

**PERBANDINGAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA SEKOLAH
DASAR NEGERI YANG BERADA DI PUSAT KOTA DENGAN SISWA
SEKOLAH DASAR NEGERI YANG BERADA DI LUAR PUSAT KOTA
KABUPATEN SOLOK SELATAN**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Ujian Skripsi Jurusan Pendidikan Kepelatihan
Olahraga Sebagai Syarat Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Di
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



Oleh:

OKTARIANTO

2007/ 85547

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2011**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Perbandingan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri yang Berada di Pusat Kota dengan Siswa Sekolah Dasar Negeri yang Berada di Luar Pusat Kota Kabupaten Solok Selatan

Nama : Oktariantio

NIM/BP : 85547/2007

Jurusan : Kepelatihan

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2011

Disetujui Oleh:

Pembimbing I

Pembimbing II

Prof. Dr. Sayuti Syahara, M.S., AIFO
NIP. 19500521 197903 1 001

Drs. Masrun, M.Kes., AIFO
NIP. 19631104 198703 1 002

Mengetahui
Ketua Jurusan Kepelatihan

Drs. Yendrizar, M.Pd
NIP. 19611113 198703 1 004

PENGESAHAN

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

PERBANDINGAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA SEKOLAH DASAR NEGERI YANG BERADA DI PUSAT KOTA DENGAN SISWA SEKOLAH DASAR NEGERI YANG BERADA DI LUAR PUSAT KOTA KABUPATEN SOLOK SELATAN

Nama : Oktariantio
NIM/BP : 85547/2007
Jurusan : Kepelatihan
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2011

Tim Penguji

Tanda Tangan

Ketua	: Prof. Dr. Sayuti Syahara, M.S., AIFO	1. _____
Sekretaris	: Drs. Masrun, M.Kes, AIFO	2. _____
Anggota	: Drs. H. Alnedral, M.Pd	3. _____
	Drs. Umar Nawawi, M.S., AIFO	4. _____
	Roma Irawan, S.Pd, M.Pd	5. _____

در الشّال

Allah akan mengangkat orang-orang yang beriman dan berilmu pengetahuan di antaramu berupa derajat. (QS. AL Mujaadalah 11)

Tiada kata yang indah dapat diucapkan melalui bibir ini selain puji syukur atas rahmat dan karunia yang telah dilimpahkan oleh Allah SWT kepada ku. Karena tanpa seizinnya maka karya ini tidak dapat tercipta dan hadir di sini. Dan selama ini selalu membisikan, membimbing, melindungi, dan mendorong peta langkah hidupku hingga detik ini ya... Allah izinkanlah aku untuk dapat berjuang lebih baik,

Demi mencapai ridho mu...

Mungkin karya ku ini tidak begitu berharga bagi yang lain namun bagiku ini merupakan karya emas yang sangat berharga bagi diriku.

*Dikehidupan sunyi
Kutemukan sebuah celah cahaya
Berharap akan memberi terang bagiku
Ku coba untuk meraihnya
Kutelusuri ke arahnya
Dengan penuh harapan
Semoga cahaya itu membawa ku
Ke arah jalan hidup ku...*

*Tiada aksara yang terindah yang dapat kulukiskan, tanpa rahmat dariMU ya Allah.
Dengan segala kesederhanaan dan kerendahan hati, ku persembahkan karya ini untuk:*

Terutama untuk ayahanda tercinta (Karil) dan ibunda tersayang (Syahlibarwati) yang telah memberiku semangat dan kasih sayang Selama hidupku demi keberhasilan dan kesuksesanku,

*Ayahanda dan Ibunda yang selalu berdo'a untuk keberhasilanku
Dalam setiap tetes keringat dan air matanya
Tak terukur pengorbanan dan kasih sayang yang engkau berikan padaku
Senyum dan tawamu selalu terlihat jelas menyelimuti perjuanganku
Begitu besarnya pengorbananmu bagiku, dan
Begitu besarnya kau sadarkan harapanmu padaku
Aku buah hatimu berjanji tak akan kusia-siakan pengorbananmu untukku
Setiap langkahku ku tanamkan dalam hatiku.*

Tak lupa terima kasih buat adikku yang tercinta Syefrida Elsa, (Harapan uda sangat besar terhadapmu), dan adikku Hengki Ramadhan, (Jagalah keluarga dan buat lah bangga keluarga, uda sangat menyayangi kalian. Dan ucapan terima kasih buat keluarga besarku ciak Jay, pak suhe, ciak yoni dan mak Katik terima kasih atas dukungannya baik moral maupun materil yang amat sangat berharga bagi penulis selama melakukan perkuliahan Serta buat adik-adikku Ami, Juan, Ika, Dwi, Pandi (Gapai lah cita-cita kalian setinggi langit)

Spesial buat seseorang yang selalu ada dihatiku, dalam suka maupun duka, terima kasih, dan pengorbananmu akan ku kenang slalu(Nga).

Kepada teman-teman KEPEL R.1 angkatan 2007, (Fino, Jay, Riki, Andi) Seterusnya kepada komoditas SANGJU (Agui, Andri, Rido-x, Ujang,s, Mincoan, Malik, Yudi) dan kawan-kawan kos Buklen. Dan tak lupa bagi pihak yang terlibat dan meyubangkan pikiranya pada karya ku ini. Semoga amal yang selama ini telah dilakukan diterima dan dibalas oleh Allah SWT amin...

Walau lelah letih
Yang ku rasakan saat ini
Namun perjalanan ku belum usai
Masih banyak akan ku telusuri
Demi mengapai...
Cahaya yang lebih terang menerang
Ke alam yang luas...

Hari ini.....

Sepenggal episode telah kujalani, sebuah perjuangan telah kulalui Setitik kesabaran telah kau uji, Sejumlah pengorbanan telah kau beri Yaa rabb, hamba yakin, segala sesuatu pasti ada hikmahnya, Kerahasaan-Mu yang kadang tak terjangkau oleh alam pikiran ku Bahkan Sebuah penderitaan dan keputusasaan sekalipun Pasti ada kebahagiaan yang lebih besar di balik semua itu Serungguhnya hanya ridho-Mu yang kuharap, ya Allah...

Padang, Agustus 2011



Oktarianto, S.Pd

ABSTRAK

Perbandingan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri yang Berada di Pusat Kota dengan Siswa Sekolah Dasar Negeri yang Berada di Luar Pusat Kota Kabupaten Solok Selatan

OLEH : Oktariantio /2011

Penelitian ini berasal dari kurangnya aktifitas gerak dari sebagian siswa Sekolah Dasar Negeri yang Berada di Pusat Kota di Kabupaten Solok Selatan. Karena sebagian besar dari siswanya datang ke sekolah menggunakan motor, kendaraan umum, bahkan ada yang diantar langsung oleh orang tuanya ke sekolah. Berbeda dengan sebagian besar dari siswa Sekolah Dasar Negeri yang Berada di Luar Pusat Kota Kabupaten Solok Selatan, dimana mereka ke sekolah dengan berjalan kaki karena banyak rumah siswa yang tidak terjangkau oleh kendaraan umum. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri yang Berada di Pusat Kota dengan Siswa Sekolah Dasar Negeri yang Berada di Luar Pusat Kota Kabupaten Solok Selatan.

Jenis penelitian ini *Expost Facto* yaitu membandingkan data-data yang ada, tanpa mencari faktor penyebab. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas IV, V dan VI SD Negeri 02 Lubuk Malako dengan SD Negeri 05 Sirumbuk. yang terdaftar pada semester ganjil yang berjumlah 145 orang siswa. Untuk mengambil sampel menggunakan teknik *purposive sampling* dimana sampel dalam penelitian ini adalah siswa putra kelas IV, V dan VI, alasannya karena kebanyakan siswa putra lebih giat untuk melakukan gerakan olahraga dan berjumlah 74 orang. Data yang dikumpulkan untuk kesegaran jasmani adalah dengan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk Putra dan putri usia 10-12 tahun. Selanjutnya untuk mengolah data digunakan rumus uji "t".

Berdasarkan analisis data yang didapatkan dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa didapat " t_{hitung} " 5.26 sedangkan " t_{tabel} " 1.67 dengan taraf signifikansi 0,05. Hal ini berarti t_{hitung} (5.26) > t_{tabel} (1.67) sehingga H_a diterima dan H_o ditolak. Dapat disimpulkan terdapat perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri yang Berada di Pusat Kota dengan Siswa Sekolah Dasar Negeri yang Berada di Luar Pusat Kota Kabupaten Solok Selatan. Dalam hal ini Siswa Sekolah Dasar Negeri yang Berada di Luar Pusat Kota lebih baik tingkat kesegaran jasmaninya dibandingkan dengan Siswa Sekolah Dasar Negeri yang Berada di Pusat Kota Kabupaten Solok Selatan.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi dengan judul **“Perbandingan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri yang Berada di Pusat Kota Dengan Siswa Sekolah Dasar Negeri yang Berada di Luar Pusat Kota Kabupaten Solok Selatan”**.

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana pada Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP).

Dalam penyusunan Skripsi ini penulis menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan.

Dalam pelaksanaan penyusunan Skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu melalui ini penulis menyampaikan terima kasih kepada :

1. Dr. Syahril Bakhtiar, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan
2. Drs. Yendrizal, M.Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Keolahragaan
3. Prof. Dr. Sayuti Syahara, M.S, AIFO selaku pembimbing I dan Drs. Masrun, M. Kes, AIFO selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan masukan dalam penyusunan Skripsi ini
4. Drs. H. Alnedral, M.Pd, Drs. Umar, MS, AIFO dan Roma Irawan, S.Pd, M.Pd selaku Dosen penguji yang memberi masukan-masukan demi kesempurnaan Skripsi ini

5. Kepala SDN 02 Lubuk Malako dan Kepala Sekolah SDN 05 Sirumbuk Kabupaten Solok Selatan yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian
6. Rekan-rekan mahasiswa FIK UNP
7. Kepada kedua orang tua yang telah memberikan dorongan dan do'a sehingga Penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini

Akhirnya penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan Skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Juli 2011

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

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

BAB I PENDAHULUAN

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

BAB II KAJIAN TEORITIS DAN KERANGKA KONSEPTUAL

A. Kajian Teori	9
1. Hakekat Kesegaran Jasmani	9
2. Komponen Kesegaran Jasmani	11
3. Fungsi Kesegaran Jasmani	20
4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani	22
5. Pengukuran Kesegaran Jasmani.....	24

B. Kerangka Konseptual	26
C. Hipotesis	28

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	29
B. Tempat dan Waktu Penelitian	29
C. Populasi dan Sampel	29
D. Defenisi Operasional.....	31
E. Jenis dan Sumber Data	32
F. Teknik dan Alat Pengumpul Data	32
G. Instrumen Penelitian	33

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian.....	43
B. Pengujian Hipotesis	51
C. Pembahasan	54

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	62
B. Saran	62

DAFTAR PUSTAKA.....	64
----------------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi dari Sekolah Dasar Negeri 02 Lubuk Malako	30
2. Populasi dari Sekolah Dasar Negeri 05 Sirumbuk	30
3. Sampel dari Sekolah Dasar Negeri 02 Lubuk Malako	31
4. Sampel dari Sekolah Dasar Negeri 05 Sirumbuk	31
5. Tabel Nilai TKJI untuk Anak-anak Umur 10-12 tahun (laki-laki).....	32
6. Tabel Nilai TKJI untuk Anak-anak Umur 10-12 tahun (perempuan)	33
7. Kriteria Penilaian Tes Kesegaran Jasmani	33
8. Normal Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk putra dan putri ...	44
9. Distribusi frekuensi tingkat kesegaran jasmani siswa laki-laki Kelas IV SD Negeri 02 Lubuk Malako Kabupaten Solok Selatan	44
10. Distribusi frekuensi tingkat kesegaran jasmani siswa Laki- Laki Kelas V Sekolah Dasar Negeri 02 Lubuk Malako	45
11. Distribusi frekuensi tingkat kesegaran jasmani siswa Laki-Laki Kelas VI Sekolah Dasar Negeri 02 Lubuk Malako	47
12. Distribusi frekuensi Tingkat kesegaran jasmani siswa laki-laki Kelas IV SD Negeri 05 Sirumbuk Distribusi frekuensi Tingkat kesegaran jasmani siswa laki-laki Kelas V SD Negeri 05 Sirumbuk	48
13. Distribusi frekuensi Tingkat kesegaran jasmani siswa laki-laki Kelas VI SD Negeri 05 Sirumbuk	49
14. Distribusi frekuensi Tingkat kesegaran jasmani siswa laki-laki Kelas VI SD Negeri 05 Sirumbuk	50
15. Data hasil uji t-tes tingkat kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri yang berada di Pusat Kota dengan siswa Sekolah Dasar Negeri yang berada di Luar Pusat Kota Kabupaten Solok Selatan	54

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Posisi awalan tes lari 40 meter	35
2. Posisi awalan tes gantung angkat tubuh putra.....	35
3. Pelaksanaan tes gantung angkat tubuh putra	36
4. Posisi awalan tes gantung angkat tubuh putri	37
5. Pelaksanaan tes gantung angkat tubuh putrid.....	37
6. Posisi awalan tes gerakan baring duduk.....	38
7. Pelaksanaan tes gerakan baring duduk.....	39
8. Posisi awalan tes gerakan loncat tegak.....	40
9. Pelaksanaan tes loncat tegak	40
10. Posisi awalan tes lari 600 meter	41
11. Akhir dalam tes lari 600 meter	42

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV Sekolah Dasar Negeri 02 Lubuk Malako.....	65
2. Data Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri 02 Lubuk Malako.....	66
3. Data Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VI Sekolah Dasar Negeri 02 Lubuk Malako.....	67
4. Data Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 02 Lubuk Malako	68
5. Data Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV Sekolah Dasar Negeri 05 Sirumbuk.....	70
6. Data Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri 05 Sirumbuk.....	71
7. Data Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VI Sekolah Dasar Negeri 05 Sirumbuk.....	72
8. Data Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 05 Sirumbuk.....	73
9. Uji Normalitas Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 02 Lubuk Malako	74
10. Uji Normalitas Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 05 Sirumbuk.....	75
11. Uji homogenitas	76
12. Uji hipotesis	77
13. Dokumentasi Penelitian	

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan salah satu sarana untuk meningkatkan kualitas individu dari masyarakat bangsa Indonesia. Undang-undang Republik Indonesia No. 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional pada Bab II pasal 4 menyatakan:

“Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai-nilai moral dan akhlak mulia, sportifitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa”

Untuk mendapatkan tujuan tersebut haruslah berolahraga dan latihan dengan serius terprogram dan terencana, agar dapat mencapai kondisi kesegaran jasmani yang prima seseorang perlu melakukan latihan fisik yang melibatkan komponen kesegaran jasmani dengan metode latihan yang benar (Depdiknas, 2003). Melalui pengembangan diri olahraga diharapkan siswa memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik.

Getchell dalam Gusril bahwa kesegaran jasmani adalah suatu kemampuan yang menitik beratkan pada fungsi-fungsi fisiologis, yaitu kemampuan jantung, pembuluh darah, paru dan otot yang berfungsi pada efisiensi yang optimal. O’sullivan dalam Efwilza (2002:9) menyatakan bahwa, “kesegaran jasmani adalah suatu kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari yang normal dengan giat dan penuh dengan kesiap

siagaan, tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih mempunyai cadangan energi untuk menikmati keadaan waktu senggang serta kejadian darurat yang datang secara tiba-tiba”.

Kesegaran jasmani tidak terlepas dari faktor makanan, karena bahan makanan diperlukan tubuh untuk sumber energi, pembangunan sel-sel tubuh, komponen *biokatalisator* dan metabolisme. Makanan harus sesuai dengan yang dibutuhkan oleh tubuh baik secara kuantitatif maupun kualitatif. Kuantitatif maksudnya ialah 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 gram/kilogram berat badan, selanjutnya secara kualitatif maksudnya bahan-bahan yang selalu ada dalam makanan (karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral dan air) dan jumlahnya dapat diberikan lebih banyak jika diperlukan. (Gusril 2004:86).

Olahraga dapat memberikan sumbangan yang besar dalam meningkatkan kesegaran seseorang secara khusus dan langsung terutama sekali pada kesegaran jasmani yang biasanya kurang mendapat perhatian dari pendidik lainnya. Dengan adanya bidang studi pendidikan jasmani dan kesehatan dan diharapkan siswa dapat mempunyai kesegaran jasmani yang baik. “Kesegaran jasmani adalah aspek fisik dari kesegaran yang menyeluruh (*total fitness*) yang memberikan kepada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif serta dapat menyesuaikan diri pada tiap-tiap pembebanan fisik yang layak “(Sutarman, 1975:42).

Kesegaran jasmani sangat dibutuhkan oleh setiap siswa untuk memperoleh ketangkasan, kesanggupan serta kemampuan belajar tinggi. Salah satu jalan untuk memelihara atau meningkatkan kesegaran jasmani dengan melakukan olahraga yang teratur atau aktifitas fisik sehari-hari yang bermanfaat untuk kesehatan. Jadi kesegaran jasmani 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).

Kabupaten Solok Selatan merupakan daerah yang berada pada dataran tinggi berada pada ketinggian 500-791 Meter diatas permukaan laut, Topografi bervariasi antara bergelombang, datar, dan berbukit-bukit (BPS 2008). Kabupaten Solok Selatan memiliki 7 Kecamatan dan terdapat 134 SD Negeri disana. Letak dari seluruh Sekolah Dasar Negeri tersebut berbeda-beda ada yang di pusat kota dan ada yang di luar pusat kota Kabupaten Solok Selatan.

Sekolah Dasar Negeri 05 Sirumbuk Kabupaten Solok Selatan terletak di luar pusat kota, udara disekitar sekolah masih bersih karena kurangnya pencemaran dan masih banyak terdapat pohon-pohon dan tanaman hijau lainnya. Jarak jalan raya dengan sekolah pun cukup jauh dan kendaraan yang lalu lalang pun tidak ramai. Untuk pergi kesekolah siswa Sekolah Dasar Negeri 05 Sirumbuk Kabupaten Solok Selatan harus berjalan kaki, bagi yang bertempat tinggal jauh dari kawasan sekolah mereka pulang dengan menggunakan kendaraan umum, namun sebelum itu mereka harus berjalan

kaki lebih kurang 1.5 Km. Sepulang sekolah mereka juga dituntut untuk membantu pekerjaan orang tuanya. Kondisi sosial ekonomi orang tua murid Sekolah Dasar Negeri 05 Sirumbuk Kabupaten Solok Selatan rata-rata tergolong ekonomi rendah karena sebagian besar orang tuanya bekerja sebagai seorang petani. Dengan demikian siswa-siswi Sekolah Dasar Negeri 05 Sirumbuk Kabupaten Solok Selatan lebih banyak melakukan aktifitas gerak.

Sekolah Dasar Negeri 02 Lubuk Malako Kabupaten Solok Selatan berada di pusat kota tepatnya di kawasan pasar. Lingkungan di sekitar pasar banyak terjadi polusi seperti polusi udara oleh kendaraan yang hampir setiap menit lalu lalang di depan kawasan sekolah. Sebagaimana biasanya kawasan yang dijadikan pasar rakyat ini tidak bisa dijamin kebersihannya, sampah-sampah yang bertebaran dan banyaknya limbah pasar yang berceceran dimana-mana mengakibatkan udara tidak sehat. Debu-debu dan asap yang disebabkan oleh kendaraan-kendaraan angkutan umum serta limbah pasar tersebut minimal akan mempengaruhi kondisi murid dan masyarakat yang tinggal di daerah tersebut terutama Siswa Sekolah Dasar Negeri 02 Lubuk Malako Kabupaten Solok Selatan. Bila ditinjau dari sosial ekonomi murid-muridnya tergolong ekonomi menengah ke atas karena sebagian besar orang tua siswa sudah memiliki ruko di pasar dan tidak sedikit orang tuanya yang berprofesi sebagai pengusaha dan Pegawai Negeri. Siswa Sekolah Dasar Negeri 02 Lubuk Malako Kabupaten Solok Selatan untuk pergi dan pulang

sekolah mereka menggunakan kendaraan bermotor, pergi dan pulang sekolah diantar jemput, begitu juga pergi ke tempat lain mereka jarang berjalan kaki.

Kurangnya aktifitas gerak yang mereka lakukan juga dipengaruhi oleh kemajuan teknologi yang meningkat pesat. Akibatnya kehidupan manusia menjadi lebih ringan, mudah dan nyaman. Akibatnya orang-orang akan lebih suka naik kendaraan dibandingkan dengan berjalan kaki. Itu terjadi pada siswa Sekolah Dasar Negeri 02 Lubuk Malako Kabupaten Solok Selatan mereka sangat jarang untuk berjalan kaki, untuk pergi ke suatu tempat mereka tidak perlu berjalan kaki karena sudah banyak kendaraan-kendaraan angkutan yang lalu lalang di depan sekolah mereka sehingga aktifitas gerak sangat minim sekali mereka lakukan.

Berdasarkan informasi adanya persamaan dan perbedaan latar belakang yang dimiliki siswa antara kedua sekolah tersebut, dan anggapan yang dikemukakan di atas belumlah dapat ditentukan secara pasti siswa sekolah mana yang lebih baik tingkat kesegaran jasmaninya. Antara siswa yang tinggal di pusat kota Kabupaten Solok Selatan dan siswa yang tinggal di luar pusat kota Kabupaten Solok Selatan. Untuk itu perlu dilakukan penelitian tentang tingkat kesegaran jasmani siswa Sekolah SD Negeri yang tinggal di pusat kota dengan siswa sekolah SD Negeri yang tinggal di luar pusat kota Kabupaten Solok Selatan. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran positif tentang perbandingan tingkat kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri yang ada di pusat kota dengan Sekolah Dasar Negeri yang berada di luar pusat kota Kabupaten Solok Selatan.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka identifikasi masalah penelitian adalah sebagai berikut:

1. Apakah lingkungan tempat tinggal mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani siswa sekolah?
2. Apakah berbeda tingkat kesegaran jasmani siswa yang tinggal di pusat kota dan siswa yang tinggal di luar pusat kota?
3. Apakah status ekonomi siswa sekolah mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani?
4. Apakah letak geografis sekolah mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani siswa?
5. Apakah kebiasaan dan pekerjaan sehari-hari siswa mempengaruhi tingkat kesegaran jasmaninya?

C. Pembatasan Masalah

Mengingat luasnya cakupan bahasan yang berkaitan dengan penelitian ini maka untuk memperjelas masalah penulis membatasi penelitian ini: Perbandingan tingkat kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 02 Lubuk Malako yang ada di pusat kota dengan Sekolah Dasar Negeri 05 Sirumbuk yang berada di luar pusat kota Kabupaten Solok Selatan.

D. Perumusan Masalah

Sesuai dengan latar belakang dan pembatasan masalah diatas maka penulis merumuskan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimanakah tingkat kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri yang berada di pusat kota?
2. Bagaimanakah tingkat kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri yang berada di luar pusat kota?
3. Mana lebih tinggi (baik) antara tingkat kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri yang berada di pusat kota dengan luar pusat kota?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan yang dikemukakan tersebut, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mendapatkan informasi tentang tingkat kesegaran jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 02 Lubuk Malako yang berada di Pusat Kota Kabupaten Solok Selatan.
2. Untuk mendapatkan informasi tentang tingkat kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 05 Sirumbuk yang berada di luar pusat kota Kabupaten Solok Selatan.
3. Untuk mengetahui perbandingan tingkat kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 02 Lubuk Malako yang ada di pusat kota dengan Sekolah Dasar Negeri 05 Sirumbuk yang berada di luar pusat kota Kabupaten Solok Selatan.

F. Kegunaan Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini berguna sebagai berikut:

1. Sebagai bahan pertimbangan bagi Sekolah Dasar Negeri yang berada di pusat kota dan Sekolah Dasar Negeri yang berada pada luar pusat kota Kabupaten Solok Selatan dalam usaha meningkatkan kesegaran jasmani siswanya.
2. Sebagai bahan masukan bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti masalah ini secara mendalam.
3. Sebagai bahan referensi bagi perpustakaan untuk menambah bahan bacaan dan wawasan mahasiswa FIK UNP yang akan menjadi guru pendidikan jasmani.
4. Sebagai syarat memperoleh gelar Sarjana di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

BAB II

KAJIAN TEORITIS DAN KERANGKA KONSEPTUAL

A. Kajian Teori

1. Hakekat Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas atau pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Menurut Getchell (1983:3) “kesegaran jasmani adalah suatu hal yang lebih menitik beratkan pada fungsi biologis yaitu kemampuan jantung, pembuluh darah, paru dan otot berfungsi secara efisien dan efektif. Selanjutnya Ichsan (1988:54) menyatakan bahwa, “kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melaksanakan tugas sehari-hari dengan penuh kesungguhan dan tanggung jawab, tanpa rasa lelah dan dengan penuh semangat untuk menikmati penggunaan waktu luang dan menghadapi kemungkinan berbagai bahaya yang datang tidak terduga”.

Istilah kesegaran jasmani merupakan terjemahan dari *physical fitness*, *physical* berarti jasmaniah dan *fitness* berarti kecocokan atau kemampuan (Fit sama dengan cocok layak, patut dan mampu). Jadi *physical fitness* berarti kemampuan jasmani. Menurut Sutarman dalam Arsil (1999:9) menyatakan bahwa “kesegaran jasmani adalah suatu aspek, yaitu aspek fisik dari kesegaran yang menyeluruh (*total fitness*), yang memberikan kesanggupan untuk menjalankan hidup yang produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap-tiap pembebanan fisik (*physical stress*) yang layak”.

Selanjutnya Soepardi dalam Gusril (1995:18) menjelaskan tentang kesegaran jasmani yang ditinjau dari beberapa sudut antara lain:

”1) Kesehatan dari organ-organ tubuh yang erat hubungannya, 2) dengan keturunan dan potensi, 3) Kekuatan fisik dan daya tahan organ-organ tubuh, 4) Kesanggupan organ-organ tubuh untuk berbuat dengan mem-pergunakan energi yang minimal, 5) Kesanggupan seseorang untuk memenuhi kebutuhan terhadap tekanan dengan jiwa stabil dan tentram”.

Berdasarkan uraian di atas dapat ditarik komponen-komponen pokok yang berkaitan dengan kesegaran jasmani yaitu:

- 1) Kesanggupan dan kemampuan (kapasitas) seseorang dalam melakukan tugas sehari-hari.
- 2) Meningkatkan daya kerja terutama fungsi jantung, peredaran darah, paru dan otot.
- 3) Tanpa mengalami kelelahan yang berarti yakni adanya pemulihan tenaga kembali.
- 4) Masih memiliki cadangan energi.
- 5) Secara umum membantu peningkatan kualitas hidup manusia.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani adalah aspek-aspek kemampuan fisik yang menunjang kesuksesan manusia dalam melakukan berbagai kegiatan dalam kehidupannya, kegiatan itu dapat berupa pekerjaan sehari-hari dan keperluan mendadak atau kegiatan yang dilakukan pada waktu senggang. Pekerjaan atau tugas manusia sehari-hari bermacam-macam dalam hal ini tersirat suatu makna bahwa kesegaran jasmani sesungguhnya bersifat relatif.

Kesegaran jasmani merupakan modal utama untuk melakukan segala aktifitas sehari-hari, semakin tinggi tingkat kesegaran jasmani seseorang semakin tinggi pula kesanggupan dan kemampuannya. Bustaman dalam Harzuki (2003:273) mengemukakan komponen-komponen kesegaran jasmani dapat dikelompokkan dalam tiga golongan berikut:

“1) Komponen yang berhubungan dengan kesehatan meliputi : daya tahan kardiovaskuler, kekuatan otot, daya tahan otot, kelentukan dan komposisi tubuh, 2) Komponen yang berhubungan dengan keterampilan motorik meliputi : keseimbangan, daya ledak, kecepatan, kelincahan, koordinasi dan kecepatan reaksi, 3) komponen yang berhubungan dengan *welness* atau kesehatan yaitu kekebalan terhadap penyakit ”.

Kekebalan terhadap penyakit merupakan faktor yang sangat penting, seseorang yang sedang sempurna kesegaran jasmaninya berarti kekebalan tubuhnya terhadap semua penyakit keturunan maupun penyakit yang sedang berjangkit di sekitar lingkungannya, kekebalan terhadap penyakit terutama ditentukan oleh faktor keturunan, disamping faktor makanan, pakaian, istirahat, rekreasi, aktifitas fisik dan kebersihan.

2. Komponen Kesegaran jasmani

Kuntzleman dalam Sayuti Syahara (2010:164) mengemukakan komponen-komponen kesegaran jasmani dapat dikelompokkan ke dalam dua kategori, yaitu komponen yang terkait kesehatan(*health related fitness*) dan komponen yang terkait keterampilan (*skill atau motor related fitness*).

a) Komponen yang terkait dengan kesehatan(*health related fitness*)

Merupakan kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan meliputi aspek-aspek fisiologis dan dianggap sebagai mekanisme perlindungan diri dari berbagai jenis penyakit penurunan kemampuan (*degenerative*) seperti penyakit jantung, kegemukan, serta berbagai macam penurunan kemampuan otot rangka yang memiliki komponen daya tahan kardiovaskuler, komposisi tubuh, kekuatan otot, daya tahan otot, dan kelentukan.

1) Daya tahan kardiovaskuler

Daya tahan diartikan sebagai batas kemampuan seseorang dalam mempertahankan aktivitas dalam kurun waktu tertentu. Faktor utama yang membatasi kemampuan mempertahankan kemampuan unjuk kerja seseorang kita kenal dengan kelelahan. "Kelelahan diartikan sebagai ketidak mampuan untuk meneruskan kegiatan pada intensitas yang sama, atau adanya penurunan dalam mengerahkan kekuatan otot" (Kuntzleman dalam Sayuti Syahara, 2010:164)

Jadi seseorang yang dianggap memiliki daya tahan adalah apabila mereka tidak mudah lelah, atau apabila seseorang memiliki kemampuan yang dapat dilakukan terus dalam keadaan lelah saat melakukan pekerjaan tertentu. Daya tahan seseorang tergantung dari berbagai macam faktor: kecepatan, daya otot, kemampuan teknis dalam melakukan gerakan secara efisien, kemampuan

menggunakan potensi fungsional secara ekonomis, keadaan fisiologis sewaktu melakukan kegiatan dan lain sebagainya.

Ciri-ciri kelelahan dapat disebutkan secara sederhana adalah dengan meningkatnya frekuensi pernafasan yang umumnya interval singkat dan juga frekuensi denyut nadi, menurunnya koordinasi teknik atau keterampilan. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa yang disebut dengan daya tahan adalah kemampuan fungsional sistem jantung, paru, dan peredaran darah yang dapat dimanfaatkan secara efisien pada kurun waktu tertentu.

2) Kekuatan otot

Kuntzleman dalam Sayuti Syahara (2010:166). Istilah yang paling sederhana kekuatan adalah kemampuan dalam menggunakan gaya atau kekuatan. Pengembangan pada kemampuan kekuatan ini hendaknya menjadi bahan pertimbangan dalam setiap latihan kebugaran jasmani. Dengan bentuk gerakan seperti *sit-up*, *push-up* atau *pull-up*, yang umumnya bentuk latihan ini sudah banyak dilakukan walau oleh orang awam sekalipun. Untuk memperoleh manfaat dalam meningkatkan kekuatan, metoda latihan dapat dipilih secara tepat guna sesuai dengan tujuan latihan kebugaran jasmani.

Kekuatan adalah” kemampuan sekelompok otot untuk menimbulkan tenaga sewaktu kontraksi, kekuatan otot harus dipunyai oleh anak. Apabila anak tidak mempunyai kekuatan otot

tentu dia tidak dapat melakukan aktifitas bermain yang menggunakan fisik seperti: berjalan, berlari, melompat, melempar, memanjat, bergantung dan mendorong” (Gusril. 2008:16).

3) Daya tahan otot

Kuntzleman dalam Sayuti Syahara (2010:168). Daya tahan adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk mempertahankan kontraksi otot secara berulang-ulang dalam kurun waktu yang lama atau dapat diartikan sebagai kemampuan otot untuk mempertahankan kerja dalam rentang waktu yang lama. Ini menunjukkan satu hasil latihan yang menekankan kekuatan dan daya tahan

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

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

4) Kelenturan

Kuntzleman dalam Sayuti Syahara (2010:168). Kapasitas dalam melakukan gerakan yang sangat luas disebut dengan kelenturan atau sering disebut dengan mobilitas dan merupakan komponen latihan yang sangat penting. Ini merupakan prasyarat kinerja keterampilan dengan amplitudo tinggi, serta dapat meningkatkan kemudahan seseorang dalam melakukan gerakan dengan cepat. Keberhasilan dalam melakukan gerakan tergantung dari gerakan itu sendiri.

Efektifitas penyesuaian seseorang dalam berbagai aktifitas fisik banyak ditentukan oleh kelenturan tubuh. “kelenturan yang baik, atau rentang gerak yang luar, adalah masalah fisiologik dan mekanik. Dalam renang umpamanya gerakan efisien bagi berbagai keterampilan memerlukan tingkat kelenturan yang tinggi”.(Ateng:1992:67). Kelenturan sangat menunjang dalam pelaksanaan pembelajaran penjas orkes disekolah.

5) Komposisi tubuh

Kuntzleman dalam Sayuti Syahara (2010:171). Komposisi tubuh adalah prosentase relatif lemak dengan *lean body mass*. Komposisi tubuh dikaitkan dengan perbandingan jumlah kadar lemak tubuh dengan berat tubuh. Alat yang digunakan untuk mengukur jumlah kadar lemak tubuh adalah: *Skinfold Caliper* dan *Harpender (Quinton Instrument Company, Seattle, WA)* dan *lange*

(*Cambridge Scientific Industries, Cambridge, MD*) digunakan untuk memperoleh jumlah kadar lemak lipatan kulit.

- b) Komponen yang berkaitan dengan keterampilan (*skill atau motor related fitness*).

Erat kaitannya dengan kondisi yang memberikan kemampuan pada seseorang untuk mengikuti kegiatan jasmani atau olahraga pada intensitas yang lebih tinggi dibandingkan dengan kebugaran terkait kesehatan. Komponen terkait keterampilan adalah: kecepatan, kelincahan, koordinasi, power dan keseimbangan.

1) Kelincahan

Kuntzleman dalam Sayuti Syahara (2010:182). Kelincahan adalah kemampuan untuk merubah arah atau posisi tubuh dengan cepat dan dilakukan bersama-sama dengan gerakan lainnya.

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

2) Keseimbangan

Kuntzleman dalam Sayuti Syahara (2010:182). Keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan posisi tubuh dan *Ekulibrium* pada situasi gerak statis maupun dinamik.

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

3) Koordinasi

Kuntzleman dalam Sayuti Syahara (2010:182). Koordinasi adalah kemampuan mengintegrasikan sistem *motorik* maupun *sensorik* ke dalam satu pola gerak dengan efisien.

Koordinasi adalah “kemampuan mengintegrasikan berbagai gerakan yang berlainan kedalam satu pola tunggal gerakan”. (Ateng, 1992:67). Ada berbagai macam persyaratan untuk setiap aktifitas umpamanya koordinasi terdapat dalam keterampilan bola basket seperti mengiring bola, menangkap bola, dan menembak, individu yang segar dalam keterampilan ini dapat melakukan setiap fase dari keseluruhan keterampilan akan tetapi mampu pula untuk merubah dari pola keterampilan yang satu kepada yang lain dengan cara yang efektif

4) Kecepatan

Kuntzleman dalam Sayuti Syahara (2010:182). Kecepatan adalah kemampuan berpindah dari satu tempat ke tempat yang lain dalam waktu paling singkat.

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

5) Power (daya ledak)

Kuntzleman dalam Sayuti Syahara (2010:183). Power (daya ledak) adalah kekuatan yang dilakukan dengan cepat ($\text{kekuatan} \times \text{kecepatan}$), atau pengerahan gaya otot maksimum dengan kecepatan maksimum.

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

menentukan seberapa kemampuan seseorang dalam melakukan kegiatan cabang olahraga tertentu.

6) Waktu reaksi (ketetapan)

Kuntzleman dalam Sayuti Syahara (2010:183). Waktu reaksi (ketepatan) adalah rentang waktu yang dibutuhkan antara tanda mulai sampai awal gerak yang sudah dapat diamati.

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

Adapun ciri-ciri dari orang yang memiliki kesegaran jasmani yang baik sebagaimana menurut Rus dan Djamil dalam Gusril (2004:123) yaitu sebagai berikut:

“a) Resisten terhadap penyakit, b) Memiliki daya tahan jantung, paru, peredaran darah dan pernapasan, c) memiliki daya tahan otot umum, d) Mempunyai daya tahan otot lokal, e) Memiliki daya ledak otot, f) memiliki kelenturan, g) memiliki kecepatan, h) Memiliki kekuatan, i) Memiliki koordinasi dan kecepatan”.

Lebih lanjut Rus dan Djamil dalam Gusril (2004:123) menjelaskan bahwa ciri-ciri dari tingkat kesegaran jasmani yang berada di bawah standar adalah:

“1) Perasaan malas dan ngantuk sepanjang hari, 2) Cenderung bertingkah marah, 3) Menguap dimeja kerja, 4) merasa lelah

dengan kerja fisik yang minimal, 5) Terlalu cepat untuk melaksanakan aktifitas seenggang, 6) sanggup dan mudah terkejut, 7) Sukar rileks, 8) Mudah cemas dan sedih, 9) Mudah tersinggung”.

Kesegaran jasmani tidak terlepas dari faktor yang berasal dari dalam diri dan luar selalu mempunyai pengaruh. Selain itu, jenis kelamin ikut menentukan juga, 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

Fungsi kesegaran jasmani adalah untuk mengembangkan kesanggupan dan kemampuan setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja, fungsi kesegaran jasmani dapat dibagi menjadi 2, yaitu:

a. Fungsi umum

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

b. Fungsi khusus

Fungsi khusus dari kesegaran jasmani bagi anak-anak adalah untuk pertumbuhan dan perkembangan serta peningkatan hasil belajar.

Dalam upaya peningkatan kesegaran jasmani Saputru dan Suherman dalam Gusril (2004:124) menyatakan bahwa “untuk mendapatkan kesegaran jasmani dosis latihannya harus memperlihatkan tiga faktor sebagai berikut: a) Intensitas latihan, b) Lamanya latihan, c) Frekuensi. Intensitas latihan kesegaran jasmani berkisar antara 72%-87% dari denyut nadi maksimal (220-umur) yang disebut *Training zone*”.

Hal yang paling penting untuk meningkatkan kesegaran jasmani adalah aktifitas fisik dan latihan olahraga yang teratur, tubuh membutuhkan oksigen untuk memproduksi energi karena tubuh tidak menyimpan oksigen. Oksigen harus diambil dan disalurkan keseluruh organ tubuh dan jaringan yang memerlukan energi. Kemampuan tubuh untuk melakukan hal tersebut sangat tergantung pada tingkat kesegaran jasmani yang baik akan mudah untuk melakukan pengambilan oksigen yang diperlukan oleh tubuh. Sedangkan orang yang tingkat kesegaran jasmaninya rendah hal ini merupakan kesulitan yang berarti. Orang yang banyak melakukan aktifitas fisik dan olahraga yang teratur maka tingkat kesegaran jasmaninya bertambah baik dibanding orang yang kurang melakukan aktifitas fisik dan latihan olahraga yang teratur.

Untuk memperoleh tingkat kesegaran jasmani yang baik juga dipengaruhi oleh keadaan gizi yang dikonsumsi sehari-hari. Kebutuhan zat gizi bagi anak-anak bervariasi dan tergantung pada ukuran tinggi dan berat badan, umur, iklim dan jenis pekerjaan, seks dan keadaan individu.

“Banyak temuan penelitian gizi baru yang mengungkapkan bahwa pentingnya peran vitamin dan mineral bagi kesehatan dan

kesejahteraan manusia. Oleh karena itu makanan bergizi yang dimakan sehari-hari penting untuk kesehatan. Derajat kesehatan yang tinggi akan mempengaruhi organ tubuh untuk berfungsi secara optimal dalam melakukan kegiatan sehari-hari” Soekirman dalam Gusril (2004:119).

Keadaan lingkungan merupakan unsur *preventif* dalam rangka mewujudkan masyarakat adil dan makmur, sehat dan sejahtera dan lebih jauh lagi untuk mencapai manusia seutuhnya. Ryadi dalam Gusril (2004) mengemukakan, “guna meningkatkan kesehatan lingkungan perlu memperhatikan masalah sekitar kita seperti limbah, perumahan tetangga, makanan dan pencemaran lingkungan”. Faktor yang mempengaruhi kesehatan lingkungan adalah tindakan manusia itu sendiri. Sikap individu maupun kelompok yang tidak disiplin dalam menjaga kebersihan lingkungannya dan dalam pengelolaan lingkungan sekolah sebab lingkungan sangat mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani.

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

4) Faktor- faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani

Menurut Sadoso dalam Arsil (1999:11) menyatakan bahwa:

“Kesegaran jasmani lebih bertitik berat pada *physiological fitness* yaitu kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya dalam batas fisiologis terhadap keadaan lingkungan (ketinggian, kelembaban, suhu dan sebagainya). Jika dikaitkan

hubungan antara kesegaran jasmani dengan pengertian kesehatan secara fisiologis akan saling mengisi sehingga dapatlah kiranya secara mendasar dikatakan sama”.

Lingkungan sangat mempengaruhi kemampuan fisik seseorang dari beberapa faktor yang mempengaruhi salah satunya adalah lingkungan yaitu: ketinggian, kelembaban, suhu, gizi, atau nutrisi dan lainnya. Secara umum faktor yang mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani seseorang dapat dibagi menjadi dua kelompok yakni, “bersumber dari dalam dan luar tubuh atau lingkungan” (Ichsan 1998:10). Selanjutnya menurut (Faizati Karim 2002:13) mengungkapkan ada lima faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani yaitu:

- 1) Umur
Kebugaran jasmani anak- anak meningkat sampai mencapai maksimal pada usia 25-30 tahun. Kemudian akan terjadi penurunan kapasitas fungsional dari seluruh tubuh kira-kira sebesar 0,8-1% pertahun, tetapi bila rajin berolahraga penurunan ini dapat dikurangi sampai separuhnya.
- 2) Jenis kelamin
Sampai pubertas biasanya kebugaran jasmani anak laki-laki hamper sama dengan anak perempuan, tetapi setelah pubertas anak laki-laki biasanya mempunyai nilai yang jauh lebih besar.
- 3) Genetik
Berpengaruh terhadap kapasitas jantung, paru, postur tubuh, obesitas, haemoglobin/ sel darah dan otot.
- 4) Makanan
Daya tahan yang tinggi bila mengkonsumsi tinggi karbo hidrat (60-70%). Diet tinggi protein terutama untuk memperbesar otot dan untuk olahraga yang memerlukan kekuatan otot yang besar.
- 5) Rokok
Kadar CO yang tehisap akan mengurangi nilai VO₂ maksimal, yang berpengaruh terhadap daya tahan, selain itu menurut penelitian Perkins dan Sexton, *nicotine* yang ada dapat memperbesar pengeluaran energi dan mengurangi nafsu makan”.

Selain mempunyai manfaat *biologis* seperti tersebut di atas, latihan kesegaran jasmani juga mempunyai manfaat lainnya Depdikbud dalam Haryanto (2004:36) menerangkan bahwa:

“1) Secara psikologis adalah mengendurkan ketegangan mental, suasana hati tenang, nyaman dan rasa terhibur, 2) Secara sosial adalah persahabatan dengan orang lain meningkat dalam kualitas dan kuantitas serta menghargai lingkungan hidup dan alam sekitar, 3) Secara *cultural* adalah kebiasaan hidup sehat, teratur dan terencana, melestarikan nilai-nilai budaya yang berkaitan dengan jenis latihan kesegaran jasmani”.

5) Pengukuran kesegaran jasmani siswa

a) Tingkat kesegaran jasmani

Untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani, diperlukan suatu kegiatan berupa tes yang dapat menggambarkan tentang keadaan kesegaran jasmani orang yang melakukan tes tersebut. Menurut Alimunar (2004:5) menyatakan bahwa terdapat beberapa aspek kesegaran jasmani yang digunakan untuk tes diantaranya:

“1) *Fisik*, dapat dilihat dari penampilan badan seperti ukuran badan. Fisik ini diukur dengan anthropometri dengan kriteria khusus atau gemuk, tinggi atau berat badan. 2) *Organik fitness*, dinilai dengan mengukur sistem kardiovaskuler, melalui pengukuran tekanan darah. Ini dilakukan untuk menilai respon atau reaksi terhadap stress fisik. 3) *Motor fitness*, terdiri dari kekuatan, tenaga, kelincahan, keluwesan, daya tahan dan keseimbangan, kekuatan dapat diukur dengan Dynamo Meter, tenaga diukur dengan Standing broad jump atau vertical, kelincahan dengan mengukur waktu lari melalui rintangan- rintangan. 4) *Endurance* (daya tahan) dari aerobik (2400 M), keseimbangan dapat diukur melalui gerakan- gerakan istimewa dalam balok keseimbangan, guru pendidikan jasmani harus dapat mendorong siswa agar selalu dapat memelihara dan meningkatkan kesegaran jasmani setinggi mungkin”.

Dari pendapat di atas dapat diketahui bahwa pengukuran tingkat kebugaran jasmani dapat dilakukan dengan jalan melakukan serangkaian tes untuk mengetahui keadaan: fisik, respon tubuh, kekuatan tubuh dan daya tahan tubuh, yang meliputi tes : fisik, *organik fitness*, *motor fitness* dan daya tahan (*Endurance*).

Sedangkan pengukuran kebugaran jasmani siswa dilaksanakan berpedoman pada Tes Kebugaran Jasmani Indonesia, dan dilakukan berdasarkan jenjang pendidikan. Menurut Nurhasan (2002:6,25), bahwa:

“Tes kebugaran jasmani Indonesia terdiri dari lima butir tes, dengan rangkaian tesnya yaitu: 1) lari cepat (dash/ sprint), 2) angkat tubuh (pull -up), 3) baring duduk (sit-up), 4) loncat tegak (vertical jump), 5) lari jarak jauh. Tes kebugaran jasmani Indonesia, dikelompokkan berdasarkan tingkatan sekolah yaitu, tingkat Sekolah Dasar, tingkat Sekolah Menengah Pertama, dan tingkat Sekolah Menengah Keatas. Untuk tingkat sekolah dasar dibagi menjadi dua kelompok, yaitu, 1) untuk siswa kelas 1, 2 dan 3, dan 2) untuk kelas 4,5 dan 6”.

Dari pendapat di atas dapat diketahui bahwa, kegiatan tes kebugaran jasmani Indonesia yang dilakukan pada siswa dilaksanakan sesuai dengan jenjang pendidikan termasuk pelaksanaan tes pada siswa sekolah dasar. Sedangkan rangkaian tes yang dilaksanakan pada siswa sekolah dasar dibedakan atas dua tingkatan yaitu: bagi kelas 1, 2 dan 3 (kelas rendah) dan kelas 4, 5 dan 6 (kelas tinggi).

Rangkaian tes yang dapat dilaksanakan pada siswa kelas 4, 5 dan 6 (Kelas Tinggi), menurut Nurhasan (2002:34), meliputi kegiatan tes antara lain:

- 1) Tes lari cepat 40 Meter
- 2) Tes Gantung siku tekuk

- 3) Tes baring tubuh 30 Detik
- 4) Tes loncat tegak
- 5) Tes lari 600 Meter

Dari pendapat-pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa, pengukuran kesegaran jasmani dapat dilakukan dengan serangkaian tes, dimana rangkaian tes yang dilakukan pada siswa harus berpedoman pada tes kesegaran jasmani Indonesia yang disesuaikan dengan jenjang pendidikan.

B. Kerangka Konseptual

Kesegaran jasmani adalah aspek-aspek kemampuan fisik yang menunjang kesuksesan siswa dalam melakukan berbagai aktifitas dalam kehidupan sehari-hari tanpa mengakibatkan kelelahan yang berarti. Kegiatan itu dapat berupa pekerjaan sehari-hari dan untuk keperluan mendadak atau kegiatan yang dilakukan pada waktu senggang. Semakin tinggi tingkat kesegaran jasmani yang dimiliki oleh seseorang maka semakin besar pula kemungkinannya untuk menyelesaikan suatu pekerjaan dan semakin besar pula untuk menikmati kehidupan. Dari penjelasan diatas dapat dikatakan bahwa kualitas suatu fisik berhubungan erat dengan kualitas kehidupan seseorang.

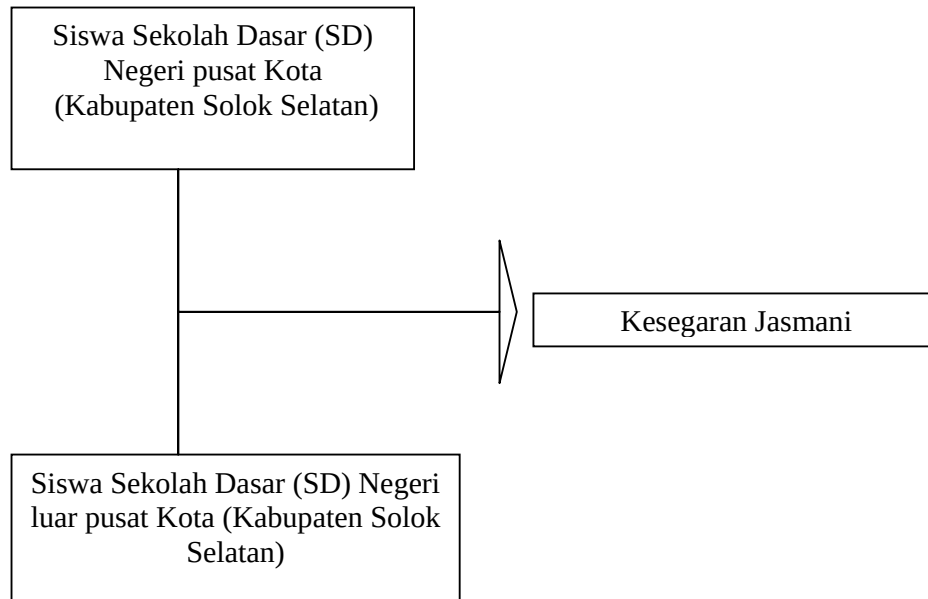
Untuk memperoleh tingkat kesegaran jasmani yang baik juga dipengaruhi oleh keadaan gizi yang dikonsumsi sehari-hari. Kebutuhan zat gizi tidak sama bagi setiap orang tetapi tergantung pada jenis kelamin, umur, pekerjaan yang dilakukan sehari-hari. Oleh karena itu makanan bergizi yang

dimakan sehari-hari penting untuk kesehatan, karena derajat kesehatan yang tinggi akan mempengaruhi organ tubuh untuk berfungsi dengan baik.

Dengan keadaan lingkungan sekolah yang berbeda, di lingkungan perkotaan dan lingkungan pinggiran kota. Di lingkungan pusat kota udaranya sudah tercemar oleh debu dan asap kendaraan motor yang hampir setiap menit lalu lalang di depan sekolah serta udara yang telah dicemari oleh sampah yang bertebaran di pasar. Udara dan debu sangat mempengaruhi kondisi tubuh siswa karena pada saat menghirup oksigen debu dan kotoran ikut masuk ke dalam tubuh. Sedangkan udara di luar daerah perkotaan masih bersih karena masih banyak pepohonan hijau yang dapat menetralsir debu dan kotoran lainnya sehingga polusi berkurang.

Upaya peningkatan kesegaran jasmani pada hakekatnya adalah untuk meningkatkan daya tahan tubuh untuk melaksanakan aktifitas fisik dan latihan olahraga dan lingkungan guna menjalankan kehidupan dengan baik. Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan tingkat kesegaran jasmani antara Sekolah Dasar Negeri 02 Lubuk Malako yang berada di pusat kota dengan Sekolah Dasar Negeri 05 Sirumbuk yang berada di luar pusat kota Kabupaten Solok Selatan.

Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada skema konseptual berikut ini:



C. Hipotesis

Berdasarkan kajian teori dan kerangka konseptual yang telah diajukan, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah: “Terdapat Perbedaan tingkat Kesegaran Jasmani antara siswa Sekolah Dasar Negeri yang berada di Pusat Kota dengan siswa Sekolah Dasar Negeri yang berada di Luar Pusat Kota Kabupaten Solok Selatan”.



BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan, analisis data dan pembahasan yang didapatkan dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa didapat " t_{hitung} " sebesar 5.26 sedangkan " t_{tabel} " sebesar 1.67 dengan taraf signifikansi 0,05. Hal ini berarti t_{hitung} (5.26) $> t_{tabel}$ (1.67), sehingga H_a diterima dan H_o ditolak. Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat perbedaan tingkat kesegaran jasmani antara siswa Sekolah Dasar Negeri yang berada di Pusat Kota dengan siswa Sekolah Dasar Negeri yang berada di Luar Pusat Kota Kabupaten Solok Selatan.

Hasil analisis memberikan kesimpulan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri yang berada di Luar Pusat Kota berdasarkan normal tes kesegaran jasmani berkategori "sedang". Sedangkan siswa Sekolah Dasar Negeri yang berada di Pusat Kota berkategori "kurang". Hal ini dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu: keadaan lingkungan, keadaan ekonomi, aktifitas gerak, dan kesehatan lingkungan.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, ada beberapa saran yang dapat dikemukakan sebagai berikut:

1. Kepada guru Penjasorkes Sekolah Dasar Negeri yang berada di Pusat Kota Kabupaten Solok Selatan ada beberapa hal yang dapat disarankan yaitu tentang tingkat kesegaran jasmani siswa, diantaranya dengan memperbaiki metode pembelajaran dan pengajaran.

2. Untuk siswa Sekolah Dasar Negeri yang berada di Pusat Kota dengan siswa Sekolah Dasar Negeri yang berada di Luar Pusat Kota Kabupaten Solok Selatan untuk dapat menjaga dan meningkatkan kesegaran jasmani dengan rajin berolahraga dan beraktifitas.
3. Untuk Kepala Sekolah Dasar baik yang berada di Pusat Kota ataupun Luar Pusat Kota Kabupaten Solok Selatan untuk lebih melengkapi sarana dan prasarana di sekolah.
4. Peneliti berikutnya, disarankan agar melakukan penelitian lanjutan agar lebih memperdalam pengetahuan dibidang Penjas, Olahraga, dan Kesehatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Alimunar. (2004). *Buku Ajar Dasar- dasar Pendidikan Jasmani*, Padang : FIK UNP
- Arikunto, Suharsimi. (1996). *Manajemen Penelitian*, Jakarta : Bumi Aksara
- Arsil . (1999). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP
- Ateng, Kadir. (1992). *Azas dan Landasan Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdikbud
- Berlian, Eri (2006). “Pemanfaatan Lingkungan Untuk Meningkatkan Pembelajaran Pendidikan Olahraga Yang Efektif” jurnal ilmu keolahragaan dan pendidikan jasmani,(no 11 vol 6 2006) hlm 1
- Bappeda dan BPS Kabupaten Solok Selatan. (2008). *Solok Selatan Dalam Angka. Kabupaten Solok Selatan* : Kantor Statistik Solok Selatan
- Depdiknas. (2007). *Panduan Penulisan Skripsi Tugas Akhir UNP* : Padang
- Depdikbud. (2001). *Pendidikan Kesegaran Jasmani*: Depdikbud
- Depdikbud. (1992). *Pendidikan kesegaran jasmani*: Depdikbud
- Efwilza. (2002). *Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Murid SD No.16 Dikawasan Pertambangan Batu Bara Ombilin dengan Murid SD No 2 Luar Kawasan Batu bara Ombilin Kota Sawah Lunto.*(Skripsi). Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP
- Getchell. (1983). *Physical Fitness A Way Of Life New York* : Jhon Willey dan Jhon Willey dan Sons
- Gusril. (2004). *Perkembangan Motorik Pada Masa Anak- anak*. Dirjen Olahraga Departemen Pendidikan Nasional
- Gusril. (2008). *Model Pengembangan Motorik pada Siswa Sekolah Dasar*. Padang. UNP Press
- . 1995. *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Anak 10- 12 Tahun*. Jakarta: Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi
- Haryanto. (2004). *Status Gizi dan Tingkat Kesegaran Jasmani Anak dari Keluarga Pra sejahtera pada Sekolah Lanjutan Pertama Negeri se Kecamatan Larangan Kabupaten Brebes*. FIK UNNES
- Harzuki. (2003). *Perkembangan Olahraga Terkini*. Jakarta. Raja Grafindo