

**TINAJAUAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA
SEKOLAH DASAR NEGERI 15 BATU NAGGAI DAN
SISWA SEKOLAH DASAR NEGERI 18 NAGARI
KECAMATAN TANJUNG RAYA
KABUPATEN AGAM**

*Diajukan kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga
Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan Strata Satu*



Oleh:

**ZAHRIANTO
NIM. 94733**

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

PERSETUJUAN SKRIPSI

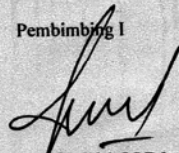
**TINJAUAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA SEKOLAH DASAR
NEGERI 15 BATU NANGGAI DAN SEKOLAH DASAR NEGERI 18
NAGARI KECAMATAN TANJUNG RAYA KABUPATEN AGAM**

Nama : **Zahrianto**
BP/NIM : 2009/94733
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Januari 2011

Disetujui oleh:

Pembimbing I



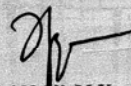
Dr. Yulifri, M.Pd
NIP. 19555907051985031002

Pembimbing II



Dra. Rosmawati, M.Pd
NIP.196103111984032001

Mengetahui:
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga
Program Studi Penjaskesrek



Drs. Hendri Netti, M.Kes, AIFO
NIP.196205201987031002

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

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

Judul : Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar
Negeri 15 Batu Nangai dan Siswa Sekolah Dasar Negeri 18
Nagari Kecamatan Tanjung Raya Kabupaten Agam

Nama : Zahrianto

BP/NIM : 2009/94733

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Januari 2011

Tim Penguji

1. Ketua : Drs. Yulifri, M.Pd
2. Sekretaris : Dra. Rosmawati, M.Pd
3. Anggota : Drs. Ali Umar, M.Kes
4. Anggota : Drs. Hasriwandi Nur, M.Pd
5. Anggota : Dra. Rosmaneli, M.Pd

1.

2.

3.

4.

5.

ABSTRAK

Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 15 Batu Nanggai dan Siswa Sekolah Dasar 18 Nagari Kecamatan Tanjung Raya Kabupaten Agam

OLEH : Zahrianto /2011

Masalah Dalam Penelitian ini karena perkembangan telekomunikasi dengan adanya Hp dan warnet menyebabkan anak jadi malas bergerak.maka dari sinilah keigintahuan peneliti mengenai tingkat kesegaran jasmani siswa, khususnya Sekolah Dasar Negeri 15 Batu Nanggai dan Sekolah Dasar Negeri 18 Nagari. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa : (1) SD Negeri 15 Batu Nanggai (2) SD Negeri 18 Nagari Kecamatan Tanjung Raya Kabupaten Agam.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa Sekolah Dasar kelas I sampai VI berjumlah 171 orang. Penarikan sampel menggunakan teknik *purposive random sampling* yaitu siswa kelas IV dan V, sehingga sampel berjumlah 62 orang. Penelitian ini tergolong penelitian deskriptif yang menggunakan data primer yaitu dikumpulkan melalui tes kesegaran jasmani. Alat pengumpul data adalah berupa rangkaian tes kesegaran jasmani yang terdiri dari (1) lari 40 m untuk putra atau lari 30 meter untuk putri, (2) gantung siku tekuk, (3) baring duduk 30 detik, (4) loncat tegak dan (5) lari 600 meter.

Data dianalisis dengan statistik deskriptif . Hasil penelitian menyatakan (1) dari 26 orang siswa SD Negeri 15 Batu Nanggai menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani pada klasifikasi “Baik Sekali“ frekuensi = 1 (3.85%) “Baik“ frekuensi = 9 (34.62%), “Sedang “ frekuensi = 14(53.85%), “Kurang” frekuensi = 1 (3.85%), dan “Kurang Sekali” = 1 (3.85%), (2) dari 36 orang siswa SD Negeri 18 Nagari menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani pada klasifikasi “Baik Sekali“ frekuensi = 3 (8.33%) “Baik“ frekuensi = 15 (41.67%), “Sedang“ frekuensi = 11 (30.56%), “Kurang” frekuensi = 4 (11.11%), dan “Kurang Sekali” = 3 (8.33%). Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 18 Nagari lebih baik dari siswa SD Negeri 15 Batu Nanggai Kecamatan Tanjung Raya Kabupaten Agam.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadirat ALLAH SWT, karena berkat ridhoNYA penulis dapat menyelesaikan penelitian ini hingga menjadi sebuah skripsi dengan judul **“Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 15 Batu Nanggai dan Sekolah Dasar Negeri 18 Nagari Kecamatan Tanjung Raya Kabupaten Agam”**. Salawat beriring salam penulis ucapkan kepada junjungan nabi besar Muhammad SAW yang telah bersusah payah membimbing umatnya dari zaman kebodohan hingga berilmu pengetahuan seperti yang kita rasakan pada saat ini.

Dalam penyelesaian skripsi ini penulis banyak mendapatkan bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak, dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. H. Z. Mawardi Effendi, M.Pd selaku Rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberikan kesempatan menimba ilmu kepada penulis.
2. Drs. H. Syahril, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan peluang kepada penulis untuk melanjutkan studi di Fakultas Ilmu Keolahragaan.
3. Drs. Hendri Neldi, M.Kes, AIFO selaku ketua dan Drs. Zarwan, M.Kes selaku sekretaris jurusan Pendidikan Olahraga yang telah membantu dan membimbing penulis selama menimba ilmu.

4. Drs. Yulifri, M.Pd selaku pembimbing I dan Dra. Rosmawati, M.Pd selaku pembimbing II yang telah membantu dan membimbing dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Drs. Ali Umar, M.Kes, Drs. Hasriwandi Nur, M.Pd, dan Dra. Rosmaneli, M.Pd selaku dosen penguji yang telah memberikan masukan dan arahan dalam penyelesaian skripsi ini.
6. Dosen-dosen Jurusan Pendidikan olahraga yang telah memberikan ilmunya kepada penulis selama mengikuti perkuliahan.
7. Staf administrasi dan pegawai pustaka Universitas Negeri Padang, Khususnya Fakultas Ilmu Keolahragaan.
8. Kepala kantor UPT Dinas Pendidikan Kecamatan Tanjung Raya Kabupaten Agam yang telah memberikan izin penelitian bagi penulis.
9. Bapak/ibu guru SD Negeri 15 Batu Nanggai dan SD Negeri 18 Nagari Kecamatan Tanjung Raya Kabupaten Agam yang telah mau membantu dan bekerjasama dalam pelaksanaan penelitian ini .
10. Ibunda dan ayahanda tercinta yang selalu memberikan doa serta semangat dan dorongan baik moril maupun materil kepada penulis.
11. Siswa-siswi SD Negeri 15 Batu Nanggai dan SD Negeri 18 Nagari Kecamatan Tanjung Raya Kabupaten Agam, khususnya yang terpilih sebagai sampel penelitian yang telah bekerjasama dalam pelaksanaan penelitian ini.
12. Seluruh keluarga besar yang selalu memberikan doa dan motivasi serta bantuan kepada penulis baik moril maupun materil.

13. Rekan-rekan seperjuangan yang selalu bersama-sama menjalani hari-hari di FIK yang telah membantu dan mendorong menyelesaikan skripsi ini. semoga segala bantuan yang telah diberikan mendapat pahala dari Allah SWT.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, maka penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk kesempurnaan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan terutama bagi penulis sendiri.

Padang, Januari 2011

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
ABSTRAK	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	7
1. Kesegaran Jasmani	7
2. Komponen Kesegaran Jasmani	9
3. Fungsi Kesegaran Jasmani	10
4. Komponen-komponen yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani.....	13
5. Cara Meningkatkan Kesegaran Jasmani	20
B. Kerangka Konseptual	25
C. Pertanyaan Penelitian	26
 BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	27
B. Tempat dan Waktu Penelitian	27
C. Populasi dan Sampel	27
1. Populasi	27
2. Sampel.....	28

D. Jenis dan Sumber Data	29
1. Jenis Data	29
2. Sumber Data.....	29
E. Teknik dan Alat Pengumpul Data	29
F. Teknik Analisis Data.....	37
 BAB IV ANALISIS DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data Penelitian.....	40
B. Jawaban Pertanyaan Penelitian	43
C. Pembahasan.....	44
 BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	49
B. Saran.....	49
 DAFTAR PUSTAKA.....	51
LAMPIRAN.....	53
DOKUMENTASI PENELITIAN	

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian	28
2. Sampel Penelitian	28
3. Tabel Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Umur 10 -12 Tahun (Putera)	38
4. Tabel Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Umur 10 -12 Tahun (Puteri)	38
5. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia.....	38
6. Deskripsi Data Penelitian.....	40
7. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk anak Umur 10-12 Tahun Untuk Putera dan Putri	41
8. Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Dan Putri SD Negeri 15 Batu Nanggai.....	41
9. Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Dan Putri SD Negeri 18 Nagari	42

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar	
1. Kerangka Konseptual	26
2. Posisi Star 40 Meter	31
3. Sikap Permulaan Gantung Siku Tekuk	32
4. Sikap Bergantung Siku Tekuk	32
5. Sikap Permulaan Baring Duduk.....	33
6. Gerakan Baring Menuju Sikap Duduk.....	33
7. Gerakan Baring Duduk Dengan Kedua Siku Menyentuh Paha	34
8. Sikap Menentukan Raihan Tegak	35
9. Sikap Awal Loncat Tegak.....	35
10. Gerakan Meloncat Tegak	36
11. Posisi Start lari 600 Meter.....	36
12. Stop Watch Dimatikan Pada Saat Garis Finish.....	37
13. Histogram Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 15 Batu Nanggai.....	42
14. Histogram Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 18 Nagari.....	43

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran	
1. Data Penelitian (Tes Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 15 Batu Nanggai Kecamatan Tanjung Raya Kabupaten Agam	53
2. Data Penelitian (Tes Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 18 Nagari Kecamatan Tanjung Raya Kabupaten Agam	54
3. Izin Melaksanakan Penelitian dari FIK UNP	55
4. Surat Keterangan/Rekomendasi dari UPT Pendidikan TK, SD dan Luar Sekolah Kelompok Belajar Kecamatan Tanjung Raya Kabupaten Agam	56
5. Surat Keterangan dari Sekolah Dasar Negeri 15 Batu Nanggai Kecamatan Tanjung Raya Kabupaten Agam	57
6. Surat Keterangan dari Sekolah Dasar Negeri 18 Nagari Kecamatan Tanjung Raya Kabupaten Agam	58
7. Dokumentasi Penelitian	59

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan adalah salah satu bidang yang memegang peran penting untuk membangun manusia Indonesia seutuhnya. Tujuan pendidikan itu sendiri adalah mengembangkan sumber daya manusia sedini mungkin secara terarah, Menyeluruh dan optimal serta sehat jasmani dan rohani berlandaskan pancasila. Dalam usaha mengembangkan dan pembangunan disegala bidang melalui pendidikan pemerintah berupaya melalui penyelenggaraan mata pelajaran yang dimuat dalam kurikulum nasional yang bertujuan untuk membantu pembinaan dan perkembangan jasmani, Mental serta emosional yang serasi, Selaras dan seimbang. Hal sesuai dengan pasal 3 undang-undang RI NO. 20 tahun 2003 tentang sistem pendidikan Nasional yang menyatakan bahwa :

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

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat dikatakan bahwa tujuan pendidikan pada dasarnya adalah meningkatkan kualitas sumber daya manusia, Melalui peningkatan mutu pendidikan diupayakan tercapainya pembentukan profil

manusia yang siap secara intelektual, mental, fisik dan rohani demi menghadapi masa depan yang semakin membutuhkan ilmu pengetahuan dan teknologi.

Salah satu faktor untuk meningkatkan pendidikan dan manusia yang intelektual adalah kesegaran jasmani manusia itu sendiri. “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.”(Arsil, 1999:9).

Berdasarkan kutipan yang dikemukakan, Kesegaran jasmani yang baik merupakan milik yang berharga bagi setiap manusia khususnya siswa sekolah dalam menjalankan aktifitas kehidupan sehari-hari. Kesegaran jasmani sangat dibutuhkan oleh siswa untuk memperoleh ketangkasan, kesangupan, ketahanan, serta kemampuan belajar yang tinggi, seperti daya tahan yang baik sangat dibutuhkan seorang siswa dalam melaksanakan aktifitas, karena daya tahan merupakan salah satu unsur kesegaran jasmani yang akan membantu seseorang siswa dalam melaksanakan pelajaran sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Semakin baik daya tahan seseorang maka semakin mudah bagi seseorang untuk melakukan suatu kegiatannya baik di sekolah maupun di lingkungannya.

Mata pelajaran pendidikan jasmani dan Olahraga kesehatan merupakan salah satu mata pelajaran yang diajarkan ditingkat Sekolah Dasar (SD) berdasarkan kurikulum KTSP 2006 yang diberikan dalam bentuk kegiatan intrakurikuler dan ekstrakurikuler.

Pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan aktivitas kebugaran. Mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan wajib dilaksanakan di setiap sekolah sesuai dengan kurikulum pendidikan, untuk membantu meningkatkan kesegaran jasmani dan kesehatan, anak didik. Pembinaan kesegaran jasmani dan kesehatan di sekolah, perlu mempertimbangkan aspek kondisi sekolah, lingkungan geografis, dan status ekonomi orang tua siswa. Sebab, kondisi suatu sekolah belum tentu sama dengan sekolah lain. Ada sekolah yang dapat menyediakan sarana dan prasarana pendukung yang memadai, tetapi ada juga sekolah yang tidak dapat menyediakan sarana pendukung pendidikan kesegaran jasmani dan kesehatan. Selain itu kondisi geografis juga ikut mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani siswa.

SD Negeri 18 Nagari Kecamatan Tanjung Raya Kabupaten Agam berada di daerah tinggi yang agak berbentuk bukit dan udara di sekitar sekolah ini masih bersih karena kurang pencemaran dan di kelilingi oleh pepohonan hijau. Dilihat dari segi sosial Pada umumnya siswa SD Negeri 18 Nagari pergi sekolah umumnya berjalan kaki dan sepulang sekolah masih dituntut pula untuk membantu pekerjaan orang tua mereka, dan dilihat dari segi ekonomi orang tua siswa SD Negeri 18 Nagari Tanjung Raya ini tergolong ekonomi lemah karena pekerjaan orang tuanya bertani. Dengan demikian siswa-siswa SD Negeri 18 Nagari Kecamatan Tanjung Raya lebih banyak aktifitas fisiknya.

SD Negeri 15 Batu Nanggai Kabupaten Agam berada di daerah yang rendah, lingkungan disekitar banyak pencemaran seperti pencemaran udara oleh debu/asap motor, mobil karena lingkungan tempat tinggal dan lingkungan sekolah dekat dari keramaian. Bila ditinjau dari segi sosial ekonomi siswa SD Negeri 15 Batu Nanggai tergolong ekonomi menengah karena sebagian besar pekerjaan orang tuanya karyawan/PNS. Siswa-siswa SD Negeri 15 Batu Nanggai Kabupaten Agam mereka pulang pergi kesekolah banyak menggunakan alat transportasi seperti motor, ojek, sehingga kegiatan fisik kurang mereka lakukan. Siswa yang memiliki tingkat ekonomi yang lebih baik, kemungkinan akan memperoleh gizi yang lebih baik dibandingkan dengan siswa yang tingkat ekonomi orang tuanya rendah.

Komponen kesegaran jasmani menurut Ismaryati (2008) adalah "kelincahan, keseimbangan, koordinasi, kecepatan, power, waktu reaksi, daya tahan aerobik, pengukuran komposisi tubuh, kelentukan, kekuatan dan daya tahan otot". Berdasarkan kutipan di atas, maka dapat dikatakan kesegaran jasmani terdiri dari bagian-bagian atau elemen-elemen seperti kecepatan, daya tahan otot, kekuatan dan daya ledak. Berdasarkan anggapan dan informasi yang di kemukakan di atas belumlah dapat diketahui secara pasti siswa mana yang lebih baik tingkat kesegaran jasmaninya. untuk itu perlu penelitian, tentang tingkat kesegaran jasmani siswa-siswa SD Negeri 18 Nagari Kecamatan Tanjung Raya dengan siswa-siswa SD Negeri 15 Batu Nanggai Kabupaten Agam. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran tentang tingkat kesegaran jasmani antara kedua SD tersebut.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang dikemukakan di atas, maka masalah dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Kecepatan
2. Daya tahan
3. Power
4. Daya tahan otot
5. Kelincahan
6. Koordinasi
7. Keseimbangan
8. Waktu reaksi
9. Kelentukan
10. Daya tahan aerobik

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani yang dapat diidentifikasi seperti yang dikemukakan di atas, maka untuk lebih fokusnya penelitian ini, penulis membatasi masalah penelitian ini hanya pada mengenai kecepatan, daya tahan otot, power dan daya tahan tubuh.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan pembatasan masalah yang telah dijelaskan maka penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Bagaimanakah tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 18 Kecamatan Tanjung Raya Kabupaten Agam ?
2. Bagaimanakah tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 15 Batu Nanggai Kabupaten Agam?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan yang telah dikemukakan, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui :

1. Tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 15 Batu Nanggai Kabupaten Agam
2. Tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 18 Kecamatan Tanjung Raya Kabupaten Agam.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan ilmu pengetahuan. Selain itu penelitian ini dapat memberikan manfaat sebagai berikut :

1. Sebagai persyaratan bagi penulis dalam menyelesaikan tugas akhir untuk mendapatkan gelar sarjana strata satu (S1) di FIK UNP
2. Sebagai bahan pertimbangan bagi SD Negeri 15 Batu Nanggai dan SD Negeri 18 Tanjung Raya Kabupaten Agam dalam usaha meningkatkan kesegaran jasmani siswa.
3. Dapat memberikan informasi bagi para peneliti selanjutnya yang ingin meneliti masalah yang sama lebih mendalam
4. Sebagai bahan bacaan atau acuan untuk mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK UNP).

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Menurut Soedjatmo Soemowerdaya dalam Ismaryati (2008),” 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”. Selanjutnya kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya dengan gampang, tanpa merasa lelah berlebihan serta mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk waktu senggangnya dan untuk keperluan mendadak.

”Kesegaran jasmani adalah suatu kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari yang normal dan giat penuh dengan kesiapsiagaan, tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih mempunyai cadangan energi untuk menikmati kegiatan waktu senggang serta kejadian darurat yang datang tiba-tiba” (Cholik Muthohir dalam Ismaryati, 2008).

Dari pendapat yang dikemukakan di atas dapat diartikan bahwa kesegaran jasmani adalah suatu keadaan saat tubuh mampu menunaikan tugas sehari-hari dengan baik dan efisien tanpa kelelahan yang berarti dan tubuh masih memiliki tenaga cadangan baik untuk mengatasi keadaan darurat maupun untuk menikmati waktu senggang dengan rekreasi yang aktif. Kesegaran jasmani merupakan sesuatu yang dipengaruhi oleh aktivitas fisik dan

latihan olahraga sehari-hari. Semakin banyak aktivitas fisik dan latihan olahraga yang dilakukan seseorang maka semakin baik pula tingkat kesegaran jasmaninya. Dengan kata lain dapat diartikan bahwa kesegaran jasmani adalah salah satu faktor yang menentukan dalam kehidupan sehari-hari. Begitu juga bagi siswa yang belajar pendidikan jasmani olahraga kesehatan sangat memerlukan sekali ketekunan serta daya tahan tubuh yang lebih tinggi dalam mengikuti materi-materi pelajaran pendidikan jasmani dan olahraga.

Menurut (Sultarman dalam Arsil, 2008:14),” Kesegaran jasmani adalah suatu aspek fisik dari kesegaran yang menyeluruh (*total fitness*), yang memberikan kesangupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap-tiap pembebebanan fisik (*physical stress*) yang layak”.

Berdasarkan pendapat yang dikemukakan, berarti kesegaran jasmani merupakan cerminan dari kemampuan fungsi sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam setiap aktifitas fisik. “kesegaran jasmani merupakan kemampuan fisik yang dapat berupa kemampuan *aerobic* dan *anerobic*. Kemampuan fisik tersebut dapat dilihat melalui program latihan. Kemampuan kerja seseorang yang mempunyai tingkat kesegaran yang tinggi tidak sama dengan orang yang memiliki tingkat kesegaran yang rendah.”pada orang yang memiliki tingkat kesegaran yang tinggi akan mampu bekerja selama 8 jam dengan kemapuan kerja 50% dari kapasitas *aerobic*, sedangkan pada orang yang tingkat kesegaran jasmaninya

rendah hanya mampu menggunakan 25% dari kapasitas aerobik”. (Sharkey dalam Arsil (1999:10).

Demikian dapat disimpulkan bahwa 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 kesegaran jasmani yang dimiliki seseorang, maka semakin besar pula kemungkinannya untuk menyelesaikan suatu pekerjaan untuk menikmati kehidupan.

Penjelasan di atas dapat dikatakan bahwa kualitas suatu fisik berhubungan erat dengan kualitas hidup seseorang. Gusril (2004:119). Mengemukakan bahwa kesegaran jasmani akan berbeda dan tergantung pada jenis pekerjaan, keadaan kesehatan, jenis kelamin, umur, tingkat terlatihnya seseorang dan status gizi. Sedangkan dalam Arsil (2008) menyatakan bahwa ”tergantung dari kondisi maupun keterampilan dari seseorang, seperti untuk pembinaan kesegaran atau kebugaran jasmani seseorang”.

Berdasarkan kutipan di atas, kesegaran jasmani sangat diperlukan bagi tubuh untuk melaksanakan pekerjaan sehari-hari dan berguna untuk meningkatkan daya pikir.

2. Komponen Kesegaran Jasmani

Komponen-komponen kesegaran jasmani dapat dikelompokkan menjadi dua golongan sebagai berikut: a) kelompok yang berhubungan dengan

kesehatan (*Health Related Fitness*) meliputi daya tahan otot, kekuatan otot, kelenturan dan komposisi tubuh, b) komponen yang berhubungan dengan keterampilan (*skill related*) meliputi kelincahan, keseimbangan, koordinasi, kecepatan, tenaga/daya dan waktu reaksi (Lycholat dalam Gusril, 2004:119).

Adapun ciri-ciri dari orang yang memiliki kesegaran jasmani yang baik sebagaimana yang terdapat dalam (Rusdan 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 local, e) memiliki daya ledak otot, f) memiliki kelenturan, g) memiliki kekuatan, h) memiliki koordinasi dan ketepatan. Sedangkan ciri-ciri dari tingkat kesegaran jasmani yang berada di bawah standar adalah: a) menguap di meja 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 senggang, f) penggugup dan mudah terkejut, g) sukar rileks, 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. Selain itu jenis kelamin ikut menentukan. “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 menanggapi tantangan fisik/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. Menurut Ismaryati (2008:40), fungsi kesegaran jasmani dapat dibagi menjadi dua bagian, sebagai berikut:

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 adalah seusia dengan kekhususan masing-masing, yang dibedakan menjadi tiga golongan yaitu golongan yang berdasarkan pekerjaan misalnya atlet, pelajar atau Golongan yang berdasarkan keadaan misalnya ibu hamil untuk menghadapi saat kelahiran, penyandang cacat untuk rehabilitas. Keadaan yang berdasarkan umum, misalnya pada anak-anak dalam perangsang pertumbuhan, pada lansia untuk mempertinggi ketahanan tubuh dan pada remaja untuk pertumbuhan dan perkembangan serta peningkatan prestasi belajar.

Dalam upaya meningkatkan kesegaran jasmani (saputro dan Suherman dalam Gusril 2004: 124) menyatakan bahwa "Untuk mendapatkan kesegaran jasmani, dosis latihannya harus memperhatikan 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 olahraga yang teratur, tubuh memerlukan oksigen untuk memproduksi energi karena tubuh tidak menyimpan oksigen.

Oksigen harus diambil denyut nadi salurkan keseluruh organ tubuh dan jaringan yang memerlukan energi Kemampuan tubuh untuk melakukan hal tersebut sangat tergantung pada tingkat kesegaran jasmani yang dimilikinya, bagi orang yang memiliki kesegaran jasmani yang baik akan mudah untuk melakukan pengambilan oksigen yang diperlukan oleh tubuh. Sedangkan orang yang tingkat kesegaran jasmani rendah hal ini merupakan kesulitan yang berarti. “Orang yang banyak melakukan aktifitas fisik dan olahraga secara teratur maka tingkat kesegaran jasmaninya bertambah baik dibanding orang yang kurang melakukan aktifitas fisik dan latihan olahraga yang teratur”. (Lamb dalam Arsil, 1999:8).

Selain itu untuk memperoleh tingkat kesegaran jasmani yang baik juga dipengaruhi oleh faktor makanan, karena bahan makanan diperlukan untuk sumber energi, pembangunan sel-sel tubuh, komponen biokatalisator dan katabolisme. Makanan harus sesuai dengan yang dibutuhkan oleh tubuh baik secara kuantitatif maupun kualitatif. Kuantitatif maksudnya adalah perbandingan jumlah karbohidrat, lemak dan protein yang dimakan harus disesuaikan dengan aktifitas seseorang. ”Pada orang yang normal karbohidrat diberikan 55-60%, lemak diberikan 25-30% dari total kalori dan protein yang dibutuhkan 10-15% dari total kalori, selanjutnya secara kualitatif maksudnya bahan-bahan yang selalu ada dalam makanan (karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, dan air) jumlahnya dapat diberikan lebih banyak jika diperlukan”.(Lamb dalam Arsil, 1999:10). Selain itu “Keadaan lingkungan juga merupakan unsur preventif dalam

rangka mewujudkan masyarakat yang adil dan makmur, sejahtera dan lebih jauh lagi untuk mencapai manusia seutuhnya” (Ryadi dalam Gusril 2004). ”Kesegaran jasmani juga di pengaruhi oleh kesehatan lingkungan, untuk itu perlu memperhatikan masalah disekitar kita seperti limbah, kotoran, perumahan, serangga makanan, dan pencemaran lingkungan”. Faktor yang mempengaruhi kesehatan lingkungan adalah tindakan manusia itu sendiri. Sikap individu atau 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 jasmaninya akan bertambah baik jika dibandingkan dengan orang yang tidak pernah atau jarang melakukan aktifitas fisik dan latihan olahraga teratur.

4. Komponen-Komponen Yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani

a. Daya Tahan (*Endurance*)

Daya tahan adalah Kemampuan seseorang untuk melakukan kerja dalam waktu yang relative lama. “Istilah lainnya yang sering digunakan ialah respiration-cardio endurance, yaitu daya tahan yang bertalian dengan pernafasan, jantung, dan peredaran darah”, Rusli Luntan dkk (1991:112).

“Daya tahan adalah merupakan salah satu komponen biomotorik yang sangat dibutuhkan dalam aktifitas fisik, dan salah satu komponen

terpenting dari kesegaran jasmani”. (Bowers dalam Arsil 2008:19). Menurut Johnsen dalam Arsil (2008:19), “Daya tahan diartikan sebagai waktu bertahan yaitu lamanya seseorang dapat melakukan suatu intensitas kerja atau jauh dari kelelahan”.

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

Sedangkan yang dimaksud dengan “Latihan *endurance* pada umumnya yaitu Cardiorespiratory endurance, adalah latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan keseluruhan tubuh untuk selalu bergerak dalam tempo sedang cepat, tanpa mengalami rasa sakit dan kelelahan berat”. Sajoto M, (1988).

Para ahli fisiologi berpendapat bahwa latihan daya tahan sangat penting bagi semua cabang olahraga. Karena dengan tingkat daya tahan yang tinggi kualitas aktifitas yang berarti seperti melakukan sprint sambil menendang bola dapat di pertahankan dengan tempo tetap tinggi selama permainan berlangsung. Ada sejumlah metode atau cara latihan untuk meningkatkan kapasitas daya tahan, dalam hal ini adalah *Cardiovascular endurance*, yaitu mulai dari latihan *interval training* sampai latihan-latihan

lari jarak jauh dalam tempo rendah. Pada dasarnya semua latihan lari, sepeda dan berenang adalah merupakan latihan daya tahan (Ismaryati: 2008).

“Daya tahan (kardio respiratori) pada banyak kegiatan fisik seperti sepak bola, bola basket, lari jarak jauh, renang, bersepeda dan sebagainya yang dibatasi oleh sistem sirkulasi dan sistem respirasi untuk menyampaikan oksigen ke otot yang sedang bekerja”. (Ismaryati, 2008).

Dalam suatu pertandingan kompetisi seorang pemain situntut mampu bermain selama pertandingan berlangsung tanpa mengalami kelelahan yang berarti dalam melaksanakan teknik dan taktik sepak bola. Daya tahan adalah keadaan atau kondisi tubuh yang mampu bekerja dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti atau berlebihan.

b. Kecepatan (speed)

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

Kecepatan adalah salah satu kemampuan biomotorik yang penting untuk melakukan aktifitas olahraga (Bompa dan jonath et. Al. dalam Ismaryati, 2008: 57). Dalam gerakan dasar manusia, massa adalah tubuh atau salah satu anggota tubuh dan tenaga merupakan kekuatan otot yang digunakan seseorang menurut massa yang digerakkan

Kecepatan dibedakan menjadi dua macam, yakni kecepatan umum dan kecepatan khusus.

1) Kecepatan Umum

Kecepatan umum adalah kapasitas untuk melakukan berbagai macam gerakan (Reaksi Motorik) dengan cara yang cepat. Jadi kecepatan sangat menentukan terhadap hasil yang diperoleh.

2) Kecepatan Khusus

“Kecepatan khusus adalah kapasitas untuk melakukan suatu latihan atau keterampilan pada kecepatan tertentu, biasanya sangat tinggi. Kecepatan khusus adalah khusus untuk cabang olahraga dan sebagian besar tidak dapat ditransferkan dan hanya mungkin dikembangkan melalui metode khusus”. (Bompa dalam Ismaryati 2008: 57).

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

“Kecepatan reaksi adalah kemampuan untuk menjawab rangsangan akustik, optik dan rangsangan taktik secara cepat” (Syafuruddin, 1996). Rangsangan akustik maksudnya adalah rangsangan melalui pendengaran

seperti bunyi pistol pada waktu start lari jarak pendek dan juga melalui pluit, tepukan tangan dan lain sebagainya.

Kecepatan reaksi menunjukkan kemampuan untuk menjawab secepat mungkin suatu rangsangan melalui pendengaran, penglihatan dan rasa (taktik). Kecepatan reaksi dapat dirubah dalam waktu interval yang besar, dimana waktu interval itu terjadi dari suatu tanda (misalnya tembakan start) yang diakhiri oleh gerakan otot yang telah dibebani. Kecepatan gerakan siklis dan asiklis menentukan waktu pelaksanaan pada aktivitas dengan adanya hambatan dari luar yang sedikit. Kecepatan asiklis ditandai oleh kecepatan reaksi maksimal melalui *explosive* dari otot. Pemain tennis meja akan memerlukan kecepatan asiklis pada saat melakukan *smash* dan *serve*, pemain bola tangan saat lemparan lompat. "Kecepatan gerakan siklis sering juga digambarkan sebagai gerakan yang berulang-ulang, dimana gerakan ini dapat dikenal melalui subkontraksi maksimal. Subkontraksi maksimal adalah hasil dari amplitude gerakan dengan frekuensi gerakan". (Fauzan Hos: 1989).

Kecepatan gerakan siklis seorang pelari dihasilkan relasi optimal (sebagai norma fungsi) dari panjang langkah dan frekuensi langkah suatu usaha yang maksimal untuk memperbesar panjang langkah akan menghasilkan suatu lompatan. Suatu frekuensi gerakan maksimal akan menyebabkan suatu proses kepada suatu bentuk posisi yang lain. Kedua komponen tersebut diatas haruslah menjadi perhatian kita dalam meningkatkan prestasi yang terbaik" (Letzelter dalam Fauzan Hos, 1989).

Jonath dan Krempel dalam Syafrudin (1999) mengatakan bahwa "kecepatan dibatasi oleh faktor-faktor seperti, kekuatan, kecepatan kontraksi dan koordinasi".

c. **Power (Daya ledak)**

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

Hampir semua cabang memerlukan power. Untuk power harus diberikan kepada olahragawan dalam usaha meningkatkan prestasi. Menurut Bompa dalam Syarahan (2004:20-23) daya ledak (*power*) merupakan hasil dari dua kemampuan yaitu kekuatan dan kecepatan dan dipertimbangkan sebagai suatu kemampuan untuk menampilkan kekuatan yang maksimum dalam waktu yang paling pendek. Sedangkan menurut Harre (1999:71) kekuatan kecepatan (*power*) merupakan kemampuan otot untuk mengatasi beban atau tahanan dengan kecepatan kontraksi yang tinggi.

Dari kutipan diatas dapat dikemukakan bahwa *power* merupakan kemampuan kombinasi antara kekuatan dan kecepatan. Power ini terutama dibutuhkan dalam cabang-cabang olahraga yang menuntut ledakan (*explosive*) tubuh, seperti lompat dan *smash* dalam permainan bola voli. Pada saat melompat power tungkai bawah harus bagus agar dapat

menghasilkan lompatan tinggi sehingga memudahkan untuk melakukan smash ataupun blocking. Sedangkan *power* tungkai atas yang bagus dapat melakukan pukulan *smash* yang kuat, cepat, dan terarah ataupun dapat melakukan blocking yang kuat dan dapat menahan *smash* dari lawan.

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

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

d. Daya Tahan Otot

Daya tahan adalah kemampuan otot untuk melakukan suatu kerja secara terus menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu. Kemampuan otot untuk melakukan kerja terus menerus adalah sangat penting dalam aktivitas olahraga karena secara tidak langsung merupakan daya untuk dapat mengatasi kelelahan otot.

Secara fisiologis daya tahan merupakan kemampuan otot

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

Dilihat dari bentuk daya tahan yang digunakan, maka kekuatan dapat dibedakan atas (1) daya tahan maksimal ; kemampuan otot mengatasi beban atau tekanan secara maksimal, (2) daya tahan kecepatan ; kemampuan otot mengatasi beban dengan kecepatan kontraksi yang tinggi, (3) Daya tahan kekuatan ; kemampuan otot untuk mempertahankan atau mengatasi kelelahan di sebabkan pembebanan kekuatan dalam waktu yang relatif lama (Syafruddin, 2006:43)

5. Cara Meningkatkan Kesegaran Jasmani

Dewasa ini setiap minggu pagi kita dapat melihat bermacam-macam golongan masyarakat, baik di lapangan maupun di jalan-jalan. Kegiatan-kegiatan olahraga yang dilakukan secara rutin dan teratur akan menambah dan meningkatkan kesegaran jasmani, tetapi juga harus didukung oleh pengaturan gizi makanan yang menunjang terhadap kegiatan seperti lari, jogging, bersepeda, jalan cepat bahkan banyak yang asal berlatih saja. Seseorang yang berkeinginan untuk sehat dan bugar akan memikirkan dan mengusahakan langkah-langkah yang dirasa perlu untuk pembinaan kegiatan dan menjaga kesehatan agar terhindar dari gangguan-gangguan penyakit yang dapat menghambat peningkatan kesegaran jasmani, disamping itu tak kalah pentingnya adalah pengaturan

keseimbangan antara kerja dan istirahat. Ketiga aspek yang dikemukakan di atas secara berurutan akan dibahas lebih lanjut:

a. Olahraga Teratur

Latihan fisik yang dilakukan menurut proporsi yang sebenarnya akan meningkatkan derajat kesehatan dan kesegaran jasmani, otot dapat berkembang atau bertambah besar karena serat-serat otot bertambah besar dan tenaganya juga bertambah besar. Otot yang bertambah besar karena berkontraksi semakin erat dan jaringan otot menggantikan lemak serta bertambah daya tahan akibat oleh kapilarisasi yang bertambah dan susunan saraf yang bertambah baik. Selain itu banyak keuntungan yang diperoleh bila melakukan olahraga yang teratur, yaitu: (1) lebih tahan terhadap stress baik fisik maupun psikologis, (2) mampu mengendalikan emosi, (3) merasa segar dan percaya diri serta merasa gembira, (4) lebih kreatif, (5) kapasitas kerja fisik bertambah (Depdikbud, 2002).

Bila tujuan latihan hanya untuk membina atau meningkatkan kesegaran jasmani (bukan untuk meningkatkan prestasi olahraga), maka frekuensi cukup tiga atau empat kali seminggu. “Mengenai frekuensi tiga atau empat kali seminggu dan satu kali istirahat diantaranya merupakan hal yang paling sering disarankan sebagai bentuk paling aman dan paling bermanfaat” (Cartlhy, 1995:48). Berdasarkan pendapat ahli olahraga di atas, jelas bagi kita bahwa dalam melakukan kegiatan fisik untuk mencapai kesehatan dan kesegaran jasmani, frekuensi latihan sebaiknya tiga sampai empat kali dalam seminggu.

Dalam melakukan kegiatan olahraga kita dapat memilih salah satu cabang yang sangat kita senangi. Walaupun dari sekian banyak cabang

olahraga tersebut selalu memiliki manfaat yang baik untuk meningkatkan kesehatan dan kesegaran pelakunya. Kegiatan olahraga yang dilakukan untuk kesehatan tidak perlu mengeluarkan biaya yang besar, cukup yang mudah dan meriah serta bermanfaat yang tujuannya agar tubuh punya daya tahan, lincah dan kuat. Hal ini juga sesuai dengan pendapat yang dikemukakan oleh Ichsan (1988:30) yang mengatakan pada umumnya jenis kegiatan olahraga bagi kesehatan bersifat sederhana, mudah dilakukan dan tanpa biaya banyak (murah). Gerakan utama dalam kegiatan olahraga tersebut ditujukan pada latihan fungsi organ tubuh bagian dalam dan bagian luar agar tubuh memiliki daya tahan lincah dan kuat.

Dalam memilih jenis olahraga yang dilakukan, harus sesuai dengan minat dan keinginan, sehingga tidak ada unsur keterpaksaan. Sesuatu hal yang dipaksakan hasilnya tidak akan memuaskan sebagaimana yang diharapkan.

Intensitas latihan menyatakan beratnya latihan dan merupakan faktor untuk yang mempengaruhi efek latihan terhadap faal tubuh. “Makin berat latihan (sampai batas tertentu), makin baik efek yang diperoleh” (Moeloek, 1984:12). Bila ditinjau dari kardiorespirasi, berat latihan latihan untuk mendapatkan efek yang lebih baik adalah 60-80% dari kapasitas maksimal aerobik. Beratnya latihan dapat diberikan dengan berbagai cara, antara lain dengan meningkatkan frekuensi latihan, lama tiap latihan, jumlah latihan, macam latihan, ujian dalam bentuk latihan, berat badan yang digunakan, kesukaran dalam suatu latihan dan memperpendek interval istirahat.

b. Menjaga Kesehatan dan Pengaturan Gizi

Kesehatan merupakan dasar untuk meningkatkan kesegaran jasmani artinya kesegaran jasmani tidak bisa dicapai dan ditingkatkan kalau seseorang belum memiliki kesehatan yang baik. Istilah sehat dan segar seringkali muncul yang kadang kala disamakan dalam penggunaannya. Sebenarnya antara sehat dan segar ada perbedaan para ahli mengatakan bahwa segar lebih tinggi tingkatnya dari pada sehat, sehingga lahir ungkapan “Orang yang sehat belum tentu segar dan orang yang segar sudah pasti sehat”. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa sehat merupakan syarat untuk menjadi segar.

Makanan yang bergizi merupakan salah satu faktor penunjang untuk meningkatkan kesegaran jasmani. Oleh karena itu, pengaturan gizi makanan harus mendapatkan perhatian dalam upaya pembinaan kesegaran jasmani supaya seseorang dapat mengatur menu hariannya sesuai dengan tingkat kebutuhan kalori yang diperlukan dalam melakukan aktifitas sehari-hari.

“Makanan dikatakan bergizi bila makanan tersebut mengandung sari makanan yang berupa karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral. Semakin lengkap dan semakin banyak kadar sari makanan yang terdapat dalam bahan makanan tersebut, akan tinggi nilai gizinya” (Depdikbud, 1992:66).

Berdasarkan kutipan diatas dapat dijelaskan bahwa makanan yang bergizi mengandung unsure karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral. Kelima unsur ini harus terpenuhi dalam pengaturan gizi makanan yang diperlukan sesuai dengan tingkat aktifitas yang diperlukan.

Kesehatan yang baik merupakan dambaan setiap orang. Untuk memelihara dan menjaga kesehatan diperlukan berbagai upaya antara lain:

1. Meningkatkan K3, memperhatikan gizi serta olahraga teratur

2. Pencegahan terhadap penyakit yaitu pemeriksaan penyakit secara berkala dan teratur
3. Pengobatan dan pemeriksaan yang lebih dini untuk menghindari terjadinya komplikasi penyakit
4. Rehabilitas melalui dinas kesehatan.

c. Keseimbangan Antara Kerja dan Istirahat

Kegiatan adalah merupakan ciri dari suatu kehidupan kerana tidak ada kehidupan tanpa kegiatan. Kegiatan berarti kerja dan setiap kerja akan selalu diikuti dengan kelelahan. Untuk menghilangkan kelelahan dibutuhkan penghentian pekerjaan sementara yang disebut dengan istirahat. Istirahat dapat kita lakukan dengan tidur, tetapi dapat juga kita lakukan dengan cara melakukan kegiatan yang menimbulkan kegembiraan dan rasa bebas dari ketegangan pikiran atau emosi serta dapat memberikan kesegaran jasmani dan rohani sehingga kita siap untuk memulai pekerjaan baru lagi.

Setelah mengemukakan beberapa unsur untuk pembinaan kesegaran jasmani serta faktor-faktor gerak kerja yang mempunyai peranan dalam membina kesegaran jasmani di atas, maka dapat disimpulkan bahwa unsur daya tahan merupakan faktor yang terpenting bagi seseorang agar dapat melakukan kerja dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Hal ini juga di perkuat oleh Cooper yang mengatakan “kalau program latihan anda hanya di pusatkan pada otot kerangka, Anda tak akan mencapai gerakan fisik yang sesungguhnya” (Cooper, 1983:15). Oleh sebab itu, latihan-latihan yang bertujuan membina kesegaran jasmani yang lebih baik harus di titik beratkan

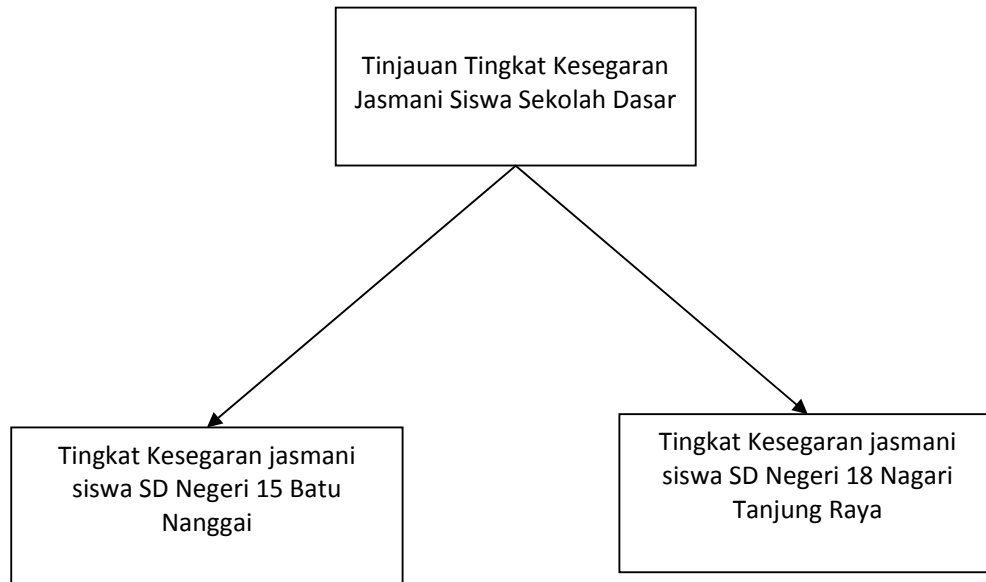
pada latihan daya tahan, yang berarti melatih paru-paru atau pernapasan supaya lebih efektif, sehingga oksigen yang masuk lebih banyak.

“Kesegaran daya tahanlah yang seharusnya menjadi sarana anda. Ini akan menjamin semua keadaan dari pengaruh latihan. Bukan hanya membesarkan otot tetapi mengembangkan paru-paru, jantung serta pembuluh darah anda. Ini adalah landasan yang di atasnya bisa dibangun segala bentuk kesegaran jasmani. Kunci latihan ialah konsumsi oksigen. Tubuh membutuhkan oksigen. Tubuh membutuhkan oksigen untuk memproduksi energi,” (Cooper, 1983:24)

Jelas disini betapa pentingnya paru-paru, jantung dan pembuluh darah membawa oksigen yang akan berguna dalam proses pembakaran oksigen serta sari-sari makanan sehingga menghasilkan tenaga.

B. Kerangka Konseptual

Kerangka konseptual ini dimaksudkan untuk membantu merumuskan pertanyaan penelitian supaya lebih terarah serta hasilnya dapat memberikan jawaban pemecahan pada pokok permasalahan pada penelitian yang telah diterapkan. Peningkatan kesegaran jasmani pada hakekatnya adalah untuk peningkatan daya tahan tubuh untuk melaksanakan kegiatan fisik, latihan olahraga dan lingkungan. Dalam penelitian ini yang menjadi variable X_1 adalah tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 18 Nagari Kecamatan Tanjung Raya kabupaten Agam sedangkan yang menjadi variable X_2 adalah tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 15 Batu Nanggai Kabupaten Agam. Untuk lebih jelasnya dapat di lihat gambar berikut :



Gambar 1. Kerangka Konseptual

C. Pertanyaan Penelitian

1. Seberapa besarkah tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 15 Batu Nanggai Kabupaten Agam?
2. Seberapa besarkah tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 18 Nagari Kecamatan tanjung Raya Kabupaten Agam?

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang tinjauan kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 15 Batu Nanggai Kecamatan Tanjng Raya dan Siswa Sekolah Dasar Negeri 18 Nagari Kecamatan Tanjung Raya dapat dikemukakan beberapa kesimpulan antara lain :

1. Dari 26 orang siswa SD Negeri 15 Batu Nanggai menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani pada klasifikasi “Baik Sekali“ frekuensi = 1 (3.89%) “Baik“ frekuensi = 9 (34.62%), “Sedang “ frekuensi = 14 (53.85%), “Kurang” frekuensi = 1 (3.85%), dan “Kurang Sekali” = 1 (3.85%).
2. Dari 36 orang siswa SD Negeri 18 nagari menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani pada klasifikasi “Baik Sekali“ frekuensi = 3 (8.33%) “Baik“ frekuensi = 15 (41.67%), “Sedang“ frekuensi = 11 (30.56%), “Kurang” frekuensi = 4 (11.11%), dan “Kurang Sekali” = 3 (8.33%)

B. Saran

Bertitik tolak pada uraian terdahulu serta kesimpulan-kesimpulan di atas, maka dapat dikemukakan saran sebagai berikut:

1. Kepada pihak sekolah agar dapat menjaga kesehatan lingkungan guna meningkatkan kesegaran jasmani di sekitarnya.
2. Kepada orang tua agar memperhatikan makanan dan gizi putra-putrinya.
3. Kepada guru agar dapat meningkatkan kesegaran jasmani siswa dengan memberikan olahraga yang teratur, meningkatkan minat siswa untuk

berolahraga serta memberikan pengetahuan mengenai pentingnya kesegaran jasmani.

4. Kepada masyarakat, khususnya yang tinggal disekitar sekolah untuk dapat berpartisipasi dalam usaha menunjang terlaksananya program sekolah, terutama yang merujuk pada peningkatan kesegaran jasmani siswa. Salah satunya dengan cara memperhatikan kebiasaan buruk siswa di lingkungan yang akan mengganggu kesehatan pribadi siswa tersebut.
5. Guru dan orang tua bekerja sama memberikan arahan kepada anak untuk hidup teratur, sehat dan melakukan kegiatan olahraga untuk meningkatkan kesegaran jasmani.
6. Kepada para peneliti lainnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan jumlah sampel yang lebih banyak atau variabel lain yang belum diteliti.

DAFTAR PUSTAKA

- Arsil. (1999). *Tes Pengukuran dan Evaluasi Pendidikan Jasmani dan olahraga*. Padang : Dip Universitas Negeri Padang
- Arsil. (2008). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang : Dip Universitas Negeri Padang
- Bafirman. (1999). *Sport Medicine*. Padang: FIK UNP
- Carthy, Any, MC. (1995) kiat menjadi ramping dan segar. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Cooper H. Kenneth. (1983). *Aerobik*, Alih bahasa Antonius Adiwiyoto. Jakarta: PT. Grmedia Pustaka utama.
- Darwis. (1992). Dalam Skripsi Hendra Deprianyah Putra. FIK
- Departemen Pendidikan Nasional. 2007. *Buku Panduan Penulisan Tugas Akhir/Skripsi Universitas Negeri Padang*. Padang : UNP
- Depdikbud. (1992). *Ketahuiilah tingkat Kesegaran Jasmani Anda*. Jakarta : depdikbud
- Depdiknas (2003). *Kurikulum (2003) Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Depdiknas. UU No. 20 tahun (2003). *Tentang Sistem Pendidikan Nasional*. Depdiknas.
- Gusril. (2004). *Perkembangan Motorik pada Masa Anak-Anak*. Jakarta: Dirjen Olahraga. Departemen Pendidikan Nasional.
- Hadi, Sutrisno. 1993. *Statistik Pendidikan II*. Yogyakarta: Yayasan Penerbit Fakultas Psikologi UGM
- Harsono (1988). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta : Depdikbud Dirjen Dikti PPLPTK.
- Hos, Fauzan. (1989). *Teori Gerak*. FPOK IKIP Padang.
- Ichan, M, (1988). *Pendidikan Kesehatan dan Olahraga*. Bandung: Percetakan Advent Indonesia
- Ismaryati, (2008). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: UNS Surakarta.
- Lutan Rusli. (1991). *Manusia dan Olahraga*. Bandung: ITB dan FPOK / IKIP Bandung.
- Moeloek, Dengsina. (1984). *Kesehatan dan Olahraga*. Jakarta: CV Rajawali.
- Poerwadarminta. (1984). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta : Balai Pustaka.