

**PERBEDAAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA SD NEGERI 05
BATANG ANAI KABUPATEN PADANG PARIAMAN DAN
SD NEGERI 51 BUNGO PASANG KECAMATAN
KOTO TANGAH PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Sebagai
Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Pada
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



Oleh :

**ABDAN SAKURA LUBIS
NIM. 94795**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2011**

PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 05 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman Dan SD Negeri 51 Bungo Pasang Kecamatan Koto Tangah Padang

Nama : Abdan Sakura Lubis

NIM : 94795

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 21 Januari 2011

Disetujui Oleh:

Pembimbing I

Pembimbing II

Drs. Yaslindo, M,S

Dra. Erianti, M.Pd

NIP. 196202061986021002

NIP. 19620705 19877112 001

Mengetahui:

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga

Drs. Hendri Neldi, M.Kes, AIFO

NIP. 196205021987231002

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

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

**Judul : Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswi SD
Negeri 05 Batang Anai Kabupaten Padang
Pariaman Dan SD Negeri 51 Bungo Pasang
Kecamatan Koto Tengah Padang.**

**Nama : ABDAN SAKURA LUBIS
Nim : 94795
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan**

Padang, 21 Januari 2011

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs.Yaslindo,MS	1. _____
2. Sekretaris	: Dra.Erianti,M.Pd	2. _____
3. Anggota	: Prof. Dr. Syafruddin, M.Pd	3. _____
4. Anggota	: Drs. Deswandi, M.Kes.AIFO	4. _____
5. Anggota	: Drs. Yulifri, M.Pd	5. _____

SURAT PERNYATAAN

Dengan saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Padang, 21 Januari 2011

Yang menyatakan

Abdan Sakura Lubis

ABSTRAK

Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 05 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman Dan SD Negeri 51 Bungo Pasang Kecamatan Koto Tengah Padang

OLEH : Abdan Sakura Lubis, /2011 :

Penelitian ini berawal dari keinginan penulis tentang tingkat kesegaran jasmani dari siswa SD Negeri 05 Batang Anai dengan SD Negeri 51 Bungo Pasang. Tujuan penelitian ini adalah untuk mendapat gambaran nyata bagaimana tingkat kesegaran jasmani masing-masing siswa sekolah tersebut dan sekaligus untuk melihat perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 05 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman dengan SD Negeri 51 Bungo Pasang Kecamatan Koto Tengah.

Jenis penelitian yaitu jenis penelitian komparasi, dengan rancangan penelitian "*Ex Post Facto*". Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SD Negeri 05 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman dan SD Negeri 51 Bungo Pasang Kecamatan Koto Tengah Padang, yaitu siswa kelas I sampai dengan kelas VI dengan jumlah total keseluruhan adalah 376 orang. Sampel diambil dengan teknik *purposive sampling*, dengan demikian jumlah sampel adalah 44 orang siswa putra. Jenis data dalam penelitian yaitu data primer berasal dari hasil pengukuran kesegaran jasmani terhadap siswa yang terpilih menjadi sampel dan data sekunder yaitu data nama siswa yang diperoleh dari Tata Usaha sekolah. Kemudian data dianalisis dengan menggunakan teknik analisis data uji- Beda.

Dari hasil analisis data menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 05 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman lebih baik dari pada tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 51 Bungo Pasang Kecamatan Koto Tengah Padang, diperoleh dari hasil penelitian kesegaran jasmani SD Negeri 05 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman dengan rata-rata (mean) adalah 16,85, standar deviasi adalah 3,15, skor tertinggi 22 dan skor terendah 10, jarak pengukuran (*range*) adalah 12, Sedangkan SD Negeri 51 Bungo Pasang Kecamatan Koto Tengah Padang dengan rata-rata hitung (mean) adalah 14,71, standar deviasi adalah 2,87, skor tertinggi adalah 19 dan skor terendah yaitu 10, jarak pengukuran (*range*) adalah 9. Dengan Hasil analisis koefisien tersebut diperoleh $t_{hitung} = 3,19$ dan $t_{tabel} = 1,68$.

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 05 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman dan SD Negeri 51 Bungo Pasang Kecamatan Koto Tengah Padang”**. Penulisan skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Di dalam penulisan skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak baik secara moril maupun materil, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Untuk itu pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang tidak terhingga kepada :

1. Bapak Drs. Yaslindo, M.S dan Ibu Dra.Erianti, M.Pd selaku pembimbing I dan pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan, dorongan, semangat, pemikiran dan pengarahan yang sangat berarti dalam penulisan skripsi ini.
2. Bapak Prof. Dr. Syafruddin, M.Pd, Bapak Drs. Deswandi, M.Kes.AIFO dan Bapak Drs. Yulifri, M.Pd, selaku tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan dalam penyusunan skripsi ini.
3. Bapak Drs. H. Syahrial Bachtiar, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragan Universitas Negeri Padang.

4. Bapak Drs. Hendri Neldi, M.Kes, Selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
5. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
6. Kepala SD Negeri 05 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman dan SD Negeri 51 Bungo Pasang Kecamatan Koto Tangah Padang yang telah memberi izin kepada penulis untuk melakukan penelitian.
7. Khusus kedua orang tua Ayahanda Rusli Lubis dan Ibunda Hayati Nasution yang telah berdo'a dan mendorong penulis di dalam penyusunan skripsi ini dengan tulus dan ikhlas.
8. Buat abang dan kakak serta seluruh keluarga yang telah memberikan dorongan moril dalam penyelesaian skripsi ini.
9. Spesial buat abang Alm.Sorimuda Lubis,Ama yang telah membuat penulis semangat dan termotivasi untuk menyelesaikan skripsi ini.
10. Buat teman-teman senasib seperjuangan yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah memberikan semangat dalam menyelesaikan skripsi ini.

Akhir kata dengan segala kerendahan hati penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Maka pada kesempatan ini penulis mengharapkan kritikan dan saran dari pembaca demi sempurna skripsi ini agar dapat bermanfaat bagi kita semua.

Amin Ya Robbal Alamin....

Padang, 21 Januari 2011

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN	
A. ..Kajian Teori	8
1. Kesegaran Jasmani	8
2. Komponen-komponen Kesegaran Jasmani	10
3. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani	12
4. Fungsi Kesegaran Jasmani.....	14
B. Kerangka Konseptual	16
C. Hipotesis Penelitian.....	17

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis, Tempat dan Waktu Penelitian	18
B. Populasi dan Sampel	18
1. Populasi	18
2. Sampel	19
C. Jenis dan Sumber Data	20
D. Teknik dan Alat Pengumpulan Data	21
E. Teknik Analisis Data	31

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data	33
1. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SDN 05 Batang Anai	33
2. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SDN 51 Bungo Pasang	35
B. Uji Persyaratan Analisis	37
C. Uji Hipotesis.....	38
D. Pembahasan.....	39

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	42
B. Saran.....	42

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian.....	19
2. Sampel Penelitian	20
3. Distribusi Frekuensi Kategori Kesegaran Jasmani Siswa SDN 05 Batang Anai	33
4. Distribusi Frekuensi Kategori Kesegaran Jasmani Siswa SDN 51 Bungo Pasang.....	35
5. Rangkuman Uji Normalitas Data.....	37
6. Hasil Uji Kesamaan Varians	38

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual	17
2. Tes Lari 40 Meter.....	24
3. Tes Gantung Siku Tekuk	26
4. Baring duduk.....	28
5. Loncat tegak.....	29
6. Sikap Start lari 600 m.....	31
7. Histogram Kesegaran Jasmani Siswa SDN 05 Batang Anai	34
8. Histogram Kesegaran Jasmani Siswa SDN 51 Bungo Pasang	36

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Norma Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putera	44
2. Rekap Data Penelitian TKJI Siswa SDN 05 Batang Anai	45
3. Rekap Data Penelitian TKJI Siswa SDN 51 Bungo Pasang	46
4. Uji Normalitas Data Kesjas SDN 05 Batang Anai	47
5. Uji Normalitas Data Kesjas SDN 51 Bungo Pasang.....	48
6. Uji Homogenitas	49
7. Uji Hipotesis	50
8. .. Table	51
9. Surat Izin Penelitian	58
10. Dokumentasi Penelitian	64

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam pencapaian masyarakat yang adil, makmur, dan berpengetahuan pemerintah Indonesia melaksanakan pembangunan di segala bidang, termasuk diantaranya pembangunan dibidang pendidikan dan olahraga. Pembangunan dibidang pendidikan mempunyai tujuan untuk menciptakan sumber daya manusia yang baik dan berkualitas, yaitu sumber daya manusia yang berilmu pengetahuan, memiliki keterampilan, sehat jasmani dan rohani. Sedangkan pembangunan kesegaran jasmani dibidang olahraga bertujuan untuk meningkatkan kesegaran dan kesehatan jasmani, disiplin, sportivitas, prestasi dan lain sebagainya.

Hal ini sesuai dengan UU RI No.3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional (2005:6) bahwa :

“Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, prestasi, kualitas hidup manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportifitas, disiplin dan membina persatuan bangsa, memperkuat pertahanan nasional, serta mengangkat harkat martabat dan kehormatan bangsa”.

Dari penjelasan diatas jelaslah kesegaran jasmani merupakan salah satu dimensi penting dalam sistem keolahragaan nasional. Kesegaran jasmani merupakan salah satu tujuan dalam mencapai pembinaan dan pengembangan olahraga yang baik serta menciptakan sumber daya manusia yang berkualitas. Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang diajarkan di sekolah yang memiliki peranan penting, yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik

untuk terlibat walaupun dalam berbagai pengalaman belajar, karena dengan adanya aktivitas jasmani yang dilakukan secara sistematis dapat mempengaruhi perubahan fisik yang lebih baik sehat jasmani dan rohani.

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 Kesegaran 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 nasional". (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 yang dipilih guru pendidikan jasmani untuk disajikan, pemilihan 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. Materi pokok dalam Garis - garis Besar Program Pengajaran (GBPP) SD meliputi: atletik, senam, permainan, dan pendidikan kesehatan, sedangkan pilihan yang disediakan meliputi: renang, pencak silat, tenis meja, tenis dan sepak takraw (Depdikbud, 1993).

Tujuan pendidikan jasmani menurut Depdiknas (2007:2) adalah “mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar” .

Silvia dalam Efwiilza (2002: 9) menyatakan kesegaran jasmani adalah:

“Kesegaran jasmani adalah suatu kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari – hari yang normal dengan giat dan penuh dengan kesiapsiagaan, tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih mempunyai cadangan energi untuk menikmati kegiatan waktu senggang serta kejadian darurat yang datang secara tiba – tiba.”

Dengan adanya bidang studi pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan 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 pembebanan fisik yang layak (Arsil , 1999:9).

Berdasarkan kutipan yang dikemukakan, berarti kesegaran jasmani merupakan cermin dari kemampuan fungsi serta sistem- sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam setiap aktifitas fisik, kesegaran jasmani merupakan kemampuan fisik yang dapat dilatih melalui program latihan kemampuan aerobik antara lain dapat diketahui melalui sistem kardiorespirasi untuk menyediakan kebutuhan oksigen sampai ke dalam mitokondria, sedangkan kemampuan anaerobik

yang diukur dari kemampuan ambangan aerobik dan kekuatan kontraksi otot. Kesegaran jasmani sangat dibutuhkan oleh setiap siswa untuk memperoleh ketangkasan, kesanggupan serta kemampuan belajar yang tinggi, salah satu jalan untuk memelihara atau meningkatkan kesegaran jasmani dengan melakukan olahraga secara teratur dan aktivitas fisik sehari-hari yang bermanfaat untuk kesehatan disekolah.

Jadi mata pelajaran penjas dan kesehatan 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 pendidikan kesegaran jasmani dan kesehatan. Selain itu, kondisi geografis sangat mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani siswa.

Secara umum, Pendidikan jasmani telah dilaksanakan oleh SD Negeri 05 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman dan SD Negeri 51 Bungo Pasang Kecamatan Koto Tengah Padang. Ditinjau dari segi letak dan lokasi bahwa SD Negeri 05 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman berada di dataran tinggi, pada umumnya pulang dan pergi ke sekolah dengan berjalan kaki, sehingga mereka bebas beraktivitas setelah pulang sekolah, sedangkan SD Negeri 51 Bungo Pasang Kecamatan Koto Tengah Padang berada di daerah perkotaan,

pada umumnya sudah menggunakan kendaraan bermotor atau jasa angkutan umum, bahkan banyak yang diantar jemput begitu juga untuk bepergian kemana saja mereka jarang berjalan kaki.

Kurangnya aktivitas gerak yang dilakukan juga dipengaruhi oleh teknologi yang meningkat, akibatnya kehidupan manusia menjadi lebih ringan, mudah dan nyaman, Akibatnya orang lebih suka naik kendaraan dibandingkan dengan berjalan kaki, Itu terjadi pada siswa. 51 Bungo Pasang Kecamatan Koto Tengah Padang disisi lain siswa SD Negeri 05 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman banyak melakukan aktivitas fisik karena siswa tersebut banyak berjalan kaki pulang dan pergi sekolah.

Berdasarkan uraian yang dikemukakan di atas belum dapat dipastikan bahwa siswa SD Negeri 05 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman mempunyai tingkat kesegaran jasmani yang lebih baik dari pada siswa SD Negeri 51 Bungo Pasang Kecamatan Koto Tengah Padang. Untuk itu perlu dilakukan penelitian tentang perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa-siswi SD Negeri 05 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman dan SD Negeri 51 Bungo Pasang Kecamatan Koto Tengah Padang.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah banyak faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani, maka dapat diidentifikasi dalam penelitian, sebagai berikut :

1. Lingkungan Sekolah yang belum kondusif.
2. Status gizi siswa yang belum begitu baik.

3. Tempat tinggal / Lingkungan geografis
4. Latar belakang sosial dan ekonomi yang rendah.
5. Aktivitas fisik yang beraneka ragam.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat keterbatasan waktu, dana, kemampuan dan referensi, maka masalah dalam penelitian ini dibatasi pada variabel yang diamati dan variabel yang diukur.

1. Kesegaran jasmani siswa SD Negeri 05 Batang Anai kabupaten padang pariaman.
2. Kesegaran Jasmani siswa SD Negeri 51 Bungo Pasang Kecamatan Koto Tangah Padang.

D. Perumusan Masalah

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

1. Bagaimana tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 05 Batang Anai kabupaten padang pariaman?
2. Bagaimana tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 51 Bungo Pasang Kecamatan Koto Tangah Padang?
3. Apakah terdapat perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 05 Batang Anai kabupaten padang pariaman Dan SD Negeri 51 Bungo Pasang Kecamatan Koto Tangah Padang.

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui :

1. Tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 05 Batang Anai kabupaten padang pariaman.
2. Tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 51 Bungo Pasang Kecamatan Koto Tengah Padang.
3. Perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 05 Batang Anai kabupaten padang pariaman dan SD Negeri 51 Bungo Pasang Kecamatan Koto Tengah Padang.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi :

1. Penulis, sebagai salah satu syarat mendapatkan gelar sarjana pendidikan pada Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bagi guru Penjas, penelitian ini dapat meningkatkan kualitas pembelajaran Penjas.
3. Siswa, sebagai bahan informasi untuk meningkatkan kebugaran jasmaninya.
4. Fakultas, sebagai bahan referensi dan pengembangan khasanah ilmu bagi peneliti selanjutnya.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

Dalam pelaksanaan kegiatan untuk meningkatkan kesegaran jasmani perlu ditingkatkan kondisi fisik siswa, meningkatkan gizi siswa dan juga meningkatkan kegiatan olahraga yang berguna untuk kesegaran jasmani siswa SD Negeri 05 Batang Anai kabupaten padang pariaman dan SD Negeri 51 Bungo Pasang Kecamatan Koto Tengah Padang.

1. Kesegaran Jasmani

a. Pengertian

Kesegaran jasmani merupakan gambaran tentang keadaan kualitas suatu fisik yang berhubungan erat dengan kualitas hidup seseorang, selanjutnya, (Gusril 2004:119) mengemukakan bahwa “kesegaran jasmani akan berada dan tergantung pada jenis pekerjaan, keadaan kesehatan, jenis kelamin, umur, tingkat ketelitiannya, dan status gizi”.

Sedangkan Depdikbud (1973) menyatakan bahwa “apa yang dicapai dalam bidang akademis erat hubungannya dengan kondisi badan, telah dibuktikan bahwa pelajar-pelajar yang kesegaran jasmaninya diatas rata-rata pencapaian akademisnya bagus”. Dari uraian diatas dapat disimpulkan yaitu untuk meningkatkan kesegaran jasmani perlu dilakukan latihan-latihan olahraga yang teratur dan melaksanakan pekerjaan sehari-hari yang berguna untuk meningkatkan daya pikir.

Kesegaran jasmani merupakan cermin dari kemampuan fungsi

sistem tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam setiap aktivitas fisik. Semakin banyak aktivitas fisik olahraga yang dilakukan seseorang, maka akan semakin baik pula tingkat kesegaran jasmaninya. Melakukan aktivitas fisik dan olahraga akan meningkatkan kemampuan tubuh dalam mengonsumsi oksigen secara maksimal. Jika tubuh telah mampu meningkatkan konsumsi oksigen secara maksimal, maka secara otomatis akan berpengaruh terhadap kesegaran jasmani.

Demikian disimpulkan dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani adalah aspek-aspek kemampuan fisik yang menunjang kesuksesan siswa dalam melakukan berbagai aktivitas dalam kehidupan sehari-hari tanpa mengakibatkan kelelahan yang berarti. Kegiatan itu merupakan pekerjaan sehari-hari, semakin tinggi kesegaran jasmani seseorang maka semakin besar pula kemungkinannya untuk menyelesaikan suatu pekerjaan.

Penjelasan diatas dapat dikaitkan bahwa kualitas suatu fisik berhubungan erat dengan kualitas hidup seseorang, selanjutnya Gusril (2004:119) mengemukakan bahwa kesegaran jasmani akan berbeda dan tergantung pada jenis pekerjaan keadaan kesehatan, jenis kelamin, umur, tingkat keletihan, dan status gizi.

Uraian di atas menunjukkan bahwa kesegaran jasmani dapat muncul apabila orang melakukan kegiatan olahraga secara teratur. Kesegaran fisik akan timbul setelah orang melakukan kegiatankegiatan latihan secara baik dan teratur sesuai dengan porsinya. Sehingga dengan

aktivitas tersebut, akan terbentuk kebugaran, dan orang akan menjadi sehat. Apabila orang sudah sehat, maka dia akan melakukan aktivitas atau pekerjaan setiap harinya. Orang yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik berarti dia memiliki tingkat kebugaran dan kesehatan yang baik. Dengan tingkat kebugaran dan kesehatan tersebut, maka seseorang akan bisa beraktivitas dan bekerja tanpa kelelahan yang berarti.

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

2. Komponen-Komponen Kesegaran Jasmani

Beberapa pendapat para ahli yang mengemukakan tentang komponen-komponen kesegaran jasmani. Menurut Sudarno (1992:56) kesegaran jasmani terdiri dari beberapa komponen yaitu:

(1) Daya tahan kardiovaskuler (*Cardiovascular endurance*) yaitu daya tahan umum yang melibatkan aktivitas otot-otot yang luas serta diarahkan pada daya tahan jantung dan pernapasan, (2) Daya tahan otot (*Muscle endurance*) adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk mendukung kerja beban selama waktu tertentu, (3) Kekuatan otot (*Muscle strength*) adalah kemampuan otot untuk mempertahankan kekuatan kerja dalam periode waktu tertentu, (4) Kelentukan (*Flexibility*) adalah kemampuan otot untuk melakukan gerakan seluas mungkin, (5) Komposisi tubuh (*Body composition*) adalah kapasitas atau kemampuan beban yang

memiliki yang terdapat di dalam tubuh, (6) Kecepatan gerakan (*Speed of movement*) adalah kecepatan merubah arah dalam gerakan waktu, (7) Kelincahan (*Agility*) adalah kemampuan tubuh untuk merubah arah dalam waktu secepat mungkin, (8) Keseimbangan (*Balance*) merupakan penyesuaian gerakan yang menghasilkan gerakan yang sama, (9) Kecepatan reaksi (*Reaction time*) adalah menjawab suatu rangsangan dengan cepat (10) Koordinasi (*Coordination*) adalah gabungan dua atau lebih dari gerakan yang saling berpengaruh untuk menciptakan hasil kerja yang maksimal.

Sejumlah ahli kesehatan olahraga sependapat bahwa dari 10 (sepuluh) komponen tersebut di atas, komponen daya tahan adalah komponen terpenting dalam menentukan kesegaran jasmani seseorang.

Menurut Hairy (1989:18) kesegaran jasmani tergantung pada dua komponen dasar, yaitu kesegaran organik (*Organic Fitness*) dan kesegaran dinamik (*Dinamic Fitness*). Kedua komponen itu sangat penting didalam kesegaran jasmani secara keseluruhan dan interaksi antar keduanya itu yang menentukan tingkat kesegaran jasmani yang kita miliki.

Berdasarkan uraian di atas dapat dilihat bahwa komponen dasar kesegaran jasmani tergantung pada sifat-sifat khusus yang bersifat keturunan yang dimiliki yang diwarisi dari kedua orang tua dan dipengaruhi oleh umur dan mungkin oleh keadaan sakit atau kecelakaan. Selanjutnya kesegaran jasmani dipengaruhi oleh kesiapan dan kapasitas tubuh untuk bergerak dan bertindak dalam tingkatan tertentu sesuai dengan situasi yang dihadapi.

Ahli lain mengelompokkan unsur-unsur kesegaran jasmani yaitu:

a) yang terkait dengan kesehatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan dan

fleksibilitas. Kebugaran ini dicapai melalui sebuah kombinasi dari latihan teratur dan kemampuan yang melekat pada seseorang; b) kesegaran yang terkait dengan performa adalah koordiansi, keseimbangan, kecepatan, agilitas, power dan waktu reaksi, Lutan(2002:7).

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan performa tercapai apabila adanya latihan yang teratur melalui program pendidikan jasmani di sekolah atau latihan yang baik akan memberikan kontribusi yang baik terhadap kesegaran jasmani siswa. Untuk itu dalam mencapai derajat kesegaran jasmani setiap siswa diharapkan dapat melakukan aktivitas-aktivitas tersebut dengan baik sesuai dengan porsi atau prosedur yang telah ditetapkan. Tetapi tidaklah berarti bahwa semua orang harus dapat mengembangkan secara keseluruhan komponen kesegaran jasmani.

Kesegaran jasmani memegang peranan penting dalam kehidupan seseorang. Karena seseorang yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik tentu akan memiliki produktivitas yang tinggi dan dapat bekerja secara efektif dan efisien. Hal ini tentu sangat dibutuhkan oleh siswa. Sebab siswa yang mempunyai tingkat kesegaran jasmani yang baik akan dapat melakukan aktivitas dengan penuh semangat, konsentrasi, sehingga dapat menerima pelajaran dengan baik.

3. Faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani

Kesegaran jasmani merupakan suatu hal yang dipengaruhi oleh aktivitas fisik dan latihan olahraga yang dilakukan seseorang. Semakin

banyak aktivitas dan latihan olahraga yang dilakukan seseorang maka akan semakin baik pula tingkat kesegaran jasmaninya. Hal ini disebabkan dengan melakukan aktivitas fisik dan latihan olahraga akan meningkatkan kemampuan tubuh dalam mengkonsumsi oksigen secara maksimal. Apabila tubuh telah mampu meningkatkan konsumsi oksigen secara maksimal maka otomatis akan berpengaruh terhadap tingkat kesegaran jasmani.

Menurut standar kompetensi dan kompetensi dasar tingkat Sekolah Dasar (Depdiknas, 2006:2), kesegaran jasmani adalah mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui aktivitas jasmani dan olahraga, meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar. Kesegaran jasmani sebagai suatu aspek dari kesegaran yang menyeluruh (*total fitness*) bahwa seseorang dalam keadaan segar (*fit*), jika ia cukup mempunyai kekuatan (*strength*), kemampuan (*ability*) kesanggupan, daya kreasi dan daya tahan untuk melakukan pekerjaan dengan efisien.

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

Kesegaran jasmani tidak hanya dipusatkan kepada perkembangan otot, tetapi juga ditentukan oleh kapasitas metabolic seseorang yang tergantung pada kemampuan efisiensi jantung, pernafasan dan sistem peredaran darah. Peningkatan kesegaran jasmani dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain: (1) keadaan lingkungan sekolah, (2) keadaan gizi yang di konsumsi sehari-hari, (3) kesehatan lingkungan, (4) kegiatan fisik dan olahraga, (5) jarak sekolah.

Keadaan lingkungan sekolah akan mempengaruhi kondisi tubuh siswa, sekolah yang mempunyai lingkungan baik dan bersih akan tinggi kesegaran jasmaninya. Gizi siswa akan menentukan kesegaran jasmani, semakin tinggi gizi siswa akan semakin baik pula kesegaran jasmaninya. Fungsi kesegaran jasmani bagi orang dewasa untuk meningkatkan produktivitas, sedangkan bagi anak-anak kesegaran jasmani berfungsi untuk kebugaran tubuh.

4. 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 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 dan pertahanan bangsa dan Negara.

b. Fungsi Khusus

Fungsi Khusus bagi anak-anak adalah untuk pertumbuhan dan perkembangan serta peningkatan prestasi belajar dalam upaya meningkatkan kesegaran jasmani yang disebut training zone (Gusril, 2004:112),.

Hal yang paling penting untuk meningkatkan kesegaran jasmani adalah aktivitas fisik olahraga yang teratur. Oksigen harus di ambil dan disalurkan keseluruh organ tubuh jaringan yang memerlukan energi. Orang yang banyak melakukan aktivitas fisik dan olahraga maka tingkat kesegaran jasmaninya bertambah baik dibandingkan orang yang kurang melakukan aktivitas fisik dan olahraga 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 / aktivitas, seks, dan keadaan individu. Dengan memakan aneka makanan tentukan gizi gizi terpenuhi baik untuk pertumbuhan dan perkembangan serta untuk aktivitas belajar dan bermain. Bila status gizi siswa sudah baik tentu dia akan dapat belajar dan bermain dengan baik.

Keadaan lingkungan merupakan unsur preventif dalam rangka mewujudkan masyarakat adil dan makmur, sehat sejahtera, dan lebih

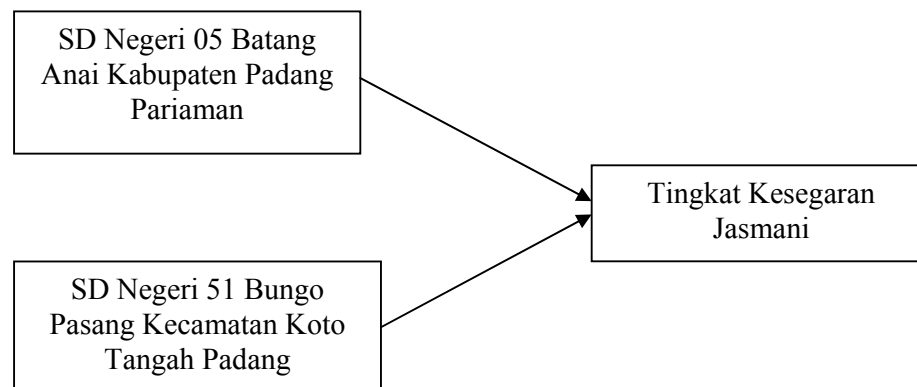
jauh lagi untuk mencapai manusia seutuhnya. Guna meningkatkan kesehatan lingkungan perlu memperhatikan masalah sekitar kita seperti limbah, kotoran perumahan, serangga makanan, dan pencemaran lingkungan.

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 kesegaran jasmani (Gusril,2004). Pekerjaan yang memerlukan tenaga yang besar akan mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani. Jadi jelas bahwa orang yang banyak melakukan aktivitas fisik dan olahraga yang teratur tingkat kesegaran jasmani akan bertambah baik jika dibandingkan dengan orang yang tidak pernah atau jarang melakukan aktivitas fisik dan olahraga yang teratur.

B. Kerangka Konseptual

Kesegaran jasmani merupakan aspek-aspek kemampuan fisik yang menunjang kesuksesan siswa dalam melakukan berbagai aktivitas dalam kehidupan sehari-hari, tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dan masih mempunyai tenaga cadangan untuk mengisi waktu senggangnya. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa siswa yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik, akan mampu menjalankan tugas-tugas sehari-hari seperti tugas belajar, baik di sekolah maupun di rumah. Kemudian mereka masih sanggup mengisi waktu senggangnya dengan aktivitas lain seperti bermain

dengan teman sebaya dan aktivitas lainnya. Artinya semakin tinggi tingkat kesegaran jasmani siswa, maka semakin besar pula kemungkinannya untuk menyelesaikan suatu pekerjaan dan makin besar pula kemungkinannya untuk menikmati kehidupan. Berdasarkan kajian teori di atas, maka kerangka konseptualnya dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 1. kerangka koseptual

C. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kajian teori dan kerangka konseptual yang telah diajukan, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah: terdapat perbedaan tingkat kesegaran jasmani antara siswa SD Negeri 05 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman dan SD Negeri 51 Bungo Pasang Kecamatan Koto Tangah Padang.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan kepada hasil analisis dan pembahasan yang telah di uraikan pada bagian terdahulu, maka pada bab ini dapat ditarik beberapa kesimpulan yakni sebagai berikut:

1. Tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 05 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman lebih baik dibandingkan dengan Tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 51 Bungo Pasang Kecamatan Koto Tangah Padang, dilihat dari perbedaan mean (nilai rata-rata) yaitu 16,85 dan 14,71 atau ada perbedaan sebesar 2,14.
2. Terdapat perbedaan tingkat kesegaran jasmani antara siswa SD Negeri 05 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman dan SD Negeri 51 Bungo Pasang Kecamatan Koto Tangah Padang, diperoleh $t_{hitung} = 3,19$ dan $t_{tabel} = 1,68$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa apabila nilai yang diperoleh dari t_{hitung} lebih besar dari pada nilai yang diperoleh dari t_{tabel} maka hipotesis yang diajukan di dalam penelitian ini diterima kebenarannya secara empiris.

B. Saran

Berdasarkan kepada kesimpulan yang telah dikemukakan di atas, maka disarankan kepada :

1. Guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di Sekolah Dasar, supaya dapat mengerti dan memahami bahwa kesegaran jasmani siswa dapat meningkatkan penting untuk diketahui.
2. Siswa agar dapat lebih kreatif dalam belajar pendidikan jasmani dan olahraga, karena aktivitas fisik dapat meningkatkan kesegaran jasmani.
3. Orang tua atau wali murid agar lebih memperhatikan makanan atau kebutuhan gizi anaknya, sehingga kebutuhan energinya cukup dan kesegararan jasmani dapat ditingkatkan.
4. Pihak Diknas terkait memberikan sosialisasi tentang betapa pentingnya kesegaran jasmani tersebut kepada pihak sekolah dan orang tua karena hal ini penting bagi perkembangan dan pertumbuhan anak.

Nilai TKJI Untuk Putra Umur 10-12 Tahun

NO	LARI 40 M	GANTUNG SIKU TEKUK	SIT UP 30 DETIK	LONCAT TEGAK	LARI 600 M	NILAI
1	< 6,3"	> 51"	> 23	> 46	< 2'09"	5
2	6,4"-6,9"	31"-50"	18-22	38-45	2'10"-2'30"	4
3	7,0"-7,7"	15"-30"	12-17	31-37	2'31"-2'45"	3
4	7,8"-8,8"	5"-14"	4-11	24-30	2'46"-3'44"	2
5	> 8,9"	< 4"	< 3	< 23	> 3'45"	1

Sumber : Pusat Pengembangan Kesegaran Jasmani (1999)

Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia

No	Jumlah nilai	Klasifikasi Kesegaran Jasmani
1.	22 – 25	Baik sekali (BS)
2.	18 – 21	Baik (B)
3.	14 – 17	Sedang (S)
4.	10 – 13	Kurang (K)
5.	5 – 9	Kurang sekali (KS)

Sumber : Pusat Pengembangan Kesegaran Jasmani (1999)

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Kadir (1992). *Azas dan Landasan Pendidikan Jasmani*, Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Arsil, (1999). *Pembinaan Kondisi Fisik*. FIK UNP
- Depdikbud. (1993). *Garis-Garis Besar Haluan Negara*, Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Departemen P&K.
- Depdikbud. (2003). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*, Jakarta: Pusat Pengembangan Kesegaran Jasmani.
- Departemen Pendidikan Nasional. (2007). *Struktur Kompetensi dan Kompetensi Dasar Tingkat Sekolah Dasar*, Jakarta: Depdiknas.
- Efwilza, (2002). *Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani SDN 16 di Kawasan Tambang Batubara Ombilin dengan SDN 12 di luar Kawasan Batubara Ombilin*. Skripsi : FIK UNP.
- Gusril, (2004). *Perkembangan Motorik Pada Masa Anak- anak*. Interval: Dirjen Olahraga Depdiknas.
- _____. (2006). *Model Pengembangan Motorik Siswa Sekolah Dasar*, Padang: FIK UNP.
- _____. (2007) *Peningkatan Kemampuan Motorik Siswa Sekolah Dasar*, Padang: UNP Padang.
- Nyoman Dekker, (1983). *Olahraga Pendidikan di Sekolah Dasar*, Jakarta: Departemen P&K.
- Usman, Husaini. (1995). *Pengantar Statistik*, Jakarta: Bumi Aksara.
- Sudjana. (1992). *Metode Statistik*, Bandung: Tarsito.
- Sadoso. (2003), *Kesehatan Olahraga*. Jakarta : PT. Erlangga.
- Usman, Husaini. (1995). *Pengantar Statistik*, Jakarta : Bumi Aksara.
- UU RI (2005). *Sistem Keolahragaan Nasional*. Jakarta : Menegpora.
- Yusuf, A.Muri.(2005). *Metodologi Penelitian Dasa-Dasar Penyelidikan Ilmiah*. Padang: UNP Press.