyesuaikan diri pada setiap pembebanan fisik yang layak”. Berdasarkan kutipan yang dikemukakan di atas, berarti kesegaran jasmani merupakan cermin dari kemampuan fungsi sistim-sistim dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam setiap aktifitas fisik.

Sebagaimana yang dinyatakan oleh Asril (1999:9) bahwa “Kesegaran jasmani merupakan kemampuan fisik yang dapat berupa kemampuan aerobik dan anaerobik, dimana kemampuan tersebut dapat dilatih melalui program latihan yang terencana secara teratur dan berkesinambungan”. Kesegaran jasmani yang baik merupakan milik yang berharga bagi setiap murid, pelajar, siswa dan masyarakat dalam menjalankan kehidupan sehari-hari. Dan salah satu jalan untuk mendapatkan kesegaran jasmani yang baik itu, yaitu dengan melaksanakan olahraga secara rutin dan teratur.

Pemerintah menyadari betapa pentingnya kesegaran jasmani bagi anak didik dan masyarakat sehingga pada saat ini di setiap jenjang pendidikan diwajibkan untuk melaksanakan kegiatan pendidikan jasmani dan kesehatan

yang bertujuan untuk membina jasmani dan rohani anak didik sehingga dapat menunjang prestasi belajar sehingga menjadi lebih baik.

Kesegaran jasmani sangat dibutuhkan oleh anak didik untuk memperoleh ketangkasan, kesanggupan serta kemampuan belajar yang tinggi. Tingkat kesegaran jasmani akan membantu seorang dalam melaksanakan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Salah satu jalan untuk memelihara atau meningkatkan kesegaran jasmani adalah dengan melakukan olahraga yang benar dan aktifitas fisik sehari-hari yang bermanfaat untuk kesehatan. Karena kesehatan sangat menentukan aktivitas seseorang.

Kesegaran jasmani juga tidak terlepas dari faktor makanan, karena bahan makanan diperlukan tubuh sebagai sumber energi, pembangun sel-sel tubuh, komponen biokatalisator dan metabolisme. Sehingga dapat membantu seseorang dalam beraktifitas dan tidak mudah lelah karena terdapat keseimbangan antara makanan dengan energi yang dikeluarkan. Sebagaimana yang dinyatakan oleh Lamb dalam Asril (1999:10) bahwa :

“Makanan harus sesuai dengan yang dibutuhkan oleh tubuh baik secara kuantitatif maupun kualitatif maksudnya adalah perbandingan jumlah karbohidrat, lemak dan protein yang dimakan harus sesuai dengan aktifitas seseorang sedangkan kualitatif maksudnya makanan mengandung bahan-bahan yang dibutuhkan tubuh seperti karbohidrat, lemak, protein, vitamin dan mineral dan air jumlahnya dapat diberikan lebih banyak jika diperlukan”.

Dari kutipan di atas dapat disimpulkan bahwa makanan yang baik dan lengkap akan mempengaruhi faktor gizi dan kesehatan sehingga sangat membantu dalam setiap aktifitas yang dilakukan terutama dalam aktifitas jasmani, karena setiap aktifitas jasmani membutuhkan energi yang cukup dan seimbang.

Di samping itu faktor lingkungan dapat mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani seseorang, sebagaimana yang dinyatakan oleh Sadoso dalam Asril (1991:11) bahwa “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)”. Dengan demikian letak geografis menjadi salah satu faktor yang dapat membedakan tingkat kesegaran jasmani antara 2 daerah karena perbedaan keadaan iklim dan cuaca dapat membedakan sistim kerja jantung dan alat tubuh lainnya.

Banyak aspek yang menjadi faktor penunjang terciptanya kesegaran jasmani yang bagus mulai dari gizi, lingkungan dan kegiatan yang dilakukan seharusnya setiap peserta didik di berbagai tingkat jenjang pendidikan memiliki tingkat kesegaran jasmani yang bagus, sehingga pekerjaan yang awalnya sukar untuk dilakukan menjadi mudah tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Apalagi peran serta pemerintah melalui penetapan pendidikan jasmani sebagai salah satu bidang studi di setiap jenjang pendidikan menjadi faktor pendukung terbentuknya jasmani yang sehat sehingga dapat mempertinggi gairah kerja yang menciptakan peserta didik yang sehat jasmani dan rohani.

Sehubungan dengan hal di atas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai tingkat kesegaran jasmani pada siswa Sekolah Menengah Atas (SMA). Hal tersebut dimulai dari masalah yang peneliti lihat dilapangan terhadap kesegaran jasmani siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) terutama pada Sekolah SMA yang berada pada dua tempat yang berbeda yaitu antara

kota dan pedesaan. Semua siswa hendaknya memiliki kesegaran jasmani yang baik, agar pelaksanaan proses pembelajaran dapat berjalan dengan baik. Masing-masing siswa yang berada pada berbeda daerah hendaknya kesegaran jasmaninya sama-sama baik.

Dari pengamatan sementara peneliti melihat terdapat perbandingan dari kesegaran jasmani siswa pada dua daerah yang memiliki iklim yang berbeda. Terjadinya perbedaan disebabkan karena pada masing-masing sekolah memiliki perbedaan dari beberapa persyaratan untuk peningkatan kesegaran jasmani siswa di Sekolah. Salah satu contohnya pada faktor gizi siswa yang sekolah di daerah perkotaan dan pedesaan sangat berbeda, dalam pengamatan sementara peneliti melihat gizi siswa pedesaan lebih baik dari perkotaan. Hal tersebut disebabkan karena siswa di pedesaan banyak mengkonsumsi langsung makan bergizi tanpa pengawet sedangkan siswa perkotaan banyak mengkonsumsi makanan yang sudah jadi atau banyak yang mengandung pengawet. Faktor lain yang mempengaruhi kesegaran jasmani siswa adalah terdapatnya perbedaan aktifitas gerak yang dilakukan siswa kota dan desa. Siswa kota sangat sedikit melakukan aktifitas gerak karena siswanya lebih banyak berkendara motor dibandingkan siswa desa, sedangkan siswa desa banyak yang jalan kaki sehingga aktifitas geraknya lebih banyak. kemudian Faktor ekonomi juga menjadi bagian dari perbedaan kesegaran jasmani siswa kota dan desa. Siswa yang berada di kota ekonominya lebih baik dibandingkan siswa di desa. Lingkungan, tenaga pengajar dan sebagainya dapat menjadi perbedaan dari kesegaran jasmani siswa. Kedua sekolah tersebut adalah SMA Negeri 1 Teluk Kuantan yang terletak

di daerah perkotaan dengan SMA Negeri 2 Benai yang terletak di pedesaan Provinsi Riau. Berdasarkan permasalahan dari perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa dari kedua sekolah tersebut maka peneliti akan melakukan sebuah penelitian dengan judul “Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMA Negeri 1 Teluk Kuantan (Daerah Perkotaan) dengan Siswa SMA Negeri 2 Benai (Pedesaan) Di Kabupaten Kuatan Singingi Provinsi Riau.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan masalah yang di temukan dalam latar belakang masalah, maka peneliti akan mengidentifikasi masalah tersebut sebagai berikut :

1. Keadaan gizi yang dikonsumsi sehari-hari.
2. Hubungan sosial dan ekonomi orang tua siswa.
3. Kesehatan lingkungan
4. Kegiatan olahraga yang mereka lakukan baik disekolah maupun diluar sekolah.
5. Tingkat kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 1 Teluk Kuantan
6. Tingkat kebugaran jasmani Siswa SMA Negeri 2 Benai

C. Pembatasan Masalah

Banyaknya masalah pada identifikasi masalah, maka masalah dibatasi sebagai berikut : (1) Tingkat kebugaran jasmani SMA Negeri 1 Teluk Kuantan, (2) Tingkat kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 2 Benai di Kabupaten Kuatan Singingi Provinsi Riau.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah diatas, maka rumusan masalahnya meliputi: Bagaimanakah perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa SMA Negeri 1 Teluk Kuantan (daerah perkotaan) dengan SMA Negeri 2 Benai (daerah pedesaan) di Kabupaten Kuantan Singingi Provinsi Riau

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dalam penelitian ini adalah : Mengetahui perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa SMA Negeri 1 Teluk Kuantan (daerah perkotaan) dengan siswa SMA Negeri 2 Benai (daerah pedesaan) Provinsi Riau.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat dalam penelitian ini adalah :

1. Bagi penulis, merupakan salah satu syarat dalam menyelesaikan program satu (SI) pada jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Sebagai bahan pertimbangan dalam meningkatkan kesegaran jasmani siswa, khususnya di SMA Negeri 1 Teluk Kuantan dan SMA Negeri 2 Benai Kab. Bila kesegaran jasmani murid meningkat tentu prestasi belajarnya akan meningkat pula.
3. Bagi penelitian selanjutnya sebagai pedoman dan dasar untuk mengkaji masalah yang sama dengan penelitian ini.
4. Memberikan pengetahuan bagi para pembaca.
5. Sebagai sumbangsih dalam ilmu pengetahuan khususnya bidang pendidikan jasmani dan kesehatan.

BAB II

TINJAUAN KEPUSTAKAAN

A. Kajian Teori

1. Hakekat Kesegaran Jasmani

Kemampuan intelegensi yang berbeda-beda menimbulkan beraneka ragamnya buah pikiran untuk memaknai suatu hal. Pikir-pikiran tersebut bermunculan untuk memberikan pengertian tentang suatu objek yang dijadikan sebagai bahan dasar dalam ilmu pengetahuan. Seperti makna kesegaran jasmani yang beraneka ragam. Terdapat banyak pengertian serta pendapat dari para ahli mengenai kesegaran jasmani seperti apa yang dikemukakan Sutarman (1975:4) menyatakan bahwa “kesegaran jasmani adalah aspek fisik dari kesegaran yang menyeluruh, memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif dan dapat menyesuaikan terhadap stress fisik yang layak”.

Selanjutnya Sudoso dalam Efwilza (2002:9) mengemukakan “kesegaran jasmani lebih menitik beratkan kepada physical fitness yaitu kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat-alat dalam fisiologi terhadap lingkungan (ketinggian, kelembaban, suhu dan sebagainya)”. Sedangkan di dalam Undang-Undang Republik Indonesia No. 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional menjelaskan bahwa “kesegaran jasmani sebagai suatu aspek dari kesegaran yang menyeluruh bahwa seseorang dalam keadaan segar, jika ia cukup mempunyai kekuatan kemampuan, kesanggupan, daya

kreasi dan daya tahan untuk melakukan pekerjaannya dengan efisiensi tanpa menimbulkan kelelahan fisik yang berarti”.

Berdasarkan pendapat diatas dapat didefinisikan bahwa kesegaran jasmani adalah merupakan aktifitas olahraga dan latihan-latihan yang dilakukan sehari-hari, semakin banyak aktifitas olahraga dan latihan yang dilakukan seseorang, akan semakin baik pula tingkat kesegaran jasmaninya. Hal ini disebabkan dengan melakukan aktifitas olahraga dan latihan akan meningkatkan kemampuan tubuh dalam mengkonsumsi oksigen secara maksimal, maka secara otomatis akan berpengaruh terhadap tingkat kesegaran jasmani.

Menurut Getchell dalam Ichsan (1988:3) mendefinisikan bahwa “kesegaran jasmani adalah suatu hal yang lebih menitik beratkan pada fungsi fisiologis, yaitu kemampuan jantung, pembuluh darah, paru dan otot berfungsi secara efisien dan maksimal”. Selanjutnya Fox dan kawan-kawan dalam Napitupulu (1997:6) menyatakan bahwa “kesegaran jasmani adalah suatu kapasitas fisiologi atau fungsional yang memberikan suatu kualitas hidup yang meningkat”. Dipihak lain Sukarjo (1992:13) menjelaskan bahwa “kesegaran jasmani adalah suatu kemampuan untuk menjalankan aktifitas 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.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani adalah aspek-aspek kemampuan fisik yang menunjang kesuksesan siswa dalam melakukan berbagai aktivitas dalam kehidupan sehari-hari tanpa mengakibatkan kelelahan yang berarti. Dan hal ini yang penting untuk meningkatkan kesegaran jasmani adalah latihan dan olahraga yang teratur, tubuh memerlukan oksigen untuk memproduksi energi, tubuh tidak menyimpan oksigen. Oksigen harus diambil dan disalurkan ke organ-organ tubuh dan jaringan yang membutuhkan energi. Kemampuan tubuh untuk melakukan hal tersebut sangat tergantung dari tingkat kesegaran jasmani masing-masing individu. Bagi orang yang mempunyai tingkat kesegaran jasmani yang baik akan mudah untuk melakukan pengambilan oksigen yang dibutuhkan tubuh. Bagi orang yang tingkat kesegaran jasmaninya rendah, hal ini merupakan suatu kesulitan yang berarti dengan kata lain orang yang banyak melakukan aktifitas dan olahraga yang teratur maka tingkat jasmaninya relatif baik dibanding dengan orang yang melakukan sedikit aktifitas jasmaninya.

Tingkat kesegaran jasmani yang baik dapat membantu seseorang untuk menyelesaikan tugas sehari-hari dengan tidak menimbulkan kelelahan, karena semakin tinggi tingkat kesegaran jasmani seseorang semakin tinggi pula kesanggupan dan kemampuannya. Bagi murid-murid Sekolah Menengah Atas (SMA) yang sedang tumbuh, peranan kesegaran jasmani bukan saja untuk sekedar dapat melakukan tugas tetapi untuk dapat meningkatkan kemampuan belajar dengan baik.

Menurut Direktorat Jendral Pemuda dan Olahraga Departemen Pendidikan Nasional Indonesia (2003:21) tentang pentingnya kesegaran jasmani bagi pelajar, bahwa “apa yang dicapai dalam bidang akademis ada hubungan erat dengan kondisi badan, telah dibuktikan bahwa pelajar-pelajar yang kesegaran jasmaninya diatas rata-rata pencapaian akademisnya bagus”.

Mengingat penting kesegaran jasmani, Lyckolat dalam Sutrisno (1987:13) mengemukakan komponen-komponen kesegaran jasmani dapat dikelompokkan ke dalam dua golongan berikut :

“Ada 2 komponen penting yang berkaitan dengan kesegaran jasmani yaitu (1) komponen yang berhubungan dengan kesehatan (*health related fitness*) meliputi daya tahan otot, kekuatan otot, kelenturan, komposisi tubuh, (2) komponen yang berhubungan dengan keterampilan (*skill related*) meliputi kelincahan, keseimbangan, koordinasi, kecepatan, tenaga/daya, waktu reaksi”.

Komponen tersebut menjadi tolak ukur terciptanya tingkat kesegaran jasmani yang bagus, karena keadaan jasmani yang dikatakan baik apabila beberapa komponen tersebut dimiliki oleh seseorang yang digunakan dalam setiap aktifitasnya. Selanjutnya Hairy dan Ahady (1982:8) mengelompokkan unsur-unsur kesegaran jasmani sebagai berikut :

“Ada beberapa unsur yang menjadi pendorong terbentuknya kesegaran jasmani diantaranya : (a) Kekebalan terhadap penyakit, (b) Kekuatan dan ketahanan otot, (c) Ketahanan Kardiorespiratory, (d) Daya tahan otot, (e) Fleksibilitas, (f) Kecepatan, (g) Kelincahan, (h) Koordinasi, (i) Keseimbangan, (j) dan Ketepatan.

Unsur kekebalan penyakit merupakan faktor yang sangat penting. Seseorang yang sedang sempurna kesegaran jasmaninya berarti tubuhnya

kebal terhadap penyakit keturunan dan penyakit yang sedang berjangkit disekitar lingkungannya. Disamping itu juga ditentukan oleh faktor makanan, pakaian, istirahat, rekreasi, aktifitas fisik dan kebersihan. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Rusli Lutan (2001:78) “seseorang yang memiliki kesegaran yang baik dan memiliki kekebalan terhadap penyakit dikarenakan aktifitas yang sering dilakukan”.

Menurut Gusril (1994:80) menyatakan bahwa “kekuatan otot adalah kualitas yang memungkinkan terjadinya kontraksi sekelompok otot secara maksimal”. Sedangkan Ring dalam Suharno (1986:132) menyatakan bahwa : daya tahan otot adalah kualitas yang membuat seseorang mampu menggerakkan sekelompok otot secara berulang kali (dinamis) dibawah maksimal”. Sedangkan Bombo dalam Suharno (1986:133) menyatakan bahwa “daya tahan otot adalah kemampuan seseorang mempergunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus menerus dalam waktu yang relatif lama”.

Menurut Corbin dan Arsil (1999:82) menyatakan bahwa “kecepatan adalah kemampuan untuk melangkah dari satu tempat ketempat lainnya dalam waktu yang singkat”. Sedangkan Suharno (1986:134) menjelaskan bahwa “kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan berkesinambungan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya”. Dan menurut Gusril (1994:80) bahwa “kecepatan merupakan kemampuan untuk memindahkan sebagian tubuh atau seluruh tubuh pada jarak tertentu dalam waktu yang sesingkat-singkatnya”.

Sedangkan menurut Bompas dalam Syafrudin (1996:46) menyatakan bahwa “kekuatan adalah kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja. Dan menurut Pute dalam Arsil (1999:44) mengemukakan bahwa “kekuatan adalah kemampuan maksimal yang dapat digunakan dalam sekali kontraksi maksimal. Sedangkan menurut Verducci dalam Suharno (1986:144) bahwa “kekuatan adalah kekuatan berkontraksi dari otot dalam melakukan aktivitas. Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan keseimbangan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya seperti lari cepat, balap sepeda dan sebagainya.

Menurut Gusril (1994:82) menyatakan bahwa “ketahanan kardiovaskuler respiratori dapat ditafsirkan sebagai kualitas fisik (sistem jantung, peredaran darah, dan pernafasan) yang membuat seseorang mampu melaksanakan secara terus menerus suatu kerja fisik yang cukup berat tanpa merasa letih sebelumnya”. Pernyataan ini juga dikuatkan oleh Arsil (1999:20) “daya tahan kardiorespiratori yaitu bentuk-bentuk latihan yang menaikkan denyut jantung per menit 60% dari maksimal.

Daya tahan otot menurut Suharno (1986:135) “kemampuan otot mengeluarkan daya maksimal dalam waktu yang tepat”. Daya tahan otot yang besar dimiliki oleh orang-orang yang mempunyai kekuatan besar, kecepatan tinggi, dan kecepatan dalam mengintegrasikan kekuatan dan kecepatan”. Hal ini juga diungkapkan oleh Bompas dalam Syafrudin (1996:49) bahwa daya tahan otot adalah kemampuan seseorang untuk mempergunakan

kekuatan maksimal yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya, dan kelenturan adalah aktivitas seseorang dalam penyesuaian diri untuk segala aktivitas dengan penguluran tubuh yang luas.

Selanjutnya Suharno (1986:132) menyatakan bahwa “fleksibilitas adalah kualitas yang memungkinkan terjadinya peregangan otot secara maksimal tanpa mengalami cedera pada persendian”. Kecepatan adalah kemampuan untuk memindahkan sebagian atau seluruh tubuh pada jarak tertentu dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Sedangkan menurut Syafrudin (1996:53) bahwa “kelincahan merupakan kemampuan seseorang untuk merubah arah atau posisi di area tertentu:.

Selanjutnya koordinasi adalah kemampuan untuk mempersatukan atau memisahkan dalam suatu tugas kerja yang kompleks. Menurut Suharno (1986:130) bahwa “keseimbangan adalah kemampuan seseorang mengontrol alat-alat organis yang bersifat neuromuscular seperti pelaksanaan berdiri dengan tangan (hand stand)”. Pendapat inipun juga dikuatkan oleh Bompa dalam Syafrudin (1996:44) yang menyatakan bahwa “kelincahan adalah kemampuan seseorang mengubah arah atau posisi di area tertentu. Koordinasi adalah kemampuan seseorang mengintegrasikan bermacam-macam gerakan yang berbeda kedalam pola gerakan tunggal secara efektif”. Sedangkan keseimbangan merupakan kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ saraf otot.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani hakikatnya adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik

yang memerlukan kekuatan, daya tahan dan kelenturan atau fleksibilitas. Kesegaran itu dicapai melalui sebuah kombinasi dari latihan yang teratur dan kemampuan yang melakat pada seseorang. Untuk itu pembinaan kesegaran jasmani di Sekolah Menengah Atas sangatlah penting karena mendatangkan beberapa keuntungan. Sebagaimana yang dijelaskan oleh Rusli Lutan (2001:9) bahwa “pendidikan jasmani itu akan memberikan manfaat yang besar diantaranya 1) meningkatkan kapasitas belajar siswa, 2) meningkatkan ketahanan terhadap penyakit, dan 3) menurunkan angka tidak masuk sekolah”.

Semua unsur-unsur tersebut menjadi komponen dari tingkat kesegaran jasmani seseorang, tetapi tidak semua unsur tersebut yang mesti harus dikembangkan, karena setiap manusia punya kelebihan dan kekurangan, bagaimanapun faktor yang berasal dari dalam dan luar tubuh manusia itu sendiri selalu mempunyai pengaruh terhadap tingkat kesegaran jasmani yang memiliki.

2. Fungsi Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani adalah modal dasar bagi seseorang untuk dapat melakukan kegiatan sehari-hari, sebab dengan kesegaran jasmani yang baik dapat membantu seseorang meringankan beban kerjanya tanpa kelelahan. Dengan demikian kesegaran jasmani memiliki fungsi yang sangat penting bagi tubuh manusia sebagaimana yang dinyatakan oleh Gusril (1994:125) “fungsi kesegaran jasmani adalah untuk mengembangkan kesanggupan dan kemampuan setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja”. Dengan demikian seseorang yang memiliki kesegaran jasmani yang

baik akan dapat memerlukan suatu kegiatan dengan maksimal sehingga memperoleh hasil yang lebih baik.

Menurut hasil seminar kesegaran jasmani nasional I menyimpulkan bahwa kesegaran jasmani adalah untuk mengembangkan kesanggupan dan kemampuan setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja (depdikbud,1987:120). Adapun fungsi kesegaran jasmani tersebut dibagi kedalam dua bahagian sebagai berikut : (a) fungsi umum, (b) 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 khususnya bagi anak-anak adalah untuk pertumbuhan dan perkembangan. Bagi murid-murid Sekolah Menengah Atas (SMA) juga berfungsi untuk meningkatkan prestasi belajar.

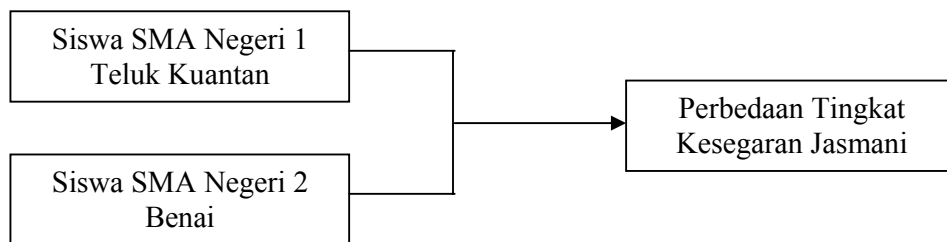
B. Kerangka Konseptual

Kerangka konseptual ini dimaksud untuk membantu merumuskan hipotesis dalam penelitian ini sehingga penelitian ini dapat terlaksana secara terarah serta hasilnya dapat memberikan jawaban pemecahan pada pokok masalah penelitian yang telah diterapkan. Tingkat kesegaran jasmani juga dipengaruhi keadaan gizi yang dikonsumsi sehari-hari. Kebutuhan gizi itu tidak sama setiap manusia karena dipengaruhi oleh faktor usia, jenis kelamin dan pekerjaan. Disamping itu faktor lingkungan juga dapat mempengaruhi, lingkungan pedesaan dengan lingkungan perkotaan akan dapat menimbulkan perbedaan dalam tingkat kesegaran jasmani. Di pedesaan udara belum tercemar

sementara di kota udara telah tercemar oleh asap dan debu kendaraan, sementara di desa udara masih bersih jauh dari populasi.

Peningkatan kesegaran jasmani pada hakekatnya adalah untuk peningkatan daya tahan tubuh untuk melaksanakan aktifitas fisik sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Kesegaran jasmani dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor antara lain kesehatan lingkungan, keadaan letak geografis suatu daerah, keadaan suhu dan kelembaban udara serta keadaan gizi manusia itu sendiri.

Dengan demikian kesehatan lingkungan mempunyai hubungan yang erat dengan tingkat kesegaran jasmani, di dalam penelitian ini yang menjadi variabel X adalah Siswa SMA Negeri 1 Teluk Kuantan (Daerah Perkotaan) dengan Siswa SMA Negeri 2 Benai (Pedesaan) Provinsi Riau sedangkan variabel Y adalah Tingkat Kesegaran jasmani siswa disekolah. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat desain penelitian berikut ini :



Gambar 1. Kerangka Konseptual

C. Hipotesis

Berdasarkan kajian teori dan kerangka konseptual, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah : Terdapat perbedaan signifikan antara tingkat kesegaran jasmani siswa SMA Negeri 1 Teluk Kuantan (Daerah Perkotaan) dengan siswa SMA Negeri 2 Benai (Pedesaan) Kabupaten Kuatan Singingi Provinsi Riau.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, suharsimi. 1998. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Bina Aksara.
- Arsil. 1999. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
- Arsil. 2008. *Tes Pengukuran Dan Evaluasi Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
- Ahady, Muctar, Hairy, Junusul. (1982). ***Kesegaran Jasmani***, Padang FPOK IKIP Padang.
- Atmojo, Moelyono Byakto dkk (1997). ***Evaluasi Pengajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan***. Jakarta : Departemen P dan K
- Efwilza. 2002. *Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Murid SD No 16 di Kawasan Pertambangan Batu Bara Ombilin Dengan Murid SD no 20 Luar Kawasan Batu Bara Ombilin Kota Sawah Lunto* (Skripsi). Padang.
- Getchel, Bud. 1983. *Physical Fitness A Way Of Life*. New York: Jhon Willey
- Gusril. 2004. *Perkembangan Motorik Pada Masa Anak-Anak*. Dirjen Olahraga Departemen Pendidikan Nasional.
- Ismaryati. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: UNS Surakarta.
- Ichsan, M (1988), ***Pendidikan Kesehatan dan Olahraga***. Jakarta : Departemen P dan K
- Napitupulu. Dr, W.P. (1977). ***Penilaian Kesegaran Jasmani dengan Test A.C.S.P.F.T***, Jakarta : Pusat Kesegaran Jasmani dan Reaksi Departemen P dan K
- Mulyasa. 2006. *Kurikulum Tingkat Satuan Pembelajaran*. Bandung :Remaja Rosdakarya.
- Notoatmodjo, sukidjo. 2000. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Remka Cipta.
- Nurhasan. 1992. *Tes Pengukuran Dalam Olahraga*. Jakarta: Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi Departemen D dan K
- Poerwadaminta. 1976. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta: Balai Pustaka.

Sutarman. 1975. *Pengertian Kesegaran Jasmanidan Tes Kardiorespiratori (Konsept Of Sport Science)* ed.sie Swamp dan Mery W, sie. Jakarta: Pusat Ilmu Keolahragaan KONI

Undang-Undang Republik Indonesia No. 20 Tahun 2003 *Tentang Sistem Pendidikan Nasional* 2003. Jakarta: BP Cipta Jaya

UNP. 2007. *Buku Panduan Penulisan Tugas Akhir/ Skripsi UNP*. Padang: UNP

Wahjoedi. 2001. *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Grafindo Persada