

**PERBEDAAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA
SEKOLAH DASAR NEGERI PERCOBAAN KOTA PADANG
DAN SEKOLAH DASAR NEGERI 01 TARUNG-TARUNG
KECAMATAN IX KOTO SUNGAI LASI
KABUPATEN SOLOK**

SKRIPSI

*Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat guna Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan pada Fakultas Ilmu Keolahragaan*



Oleh :

**YUSMANIDAR
NIM : 2006 / 79842**

**JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2008**

HALAMAN PERSETUJUAN

Judul : Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri Percobaan Kota Padang dengan Sekolah Dasar Negeri 01 Tarung-Tarung Kecamatan IX Koto Sungai Lasi Kabupaten Solok.

Nama : Yusmanidar

NIM : 2006 / 79842

Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, April 2008

Disetujui Oleh :

Pembimbing I,	Pembimbing II,
 <u>Prof. Dr. Gusril, M.Pd.</u> NIP. 131 600 501	 <u>Drs. Nirwandi, M.Pd</u> NIP. 130 900 693

Diketahui Oleh :
Ketua Jurusan,

Drs. Hendri Neldi, M.Kes.
NIP. 131 668 605

ABSTRAK

Yusmanidar, 79842 : Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri Percobaan Kota Padang dan Sekolah Dasar Negeri 01 Tarung-Tarung Kecamatan IX Koto Sungai Lasi Kabupaten Solok

Penelitian ini bertujuan untuk mengungkapkan : Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri Percobaan kota Padang dan Sekolah Dasar Negeri 01 Tarung-Tarung Kecamatan IX Koto Sungai Lasi Kabupaten Solok.

Jenis penelitian ini tergolong observasi yang bertujuan mengetahui perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri Percobaan Kota Padang dan Sekolah Dasar Negeri 01 Tarung-Tarung Kecamatan IX Koto Sungai Lasi Kabupaten Solok. yang terdaftar pada semester Januari-Juni 2008 yang berjumlah 56 orang. Sampel diambil dengan menggunakan metode *Stratified Proporsive Total Sampling* karena populasi kurang dari 100. Hasil pengumpulan data dianalisis dengan metode deskriptif dan t test.

Hasil penelitian mengungkapkan bahwa : Dari 31 orang siswa SDN Percobaan Kota Padang terdapat sebanyak 9 orang responden (29%) termasuk dalam kategori baik, 14 orang responden (45,2%) termasuk dalam kategori sedang, sebanyak 6 orang responden (19,3%) termasuk dalam kategori kurang, 2 orang responden (6,5%) termasuk dalam kategori kurang sekali dan dari 25 orang siswa SDN 01 Tarung -Tarung Kec. IX Koto Sungai Lasi Kabupaten Solok ternyata sebanyak 3 orang responden (12,0%) termasuk dalam kategori baik sekali, sebanyak 15 orang responden (60,0%) termasuk dalam kategori baik, 4 orang responden (16,0%) termasuk dalam kategori sedang, 3 orang responden (12,0%) termasuk dalam kategori kurang. Hasil pengujian t test menghasilkan terdapat perbedaan dimana tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 01 Tarung-Tarung Kecamatan IX Koto Sungai Lasi Kabupaten Solok lebih tinggi dibandingkan siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri Percobaan Kota Padang.

Berdasarkan hasil analisis dalam penelitian penelitian ini dapat disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa SDN 01 Tarung-Tarung Kecamatan IX Koto Sungai Lasi Kabupaten Solok lebih baik dari siswa SDN Percobaaan Kota Padang. Diharapkan kepada guru pendidikan jasmani agar dapat meningkatkan kesegaran jasmani, terutama bagi siswa SDN Percobaaan Kota Padang karena terdapat tingkat kesegaran jasmani siswa dalam kategori kurang.

KATA PENGANTAR

Syukur alhamdulillah penulis haturkan kehadiran Allah SWT, karena atas rahmat dan karunia-NYA jualah penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul : **“Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri Percobaan Kota Padang dan Sekolah Dasar Negeri 01 Tarung-Tarung Kecamatan IX Koto Sungai Lasi Kabupaten Solok”**.

Tujuan penelitian skripsi ini adalah untuk memenuhi sebahagian persyaratan memperoleh gelar sarjana Sarjana Pendidikan pada Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Dalam menyelesaikan skripsi ini penulis banyak mendapat sumbangan baik materi maupun moril dari berbagai pihak. Untuk itu, dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Z. Mawardi Effendi, M.Pd sebagai Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Drs. H. Syahrial Bakhtiar, M.Pd sebagai Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Drs. Hendri Neldi, M.Kes sebagai Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Bapak Prof. Dr. Gusril, M.Pd sebagai Pembimbing I yang telah banyak meluangkan waktunya untuk membimbing penulis dan memberikan arahan dalam penulisan skripsi.
5. Bapak Drs. Nirwandi, M.Pd sebagai Pembimbing II yang telah banyak memberikan arahan kepada penulis.
6. Bapak Drs. Zarwan, M.Kes, Drs. Yulifri dan Ibu Dra. Pitnawati, M.Pd sebagai penguji yang telah banyak memberikan saran dan masukan kepada penulis.
7. Seluruh staf pengajar jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

8. Kepala Sekolah, guru-guru dan para siswa-siswi SDN Percobaan Kota Padang serta SDN 01 Tarung-Tarung Kecamatan IX Koto Sungai Lasi Kabupaten Solok.
9. Teristimewa buat kedua orang tua Ayahanda Husin dan Ibunda Rasuli, suamiku Ir. Mainizar, serta anak-anakku tercinta Yudabbrirul Arif, Hasnul Irsyad, dan Ary Abdul Hafidz yang memberikan semangat hingga diselesaikannya penulisan skripsi ini.
10. Teman-teman yang telah membantu dan memberikan dukungan dalam penulisan skripsi ini.

Semoga sumbangan dan bantuan yang telah diberikan menjadi amal ibadah dan mendapat balasan yang setimpal dari Allah SWT. semoga tulisan ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, April 2008

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Pembatasan Masalah.....	7
D. Perumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian.....	8
F. Kegunaan Hasil Penelitian	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	10
A. Kajian Teori	10
B. Kerangka Konseptual	14
C. Hipotesis.....	16
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	17
A. Rancangan Penelitian	17
B. Jenis, Tempat dan Waktu Penelitian	17
C. Populasi dan Sampel	17
D. Definisi Operasional	19
E. Jenis dan Sumber Data	19
F. Instrumen Penelitian.....	19
G. Alat yang digunakan.....	25
H. Teknik Analisis Data.....	26

BAB IV HASIL PENELITIAN	27
A. Deskripsi Data	27
B. Pengujian Persyaratan Analisis Data	30
C. Pengujian Hipotesis	32
D. Pembahasan Hasil Penelitian	34
E. Keterbatasan Penelitian.....	38
BAB V KESIMPULAN	39
A. Kesimpulan	39
B. Saran	40
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Distribusi Populasi dari Kedua Sekolah	18
Tabel 3.2 Distribusi Sampel dari Kedua Sekolah	18
Tabel 3.3 Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk anak laki-laki umur 10-12 tahun	20
Tabel 3.4 Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk anak perempuan umur 10-12 tahun	20
Tabel 3.5 Norma penilaian Tes Kesegaran Jasmani Indonesia ...	20
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SDN Percobaan Kota Padang	27
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SDN 01 Tarung-Tarung Kec. IX Koto Sungai Lasi Kabupaten Solok	29
Tabel 4.3 Rekapitulasi Hasil Pengujian Normalitas Data	30
Tabel 4.4 Rangkuman Hasil Pengujian Homogenitas	31
Tabel 4.5 Distribusi rata-rata Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SDN Percobaan Kota Padang dan Siswa SDN 01 Tarung-Tarung Kec. IX Koto Sungai Lasi Kabupaten Solok	32
Tabel 4.6 Uji test Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SDN Percobaan Kota Padang dan Siswa SDN 01 Tarung-Tarung Kec. IX Koto Sungai Lasi Kabupaten Solok	33

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1	Sikap Start Berdiri Tes Lari Cepat.....	21
Gambar 3.2	Tes lari 600 meter	22
Gambar 3.3	Sikap badan yang benar pada tes angkat tubuh putra	23
Gambar 3.4	Peserta bergerak mengambil sikap duduk, sehingga kedua siku menyentuh kedua paha	24
Gambar 3.5	Meloncat Setinggi Mungkin	25
Gambar 4.1	Histogram Skor Tingkat Kesegaran Jasmani siswa SDN Percobaan Kota Padang	28
Gambar 4.2	Histogram Skor Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SDN 01 Tarung-Tarung Kec. IX Koto Sungai Lasi Kabupaten Solok.....	29

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Hasil Penelitian SDN Percobaan Kota Padang	42
Lampiran 2	Hasil Penelitian SDN 01 Tarung-Tarung Kec. IX Koto Sungai Lasi Kabupaten Solok.....	43
Lampiran 3	Hasil Penilaian Penelitian SDN Percobaan Kota Padang	44
Lampiran 4	Hasil Penilaian Penelitian SDN 01 Tarung-Tarung Kec. IX Koto Sungai Lasi Kabupaten Solok.....	45
Lampiran 5	Data Perbedaan Kesegaran Jasmani SDN Percobaan Kota Padang dan SDN 01 Tarung-Tarung Kec. IX Koto Sungai Lasi Kabupaten Solok	46
Lampiran 6	Uji Normalitas Data Kesegaran Jasmani SDN Percobaan Kota Padang	47
Lampiran 7	Uji Normalitas Data Kesegaran Jasmani SDN 01 Tarung-Tarung Kec. IX Koto Sungai Lasi Kabupaten Solok	48
Lampiran 8	Foto-foto Penelitian	49

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Tujuan 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 adil dan makmur berdasarkan Pancasila.

Membangun manusia Indonesia seutuhnya adalah bidang pendidikan yang berdasarkan Pancasila. Untuk meningkatkan kualitas manusia sehat jasmani dan rohani. Ketetapan MPR No. 2/MPR/1993 menyatakan bahwa :

Pendidikan meningkatkan kualitas manusia Indonesia yaitu manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berbudi pekerti luhur, berkepribadian mandiri, tangguh cerdas, kreatif, terampil, berdisiplin, beretos kerja, profesional, bertanggungjawab, produktif, sehat jasmani dan rohani. Selanjutnya perlu ditingkatkan Pembina olahraga prestasi, pembinaan tenaga keolahragaan, dan peningkatan peran serta masyarakat, serta pembinaan kelembagaan dan organisasi induk olahraga. (GBHN 1993 : 497).

Seiring dengan ini Pemerintah Indonesia telah melakukan berbagai usaha untuk meningkatkan kesegaran jasmani, yaitu menjadikan pendidikan jasmani sebagai suatu mata pelajaran yang diberikan

dilembaga pendidikan yang dimulai dari Taman Kanak-Kanak 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 keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktifitas jasmani dan olahraga, meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar (Standar Kompetensi dan kompetensi dasar Tingkat SD (Depdiknas 2007 : 2). Kesegaran jasmani adalah kesanggupan pada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif serta dapat menyesuaikan diri terhadap pembebanan fisik (*physical stress*) yang layak. (Sutarman 1975 : 42).

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 dalam arti sempit merupakan aspek dari kesegaran keseluruhan manusia, ini mencakup 3 bagian, pertama kesegaran statis atau medis yaitu keadaan kemantapan organ tubuh seperti jantung dan paru-paru, kedua kesegaran dinamis atau fungsional, yaitu tingkat efektifitas fungsional dari tubuh manusia sehubungan dengan gerak kerja optimal, dan ketiga kesegaran keterampilan gerak atau

keterampilan motorik, tingkat kemampatan koordinasi dan kekuatan dalam penampilan kegiatan. (Idho Rilando 2006 : 1).

Kesegaran jasmani dalam arti luas atau kesegeran keseluruhan adalah kemampuan berbuat dengan sebaik-baiknya, fisik, mental dan spiritual, untuk melaksanakan tugas kewajiban pribadinya terhadap kesejahteraan keluarga, orang lain, masyarakat, Negara dan bangsa. Kesegaran adalah kemampuan seseorang untuk hidup dengan harmonis dan penuh semangat. Manusia yang segar adalah manusia yang berpandangan sehat dan cerah terhadap kehidupan masa depan. (Idho Rilando 2006 : 1).

Getchell dalam (Gusril 2004 : 2), menyatakan kesegaran jasmani adalah suatu kemampuan yang menitik beratkan pada fungsi-fungsi fisiologis, yaitu kemampuan jantung, pembuluh darah, paru dan otot yang berfungsi pada efisiensi yang optimal.

Kesegaran jasmani tidak terlepas 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 kualitatif. Kuantitatif maksudnya perbandingan jumlah karbohidrat, lemak dan protein yang dimakan harus sesuai dengan aktifitas seseorang. Pada orang yang normal karbohidrat diberikan 55 – 60 %, lemak diberikan 25 – 30 % dari total kalori dan protein dibutuhkan 1 gr per kg berat badan, selanjutnya secara Kualitatif maksudnya bahan-bahan

yang selalu ada dalam makanan (karbohidrat, lemak dan protein, vitamin, mineral dan air). dan jumlahnya dapat diberikan lebih banyak jika diperlukan. (Gusril 2004 : 86).

Kesegaran jasmani sangat dibutuhkan oleh setiap siswa untuk memperoleh ketangkasan, kesanggupan serta kemampuan belajar yang tinggi, salah satu jalan untuk memelihara dan meningkatkan kesegaran jasmani dengan melakukan olahraga yang teratur atau aktifitas sehari-hari yang bermanfaat untuk kesehatan. Sehubungan dengan itu perlu digiatkan lagi pendidikan jasmani dan kesehatan di sekolah. Jadi kesegaran jasmani ini erat kaitannya dengan berbagai faktor : (1). Keadaan lingkungan sekolah; (2). Keadaan ekonomi siswa; (3). Kegiatan fisik siswa; (4). Kesehatan lingkungan; (5). Perbedaan tingkat kesegaran jasmani. (Efwilza 2002 : 15).

Salah satu jalan untuk memelihara kesegaran jasmani, yaitu dengan melakukan olahraga secara teratur. Sehubungan dengan itu, perlu digiatkan pendidikan jasmani di lingkungan sekolah dan dimasyarakat. Secara umum, pendidikan jasmani telah dilaksanakan oleh Sekolah Dasar Negeri Percobaan Padang dan Sekolah Dasar Negeri 01 Tarung-Tarung Kecamatan IX Koto Sungai Lasi Kabupaten Solok. Ditinjau dari segi letak dan lokasi bahwa siswa Sekolah Dasar Negeri Percobaan Padang berada di lingkungan perkantoran, sedangkan Sekolah Dasar Negeri 01 Tarung-Tarung Kecamatan IX Koto Sungai Lasi Kabupaten Solok berada di dataran tinggi/pergunungan, pada umumnya mereka pulang dan pergi

sekolah dengan berjalan kaki, sehingga mereka bebas beraktifitas setelah pulang sekolah, sedangkan siswa Sekolah Dasar Negeri Percobaan Padang pada umumnya menggunakan kendaraan bermotor. Bahkan banyak yang diantar dan jemput begitu juga untuk bepergian kemana saja mereka jarang berjalan kaki.

Kurangnya aktifitas gerak yang dilakukan juga dipengaruhi oleh teknologi yang meningkat. Akibatnya kehidupan manusia menjadi lebih ringan, mudah dan nyaman. Akibatnya, orang lebih suka naik kendaraan dibandingkan dengan berjalan kaki. itu terjadi pada siswa yang di Sekolah Dasar Negeri Percobaan. Disisi lain, siswa Sekolah Dasar Negeri 01 Tarung-Tarung Kecamatan IX Koto Sungai Lasi Kabupaten Solok banyak melakukan aktifitas fisik karena siswa tersebut banyak berjalan kaki pulang dan pergi ke sekolah.

Berdasarkan anggapan dan informasi yang dikemukakan di atas belum dapat dipastikan bahwa siswa Sekolah Dasar Negeri 01 Tarung-Tarung Kecamatan IX Koto Sungai Lasi Kabupaten Solok mempunyai tingkat kesegaran jasmani yang baik. Untuk itu, perlu dilakukan penelitian tentang perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa-siswa Sekolah Dasar Negeri Percobaan Padang dan Sekolah Dasar Negeri 01 Tarung-Tarung Kecamatan IX Koto Sungai Lasi Kabupaten Solok.

B. Identifikasi Masalah

Banyak faktor yang mempengaruhi dalam kesegaran jasmani antara siswa Sekolah Dasar Negeri Percobaan Padang dan Sekolah Dasar Negeri 01 Tarung-Tarung Kecamatan IX Koto Sungai Lasi Kabupaten Solok yang berada didaerah dataran tinggi/pegunungan. Kesegaran jasmani yang menghendaki penelitian sendiri-sendiri, untuk itu perlu diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Apakah lingkungan sekolah mempengaruhi kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri Percobaan Padang dan Sekolah Dasar Negeri 01 Tarung-Tarung Kecamatan IX Koto Sungai Lasi Kabupaten Solok ?
2. Apakah status gizi mempengaruhi kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri Percobaan Padang dan Sekolah Dasar Negeri 01 Tarung-Tarung Kecamatan IX Koto Sungai Lasi Kabupaten Solok ?
3. Apakah kesehatan lingkungan mempengaruhi kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri Percobaan Padang dan siswa Sekolah Dasar Negeri 01 Tarung-Tarung Kecamatan IX Koto Sungai Lasi Kabupaten Solok ?
4. Aktifitas kegiatan fisik dan Olahraga mempengaruhi kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri Percobaan Padang dan Sekolah Dasar Negeri 01 Tarung-Tarung Kecamatan IX Koto Sungai Lasi Kabupaten Solok ?
5. Apakah jarak sekolah dengan tempat tinggal mempengaruhi kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri Percobaan Padang

dan Sekolah Dasar Negeri 01 Tarung-Tarung Kecamatan IX Koto Sungai Lasi Kabupaten Solok ?

6. Apakah latar belakang ekonomi akan mempengaruhi kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri Percobaan Padang dan Sekolah Dasar Negeri 01 Tarung-Tarung Kecamatan IX Koto Sungai Lasi Kabupaten Solok ?.

C. Pembatasan Masalah

Penelitian ini dibatasi pada variabel yang diamati dan diukur melalui tes kesegaran jasmani yang membahas tentang perbedaan tingkat kesegaran jasmani antara siswa Sekolah Dasar Negeri Percobaan Padang dan Sekolah Dasar Negeri 01 Tarung-Tarung Kecamatan IX Koto Sungai Lasi Kabupaten Solok.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang dikemukakan, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut :

1. Bagaimana tingkat kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri Percobaan Padang ?.
2. Bagaimana tingkat kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 01 Tarung-Tarung Kecamatan IX Koto Sungai Lasi Kabupaten Solok ?.
3. Apakah terdapat perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri Percobaan Padang dengan Sekolah Dasar Negeri 01 Tarung-Tarung Kecamatan IX Koto Sungai Lasi Kabupaten Solok ?.

E. Tujuan Penelitian

Penelitian yang dilakukan adalah mempunyai tujuan yaitu :

1. Untuk mendapatkan informasi tentang tingkat kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri Percobaan Padang.
2. Untuk mendapatkan informasi tentang tingkat kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 01 Tarung-Tarung Kecamatan IX Koto Sungai Lasi Kabupaten Solok.
3. Untuk mendapatkan informasi tentang perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri Percobaan Padang dengan Sekolah Dasar Negeri 01 Tarung-Tarung Kecamatan IX Koto Sungai Lasi Kabupaten Solok.

F. Kegunaan Penelitian

Penelitian ini diharapkan berguna untuk :

1. Penulis

Sebagai salah satu syarat dalam mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

2. Kepala sekolah

Sebagai bahan pertimbangan dalam merumuskan kurikulum sekolah.

3. Guru penjas

Bagi guru penjas penelitian ini berguna dalam meningkatkan kualitas pembelajaran penjas.

4. Siswa

Sebagai bahan informasi untuk meningkatkan kebugaran jasmaninya.

5. Fakultas

Sebagai bahan referensi dan pengembangan khasanah ilmu bagi peneliti selanjutnya.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

Dalam pelaksanaan kegiatan untuk meningkatkan kesegaran jasmani perlu di tingkatkan kondisi fisik siswa, meningkatkan gizi siswa dan juga meningkatkan kegiatan olahraga yang berguna untuk kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri Percobaan Padang dan Sekolah Dasar Negeri 01 Tarung-Tarung Kecamatan IX Koto Sungai Lasi Kabupaten Solok.

Hakekat Kesegaran Jasmani

a. Pengertian

Pendapat para ahli mengenai kesegaran jasmani. Istilah kesegaran jasmani merupakan terjemahan dari *Physical fitness*. *Physical* berarti jasmaniah dan *fitness* berarti kecocokan atau kemampuan (fit = cocok, layak, patut atau mampu) seperti yang dikemukakan oleh Sutarman. kesegaran jasmani adalah aspek fisik menyeluruh (*total fitness*).

Hakekat kesegaran jasmani adalah kesegaran jasmani merupakan kemampuan tubuh seseorang untuk melaksanakan tugas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan tenaga untuk menghadapi keadaan darurat yang datang dengan tiba-tiba. Dengan kata lain bahwa kesegaran jasmani merupakan cermin dari kemampuan fungsi sistem-sistem dalam tubuh

yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam setiap aktifitas fisik.

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 sesuatu aspek dari kesegaran yang menyeluruh bahwa seseorang dalam keadaan segar, jika ia mempunyai kekuatan ; kemampuan, kesanggupan, daya tahan dan daya kreasi untuk melakukan pekerjaannya dengan efisiensi tanpa menimbulkan kelelahan fisik yang berarti ”.*

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 ,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 kesegaran jasmani.

Menurut Standar kompetensi dan kompetensi dasar tingkat SD (Depdiknas 2007 : 2) kesegaran jasmani adalah mengembangkan

keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan 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 dengan 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 dipengaruhi 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, juga akan dipengaruhi oleh faktor keturunan, makanan, pakaian dan kebersihan. Tiap manusia mempunyai kelebihan dan kekurangan. Unsur kesegaran jasmani meliputi

kemampuan system jantung dan peredaran darah serta pernafasan dan keterampilan gerak dasar.

Kesegaran jasmani tidak hanya dipusatkan kepada perkembangan otot, tetapi juga ditentukan oleh kapasitas metabolic seseorang yang tergantung pada kemampuan efisiensi jantung, pernafasan, system peredaran darah dan otot.

Peningkatan kesegaran jasmani dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain : (1). Keadaan lingkungan sekolah, (2). Keadaan gizi yang dikonsumsi sehari-hari, (3). Kesehatan lingkungan, (4). Kegiatan 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 akan menentukan kesegaran jasmani, semakin tinggi gizi siswa akan semakin baik pula kesegaran jasmaninya.

Fungsi kesegaran jasmani bagi orang dewasa adalah untuk meningkatkan produktifitas, sedangkan bagi anak-anak kesegaran jasmani berfungsi untuk kebugaran tubuh.

c. Sekolah Dasar

Sekolah Dasar adalah pendidikan awal dari siswa. Sekolah Dasar merupakan bagian dari pendidikan dasar 9 tahun yang mempersiapkan peserta didiknya dari dini untuk melanjutkan pendidikan pada jenjang yang lebih tinggi. Gusril (2006:1),

mengatakan bahwa, “Sekolah Dasar adalah suatu lembaga pendidikan yang memberikan bekal kepada siswa untuk melanjutkan pendidikannya ke jenjang yang lebih tinggi”. Tujuan sekolah dasar adalah mencerdaskan kehidupan bangsa dan meletakkan landasan karakter moral yang kuat. Untuk itu, perlu dibenahi dengan baik agar dapat mencapai tujuan-tujuannya, antara lain menghasilkan lulusan yang berakhlak terpuji dan menjadi sumber daya manusia yang handal. Sekolah Dasar Negeri Percobaan Padang adalah sekolah yang letaknya dikawasan perkantoran yang jumlah muridnya $\pm$ 400 orang siswa, ekonomi sebagian besar dari orang tua siswa berpenghasilan menengah ke atas, sedangkan siswa Sekolah Dasar Negeri 01 Tarung-Tarung Kecamatan IX Koto Sungai Lasi Kabupaten Solok jumlah muridnya $\pm$ 150 orang siswa dan orang tuanya sebagai petani yang berpenghasilan menengah ke bawah.

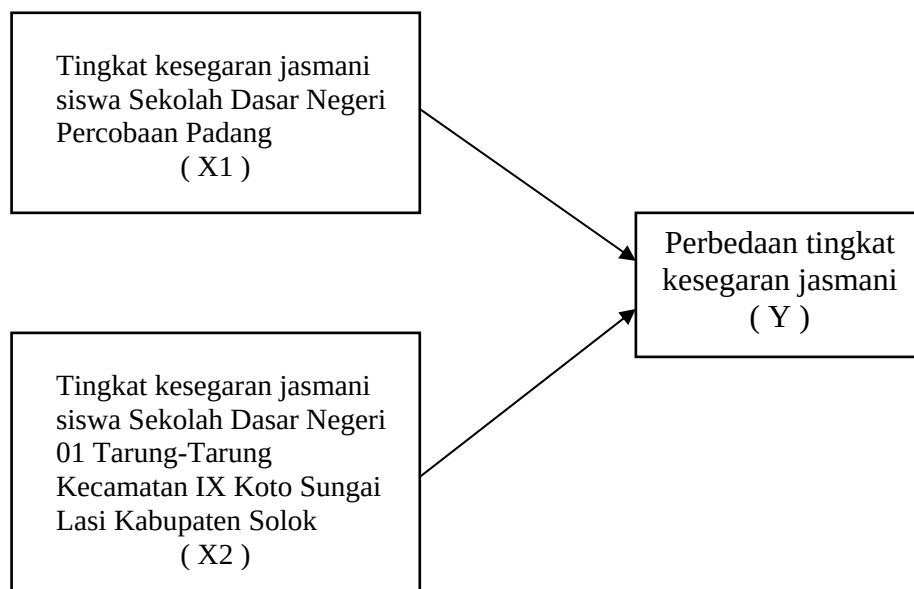
B. Kerangka Konseptual

Kerangka konseptual dimaksudkan untuk membantu merumuskan hipotesis dalam penelitian, sehingga penelitian dapat terlaksana secara terarah serta hasilnya dapat memberikan jawaban pemecahan pada pokok masalah penelitian ini. Siswa Sekolah Dasar Negeri No. 01 Tarung-Tarung Kecamatan IX Koto Sungai Lasi Kabupaten Solok diprediksi mempunyai kesegaran jasmani lebih baik jika dibandingkan dengan siswa Sekolah Dasar Negeri Percobaan Padang dengan alasan siswa Sekolah

Dasar Negeri Percobaan Padang pada umumnya siswa pergi sekolah atau bepergian menggunakan kendaraan bermotor dan mereka sedikit berjalan kaki, sedangkan siswa Sekolah Dasar Negeri No. 01 Tarung-Tarung Kecamatan IX Koto Sungai Lasi Kabupaten Solok sering beraktifitas berjalan kaki baik pergi maupun pulang sekolah.

Peningkatan kesegaran jasmani pada hakekatnya adalah untuk peningkatan daya tahan tubuh melakukan aktifitas fisik dan kegiatan olahraga. Dalam penelitian ini yang menjadi variable X1 adalah tingkat kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri Percobaan Padang dan X2 adalah siswa Sekolah Dasar Negeri 01 Tarung-Tarung Kecamatan IX Koto Sungai Lasi Kabupaten Solok.

Untuk lebih jelasnya dapat dilihat kerangka konseptual berikut ini :



Gambar 2.1 Kerangka Konseptual

C. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kajian teori dan kerangka konseptual yang telah diajukan, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah : terdapat perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara siswa Sekolah Dasar Negeri Percobaan Padang dengan tingkat kebugaran jasmani Sekolah Dasar Negeri 01 Tarung-Tarung Kecamatan IX Koto Sungai Lasi Kabupaten Solok.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dalam bab ini akan dikemukakan kesimpulan dan saran dari hasil penelitian yang telah ditemui, adapun kesimpulan dan saran dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

A. Kesimpulan

Berdasarkan temuan hasil pengujian hipotesis dapat diungkapkan bahwa hipotesis yang diajukan pada penelitian ini telah berhasil menerima hipotesis satu dengan gambaran hasil uji hipotesis sebagai berikut :

1. Dari 31 orang siswa SDN Percobaan Kota Padang terdapat sebanyak 9 orang responden (29%) termasuk dalam kategori baik, 14 orang responden (45,2%) termasuk dalam kategori sedang, sebanyak 6 orang responden (19,3%) termasuk dalam kategori kurang, 2 orang responden (6,5%) termasuk dalam kategori kurang sekali.
2. Dari 25 orang siswa SDN 01 Tarung-Tarung Kec. IX Koto Sungai Lasi Kabupaten Solok ternyata sebanyak 3 orang responden (12,0%) termasuk dalam kategori baik sekali, sebanyak 15 orang responden (60,0%) termasuk dalam kategori baik, 4 orang responden (16,0%) termasuk dalam kategori sedang, 3 orang responden (12,0%) termasuk dalam kategori kurang.

3. Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa SDN Percobaan Padang dengan tingkat kebugaran jasmani siswa SDN 01 Tarung-Tarung Kec. IX Koto Sungai Lasi Kabupaten Solok.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas maka penulis menyarankan beberapa hal, sebagai berikut :

1. Kepala Sekolah

Untuk meningkatkan, tingkat kebugaran jasmani bagi siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani kurang dan kurang sekali, khususnya siswa SDN Percobaan Kota Padang agar memperbanyak aktifitas fisik dan latihan olahraga yang teratur di luar jam sekolah.

2. Guru Penjas

Agar meningkatkan kualitas pembelajaran Penjas untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa.

3. Peneliti Lain

Kepada para peneliti lain diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan jumlah sampel yang lebih banyak lagi atau dengan variabel lain yang belum diteliti sehingga faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani dapat diteliti seperti lingkungan, ekonomi orang tua dan lain-lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Kadir (1992) *Azas dan Landasan Pendidikan Jasmani*, Jakarta Departemen Pendidikan dan kebudayaan.
- Depdikbud. (1993). *Garis-garis Besar Haluan Negara*, Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Dep. P & K.
- Depdikbud. (2003). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kesegaran Jasmani.
- Departemen Pendidikan Nasional. (2007). *Standar Kompetensi dan Kompetensi Dasar Tingkat Sekolah Dasar*, Jakarta: Depdiknas
- Gusril. (2004). *Beberapa Faktor yang Berkaitan dengan Kemampuan Motorik Siswa Sekolah Dasar Negeri Kota Padang, Disertasi*, Jakarta : Program Pasca Sarjana UNJ Jakarta.
- Gusril. (2006). *Model pengembangan motorik siswa sekolah dasar*. Padang: FIK – UNP.
- Gusril. (2007). *Peningkatan Kemampuan Motorik Siswa Sekolah Dasar*, Padang :UNP Padang.
- Nyoman Dekker, (1983). *Olahraga Pendidikan di Sekolah Dasar*, Jakarta Departemen P & K.
- Sutarman. (1975). *Pengertian Kesegaran Jasmani dan Tes Kardiorespirasi "Concepts of Sport Sciences. Od. Sic, Swanpo dan Marry, W. Sic*. Jakarta : KONI.
- Usman, Husaini. (1995). *Pengantar Statistik*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Sudjana. (1982). *Metode Statistik*. Bandung : Tarsito.