

**PERBEDAAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA
SEKOLAH DASAR NEGERI 30 KUBU DALAM DAN
SISWA SEKOLAH DASAR NEGERI 23 MARAPALAM
KECAMATAN PADANG TIMUR**

SKRIPSI

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



Oleh

**NURMIATI
NIM. 08731**

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

2011

PERSETUJUAN SKRIPSI

**Perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 30
Kubu Dalam dan Siswa Sekolah Dasar Negeri 23 Marapalam
Kecamatan Padang Timur**

Nama : Nurmiaji
NIM : 08731
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Koolahragaan UNP

Padang, Agustus 2011

Disetujui Oleh,

Pembimbing I,



Dra. Rosmawati, M.Pd
NIP. 19610311 198403 2 001

Pembimbing II,



Dr. H. Syahril R, M.Pd
NIP. 19621012 198602 1 002

Mengetahui,

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



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

PENGESAHAN 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 Sekolah
Dasar Negeri 30 Kuhu Dalam dan Siswa Sekolah Dasar
Negeri 23 Marapalam Kecamatan Padang Timur

Nama : Nurniati

NIM : 08731

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan UNP

Padang, Agustus 2011

Tim Penguji

	Nama
1. Ketua	: Dra. Rosmawati, M.Pd
2. Sekretaris	: Dr. H. Syahril B, M.Pd
3. Anggota	: Drs. Willadi Rasyid, M.Pd
4. Anggota	: Drs. Jonni, M.Pd
5. Anggota	: Drs. Ali Asmi, M.Pd

Tanda Tangan

1.

2.

3.

4.

5.

ABSTRAK

Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 30 Kubu Dalam dan Siswa Sekolah Dasar Negeri 23 Marapalam Kecamatan Padang Timur

OLEH : Nurmiati /2011

Penelitian ini berawal dari rendahnya tingkat kesegaran jasmani siswa SDN 23 Marapalam dalam mengikuti pelajaran. Penyebabnya diduga karena aktifitas kegiatan fisik siswa, kecukupan gizi, lingkungan sekolah, kebiasaan siswa, dan sarana prasarana sekolah. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa SDN 30 Kubu Dalam dan siswa SDN 23 Marapalam Kecamatan Padang Timur Kota Padang.

Penelitian ini tergolong penelitian *expost facto* yang membandingkan kesegaran jasmani siswa SDN 30 Kubu Dalam dengan SDN 23 Marapalam. Populasi penelitian ini adalah siswa SDN 30 Kubu Dalam yang berjumlah 330 orang dan siswa SDN 23 Marapalam yang berjumlah 613 orang. Penelitian dilakukan terhadap siswa dengan tingkat umur 10-11 tahun yaitu pada kelas IV dan V. Cara pengambilan sampel adalah *purposive random sampling* yaitu 25% dari siswa putra kelas IV dan V. Jumlah sampel SDN 30 Kubu Dalam sebanyak 20 orang dan sampel SDN 23 Marapalam sebanyak 36 orang. Pengumpulan data dilakukan dengan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) tahun 2010 yang terdiri dari 5 bentuk tes. Data yang diperoleh di olah dengan analisis komparasi uji beda mean (uji t).

Hasil analisis data menunjukkan terdapatnya perbedaan antara kesegaran jasmani siswa SDN 23 Marapalam dalam mengikuti pelajaran dibanding dengan siswa SDN 30 Kubu Dalam Kecamatan Padang Timur yaitu SDN 30 Kubu Dalam = 18,3 dan SDN 23 Marapalam = 17,2. Dengan $t_{hitung}=1,69 > t_{tabel}=1,63$ pada taraf signifikan 0,05. Ini membuktikan bahwa siswa SDN 30 Kubu Dalam memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik dibanding dengan siswa SDN 23 Marapalam Kecamatan Padang Timur.

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur kehadirat Allah SWT karena atas berkah dan rahmatnya penulis dapat menyelesaikan pembuatan skripsi ini dengan judul **”Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 30 Kubu Dalam dan Siswa Sekolah Dasar Negeri 23 Marapalam Kecamatan Padang Timur”**. Selama penulisan skripsi ini, penulis banyak mendapatkan do`a, motivasi, arahan, bimbingan dan semangat dari orang tua, kakak dan adik-adik yang tak ternilai harganya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Skripsi ini merupakan bagian dari persyaratan dalam memperoleh gelar sarjana pendidikan. Selama penulisan skripsi ini, penulis telah banyak mendapatkan bantuan dari berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini penulis dengan tulus dan ikhlas menyampaikan terima kasih kepada :

1. Dr. H. Syahrial B, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan motivasi.
2. Drs. Hendri Neldi, M.Kes selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga yang telah membantu dan membimbing saya dalam penyelesaian perkuliahan.
3. Dra. Rosmawati, M.Pd dan Dr. H. Syahrial B, M.Pd selaku Pembimbing I dan II yang telah bersedia mengorbankan waktu, tenaga dan pikiran untuk membimbing dan memberikan petunjuk serta arahan dalam menyelesaikan skripsi ini.

4. Drs. Willadi Rasyid, M.Pd, Drs. Jonni, M.Pd dan Drs. Ali Asmi, M.Pd selaku Tim Penguji yang telah memberikan masukan dan saran-saran yang sangat menunjang bagi penulis dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Kepala SDN 30 Kubu Dalam dan Kepala SDN 23 Marapalam yang telah memberikan izin penulis untuk melakukan penelitian di sekolah yang Bapak/Ibu pimpin sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
6. Teristimewa kepada Ayahanda H. Sultan Bahar, Ibunda Almh. Nurhayati, kakak-kakak tercinta Teti, D'Zul, Teta, n Celox. Thanks for your support. En spesial thanks buat B' Jata yang slalu ada untuk Qoe.
7. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan namanya satu persatu yang telah ikut menyumbangkan pikiran dan tenaga dalam pelaksanaan penelitian ini.

Akhir kata penulis menyadari bahwa tulisan ini masih jauh dari sempurna karena keterbatasan pengetahuan dan pengalaman, untuk itu penulis mengharapkan saran dan masukan untuk kesempurnaannya, hanya kepada Allah SWT penulis mohonkan semoga jerih payah yang diberikan mendapat imbalan yang setimpal. Namun besar harapan penulis mudah-mudahan hasil karya ini dapat bermanfaat bagi penulis dan juga pembaca. Wassalam.

Padang, Juli 2011

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Batasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	6
F. Kegunaan Penelitian	6
BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN	
A. Kajian Teori	7
a. Hakekat Kesegaran Jasmani	7
b. Faktor yang mempengaruhi Kesegaran Jasmani	15
c. Fungsi Kesegaran Jasmani.....	16
d. Ciri-ciri Kesegaran Jasmani.....	17
B. Kerangka Konseptual	18

C. Hipotesis Penelitian	19
-------------------------------	----

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis, Waktu, dan Tempat Penelitian	20
B. Populasi dan Sampel.....	20
C. Jenis dan Sumber Data	22
D. Instrumen Penelitian.....	23
E. Teknik Analisa Data	34

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data Penelitian	35
B. Pengujian Hipotesis	38
C. Pembahasan	40

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan.....	43
B. Saran	43

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi penelitian	21
2. Sampel penelitian	22
3. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia.....	33
4. Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia.....	33
5. Distribusi Frekuensi TKJI SDN 30 Kubu Dalam	35
6. Distribusi Frekuensi TKJI SDN 23 Marapalam.....	37

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1.Kerangka konseptual penelitian	19
2. Tes lari 40 meter.....	26
3. Tes Angkat Tubuh 30 detik.....	27
4. Tes Baring duduk 30 detik	29
5. Tes loncat tegak	30
6. Tes lari 60 meter.....	32
7. Grafik Kesegaran Jasmani SDN 30 Kubu Dalam	36
8. Grafik Kesegaran Jasmani SDN 23 Marapalam	38

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Daftar nama siswa SDN 30 Kubu Dalam	45
2. Daftar nama siswa SDN 23 Marapalam.....	46
3. Hasil tes kesegaran jasmani siswa SDN 30 Kubu Dalam	47
4. Hasil tes kesegaran jasmani siswa SDN 23 Marapalam	48
5. Nilai hasil tes kesegaran jasmani SDN 30 Kubu Dalam.....	49
6. Nilai hasil tes kesegaran jasmani SDN 23 Marapalam	50
7. Perhitungan standar deviasi SDN 30 Kubu Dalam	52
8. Perhitungan standar deviasi SDN 23 Marapalam	53
9. Perhitungan standar deviasi.....	54
10. Gambar Penelitian.....	55

DAFTAR PUSTAKA

- Arsil. (2008). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: Universitas Negeri Padang
- Bafirman. (1999). *Sport Medicine*. Padang: FIK UNP
- Bompa, Ismaryati (2008). *Tes Pengukuran dan Olahraga*. Surakarta : UNS.
- Cholik Muthohir, Ismaryati (1999). *Komponen-komponen Kesegaran Jasmani Yang Berkaitan Terhadap Tes Pengukuran dan Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Surakarta : UNS.
- Depdiknas (2007:1) .*Tes kesegaran jasmani Indonesia*. Jakarta. Depdiknas
- Darwis. (1992). *Dalam Skripsi Hendra Depriansyah Putra*. FIK UNP
- Gusril (2004).*Perkembangan motorik pada masa anak-anak*. Jakarta: Dirjen Olahraga . Departemen Pendidikan Nasional
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti PPLPTK
- Lutan, Rusli. (1991). *Manusia dan Olahraga*. Bandung: ITB dan FPOK / IKIP Bandung
- Nawami, Saferi (2002). *Teori populasi*. FPOK IKIP Padang
- Sajoto, M. (1995). *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize
- Suharno. (1985). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta: Yayasan Sekolah Tinggi Olahraga
- SP. Sudarno. (1992). *Pendidikan Kesegaran Jasmani*, Jakarta : depdikbud
- Undang-undang RI No. 20. (2003). *Sistem Pendidikan Nasional*. Bandung : Citra Umbara
- UNP. (2008). *Buku Panduan Penulisan Tugas Akhir / Skripsi UNP*. Padang : UNP

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Tujuan dari pembangunan nasional bangsa Indonesia adalah membangun manusia Indonesia seutuhnya, sehat jasmani dan rohani. Pembangunan itu merupakan rangkaian kegiatan membangun setiap aspek kehidupan manusia untuk menciptakan masyarakat yang adil dan makmur berdasarkan Pancasila.

Untuk mewujudkan warga yang berkualitas berdasarkan visi dan misi yang sesuai dengan pendidikan nasional, pemerintah telah mengeluarkan Undang-undang No 20 tahun 2003 tentang fungsi dan tujuan dari sistem pendidikan yaitu :

Sistem pendidikan berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga Negara yang demokratis serta bertanggung jawab (Depdiknas 2003:5).

Fungsi dan tujuan sistem pendidikan di atas menggambarkan bahwa pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan salah satu faktor yang dapat membantu dalam peningkatan kualitas pendidikan nasional. Oleh sebab itu pendidikan jasmani perlu dilaksanakan secara baik dan konsisten, baik itu di tingkat sekolah dasar maupun sampai ke perguruan tinggi.

Seiring dengan ini Pemerintah Indonesia telah melakukan berbagai usaha untuk meningkatkan kesegaran jasmani, yaitu “menjadikan pendidikan jasmani sebagai salah satu mata pelajaran yang diberikan di lembaga pendidikan yang di

mulai dari tingkat TK sampai ke perguruan tinggi. Pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktifitas jasmani (Standar Kompetensi dan kompetensi dasar tingkat SD” (Depdiknas 2007:1).

Tujuan pendidikan jasmani adalah mengembangkan ketrampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktifitas jasmani dan olahraga, meningkatkan kemampuan dan ketrampilan gerak dasar (Standar Kompetensi dan kompetensi dasar tingkat SD Depdiknas 2007 : 2).

Dari kutipan diatas, kegiatan pendidikan jasmani yang dilaksanakan secara teratur akan memberikan dampak positif kepada anak didik yaitu akan memperoleh ketangkasan, kesanggupan serta kemampuan belajar yang tinggi dan akan membantu dalam melakukan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti.

Kesegaran jasmani ini tidak lepas dari faktor makanan, karena bahan makanan diperlukan tubuh untuk sumber energi pembangun sel-sel tubuh, komponen biokatalisator dan metabolisme. Makanan harus sesuai dengan yang dibutuhkan oleh tubuh, baik secara kuantitatif maupun secara kualitatif.

Kuantitatif maksudnya perbandingan jumlah karbohidrat, lemak dan protein yang dimakan harus sesuai dengan aktivitas seseorang. Pada orang yang normal karbohidrat diberikan 55-60%, lemak di berikan 25-30% dari total kalori ssdan protein di butuhkan 1 gr / kg berat badan, Selanjutnya secara kualitatif maksudnya bahan-bahan yang selalu ada dalam makanan (karbohidrat, protein,

lemak, vitamin dan air). Dan sejumlahnya dapat di berikan lebih banyak jika diperlukan (Gusril, 2004 : 86).

Seperti di ketahui, kesegaran jasmani yang baik merupakan modal dasar utama bagi seseorang untuk melakukan aktivitas fisik secara berulang – ulang dalam waktu yang relative lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Dengan kondisi fisik yang demikian maka akan memungkinkan seseorang untuk mampu bekerja dengan produktif dan efisien, tidak mudah sakit dan terserang penyakit, belajar lebih bergairah dan bersemangat seta dapat berprestasi secara optimal dan tangguh dalam dalam menghadapi kehidupan yang penuh tantangan. baik itu pelajar, mahasiswa, karyawan maupun olahragawan .

Menurut T. Cholik Muthohir dalam Ismaryati (1999:40) menyatakan kesegaran jasmani merupakan kondisi yang mencerminkan kemampuan seseorang untuk melakukan tugas dengan produktif tanpa mengalami kelelahan yang berarti .Kesegaran jasmani yang di maksud tidak hanya mencakup ranah fisik, tetapi juga mental,social dan emosional sehingga merupakan kesegaran dan kebugaran total (*total fitness*).

Salah satu komponen-komponen dari kesegaran jasmani yang terdiri dari : daya tahan jantung paru, kekuatan otot, daya tahan otot,fleksibilitas dan komposisi tubuh. Jadi salah satu jalan untuk memelihara kesegaran jasmani yaitu melakukan olahraga secara teratur. Sehubungan dengan itu perlu di giatkan pendidikan kesegaran jasmani dilingkungan sekolah maupun masyarakat. Secara umum pendidikan jasmani telah dilaksanakan oleh Sekolah Dasar negeri 23 marapalam dan Sekolah Dasar negeri 30 Kubu Dalam dalam kecamatan Padang

Timur. Ditinjau dari sarana dan prasarana, Sekolah Dasar negeri 30 Kubu Dalam, mempunyai sarana dan prasarana yang kurang lengkap di bandingkan SDN 23 Marapalam. Begitu juga kegiatan ekstrakurikuler lebih sedikit selain itu geografis/letak SDN 30 Kubu Dalam terletak di daerah pinggiran, pada umumnya siswa pulang pergi kesekolah berjalan kaki, sedangkan siswa SDN 23 Marapalam mempunyai sarana dan prasarana yang begitu lengkap, kegiatan ekstrakurikulernya lebih banyak. letak/geografisnya strategis dan umumnya siswa pulang pergi menggunakan kendaraan.

Dari hasil pengamatan penulis secara garis besar siswa SD Negeri 30 Kubu Dalam lebih dominan pada saat pulang sekolah melakukan aktifitas-aktifitas seperti pergi main di luar rumah (main di warnet), suka nonton TV, atau sekedar main game, begitu juga dengan SD Negeri 23 Marapalam, karena terlalu banyak kegiatan ekstrakurikuler kebanyakan siswa cepat lelah dan menjadikan siswa tersebut malas bergerak.

Kurangnya aktifitas gerak yang di lakukan juga mempengaruhi oleh teknologi yang meningkat. Akibatnya kehidupan manusia menjadi lebih ringan, mudah dan nyaman. Akibatnya orang lebih suka naik kendaraan di bandingkan dengan berjalan kaki. Itu terjadi pada siswa sekolah di SDN 23 Marapalam. Disisi lain, Siswa SDN 30 Kubu dalam banyak melakukan aktifitas fisik karena siswa tersebut banyak berjalan kaki pulang pergi kesekolah.

Walaupun demikian belum dapat menentukan secara pasti murid sekolah mana yang lebih baik tingkat kesegaran jasmaninya. sementara kurikulum yang di gunakan itu sama terutama untuk bidang studi penjaskes.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, banyak faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani antara siswa SDN 30 Kubu Dalam dan SDN 23 Marapalam. Maka dari itu dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Kebiasaan siswa
2. Aktifitas kegiatan fisik siswa.
3. Tingkat kebugaran jasmani siswa SDN 23 Marapalam.
4. Tingkat kebugaran jasmani siswa SDN 30 Kubu Dalam
5. Kondisi belajar siswa.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat luasnya permasalahan dalam penelitian ini dapat dilaksanakan sesuai dengan jangkauan penulis, waktu dan biaya serta tercapainya sasaran penelitian yang diinginkan. Untuk itu penulis hanya membatasi pada masalah : “Perbedaan tentang tingkat kebugaran jasmani siswa SD Negeri 30 kubu dalam dan siswa SD Negeri 23 Marapalam Kecamatan Padang Timur Kota Padang”.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah yang akan dicari jawabanya dalam penelitian ini, maka perumusan masalah penelitian ini adalah “Perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa SD Negeri 30 Kubu Dalam dengan siswa SD Negeri 23 Marapalam Kecamatan Padang Timur Kota Padang?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa-siswa SD Negeri 30 Kubu dalam dan siswa SD Negeri 23 Marapalam Kecamatan Padang Timur Kota Padang.

F. Manfaat Hasil Penelitian

Penelitian ini di harapkan Penulis dapat berguna sebagai bahan masukan dan pertimbangan bagi:

1. Peneliti sendiri sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana S1 di Fakultas Ilmu Keolahragaan.
2. Bagi guru pendididkan jasmani untuk meningkatkan kualitas pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah .
3. Sebagai masukan bagi Kepala Sekolah untuk memberikan pembinaan kepada guru agar dapat melaksanakan proses belajar mengajar lebih baik lagi dan sebagai bahan pertimbangan dalam merumuskan kurikulum sekolah.
4. Untuk Siswa agar mengetahui tingkat kesegaran jasmaninya

BAB II

TINJAUAN PERPUSTAKAAN

A. Kajian Teori

Pengertian teoritis tentang suatu masalah dalam penelitian ini melakukan pengajian yang bertalian dengan konsep dasar yang menyangkut variable-variabel penelitian itu sendiri. Berdasarkan masalah yang di angkat dalam penelitian ini yang menjadi variable adalah perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 30 Kubu Dalam dan siswa SD Negeri 23 Marapalam Kecamatan Padang Timur Kota Padang.

Sehubungan dari uraian di atas, supaya pengkajian dalam penelitian ini lebih terarah dalam mencapai sasaran yang dituju, maka di bawah ini akan di uraikan Variabel-variabel yang menyangkut dalam konsep penelitian yang akan dilakukan.

1. Hakekat Kesegaran Jasmani

Telah banyak pengamat merumuskan tentang pengertian kesegaran jasmani (*physical fitness*). Sungguhpun demikian pada hakekatnya seluruh pendapat tentang kesegaran jasmani tersebut relative sama.

Selain yang telah di kemungkakan pada bagian terdahulu, ada lagi pendapat lain tentang pengertian kesegaran jasmani seperti yang di kemungkakan Sudarno (1992:2) yaitu:

Kesegaran jasmani adalah kapasitas fungsional total seseorang untuk melakukan suatu kerja tertentu dengan hasil baik atau memuaskan tanpa kelelahan yang berarti. Kesegaran jasmani bercirikan semua bagian tubuh dapat berfungsi secara efisien saat tubuh menyesuaikan diri dengan

ketentuan sekitar. Seseorang dinyatakan fit bila ia bebas dari gangguan atau kelemahan yang membatasi gerakannya yang memiliki ketahanan dan ketangkasan dalam tugas seharusnya dan yang masih memiliki cadangan tenaga yang bukan hanya dapat digunakan untuk mengatasi keadaan darurat yang mendadak, tetapi juga dapat digunakan untuk menikmati waktu senggangnya.

Morehouse dan Miller dalam sudarno (1992:11) menyatakan bahwa “Seseorang dapat fit untuk suatu tugas atau aktifitas bila ia mampu mengatasi tugas tersebut cukup efisien dan tanpa kelelahan yang berlebihan, dan dapat pulih asal dengan segera”.

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani adalah suatu keadaan saat tubuh mampu melaksanakan tugas harinya dengan baik dan efisien, tanpa kelelahan yang berarti, dan tubuh masih memiliki tenaga cadangan, baik untuk mengatasi keadaan darurat yang mendadak, maupun untuk menikmati waktu senggang dengan rekreasi yang aktif.

Pemerintah Indonesia telah melakukan berbagai usaha untuk meningkatkan kesegaran jasmani, pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktifitas jasmani (standar kompetensi dan kompetensi dasar tingkat SD (Depdiknas 2007:1) kesegaran jasmani sebagai suatu aspek dari kesegaran yang menyeluruh bahwa seseorang dalam keadaan segar, jika ia mempunyai kekuatan : kemampuan, kesanggupan, daya tahan dan daya kreasi untuk melakukan pekerjaannya dan efisien tanpa menimbulkan kelelahan fisik yang berarti.

Dari kutipan di atas, bahwa kesegaran jasmani ini adalah aspek-aspek kemampuan fisik yang dapat menunjang kesuksesan siswa dalam melakukan berbagai aktivitas dalam kehidupan sehari-hari tanpa mengakibatkan kelelahan

yang berarti. Kegiatan itu dapat berupa pekerjaan sehari-hari dan untuk keperluan mendadak serta pekerjaan itu dilakukan dalam waktu senggang, karena semakin tinggi tingkat kesegaran jasmani yang dimiliki seseorang, maka semakin besar pula kemungkinannya untuk dapat menyelesaikan suatu pekerjaan dan menikmati kehidupan.

Sebenarnya kualitas fisik erat hubungannya dengan kualitas hidup seseorang, karena banyak factor yang mempengaruhinya diantaranya, usia, jenis kelamin, keturunan, gaya hidup, keadaan lingkungan dan lain-lain, sehingga faktor tersebut akan jelas Perbedakan tingkat kesegaran jasmani seseorang itu. Sebagaimana yang di kemungkakan Gusril (2004:119)“ Bahwa kesegaran jasmani akan berbeda dan tergantung pada :a) jenis pekerjaan; b) keadaan kesehatan; c) jenis kelamin d) umur; e) tingkat terlatihnya seseorang; dan f) status gizi.”

Dari uraian di atas, dapat diambil kesimpulan yaitu untuk meningkatkan kesegaran jasmani perlu di lakukan latihan olahraga yang teratur dalam melaksanakan pekerjaan sehari-hari yang berguna untuk meningkatkan daya fikir.

a. Komponen-Komponen Yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani

a) Daya tahan (*Endurance*)

Daya tahan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kerja dalam waktu yang relatif lama. Istilah yang lain yang sering digunakan adalah *respiration-cardio endurance* yaitu daya tahan yang bertalian dengan pernapasan, jantung dan peredaran darah. (Rusli Luthan dkk, 1991:112).

Menurut Bowers dalam Arsil (2008:19) “Daya tahan adalah merupakan salah satu komponen biomotorik yang sangat dibutuhkan dalam aktivitas fisik dan salah satu komponen terpenting dari kesegaran jasmani”. Menurut Jhonsen dalam Arsil (2008:19) “daya tahan dapat diartikan sebagai waktu bertahan yaitu lamanya seseorang dapat melakukan suatu intensitas kerja atau jauh dari kelelahan”.

Tujuan utama dari latihan daya tahan adalah meningkatkan kemampuan kerja jantung disamping meningkatkan kerja paru-paru dan sistem peredaran darah. Secara umum kemampuan daya tahan dibutuhkan semua cabang olahraga yang membutuhkan gerak fisik. (Darwis: 1992) mengemukakan “daya tahan adalah kemampuan organisme pemain untuk mengatasi kelelahan yang timbul setelah melakukan aktivitas tubuh berolahraga dalam waktu lama”.

Para ahli fisiologi berpendapat bahwa latihan daya tahan sangat penting bagi semua cabang olahraga. Karena dengan tingkat daya tahan yang tinggi kualitas aktivitas yang berarti seperti melakukan sprint sambil menendang bola dapat dipertahankan dengan tempo tetap selama permainan berlangsung. Ada sejumlah metode atau cara latihan untuk meningkatkan kapasitas daya tahan adalah *cardiovascular endurance* yaitu mulai dari latihan interval Training sampai latihan lari jarak jauh dalam tempo rendah. Pada dasarnya semua latihan lari, sepeda dan berenang merupakan latihan daya tahan (Sajoto M: 1988).

b) Kecepatan (*speed*)

Adalah kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu sesingkat-singkatnya. Sajoto (1988), mendefinisikan kecepatan adalah suatu kemampuan reaksi otot yang ditandai dengan pertukaran antara kontraksi dengan relaksasinya yang menuju ke maksimal.

Kecepatan dapat dibagi menjadi dua bagian yaitu kecepatan umum dan kecepatan khusus.

- a) Kecepatan umum adalah kapasitas untuk melakukan berbagai macam gerakan (reaksi motorik) dengan cara yang tepat.
- b) Kecepatan khusus adalah kapasitas untuk melakukan suatu latihan atau keterampilan pada kecepatan tertentu, biasanya sangat tinggi.

Menurut Bompas dalam Ismaryati (2008:57), kecepatan adalah kemampuan bergerak dengan kemungkinan kecepatan tercepat. Ditinjau dari sistem gerak, kecepatan adalah kemampuan dasar mobilitas sistem syaraf pusat dan perangkat otot untuk menampilkan gerakan-gerakan pada kecepatan tertentu. Dari sudut pandang mekanika, kecepatan diekspresikan sebagai rasio antara jarak dan waktu. Kecepatan merupakan gabungan dari tiga elemen yaitu reaksi, frekuensi gerakan per unit waktu, kecepatan menempuh suatu jarak.

Kecepatan reaksi menunjukkan kemampuan untuk menjawab secepat mungkin suatu rangsangan melalui pendengaran, penglihatan dan rasa (taktik). Kecepatan reaksi dapat dirubah dalam waktu interval yang besar, dimana waktu interval itu terjadi dari suatu tanda (contohnya tembakan waktu start)

yang diakhiri oleh gerakan otot yang telah dibebani. Kecepatan gerakan siklis dan asiklis menentukan waktu pelaksanaan pada aktivitas dengan adanya hambatan dari luar yang sedikit. Kecepatan asiklis ditandai oleh kecepatan reaksi minimal melalui explosive dari otot. Kecepatan siklis seorang pelari dihasilkan relasi optimal (sebagai norma fungsi) dari panjang langkah dan frekuensi langkah suatu usaha yang maksimal untuk memperbesar panjang langkah akan menghasilkan suatu lompatan. Suatu frekuensi gerakan maksimal akan menyebabkan suatu proses kepada suatu bentuk posisi yang lain.

c) Power (daya ledak)

Power atau daya ledak disebut juga dengan kekuatan eksplosif. Power menyangkut kekuatan dan kecepatan kontraksi otot yang dinamis dan eksplosif serta melibatkan pengeluaran kekuatan otot yang maksimal dalam waktu yang secepat-cepatnya.

Menurut Bafirman (1999:59), membagi power atas dua bagian yaitu *power absolut* dan *power relative*, *power absolut* berarti kekuatan untuk mengatasi suatu beban eksternal yang maksimal, sedangkan *power relative* berarti kekuatan yang digunakan untuk mengatasi beban berupa berat badan sendiri.

Berdasarkan uraian di atas dapat dikemukakan bahwa power merupakan kombinasi antara kekuatan dan kecepatan untuk mengatasi beban dengan kecepatan kontraksi otot yang tinggi, kekuatan menggambarkan otot untuk mengatasi beban dengan kontraksi yang sangat cepat, kekuatan otot dan kontraksi otot merupakan ciri utama dalam power.

d) Kelincahan (*agility*)

Menurut Poerwadarman (1986), kelincahan berasal dari kata lincah yang berarti gesit atau cekatan. Sedangkan menurut Suharno (1985:32), mengatakan bahwa kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk merubah posisi atau arah secepat mungkin sesuai dengan situasi yang dihadapi dan dikehendaki.

Selanjutnya Harsono (1988:172) menyatakan dalam bukunya tentang kelincahan sebagai berikut: orang yang lincah adalah orang yang mempunyai kemampuan untuk merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya.

Menurut Soejono (1984:6), berpendapat bahwa kelincahan adalah kemampuan mengubah arah secara cepat mengubah tubuh atau bagian tubuh tanpa gangguan pada keseimbangan.

Jadi berarti bahwa kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk merubah arah dan posisinya yang dikehendakinya dengan cepat dan tepat sesaat sedang bergerak tanpa kehilangan kesadaran dan keseimbangan sesuai dengan situasi dan kondisi yang dihadapi.

Dalam hal ini Suharno (1985:33) membagi kelincahan sebagai berikut:

1. Kelincahan umum (*general agility*), kelincahan seseorang untuk hidup dengan lingkungan tempat tinggalnya.
2. Kelincahan khusus (*special agility*), kelincahan seseorang untuk melakukan cabang olahraga khusus dimana dalam cabang olahraga lain tidak diperlukan.

Komponen kesegaran jasmani terdiri dari dua bagian, yaitu yang berhubungan dengan kesehatan dan keterampilan. Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan (health related fitness) terdiri dari : daya tahan jantung paru, kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas dan komposisi tubuh. Kesegaran yang berhubungan dengan keterampilan terdiri dari kecepatan, power, keseimbangan, kelincahan, koordinasi, kecepatan reaksi.

Menurut Getchel dalam Gusril (2004:66) menyatakan komponen-komponen dasar kesegaran jasmani terdiri dari : daya tahan jantung paru, kekuatan, daya tahan otot, kelentukan dan komposisi tubuh. Kemudian para ahli lain secara spesifik menjelaskan tentang kesegaran jasmani yang ditinjau dari beberapa aspek antara lain; (a) kesehatan dari organ organ tubuh yang erat hubungannya dengan keturunan dan potensi; (b) kekuatan fisik dan daya tahan organ-organ tubuh; (c) kesanggupan organ-organ tubuh untuk berbuat dengan menggunakan energi yang minimal; (d) kesanggupan seseorang untuk memenuhi kebutuhan terhadap tekanan dengan jiwa yang stabil dan tentram.

Berdasarkan uraian diatas dapat di simpulkan bahwa komponen-komponen pokok yang berkaitan dengan kesegaran jasmani, yaitu : (a) kesanggupan dan kemampuan seseorang dalam melakukan aktifitas sehari-hari; (b) meningkatkan daya kerja terutama fungsi jantung, peredaran darah, paru dan otot (c) tanpa mengalami kelelahan yang berarti yakni : ada pemulihan kembali; (d) masih memiliki cadangan energi; (e) secara umum untuk membantu peningkatan kualitas hidup seseorang.

b. Faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani

Kesegaran jasmani merupakan suatu hal yang dipengaruhi oleh aktifitas fisik dan latihan olahraga yang dilakukan sehari-hari. Semakin banyak aktifitas fisik dan latihan olahraga yang dilakukan seseorang, maka akan semakin baik pula tingkat kesegaran jasmaninya. Hal ini disebabkan dengan melakukan aktifitas fisik dan latihan olahraga akan meningkatkan kemampuan tubuh dalam mengkonsumsi oksigen secara maksimal. Apabila tubuh telah mampu meningkatkan konsumsi oksigen secara maksimal maka otomatis akan berpengaruh terhadap tingkat jasmani.

Menurut Standar kompetensi dasar tingkat SD (Depdiknas 2007 : 2) Kesegaran jasmani adalah mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan pemelihara kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui aktifitas jasmani dan olahraga, meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar. Kesegaran jasmani sebagai suatu aspek dari kesegaran yang menyeluruh (total fitness) bahwa seseorang dalam keadaan segar (fit), jika ia cukup mempunyai kekuatan (Strength) : kemampuan (ability), kesanggupan, daya kreasi dan daya tahan untuk melakukan pekerjaan secara efisien.

Kesegaran jasmani dipengaruhi oleh aktifitas fisik dan latihan olahraga, semakin banyak aktifitas fisik dan latihan olahraga yang dilakukan maka akan semakin baik pula tingkat kesegaran jasmaninya. Hal ini disebabkan oleh aktifitas fisik dan latihan olahraga akan meningkatkan kemampuan tubuh dalam mengkonsumsi oksigen secara maksimal, apabila tubuh telah mampu

meningkatkan konsumsi oksigen secara maksimal maka otomatis akan berpengaruh terhadap tingkat kesegaran jasmani seseorang.

Kesegaran jasmani juga di pengaruhi oleh keturunan, gaya hidup, keadaan lingkungan serta kebiasaan seseorang. Unsur kekebalan terhadap penyakit merupakan faktor yang sangat penting, seseorang yang kesegaran jasmaninya baik, maka kekebalan tubuhnya akan baik pula dan juga akan dipengaruhi oleh faktor keturunan, makanan, pakaian dan kebersihan. Unsur kesegaran jasmani meliputi kemampuan sistem jantung dan peredaran darah serta pernapasan dan keterampilan gerak dasar.

Peningkatan kesegaran jasmani di pengaruhi oleh beberapa faktor antara lain: (1) Keadaan lingkungan sekolah (2)Keadaan gizi yang di konsumsi sehari-hari (3) Kesehatan lingkungan (4)Keadaan fisik dan olahraga (5) Jarak sekolah.

Keadaan lingkungan sekolah akan mempengaruhi kondisi tubuh siswa, sekolah yang mempunyai lingkungan baik dan bersih akan tinggi kesegaran jasmaninya. Gizi siswa juga akan menentukan kesegaran jasmani ,semakin tinggi gizi siswa maka akan semakin baik pula kesegaran jasmaninya.

c. Fungsi kesegaran jasmani

Gusril (2004:74) menyatakan adapun fungsi kesegaran jasmani adalah untuk mengembangkan kesanggupan dan kemampuan setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja. Fungsi kesegaran jasmani dapat dibagi dalam dua bagian berikut : (a) fungsi umum; (b) fungsi khusus. 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. Adapun fungsi khusus bagi anak-anak adalah untuk pertumbuhan dan perkembangan serta meningkatkan prestasi belajar.

Dari uraian di atas dapat juga diambil kesimpulan bahwa fungsi kesegaran jasmani bagi orang dewasa adalah untuk meningkatkan produktifitas, sedangkan bagi anak-anak kesegaran jasmani berfungsi untuk kebugaran tubuh.

d. Ciri-ciri kesegaran jasmani

Gusril (2004:72) ciri-ciri orang yang mempunyai kesegaran jasmani sebagai berikut : “a) resisten terhadap penyakit; b)memiliki daya tahan jantung ,paru, peredaran darah dan pernapasan ;c) Memiliki daya tahan otot umum; d) memiliki daya tahan otot lokal; e) memiliki tenaga ledak otot (power); f) memiliki kelentukan ; g) memiliki kecepatan; h) memiliki kekuatan; i) memiliki koordinasi dan ketepatan”.

Sedangkan tanda atau gejala kesegaran jasmani yang rendah antara lain : a) fisik yang tidak efisien; b) emosi yang tidak stabil; c) mudah lelah; d) tidak sanggup mengatasi tantangan fisik / emosi. Ditambahkan tanda-tanda yang menyertai kesegaran jasmani berada dibawah standar antara lain : a) menguap di meja makan; b) perasaan malas dan mengantuk sepanjang hari; c) merasa lelah dengan kerja fisik yang minimal; d)terlalu capek untuk melakukan aktifitas senggang; e) pengganggu dan mudah terkejut; f) suka rileks; g) mudah cemas dan sedih; h) mudah tersinggung.

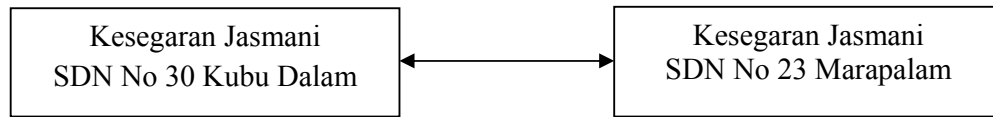
Berdasarkan pendapat di atas,jelas bahwa kesegara jasmani sangat berpengaruh terhadap kehidupan seseorang. Orang yang memiliki kesegaran

jasmani yang bagus akan mempunyai kualitas hidup yang bagus pula, begitu juga sebaliknya. Selain itu, dapat dikatakan orang yang memiliki kesegaran yang buruk seperti ciri-ciri yang di kemungkakan diatas tentu sulit mencapai kesuksesan dalam hidup dan memilki kualitas hidup yang buruk pula.

B. Kerangka Konseptual

Peningkatan kesegaran jasmani pada hakekatnya adalah untuk peningkatan daya tahan tubuh melakukan aktifitas fisik dan kegiatan olahraga serta kesegaran jasmani yang baik dapat membantu seseorang menyelesaikan tugasnya sehari-hari dengan tidak menimbulkan kelelahan yang berarti, karena semakin tinggi tingkat kesegaran jasmani seseorang, maka semakin tinggi pula kesanggupan dan kemampuannya. Bagi siswa sekolah dasar yang baru tumbuh dan berkembang, peranan kesegaran jasmani sangatlah penting bukan saja untuk dapat melakukan tugasnya sehari-hari, tetapi juga untuk meningkatkan prestasi belajar, pertumbuhan dan perkembangan peserta didik .

Peningkatan kesegaran jasmani pada hakekatnya adalah peningkatan ketahanan tubuh untuk melaksanakan aktivitas fisik dan latihan olahraga. Sesuai dengan permasalahan yang di kemungkakan di atas penulis ingin melihat perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa sekolah Dasar Negeri 30 Kubu dalam dengan siswa Sekolah Dasar Negeri 23 Marapalam Kecamatan Padang Timur. Jadi dalam penelitian ini ada dua variable pokok yaitu : kesegaran jasmani siswa SDN 30 Kubu Dalam dan kesegaran jasmani SDN 23 Marapalam. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat kerangka konseptual berikut ini:



Gambar 1. Kerangka Konseptual Penelitian

C. Hipotesis

Berdasarkan kajian teori dan kerangka konseptual yang telah di ajukan, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah : Terdapat perbedaan tingkat kesegaran jasmani antara kedua SD tersebut yaitu: siswa Sekolah Dasar Negeri 30 Kubu Dalam dengan Siswa Sekolah Dasar Negeri 23 Marapalam Kecamatan Padang Timur.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data di atas dapat disimpulkan bahwa adanya perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara siswa SDN 30 Kubu Dalam dengan SDN 23 Marapalam Kecamatan Padang Timur. Dimana tingkat kebugaran jasmani siswa SDN 30 Kubu Dalam lebih baik dari tingkat kebugaran jasmani siswa SDN 23 Marapalam Kecamatan Padang Timur.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka saran yang dapat penulis berikan adalah sebagai berikut :

1. Diharapkan kepada seluruh Guru agar dapat lebih memperhatikan tingkat kebugaran jasmani peserta didik dan memberikan latihan-latihan fisik yang mengarah pada kebugaran jasmani peserta didik.
2. Bagi orang tua agar memperhatikan kesehatan anaknya, terutama dalam peningkatan kebugaran jasmani anak yang tidak lepas dari perkembangan fisik dan penampilan anak.
3. Kepada peneliti lain disarankan agar dapat mengembangkan berbagai variabel lain yang belum diteliti sehingga seluruh faktor yang berkaitan dengan kebugaran jasmani dapat diketahui dengan jelas.

4. Bagi siswa disarankan agar lebih mengembangkan kemampuan fisik, sehingga dapat menjaga tingkat kesegaran jasmaninya.
5. Bagi siswa yang memiliki tingkat kesegaran jasmani baik agar dapat terus mempertahankannya, sedangkan bagi siswa yang tingkat kesegaran jasmani sedang dan kurang agar dapat terus berlatih kondisi fisik yang dapat meningkatkan kesegaran jasmani dan penampilan fisik.