

**STUDI TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA SEKOLAH DASAR
NEGERI 18 NAN SABARIS DENGAN SISWA SEKOLAH DASAR
NEGERI 08 NAN SABARIS KECAMATAN NAN SABARIS
KABUPATEN PADANG PARIAMAN**

SKRIPSI

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



Oleh

**Rizki Miswandi
NIM. 94918**

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

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

STUDI TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA SEKOLAH DASAR
NEGERI 18 NAN SABARIS DENGAN SISWA SEKOLAH DASAR
NEGERI 08 NAN SABARIS KECAMATAN NAN SABARIS
KABUPATEN PADANG PARIAMAN

Nama : Rizki Miswandi
NIM : 94918
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Agustus 2011

Disetujui oleh :

Pembimbing I

Pembimbing II

Dra. Hj. Rosmaneli, M.Pd
NIP. 19570521 198403 2 001

Drs. Willadi Rasyid, M.Pd
NIP. 19591231 198803 1 019

Mengetahui
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga
Program Studi Penjaskesrek

Drs. Hendri Neldi, M.Kes. AIFO
NIP. 19620502 198703 1 002

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

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

Judul : STUDI TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA SEKOLAH
DASAR NEGERI 18 NAN SABARIS DENGAN SISWA SEKOLAH
DASAR NEGERI 08 NAN SABARIS KECAMATAN NAN SABARIS
KABUPATEN PADANG PARIAMAN.

Nama : Rizki Miswandi
NIM : 94918
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Agustus 2011

Tim Penguji

1. Ketua : Dra. Hj. Rosmaneli, M.Pd _____
2. Sekretaris : Drs. Willadi Rasyid, M.Pd _____
3. Anggota : Dr. H. Chalid Marzuki, MA _____
4. Anggota : Drs. Deswandi, M.Kes. AIFO _____
5. Anggota : Dra. Romawati, M.Pd _____

*Ya Allah. . . dengan Ridho mu lah
Akhirnya karya kecil ini yang menurut ku sangat besar terwujud
Do'a dan pengorbanan orang-orang tercinta
Terima kasih*

Ku persembahkan karya ini, untuk ke dua orang tua ku, yang tak henti-hentinya memberikan nasehat & kasih sayang serta dorongan demi masa depan ananda (Rizki Miswandi). Rizki g' akan mengecewakan keluarga. Trus buat Abang (Aswad), Kakak (Rani MW) dan Adik-adik Qu (Rio MW, Riri MW, Reni MW, Rila MW) yang tersayang, telah memberikan do'a & dukungannya untuk Qu, sehingga dapat memperoleh gelar yang telah lama Qu dambakan. Sahabat Kos One (Pat Lejo, Ajo Def, Boni, Ikhsan, Breng, Acil, Dayat, Mr 471t dan Sanak2 sadonyo, trim"s atas motivasinya dan yang laen-laennya, dan buat dinda RMEP berjuanglah semoga sukses dalam meraih cita-cita Mu, "berusaha adalah kunci atas keberhasilan untuk mencapai Keberhasilan dan Jaga Kesehatan". Buat Lo semua jangan mudah putus'asa yakinlah diri tekatkan niat yo.....GOODLUK.....

Temen-teman penjaskesrek & karean2 Qu

*Thank"s yooow kawan-kawan atas bantuan dan doanya sampai ambo dapek gada S.pd (sarjana pendidikan), keluarga besar anak lokal 1E (Bg Jek, Sepan, Reni Bay, Lambri, Ogik Yusuf, Ari, Amaik, Gan Pili, Sasra, Melsa, Adek Labey, dan Semuanya) ingat jalan kita masih panjang" jan sampai patah samangek maju trus.....!!!!!!!
dan juga ambo ucapkan terima kasih yang sebanyak-banyaknya kepada abang2, adik2 ndak sabuik namo ndak sabuik gada yang udah maagiah Smangeik ambo.*

"wassalamualaikum wr wb"



Pelajarilah ilmu

Karena mempelajarinya adalah kebaikan

Mencarinya adalah ibadah

Mengingat adalah tasbih

Memperdalam adalah jihat

Mengajarkannya kepada orang yang belum mengerti adalah shadaqah

Mengingatkannya kepada orang yang sudah mengerti adalah taqarrub

Ingat bahwa ilmu adalah sarana untuk mencapai surga

Ilmu adalah teman di waktu sepi

Kawan dalam pengasingan

Pencolong dalam kesulitan

Hiasan di tengah-tengah kawan

Senjata dalam menghadapi musuh

Allah mengangkat derajat suatu bangsa karena ilmu Sehingga mereka

menjadi pemuka yang dianut dan di ikuti jejak langkahnya

Ilmu dapat menghidupkan hati dari kebodohan

Pelita dari kegelapan

Kekuatan dari kelemahan

Memikirkan tentang ilmu sama dengan ibadah pada malam hari

Ilmu merupakan pemimpin dan amal adalah pengikutnya

Juli 2011



Rizki Miswandi, S.Pd

ABSTRAK

STUDI TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA SEKOLAH DASAR NEGERI 18 NAN SABARIS DENGAN SISWA SEKOLAH DASAR NEGERI 08 NAN SABARIS KECAMATAN NAN SABARIS KABUPATEN PADANG PARIAMAN.

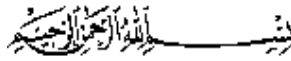
OLEH : Rizki Miswandi,/ 2011

Masalah Penelitian ini adalah Rendahnya Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 18 Nan Sabaris dengan Sekolah Dasar Negeri 08 Nan Sabaris Kecamatan Nan Sabaris Kabupaten Padang Pariaman. Tujuan penelitian untuk mendapatkan informasi tentang kesegaran jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 18 Nan Sabaris dengan Sekolah Dasar Negeri 08 Nan Sabaris.

Jenis penelitian tergolong penelitian Deskriptif. Jumlah populasi dalam penelitian ini adalah 215 Orang, Siswa Kelas IV dan V Sekolah Dasar Negeri 18 Nan Sabaris = 88 Orang, dengan Siswa Kelas IV dan V Sekolah Dasar Negeri 08 Nan Sabaris = 127 Orang. Jumlah sampel Sekolah Dasar Negeri 18 Nan Sabaris = 16 Orang, dan Sekolah Dasar Negeri 08 Nan Sabaris = 28 Orang jumlah semua sampel = 44 Orang Kelas IV dan V Putera. Teknik pengambilan sampel secara Purposive.

Berdasarkan analisa data dan pembahasan, Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 18 Nan Sabaris Dengan Sekolah Dasar Negeri 08 Nan Sabaris Kecamatan Nan Sabaris Kabupaten Padang Pariaman adalah **Berbeda**. Hasil analisis memberikan kesimpulan bahwa Tingkat Kesegaran Jasmani Sekolah Dasar Negeri 18 Nan Sabaris berdasarkan norma tes kesegaran jasmani indonesia berkategori “Baik“ = 9 (56.25%), “Sedang“ =4 (25.00%), “Kurang” = 3 (18.75%), sedangkan yang berkategori baik sekali dan kurang sekali tidak ada. Sedangkan Tingkat Sekolah Dasar Negeri 08 Nan Sabaris berkategori “Baik“ = 8 (28.57%), “Sedang“ = 14 (50.00%), “Kurang” = 6 (21.43%), sedangkan yang berkategori baik sekali dan kurang sekali juga tidak ada. Hal ini dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu : Aktifitas fisik dan olahraga, usia seseorang, kesehatan, gizi, Keadaan lingkungan, budaya, kelengkapan sarana dan prasarana.

KATA PENGANTAR



Puji syukur penulis persembahkan kehadiran Allah SWT atas rahmat dan karunianya, Shalawat beserta salam tidak lupa penulis sampaikan kepada junjungan kita Nabi besar Muhammad SAW, yang telah membawa umatnya dari alam kebodohan kealam berpendidikan sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul Studi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SDN 18 Nan Sabaris dengan Siswa SDN 08 Nan Sabaris Kecamatan Nan Sabaris Kabupaten Padang Pariaman.

Dalam pelaksanaan penelitian dan penyusunan Skripsi ini penulis banyak dibantu, baik secara moril maupun materil ataupun pikiran. Untuk itu penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Drs. H. Syahrial Bakhtiar, M.Pd Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Drs. Hendri Neldi, M.Kes AIFO Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga.
3. Dra. Hj. Rosmaneli, M.Pd dan Drs. Willadi Rasyid, M.Pd selaku pembimbing yang telah memberikan motivasi, pemikiran dan pengarahan yang sangat berarti dalam penulisan skripsi ini.
4. Dr. Chalid Marzuki, MA, Drs. Deswandi, M.Kes, dan Dra. Rosmawati, M.Pd selaku penguji yang telah membantu dan memberikan motivasi, pemikiran dan pengarahan yang sangat berarti dalam penulisan skripsi ini.

5. Seluruh Staf Pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada penulis selama mengikuti perkuliahan.
6. Kepala UPTD dan Kepala Sekolah Siswa SDN 18 Nan Sabaris dengan SDN 08 Nan Sabaris Kecamatan Nan Sabaris Kabupaten Padang Pariaman yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian.
7. Khusus buat ayah dan Ibunda tercinta serta Kakak dan Adik-adik, Aswat, Rani Miswanti, Rio Miswanto, Riri Miswanti, Roni Miswantoni, RiLa Miswanti, yang selalu memberikan motivasi dan dukungan serta do'a kepada penulis selama perkuliahan sampai pada penulisan skripsi ini.
8. Buat teman teristimewaku Revi Morina Eka Puteri dan temen-teman Kos Aattya Padri, Ikhsan, Eri Segeeh, Acil, Dayat dan Lain-lain yang telah memberikan dorongan dan bantuan dalam penyusunan skripsi ini.

Semoga bantuan dan bimbingan Bapak/Ibuk serta Teman-teman mendapat balasan yang berlipat ganda dari Allah SWT. Amin.....

Penulis juga menyadari bahwa banyak kekurangan yang dituliskan dalam Skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan dan banyak kekurangan. Namun penulis berharap kiranya hal tersebut tidak mengurangi nilai dari isi apa yang menjadi penyampaian penulis.

Padang, Juli 2011

P e n u l i s

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR GRAFIK	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah dan Pembatasan Masalah.....	5
C. Perumusan Masalah.....	6
D. Tujuan Penelitian.....	6
E. Kegunaan Hasil Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN	
A. Kajian Teori.....	8
1. Hakekat Kesegaran Jasmani.....	8
2. Komponen Kesegaran Jasmani.....	10
3. Fungsi Kesegaran Jasmani.....	11
4. Faktor-faktor Kesegaran Jasmani.....	13

B. Kerangka Konseptual.....	18
C. Pertanyaan Penelitian	18

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis, Tempat dan Waktu Penelitian.....	20
B. Populasi dan Sampel.....	21
1. Populasi.....	21
2. Sampel	22
C. Jenis dan Sumber Data.....	23
1. Jenis Data.....	23
2. Sumber Data.....	24
D. Teknik dan Alat Pengumpulan Data.....	24
1. Teknik Pengumpulan Data.....	24
2. Alat Pengumpulan Data.....	33
E. Teknik Analisis Data.....	34

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian Penelitian.....	35
B. Jawaban Pertanyaan Peneliti.....	42
C. Pembahasan.....	43

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan.....	48
B. Saran.....	49

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian.....	21
2. Sampel Penelitian.....	23
3. Penilaian Tes TKJI.....	32
4. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia.....	33
5. Hasil Tes Kesegaran Jasmani SD Negeri 18 Nan Sabaris.....	35
6. Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani SDN 18.....	36
7. Hasil Tes Kesegaran Jasmani SD Negeri 08 Nan Sabaris.....	38
8. Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani SDN 08.....	39
9. Hasil Klasifikasi SDN 18 NS dengan SDN 08 NS.....	40
10. Jumlah Siswa Sesuai Klasifikasi.....	41

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual	18
2. Sikap Start Bediri Tes Lari 40 Meter.....	26
3. Sikap Gantung Sikap Tekuk.....	27
4. Gerakan Baring Duduk.....	29
5. Sikap Awal Loncat Tegak.....	30
6. Sikap Star Lari 600 Meter.....	32

DAFTAR GRAFIK

Grafik	Halaman
1. Histogram Klasifikasi Tingkat Kesegaran Jasmani SDN 18.....	37
2. Histogram Klasifikasi Tingkat Kesegaran Jasmani SDN 08.....	39

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

Halaman

1. Formulir TKJI.....
2. Data Mentah SDN 18 Nan Sabaris.....
3. Data Mentah SDN 08 Nan Sabaris.....
4. Tabel Nilai TKJI.....
5. Hasil Pengolahan Data.....
6. Surat Izin Penelitian.....
7. Dokumentasi.....

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam usaha pengembangan aspek jasmani dan rohani, pemerintah berupaya menyelenggarakan mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang bertujuan untuk membantu pembinaan dan pengembangan kebugaran jasmani, mental, serta emosional yang serasi, selaras dan seimbang. Hal ini sesuai dengan UU RI Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional (SKN) dalam Bab 2 Pasal 4 (2005:82) bahwa :

“Pembinaan dan pengembangan keolahragaan nasional yang dapat menjamin pemerataan akses terhadap olahraga, peningkatan kesehatan dan kebugaran, peningkatan prestasi dan manajemen olahraga yang mampu menghadapi tantangan serta tuntutan perubahan kehidupan nasional dan global, memerlukan sistem pembinaan olahraga untuk mencapai prestasi tersebut.”

Berdasarkan kutipan diatas terlihat bahwa pembangunan dalam bidang pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang dilaksanakan disekolah pada semua jenjang pendidikan adalah untuk pembinaan dan perkembangan olahraga nasional yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan, manajemen keolahragaan dan kesegaran jasmani. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (penjasorkes) merupakan bagian dari bidang pendidikan secara Nasional merupakan hal yang pokok sekali dilakukan di sekolah, karena dalam pendidikan jasmani akan diperoleh beberapa kemampuan kognitif, kemampuan berfikir dan afektif.

Tujuan Pendidikan Jasmani dan kesehatan adalah untuk membantu siswa dalam meningkatkan kebugaran dan kesehatan melalui pengenalan penanaman sikap positif dan kesehatan serta kemampuan gerak dasar dini berbagai aktifitas jasmani. Dalam Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) Sekolah Dasar dijelaskan bahwa:

“Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (penjasorkes) merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktifitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan”. (2006:648).

Pendidikan jasmani dan kesehatan merupakan salah satu bidang studi yang menjadi muatan dalam Kurikulum Sekolah Dasar. Bidang studi ini memuat dua materi, yaitu: materi pokok dan materi pilihan. Materi pokok adalah materi yang disajikan pada setiap semester mulai dari kelas I sampai kelas VI SD, sedangkan materi pilihan adalah materi didasarkan pada berbagai pertimbangan diantaranya adalah berkaitan dengan situasi dan kondisi sarana dan prasarana yang dimiliki sekolah, kesiapan guru dalam mengajar dan jumlah jam yang disediakan untuk setiap semester. Dengan demikian tidak semua materi pilihan yang terdapat didalam kurikulum disajikan disekolah. Penyajian materi pendidikan jasmani sesuai dengan kurikulum sering kali sulit dilaksanakan, permasalahan klasik yang sering muncul adalah tidak semua SD memiliki Sarana dan Prasarana pembelajaran penjasorkes yang lengkap.

Dilihat dalam bidang kurikulum sekolah bahwa mata pelajaran pendidikan jasmani diberikan dari SD, SLTP, SLTP bahkan sampai pada Perguruan Tinggi yang harus diperoleh siswa dan mahasiswa karena dengan tingkat kesegaran jasmani yang baik dapat menambah gairah kemampuan kerja, seperti yang diungkapkan oleh Getehel dalam Gusril (1994) bahwa:

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

Berdasarkan kutipan diatas maka dengan melakukan aktifitas pendidikan jasmani akan diperoleh peningkatan kemampuan jantung, pembuluh darah dan peningkatan kekuatan secara koefisien, sehingga akan meningkatkan kemampuan tubuh dalam meningkatkan aktifitas sehari-hari sehingga tidak mudah lelah.

Materi Penjas dapat meningkatkan Kesegaran Jasmani anak, maka sangat penting sekali bagi siswa untuk mengikuti Pendidikan Jasmani di Sekolah, melau Pendidikan Jasmani itulah para siswa dapat mengembangkan aktifitasnya. Sehingga pada akhirnya akan dapat menunjang prestasi siswa itu sendiri, baik dalam bidang Akademik maupun bidang olahraga.

Jadi mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (Penjasorkes) perlu dilaksanakan disetiap sekolah sesuai dengan kurikulum pendidikan untuk membina kesegaran jasmani, kesehatan dan rohani anak didik. Pembentukan kesegaran jasmani dan kesehatan disekolah perlu mempertimbangkan aspek kondisi sekolah, lingkungan geografis dan status

ekonomi orang tua siswa, sebab kondisi suatu sekolah belum tentu sama dengan sekolah lainnya. Ada sekolah yang dapat menyediakan sarana dan prasarana tetapi ada juga sekolah yang tidak dapat menyediakan sarana pendukung penjasorkes. Selain itu, kondisi geografis sangat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani siswa. Setiap siswa mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang berbeda-beda, apalagi siswa yang sekolah di pedesaan dengan di kota lebih berbeda lagi siswa dengan kemajuan ilmu dan teknologi. Jadi siswa yang mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang baik maka akan meningkatkan aktifitas sehari-hari sehingga tidak mudah lelah.

Dalam pemantauan peneliti selama ini di Sekolah Dasar Negeri 18 Nan Sabaris Kecamatan Nan Sabaris dengan Sekolah Dasar Negeri 08 Nan Sabaris Kecamatan Nan Sabaris adalah dua sekolah yang berbeda dari letak geografis, latar belakang orang tua, serta tingkat perekonomian yang berbeda. Dari segi letak geografis Sekolah Dasar Negeri 18 Nan Sabaris terletak lebih dekat ke daerah pantai, perkarangan cukup luas untuk bermain dan melakukan aktifitas olahraga.

Sedangkan letak geografis Sekolah Dasar Negeri 08 Nan Sabaris terletak di daerah persawahan, disekeliling sekolah ini terdapat persawahan yang sangat luas. Sekolah Dasar Negeri 08 Nan Sabaris adalah Sekolah Inti yang ber Standar Nasional di Kecamatan Nan Sabaris Kabupaten Padang Pariaman.

Untuk itu penulis ingin melakukan penelitian untuk melihat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 18 Nan Sabaris dengan Sekolah Dasar Negeri 08 Nan Sabaris Kecamatan Nan Sabaris.

B. Identifikasi Masalah dan Pembatasan Masalah

1. Identifikasi Masalah

Penelitian ini didasarkan pada faktor-faktor yang mempengaruhi studi tingkat kesegaran jasmani antara siswa Sekolah Dasar Negeri 18 Nan Sabaris dengan siswa Sekolah Dasar 08 Nan Sabaris Kecamatan Nan Sabaris Kabupaten Padang Pariaman. Tingkat kesegaran jasmani erat kaitannya dengan berbagai faktor antara lain :

1. Aktifitas fisik dan olahraga
2. Usia seseorang
3. Kesehatan
4. Perbedaan lingkungan sekolah
5. Kelengkapan sarana dan prasarana
6. Keadaan gizi yang dikonsumsi sehari-hari
7. Ekonomi orang tua

2. Pembatasan Masalah

Penelitian ini tidak bermaksud meneliti masing-masing faktor diatas, tetapi hanya melihat Studi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 18 Nan Sabaris dengan Sekolah Dasar Negeri 08 Nan Sabaris Kecamatan Nan Sabaris Kabupaten Padang Pariaman.

C. Perumusan masalah

Berdasarkan pembatasan masalah diatas maka dapat dirumuskan masalah Bagaimanakah Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar 18 Nan Sabaris dengan Sekolah Dasar Negeri 08 Nan Sabaris Kecamatan Nan Sabaris Kabupaten Padang pariaman?

D. Tujuan penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk:

1. Mengetahui tingkat kesegaran jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 18 Nan Sabaris Kecamatan Nan Sabaris Kabupaten Padang Pariaman.
2. Mengetahui tingkat kesegaran jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 08 Nan Sabaris Kecamatan Nan Sabaris Kabupaten Padang Pariaman.
3. Mengetahui beda rata-rata kesegaran jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 18 Nan Sabaris dengan Siswa Sekolah Dasar Negeri 08 Nan Sabaris Kecamatan Nan Sabaris Kabupaten Padang Pariaman.

E. Kegunaan Penelitian

Penelitian ini diharapkan berguna untuk:

- 1) Penulis, sebagai satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana (Sarjana Pendidikan) pada Fakultas Ilmu Keolahragaan.
- 2) Siswa, dalam upaya meningkatkan Kesegaran Jasmani dan Hasil Belajar pada Sekolah Dasar Negeri 18 Nan Sabaris dengan Sekolah Dasar Negeri 08 Nan Sabaris Kecamatan Nan Sabaris Kabupaten Padang Pariaman.

- 3) Guru, sebagai bahan masukan dalam pelaksanaan mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada Sekolah Dasar Negeri 18 Nan Sabaris dengan Sekolah Dasar Negeri 08 Nan Sabaris Kecamatan Nan Sabaris Kabupaten Padang Pariaman.
- 4) Mahasiswa, sebagai bahan referensi pada perpustakaan FIK dan perpustakaan UNP.
- 5) Sebagai bahan acuan bagi orang tua untuk dapat mengetahui makna dan pentingnya kebugaran jasmani bagi anak.
- 6) Dinas Pendidikan Kecamatan Nan Sabaris Kabupaten Padang Pariaman sebagai masukan pada Mata Pelajaran Penjasorkes.
- 7) Sebagai bahan bacaan dan literatur di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakekat Kesegaran Jasmani

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, patut atau mampu) seperti yang dikemukakan oleh menurut Arsil (2008) mengatakan bahwa :

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

Berdasarkan kutipan diatas kesegaran jasmani merupakan cermin dari kemampuan fungsi sistem-sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas tubuh setiap aktifitas fisik. Selanjutnya banyak pendapat para ahli mengungkapkan batasan tentang kesegaran jasmani, menurut Sadoso (1980:105) "Kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari dengan gampang, tanpa merasa lelah yang berlebihan untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan mendadak". Hasnam Said (1982:9) mengemukakan "ketentuan-ketentuan dari segar yaitu kemampuan kerja fisik yang memuaskan, berat badan yang normal, Fleksibilitas (keluasan gerak dari

persendian tubuh dan mampu mengurangi ketegangan". Menurut Getchel (1983:3) Kesegaran jasmani adalah suatu hal yang lebih menitik beratkan pada fungsi fisiologis yaitu kemampuan jantung, pembuluh darah, paru-paru dan otot agar berfungsi secara efisien dan optimal. Lebih lanjut Nurhasan (2001: 131) menyatakan:

“mendefinisikan kesegaran jasmani ditinjau dari Ilmu faal merupakan kemampuan organ tubuh untuk menyesuaikan fungsi fisiologisnya mengatasi keadaan lingkungan atau tugas, fisik memerlukan kerja otot secara efisien, tidak mengalami kelelahan yang berlebihan, telah memperoleh pemulihan yang sempurna sebelum datangnya tugas-tugas pada hari berikutnya”.

Dari pendapat yang dikemukakan di atas jelaslah bahwa kesegaran jasmani merupakan keadaan sehat jasmani dan kemampuan kerja secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, maka jelaslah bahwa kesegaran jasmani merupakan modal yang paling berharga dalam kehidupan manusia untuk bekerja sehari-hari, mampu belajar bagi para siswa. Kondisi kesegaran jasmani yang kurang akan tampak dari penampilan kehidupan sehari-hari dalam melakukan aktifitas. Sudarsono (1992:10) menjelaskan bahwa :

"Tingkat jasmani yang baik, akan mencerminkan ciri-ciri sebagai berikut (1) Cukup kuat melakukan tugas harian maupun tugas darurat/mendadak lainnya, (2) Mempunyai ketahanan untuk menyelesaikan tugas harian tanpa kelelahan yang berarti bahkan masih mampu mengadakan rekreasi setelah bekerja seharian, (3) Mempunyai kardiovaskuler untuk melakukan pekerjaan yang melelahkan, (4) Memiliki kelincahan sehingga mampu bergerak leluasa, (5) Memiliki kecekatan untuk mampu bergerak cepat dalam mengatasi keadaan darurat, (6) Memiliki daya kontrol mengkoordinasikan tubuh dengan minus".

Pendapat yang dikemukakan di atas, jelas bahwa tingkat kesegaran jasmani yang rendah akan berdampak dalam kegiatan yang dilakukan sehari-hari. Hal ini akan berdampak buruk bila seorang pelajar mengalami kesegaran jasmani yang rendah, akan terkendala menghadapi proses pembelajaran dengan tuntas sesuai dengan jam pelajaran yang ada di sekolah.

2. Komponen Kesegaran Jasmani

Lycolat dalam Gusril (2004: 119). Mengemukakan komponen-komponen kesegaran jasmani dapat dikelompokkan menjadi 2 golongan sebagai berikut: (a) komponen yang berhubungan kesehatan meliputi kekuatan otot, kelentukan dan komposisi tubuh, (b) komponenn yang berhubungan dengan keterampilan (*Skill Related*) meliputi kelincahan, keseimbangan, koordinasi kecepatan, tenaga/daya dan waktu reaksi.

Adapun ciri-ciri dari orang yang memiliki kesegaran jasmani sebagai mana yang terdapat dalam Rusdam Djamal dalam Gusril (2004 : 123) yaitu sebagai berikut:

a) Resistan terhadap penyakit, b) Memiliki daya tahan jantung, paru, peredaran darah dan pernapasan, c) Memiliki daya tahan otot umum, d) Mempunyai daya tahan otot local, e) Memiliki daya tahan ledak otot, f) Memiliki kelentukan, g) Memiliki kecepatan, h) Memiliki kekuatan, i) Memiliki koordinasi ketepatan. Sedangkan ciri-ciri dari tingkat kesegaran jasmani yang berada dibawah standar adalah: a) Menguap dimeja kerja, b) Perasaan malas dan mengantuk sepanjang hari, c) Cenderung bertingkat marah, d) Merasa lelah dengan kerja fisik yang minimal, e) Terlalu capek untuk melakukan aktifitas renggang, f) Penggugup dan mudah terkejut, g) Sukar rilek, h) Mudah Cemas dan Sedih, i) Mudah tersinggung.

Jadi uraian diatas tidak terlepas dari faktor yang berasal dari dalam diri dan luar yang selalu berpengaruh pada kesegaran jasmani. Sedangkan ciri-ciri atau gejala seseorang yang memiliki kesegaran jasmani yang kurang atau rendah antara lain fisik yang tidak efisien (*Physical inefficiency*), emosi yang tidak stabil, mudah lelah, tidak sanggup menangani tantangan fisik atau emosi. Gusril. (2004:123).

3. 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.

Fungsi kesegaran jasmani adalah untuk mengembangkan kesanggupan dan kemampuan setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja. Fungsi kesegaran jasmani dapat dibagi menjadi dua bagian sebagai berikut :

a. Fungsi umum

Kegiatan jasmani untuk mengembangkan kekuatan, kemampuan, kesanggupan daya kreasi dan daya tahan setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja dalam pembangunan pertahanan bangsa dan Negara.

b. Fungsi khusus

Fungsi khusus bagi anak-anak adalah untuk pertumbuhan dan perkembangan serta meningkatkan prestasi belajar. Dalam upaya meningkatkan kesegaran jasmani (Gusril, 2004: 112) yang disebut training zone. Hal yang paling penting untuk meningkatkan kesegaran jasmani adalah aktifitas fisik olahraga yang teratur. Hal memerlukan oksigen untuk memproduksi energi. Karena tubuh tidak menyimpan oksigen. Oksigen harus di ambil dan disalurkan keseluruhan organ tubuh jaringan yang memerlukan energi. Orang yang banyak melakukan aktifitas fisik dan olahraga maka tingkat kesegaran jasmaninya bertambah baik orang yang tidak pernah atau jarang melakukan aktifitas fisik dan olahraga yang teratur.

Untuk memperoleh tingkat kesegaran jasmani yang baik juga dipengaruhi keadaan gizi yang dikonsumsi sehari-hari, kebutuhan zat gizi bagi anak-anak bervariasi tergantung pada ukuran tinggi dan berat badan, umur, jenis pekerjaan atau aktifitas, seks, dan keadaan individu. Dengan memakan aneka makanan yang sehat tentu gizi-gizi akan terpenuhi baik untuk pertumbuhan dan perkembangan, serta untuk aktifitas belajar dan bermain. Bila kesegaran jasmani dan status gizi siswa sudah baik tentu dia akan dapat belajar dan bermain dengan baik.

Keadaan lingkungan merupakan unsure preventif dalam rangka mewujudkan masyarakat adil dan makmur, sehat sejahtera dan lebih jauh lagi untuk mencapai manusia seutuhnya. Guna meningkatkan kesehatan lingkungan perlu memperhatikan masalah sekitar kita seperti limbah,

kotoran perumahan, serangga makanan dan pencemaran lingkungan. Faktor yang mempengaruhi kesehatan lingkungan adalah tindakan manusia itu sendiri, sikap individu maupun kelompok yang tidak disiplin dalam menjaga kebersihan lingkungan, dan dalam pengelolaan lingkungan sekolah sebab lingkungan sangat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani (Gusril, 2004).

Pekerjaan yang memerlukan tenaga yang besar akan mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani. Jadi jelas bahwa orang yang banyak melakukan aktivitas fisik dan olahraga yang teratur tingkat kebugaran jasmani akan bertambah baik jika dibandingkan dengan orang tidak pernah atau jarang melakukan aktivitas fisik dan olahraga teratur.

4. Faktor – faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani

Ada banyak faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani yang diungkapkan oleh beberapa pakar, diantaranya :

1. Daya tahan

Daya tahan pada prinsipnya dapat dibedakan atas dua golongan yaitu daya tahan umum dan daya tahan otot lokal. Daya tahan umum adalah "Kemampuan organisme tubuh menghadapi atau mengatasi kelelahan akibat gerakan-gerakan yang lebih banyak melibatkan kelompok-kelompok otot besar, seperti lari jarak jauh". Sedangkan daya tahan otot lokal adalah "Kemampuan sekelompok kecil otot mengatasi kelelahan akibat pembebanan yang relatif agak lama, seperti kerja otot lengan pada tinju" Syafuruddin (2006:69).

Dari daya tahan dicapai dengan kontraksi serat otot yang berulang-ulang. Kontraksi otot yang berulang membentuk persediaan energi yang berkelanjutan dan serta otot dengan kapabilitas aerobik (*slow oxidative* atau *Sofast oxidative-glycolitie* atau *FOG*) cocok untuk tugas tersebut, kontraksi yang berulang-ulang memantapkan enzim aerobik dan non aerobik, mitochondria dan bahan bakar yang dibutuhkan untuk bertahan Sharkey (2003:163).

2. Kekuatan (*Strength*)

Secara fisiologis kekuatan merupakan kemampuan otot mengatasi beban atau tekanan, sedangkan secara fisikalis kekuatan merupakan hasil perkalian antara masa dengan percepatan. Kekuatan merupakan kemampuan dasar kondisi fisik. Sharkey (2003:167) mendefenisikan bahwa kekuatan sebagai kerja yang dibagi dengan waktu atau tingkat pelaksanaan kerja.

Dilihat dari bentuk kekuatan yang digunakan, maka kekuatan dapat dibedakan atas: (1) Kekuatan maksimal; kemampuan otot mengatasi beban atau tekanan secara maksimal, (2) Kekuatan kecepatan; kemampuan otot mengatasi beban dengan kecepatan kontraksi yang tinggi, (3) Daya tahan kekuatan; kemampuan otot untuk mempertahankan atau mengatasi kelelahan

disebabkan pembebanan kekuatan dalam waktu yang relatif lama
Syafuruddin (2006:43)

3. Kecepatan (*speed*)

Kecepatan adalah Kemampuan yang berdasarkan kelentukan (fleksibilitas), proses sistem persyarafan dan alat-alat otot untuk melakukan gerakan-gerakan dalam satu satuan waktu tertentu Jonathan dan Krempel, 1981 dalam Syafuruddin (2006: 54).

Kemudian berdasarkan kebutuhan dari bermacam-macam cabang olahraga, maka kecepatan dikelompokkan atas: (1) Kecepatan reaksi; Kemampuan untuk menjawab rangsangan okustik, optik dan rangsangan taktik secara cepat (Jonathan dan Krempel, 1981 dalam Syafuruddin 2006:56), (2) Kecepatan aksi; Kemampuan dimana dengan bantuan kelentukan sistem syaraf pusat dan alat-alat otot dapat melakukan gerakan-gerakan dalam satuan waktu minimal Letzelter, 1978 dalam Syafuruddin (2006:60).

4. Kelentukan (*flexibility*)

Kelentukan adalah jangkauan gerakan yang dapat dilakukan tangan dan kaki. Kulit, jaringan yang berhubungan dan kondisi sendi membatasi jangkauan gerakan, demikian juga dengan lemak tubuh yang berlebihan. Cidera terjadi bila kaki dan tangan dipaksa bergerak melebihi jangkauan normalnya, jadi meningkatkan

fleksibilitas mengurangi potensi ini. Jangkauan gerakan meningkat bila sendi dan otot dipanaskan Sharkey (2003:165).

Sedangkan Syafaruddin (2006:79) mengemukakan bahwa kelentukan merupakan kemampuan tubuh untuk melakukan latihan-latihan dengan amplitudo gerakan yang besar atau luas. Kelentukan salah satu unsur kondisi fisik yang menentukan dalam: (1) mempelajari keterampilan-keterampilan gerakan, (2) mencegah cedera, (3) mengembangkan kemampuan kekuatan, kecepatan, daya tahan dan koordinasi. Dengan demikian kelentukan memegang peranan penting dan menentukan kualitas gerakan seseorang seperti dalam senam.

5. Kelincahan/ Ketangkasan (*Agility*)

Ketangkasan adalah kemampuan untuk mengubah posisi dan arah dengan cepat, dengan tepat dan tanpa kehilangan keseimbangan. Ketangkasan sangat dipentingkan dalam dunia olahraga tapi juga sangat diperlukan dalam situasi kerja dan rekreasi karena ketangkasan diasosiasikan dengan keterampilan tertentu, tidak satu pun tes memperkirakan ketangkasan pada semua situasi. Berat badan yang berlebihan akan menghambat ketangkasan". Sharkey (2003:168).

6. Keseimbangan (*Balance*)

Keseimbangan tergantung pada kemampuan untuk menggabungkan input visual dengan informasi dari kanal semi-lingkar dalam telinga dan dari reseptor otot merupakan hal yang sulit untuk mengukur dan memperkirakan bagaimana keseimbangan dinamis memberikan kontribusi atau mengurangi performa olahraga. Bukti menunjukkan bahwa keseimbangan dapat ditingkatkan melalui partisipasi dalam olahraga dan variasi gerakan yang dicoba, khususnya ketika masih kecil. Sharkey (2003:168).

7. Daya ledak (*Power*)

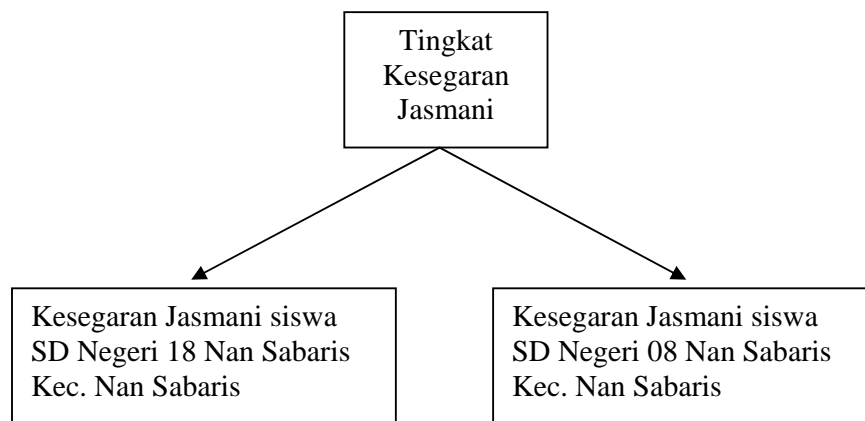
Power atau daya ledak disebut juga sebagai kekuatan eksplosif. Power menyakut kekuatan dan kecepatan kontraksi otot yang dinamis dan eksplosif serta melibatkan pengeluaran kekuatan otot yang maksimal dalam waktu yang secepat-cepatnya. Power merupakan hasil perkalian antara gaya (force) dan jarak (distance) dibagi dengan waktu. Imaryati (2008:59).

8. Koordinasi

Koordinasi merupakan kerja sama sistem persyarafan pusat sebagai sistem yang telah diselaraskan oleh proses rangsangan dan hambatan serta otot rangka pada waktu jalannya suatu gerakan secara terarah, Jonathan dan Krempel dalam Syafruddin (2006:84).

Dan Syafruddin (2006:85) mengambil suatu pengertian bahwa: Koordinasi merupakan kemampuan untuk menyelesaikan tugas-tugas motorik secara cepat dan terarah yang ditentukan oleh proses pengendalian dan pengaturan gerakan serta kerjasama sistem persyarafan pusat.

B. Kerangka Konseptual



Gambar 1 : Kerangka Konseptual

C. Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan kajian dan kerangka konseptual yang diajukan, maka pertanyaan penelitian ini adalah:

1. Seberapa baikkah Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SDN 18 Nan Sabaris?
2. Seberapa baikkah Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SDN 08 Nan Sabaris Kecamatan Nan Sabaris Kabupaten Padang Pariaman?

3. Apakah ada perbedaan Kesegaran Jasmani Siswa SDN 18 Nan Sabaris dengan Siswa SDN 08 Nan Sabaris Kecamatan Nan Sabaris Kabupaten Padang Pariaman?

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Hasil analisis memberikan kesimpulan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 18 Nan Sabaris jumlah rata-ratanya (**18.0625**) berdasarkan norma tes kesegaran jasmani berkategori **baik** sedangkan tingkat kesegaran jasmani Sekolah Dasar Negeri 08 Nan Sabaris adalah jumlah rata-ratanya (**15.07143**) berkategori **Sedang**. Hal ini dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu: keadaan lingkungan, aktivitas gerak, kelengkapan sarana dan prasarana dan kesehatan lingkungan.

Berdasarkan analisa data dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 18 Nan Sabaris dengan Sekolah Dasar Negeri 08 Nan Sabaris (**18.0625 > 15.07143**) Perbandingan rata-rata sesuai Norma Tes Kesegaran Jasmani adalah **berbeda**. Hal ini diperoleh setelah data dikumpulkan, dinilai dan dijumlahkan, kemudian dibandingkan dengan norma tes kesegaran jasmani untuk menentukan klasifikasi (baik sekali, baik, sedang, kurang, kurang sekali).

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas ada beberapa hal yang dapat disarankan.

1. Untuk meningkatkan, tingkat kesegaran jasmani bagi siswa-siswa yang memiliki tingkat kesegaran jasmani kurang dan kurang Baik, khususnya siswa sekolah dasar negeri 08 nan sabaris agar memperbanyak aktifitas fisik dan latihan olahraga yang teratur di luar jam sekolah.
2. Kepada guru penjasorkes sekolah dasar negeri 18 nan sabaris untuk dapat lebih meningkatkan tingkat kesegaran jasmani siswa menjadi lebih baik lagi.
3. Kepada Guru Penjasorkes sekolah dasar negeri 08 nan sabaris untuk lebih meningkatkan tingkat kesegaran jasmani siswa. Diantaranya dengan memperbaiki metode pembelajaran dan memberi motivasi ke siswa.
4. Untuk kepala sekolah sekolah dasar negeri 18 nan sabaris dan sekolah dasar negeri 08 nan sabaris untuk lebuh melengkapi sarana dan prasarana olahraga disekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. (1998). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan dan Praktek*. Edisi Revisi. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi (2002). *Prosedur Penelitian (Edisi Revisi V)*. Jakarta : Rineka Cipta
- Arsil. 2008. *Pembinaan Kondisi Fisik. Padang* : Dip Universitas Negeri Padang.
- Badan Nasional Standar Pendidikan, (2006). *Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP)*. Jakarta : BNSP Depdiknas.
- Depdikbud. (1996). Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi Jakarta: depdikbud.
- Efwilza, (2002). *Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani*. Skripsi : FIK UNP.
- Gethel, Bod. (1983). *Physical Fitness Away of Life*. New York: Jhon Willey and Sons.
- Gusril. (2004). *Perkembangan Motorik Pada Masa Anak-Anak*. Jakarta: Dirjen Olahraga. Departemen Pendidikan Nasional.
- Gusril. (2004). *Beberapa Faktor Yang Berkaitan dengan Kemampuan Motorik Siswa Sekolah DasarNegera Kota Padang*, Disertasi, Jakarta : Program Pasca Sarjana UNJ Jakarta.
- Kementerian Pendidikan Nasional. (2010). *Pedoman Teknis Pemetaan Kebugaran Jasmani Pelajar*. Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Moh. Hariyadi. (2009) *Statistik Pendidikan*. Pakar Statistik dan Peneliti Pendidikan.
- Nurhasan. (2001). *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani dan Prinsip-Prinsip Penerapannya*. Jakarta : Direktorat Jenderal Olahraga.
- Sudjana. (1992). *Teknik Regresi dan Korelasi*. Bandung: Tarsito.
- Syafrudin. (1996). *Pengantar Ilmu melatih*. Padang: FPOK IKIP Padang.
- Syafrudin. (1999). *Dasar-Dasar kepelatihan olahraga*. Padang: FIK UNP.