

**PERBEDAAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA KELAS VIII PUTRA
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 6 LUBUK BASUNG DENGAN SISWA
KELAS VIII PUTRA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 3 LUBUK
BASUNG
KABUPATEN AGAM**

SKRIPSI

**Diajukan kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga sebagai salah satu
persyaratan Guna memperoleh Gelar Sarjana pendidikan**



Oleh:

**YOSSI FERAWATI
89386**

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

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

**PERBEDAAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA KELAS VIII
PUTRA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 6 LUBUK
BASUNG DENGAN SISWA KELAS VIII PUTRA SEKOLAH
MENENGAH PERTAMA NEGERI 3 LUBUK BASUNG
KABUPATEN AGAM**

NAMA : YOSI FERAWATI

NIM/BP : 89386/2007

PROGRAM : PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

JURUSAN : PENDIDIKAN OLAHRAGA

FAKULTAS : ILMU KEOLAHRAGAAN

Padang, Januari 2011

Diketahui oleh:

Pembimbing I

Pembimbing II

Drs. Jonni, M.Pd
NIP. 19600604 198602 1 001

Dra. Rosmawati, M.Pd
NIP. 19610311 198403 2 001

Mengetahui
Ketua jurusan pendidikan olahraga

Drs. Hendri Neldi, M.Kes AIFO
NIP. 196202520 198703 1 002

ABSTRAK

Yossi ferawati. (2011) : Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VIII Putra SMPN 6 Lubuk Basung dengan Siswa Kelas VIII Putra SMPN 3 Lubuk Basung Kabupaten Agam

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar perbedaan tingkat kesegaran jasmani SMPN 6 Lubuk Basung dengan SMPN 3 Lubuk Basung . Jenis penelitian ini adalah *Expost facto* dan data diambil langsung melalui teknik testing.

Populasi dari penelitian ini adalah siswa SMPN 6 Lubuk Basung dan SMPN 3 Lubuk Basung yang berjumlah 152 orang. Dengan teknik penarikan sampel adalah *purposive random sampling* yaitu diambil 20% dari populasi, sehingga penarikan sampel diwakili masing-masing sekolah siswa kelas VIII sebanyak 15 orang dari SMPN 6 Lubuk Basung dan sebanyak 15 orang dari SMPN 3 Lubuk Basung. Tes yang digunakan untuk kesegaran jasmani adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) putra usia 13 – 15 tahun, kemudian dianalisis dengan statistik teknik uji t secara manual.

Hasil yang diperoleh dari penelitian ini adalah sebagai berikut, tidak terdapat perbedaan tingkat kesegaran jasmani antara siswa SMPN 6 Lubuk Basung dengan SMPN 3 Lubuk Basung. Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani siswa SMPN 6 Lubuk Basung dan Siswa SMPN 3 Lubuk Basung $t_{hitung} = (1,21)$ sedangkan $t_{tabel} = 2,05$ dengan taraf signifikan 0.05 berarti $t_{hitung} (1,21) < t_{tabel} = (2,05)$, sehingga H_0 diterima dan H_a ditolak, jadi kesimpulannya tidak terdapat perbedaan tingkat kesegaran jasmani antara siswa SMPN 6 Lubuk Basung dengan SMPN 3 Lubuk Basung .

Kata Kunci : Tingkat Kesegaran Jasmani

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT, atas berkat rahmat dan karunia serta izin-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul: **Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa kelas VIII Putra Sekolah Menengah Pertama Negeri 6 Lubuk Basung Dengan Siswa Kelas VIII Putra Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Lubuk Basung Kabupaten Agam**. Skripsi ini di tulis untuk memenuhi sebagian persyaratan dalam memperoleh gelar sarjana pendidikan pada Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam penyusunan dan penulisan skripsi ini penulis telah berusaha semaksimal mungkin, namun demikian penulis menyadari bahwa penelitian ini jauh dari kesempurnaan dan harapan. Hal tersebut disebabkan oleh keterbatasan kemampuan penulis sendiri. Untuk itu penulis sangat mengharapkan kritikan yang sehat dan masukan-masukan yang sifatnya membangun dari semua pihak, guna kesempurnaan tulisan ini untuk masa mendatang.

Dalam penulisan skripsi ini penulis banyak menerima bantuan baik moril maupun materil. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih dan rasa hormat yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Mawardi Effendi, M.Pd selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Drs. Syahrial B, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

3. Bapak Drs. Hendri Neldi, M.Kes AIFO selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Bapak Drs. Jonni, M.Pd selaku Penasehat Akademik (PA) serta pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, arahan, dorongan serta waktunya kepada penulis hingga skripsi ini dapat diselesaikan.
4. Ibu Dra. Rosmawati, M.Pd selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, arahan, dorongan serta waktunya kepada penulis sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.
5. Bapak Drs. Syahrastani, M.Kes AIFO, Drs. Erizal Nurmai, M.Pd, Drs. Willadi Rasyid, M.Pd selaku dosen penguji yang telah banyak memberikan saran, kritikan dan masukan yang sifatnya membangun dalam rangka perbaikan dan penyempurnaan dari skripsi ini.
6. Bapak / Ibu Staf Pengajar dan Staf Administrasi Kepegawaian Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Kedua orang tuaku tercinta, ayahnda Irsalman dan Ibunda Kasmaneti, kakakku Fitri Wahyuni, dan adik-adikku Chandra Sukisman dan Kiki Harri Wijaya serta seluruh keluarga yang telah memberikan dukungan moril maupun materil selama dalam masa pendidikan.
8. Seluruh teman-teman mahasiswa/i Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
9. Bapak / Ibu Kepala Sekolah dan Staf mengajar di SMPN 6 Lubuk Basung dan SMPN 3 Lubuk Basung yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian.

10. Seluruh siswa SMPN 6 Lubuk Basung dan siswa SMPN 3 Lubuk Basung yang memberikan bantuan moril maupun materil kepada penulis dalam melakukan penelitian.
11. Semua pihak yang tidak tersebut satu persatu atas saran dan dukungan dalam pembuatan skripsi ini.

Semoga bantuan yang telah di berikan menjadi amal dan mendapat pahala sebesar-besarnya dari Allah SWT. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, oleh karena itu penulis mengharapkan saran dan masukan dari pembaca demi kesempurnaan tulisan ini.

Padang, Januari 2011

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PERSETUJUAN	
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	v
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. Manfaat dan Kegunaan Penelitian	7
BAB II KAJIAN TEORITIS	
A. Kajian Teori	9
1. Pengertian Kesegaran Jasmani	9
2. Komponen Kesegaran Jasmani	12
3. Fungsi Kesegaran Jasmani	17
4. Cara Meningkatkan Kesegaran Jasmani	19
B. Kerangka Konseptual	22
C. Hipotesis	23
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis, Waktu dan Tempat Penelitian	24
B. Populasi dan Sampel	24
C. Jenis dan Sumber Data	26
E. Instrument Penelitian	27

F. Alat dan Teknik Pengumpulan Data	28
G. Teknik Analisis Data.....	38
 BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	40
1. Deskripsi Data	40
2. Analisis Data	41
B. Pengujian Uji Persyaratan Analisis	43
C. Pengujian Hipotesis	45
D. Pembahasan	45
 BAB V PENUTUP KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	48
B. Saran	48
DAFTAR PUSTAKA.....	50
LAMPIRAN.....	52

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan berperan penting dalam mencerdaskan kehidupan bangsa demi peningkatan kualitas sumber daya alam yang bermutu guna menghasilkan manusia yang berkualitas sesuai dengan fungsi dan tujuan pendidikan nasional. Mengingat pentingnya pendidikan dalam mencerdaskan kehidupan bangsa maka pemerintah telah menetapkan program pendidikan nasional yang berorientasi kepada peningkatan kualitas manusia Indonesia dengan Fungsi dan tujuan pendidikan nasional di Indonesia tertuang dalam Undang-undang RI No. 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional Bab III pasal 3 yaitu :

“ pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermanfaat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab”.

Salah satu faktor untuk mencapai maksud yang terkandung dalam tujuan pendidikan nasional tersebut adalah mempunyai kesegaran jasmani, kesegaran jasmani merupakan gambaran tentang kondisi fisik tubuh seseorang, untuk mewujudkan tujuan diatas adalah melalui pengajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (Penjasorkes).

Mata pelajaran penjasorkes merupakan salah satu pendidikan keseluruhan yang harus dilaksanakan oleh para guru beserta siswanya sesuai dengan tuntutan kurikulum yang telah disempurnakan. Dengan lahirnya Undang-undang RI No. 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional , kurikulum tersebut perlu disesuaikan kembali. Peraturan pemerintah inilah penyempurnaan kurikulum selanjutnya dilakukan oleh Badan Standar Nasional Pendidikan (BSNP), kemudian lahirlah kurikulum yang disempurnakan yang dikenal dengan Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP). PP No. 19 tahun 2005 tentang Standar Nasional Pendidikan pasal 1 ayat 15 menyatakan : “Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan adalah kurikulum operasional yang disusun oleh dan dilaksanakan di masing-masing satuan pendidikan”. Dari uraian ini dapat diketahui bahwa KTSP harus disusun oleh guru-guru mata pelajaran sesuai potensi, karakteristik sekolah, sosial budaya masyarakat setempat dan karakteristik peserta didik untuk mewujudkan sekolah yang efektif, produktif, dan berprestasi. Secara garis besar, pembelajaran penjasorkes menurut KTSP mencakup 3 komponen dasar yaitu perencanaan, proses pembelajaran dan evaluasi (Mulyasa, 2006: 247).

Selanjutnya, pentingnya kesegaran jasmani bagi semua siswa juga tercantum dalam kurikulum sekolah dimana tujuan pendidikan jasmani dan kesehatan adalah sebagai berikut: 1) Untuk menumbuh kembangkan prestasi olahraga di lembaga pendidikan, 2) Untuk mengarahkan peserta didik dalam melakukan kegiatan olahraga sesuai dengan minat dan bakat, 3) Mengembangkan, melaksanakan dan memperlihatkan potensi, kemampuan,

bakat dan minat peserta didik secara menyeluruh melalui aktifitas pengembangan diri yang berupa aktifitas gerak dan aktifitas kesegaran jasmani.

Melihat pentingnya pendidikan dan kesegaran jasmani maka usaha-usaha yang perlu dilaksanakan adalah, dengan melakukan pembinaan olahraga, serta melaksanakan kegiatan olahraga secara rutin dan teratur. Pembinaan dan pengembangan olahraga merupakan bagian dari upaya meningkatkan kualitas manusia Indonesia seutuhnya yang diarahkan pada peningkatan kesehatan jasmani, mental, dan kerohanian masyarakat. Untuk meningkatkan kesegaran jasmani yang baik diperlukan suatu lembaga, salah satu diantaranya adalah melalui Sekolah Menengah Pertama (SMP). Kegiatan yang dilakukan sekolah harus terarah dan terencana guna mencapai tujuan yang diinginkan. Salah satu bidang studi yang cukup penting di sekolah untuk meningkatkan kesegaran jasmani adalah pendidikan jasmani dan kesehatan

Dengan adanya bidang studi pendidikan jasmani dan kesehatan (penjasorkes) yang dilaksanakan setiap sekolah sesuai dengan kurikulum pendidikan untuk membina kesegaran jasmani, kesehatan rohani anak didik diharapkan siswa dapat mempunyai kesegaran yang baik, dengan memiliki kesegaran jasmani yang baik siswa atau peserta didik akan lebih mudah mengikuti pelajaran dan pada akhirnya akan mendorong peningkatan prestasi akademiknya.

Berdasarkan pendapat diatas jelas bahwa kesegaran jasmani merupakan kondisi yang sangat penting bagi setiap siswa dalam menjalani

kehidupan sehari-hari, terutama dalam mengikuti pelajaran dan aktivitas lainnya. Salah satu cara untuk meningkatkan kesegaran jasmani yaitu melalui kegiatan olahraga secara rutin dan teratur, melalui sekolah.

Pembinaan kesegaran jasmani di sekolah perlu pertimbangan aspek kondisi sekolah, lingkungan geografis dan status ekonomi orangtua 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.

Namun pada kenyataan dilapangan, SMPN 6 Lubuk Basung dan SMPN 3 Lubuk Basung Kabupaten Agam merupakan dua sekolah yang berbeda, baik dari segi kondisi lingkungan, maupun geografis dan tingkat ekonomi orangtua, kemungkinan akan memiliki tingkat kesegaran jasmani yang berbeda pula. Jika dilihat dari geografis, SMPN 6 Lubuk Basung berada didesa, udara disekitar sekolah ini masih bersih karena kurangnya pencemaran udara dan dikelilingi oleh pepohonan hijau yang masih sepi dari rumah penduduk, dilihat dari segi sosial pada umumnya siswa SMPN 6 Lubuk Basung pergi dan pulang sekolah berjalan kaki, sepulang sekolah masih dituntut pula untuk membantu pekerjaan orangtua mereka dan dilihat dari segi ekonomi orangtua siswa SMPN 6 Lubuk Basung ini tergolong ekonomi rendah karena pekerjaan orangtuanya bertani. Dengan demikian siswa-siswi SMPN 6 Lubuk Basung lebih banyak aktifitas fisik.

Sedangkan SMPN 3 Lubuk Basung adalah sekolah yang terletak pada jantung kota Kabupaten Agam, lingkungan disekitar SMPN 3 Lubuk Basung banyak pencemaran seperti pencemaran udara oleh debu dan asap motor, mobil karena lingkungan tempat tinggal dan lingkungan sekolah dekat dari keramaian. Debu dan asap ini mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani siswa dan masyarakat yang tinggal disekitar keramaian tersebut. Bila ditinjau dari segi ekonomi siswa SMPN 3 Lubuk Basung tergolong ekonomi menengah karena sebagian besar pekerjaan orangtuanya karyawan dan PNS. Siswa-siswi SMPN 3 Lubuk Basung mereka pulang pergi sekolah banyak menggunakan alat transportasi seperti motor, ojek dan angkot, begitu juga untuk pergi ketempat lain mereka jarang berjalan kaki sehingga kegiatan fisik kurang mereka lakukan. Siswa yang memiliki tingkat ekonomi orangtuanya yang lebih baik kemungkinan akan memperoleh gizi yang lebih baik dibandingkan dengan siswa yang tingkat ekonomi orangtuanya rendah. Rendanya tingkat kesegaran jasmani tidak hanya aktifitas fisik saja yang mempengaruhi. 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”.

Untuk mendapatkan informasi dan data yang akurat tentang perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa SMPN 6 Lubuk Basung dengan siswa SMPN 3 Lubuk Basung Kabupaten Agam diperlukan suatu penelitian yang mendalam.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan diatas maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Keadaan gizi yang dikonsumsi sehari-hari.
2. Latar belakang ekonomi orang tua.
3. Kondisi fisik siswa.
4. Tingkat kesegaran jasmani.
5. Lingkungan belajar.
6. Jenis kelamin.
7. Keadaan kesehatan.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah serta keterbatasan waktu, maka penulis membatasi masalahnya pada tingkat kesegaran jasmani siswa SMPN 6 Lubuk Basung dengan siswa SMPN 3 Lubuk Basung Kabupaten Agam.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah agar penelitian ini terarah dengan baik maka dapat dirumuskan masalah yang akan diteliti yaitu :

1. Bagaimana tingkat kesegaran jasmani siswa kelas VIII putra SMPN 6 Lubuk Basung Kabupaten Agam?
2. Bagaimana tingkat kesegaran jasmani siswa kelas VIII putra SMPN 3 Lubuk Basung Kabupaten Agam?

3. Apakah terdapat perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas VIII putra SMPN 6 Lubuk Basung dengan siswa kelas VIII putra SMPN 3 Lubuk Basung Kabupaten Agam?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan pembatasan masalah, perumusan masalah diatas, maka tujuan peneliti ini adalah :

1. Untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa kelas VIII putra SMPN 6 Lubuk Basung Kabupaten Agam.
2. Untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa kelas VIII putra SMPN 3 Lubuk Basung Kabupaten Agam.
3. Untuk mengetahui Apakah terdapat perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas VIII putra SMPN 6 Lubuk Basung dengan siswa kelas VIII putra SMPN 3 Lubuk Basung Kabupaten Agam.

F. Manfaat dan Kegunaan Penelitian

Sesuai dengan tujuan penelitian tersebut diatas maka manfaat dan kegunaan penelitian ini adalah :

1. Bagi penulis sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan (S1) pada jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Memberikan masukan kepada siswa tentang kesegaran jasmani.

3. Sebagai bahan masukan bagi guru penjasorkes dalam meningkatkan kesegaran jasmani.
4. Masukan kepada sekolah untuk memperhatikan tingkat kesegaran jasmani.
5. Sebagai bahan bacaan atau acuan untuk mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

BAB II

KAJIAN TEORITIS

A. Kajian Teori

1. Pengertian Kesegaran Jasmani

Istilah kesegaran memiliki arti sebagai kemampuan untuk mencapai kualitas hidup yang optimal. Istilah ini bersifat dinamis, memiliki semua aspek hidup sehat baik secara umum maupun individu. Menurut Maslow yang dikutip oleh Nurhasan, (1996:42) mengatakan bahwa “ pola hidup sehat dapat berkembang melalui dari bawah menuju pencapaian status sehat yang optimal yaitu sebaliknya menurut dari tingkat status optimal sampai pada hal yang faal.

Kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Menurut Getchel (1983:3) kesegaran jasmani adalah suatu hal yang lebih menitik beratkan pada fungsi fisiologis yaitu kemampuan jantung, pembuluh darah, paru-paru dan otot agar berfungsi secara efisien dan optimal. Selanjutnya menurut Sadoso (1980:105) kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melaksanakan tugasnya dengan gampang, tanpa merasa lelah berlebihan serta mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk waktu senggangnya dan untuk keperluan mendadak.

Hal ini berarti bahwa kesegaran jasmani merupakan kemampuan tubuh seseorang untuk melaksanakan tugas dalam kehidupan sehari-hari

tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan tenaga untuk menghadapi keadaan darurat yang datang tiba-tiba. Dengan kata lain kesegaran jasmani merupakan gambaran kemampuan fungsi system-system tubuh yang terlihat dalam setiap aktifitas fisik manusia.

Menurut Arsil,(2008) kesegaran jasmani adalah suatu fisik dari kesegaran yang menyeluruh (total fitness) yang memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap-tiap pembebanan fisik (physical stress) yang layak. Dengan demikian kesegaran jasmani merupakan cerminan dari kemampuan fungsi system dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam suatu aktifitas fisik. Selanjutnya Gusril (2004 : 119) mengemukakan bahwa kesegaran jasmani akan berbeda dan tergantung pada jenis pekerjaan, keadaan kesehatan, jenis kelamin, umur, tingkat ketelitiannya dan status gizi. Sedangkan Depdikbud (1973) mengatakan bahwa apa yang dicapai dalam bidang akademis erat hubungannya dengan kondisi badan, telah dibuktikan bahwa pelajar-pelajar yang kesegaran jasmaninya di atas rata-rata pencapaian akademisnya bagus.

Berdasarkan beberapa pendapat yang dikemukakan diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa kesegaran jasmani adalah suatu keadaan saat tubuh mampu melaksanakan 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 juga dipengaruhi oleh aktifitas fisik dan latihan olahraga yang teratur dan terprogram.

Kesegaran jasmani merupakan sesuatu yang dipengaruhi oleh aktifitas fisik dan latihan olahraga sehari-hari semakin banyak aktifitas fisik dan olahraga yang dilakukan seseorang, maka semakin baik pula tingkat kesegaran jasmaninya. Melakukan aktifitas fisik dan olahraga akan meningkatkan kemampuan tubuh dalam mengkonsumsi oksigen secara maksimal. Jika tubuh telah mampu meningkatkan konsumsi oksigen secara maksimal maka secara otomatis akan berpengaruh terhadap kesegaran jasmani.

Dengan kata lain 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 olahraga kesehatan.

Kata kesegaran jasmani berasal dari kata “fit” yang artinya sehat seseorang dalam kondisi fit, maka ia memiliki kondisi badan yang sehat untuk mempertahankan diri dari pengaruh-pengaruh luar tubuh. Hal ini berarti seseorang mampu melawan pengaruh-pengaruh luar dan tidak mengurangi efisiensi kondisi tubuh.

Kesegaran jasmani di beri arti sebagai aspek kualitas hidup yang sangat berhubungan dengan keadaan status kesehatan jasmani yang positif. Kesegaran jasmani ini merupakan sari utama atau cikal bakal dari

kesegaran secara umum, jadi apabila seseorang dalam keadaan segar, salah satu aspek yang nampak adalah keadaan penampilan jasmaniahnya. Dengan demikian, maka seseorang tidak akan mendapatkan kesegaran secara menyeluruh atau umum tanpa didasari oleh kesegaran jasmani yang baik.

2. Komponen Kesegaran Jasmani

Lycholat dalam Gusril (2004 :119) mengemukakan komponen-komponen kesegaran jasmani dapat di kelompokkan menjadi dua kelompok sebagai berikut : (a) komponen 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 atau daya dan waktu reaksi.

Selanjutnya moeloek dalam Asril (1999:14) menyatakan bahwa “komponen-komponen kesegaran jasmani meliputi : (1) daya tahan, (2) kekuatan otot, (3) daya otot, (4) kelenturan, (5) kecepatan, (6) kelincahan, (7) keseimbangan, (8) koordinasi, (9) ketepatan”.

Daya tahan adalah suatu kemampuan tubuh untuk bekerja dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan setelah melaksanakan pekerjaan tersebut. Menurut Darwis (1993:116) “daya tahan adalah kemampuan organisme atlet untuk mengatasi kelelahan yang timbul setelah melakukan aktifitas olahraga dalam waktu yang lama”. Pendapat lain Fardi (1989:18) mengemukakan bahwa “daya tahan dapat diartikan

sebagai kualitas fisik (sistem jantung, peredaran darah dan pernafasan) yang membuat seseorang mampu melaksanakan secara terus menerus suatu kerja fisik yang cukup berarti tanpa merasa lelah sebelum waktunya”.

Dari pendapat di atas maka dapat dikatakan bahwa, daya tahan merupakan kemampuan tubuh untuk melakukan kerja fisik secara terus menerus tanpa merasa lelah sebelum waktunya.

Menurut Lutan (2001:65) ”daya tahan otot adalah kemampuan untuk mengerahkan daya terhadap objek di luar tubuh selama beberapa kali”. Selanjutnya Ichsan (1988:58) menyatakan bahwa “daya tahan adalah kemampuan sejumlah otot untuk mengeluarkan tenaga secara berulang-ulang dalam jangka waktu tertentu”. Daya tahan kardiovaskuler (daya tahan jantung-paru) adalah kapasitas sistem jantung, paru dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal saat melakukan aktifitas sehari-hari dalam waktu yang cukup lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Dari beberapa pengertian daya tahan yang dikemukakan diatas, dapat disimpulkan bahwa daya tahan otot adalah kemampuan otot untuk melakukan kontraksi berulang-ulang tanpa menimbulkan kelelahan. Sedangkan daya tahan *Kardiovaskuler* adalah kemampuan seluruh tubuh untuk melakukan aktifitas pada jangka waktu yang lama tanpa menimbulkan kelelahan. Disini nampak sekali daya tahan jantung-paru (*cardiovascular*) sangat penting untuk menunjang kerja otot untuk

mengambil oksigen dan menyalurkan keseluruhan jaringan otot yang aktif sehingga dapat digunakan untuk proses metabolisme tubuh.

Kekuatan otot merupakan komponen yang sangat penting dari kondisi fisik secara keseluruhan, karena kekuatan merupakan daya penggerak setiap aktifitas. Menurut Jansen (1984:44) “kekuatan adalah kemampuan tubuh untuk mempergunakan otot untuk menerima beban”. Pete (1984:202) mengemukakan, “kekuatan adalah kemampuan maksimal yang dapat digunakan dalam sekali kontraksi maksimal”.

Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa kekuatan otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk menerima beban sewaktu bekerja secara maksimal.

Menurut Wahjoedi (2001:59-60) “kelentukan adalah kemampuan tubuh untuk melakukan gerak melalui ruang gerak sendi atau ruang gerak tubuh secara maksimal”. Kelentukan gerak tubuh pada persendian tersebut sangat di pengaruhi oleh : elastisitas otot, tendon dan ligament di sekitar sendi serta kualitas sendi itu sendiri.

Komposisi tubuh (*body composition*) digambarkan dengan berat badan tanpa lemak dan berat lemak. Berat badan tanpa lemak terdiri dari masa otot, tulang dan organ-organ tubuh. Sedangkan berat lemak dinyatakan dalam persentasenya terhadap berat badan total. Secara umum dapat dikatakan bahwa semakin kecil persentase lemak maka semakin baik pula kinerja seseorang.

Kecepatan gerak merupakan salah satu unsur penting pada beberapa cabang olahraga seperti: renang, atletik pada nomor lari, sepak bola dan sebagainya. Menurut Robinson, dalam Arsil (1999:82) “kecepatan gerak adalah kualitas yang memungkinkan orang bergerak, melaksanakan gerakan–gerakan yang sama atau tidak sama secepat mungkin”.

Dari pendapat diatas dapat dikatakan, bahwa kecepatan gerak merupakan kemampuan tubuh mengarahkan semua sistem dan bergerak dalam melawan beban, jarak dan waktu yang menghasilkan kerja mekanik. Kelincahan adalah kemampuan tubuh untuk merubah arah dengan cepat tanpa adanya gangguan keseimbangan atau kehilangan keseimbangan.

Daya ledak merupakan salah satu dari komponen biomotorik yang penting dalam kegiatan olahraga. Karena daya ledak akan menentukan seberapa keras orang memukul, seberapa jauh orang melempar, seberapa tinggi orang melompat, seberapa cepat orang berlari dan sebagainya.

Banyak cabang olahraga yang memerlukan daya ledak untuk dapat melakukan aktifitasnya dengan baik. Dalam beberapa cabang olahraga seperti: bola volley, bola basket, atletik, senam dan lain sebagainya merupakan kegiatan yang membutuhkan daya ledak yang betul-betul baik dalam pelaksanaannya. Menurut Corbin dalam Arsil (1999:71), mengemukakan bahwa, “daya ledak adalah kemampuan untuk menampilkan atau mengeluarkan kekuatan secara explosive atau dengan

cepat. Daya ledak merupakan salah satu aspek dari kebugaran tubuh. Daya otot adalah sangat penting untuk penampilan prestasi yang tinggi”.

Berdasarkan beberapa pendapat sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa daya ledak kemampuan mengarahkan kekuatan dengan cepat dalam waktu yang singkat untuk memberikan momentum yang paling baik pada tubuh atau objek dalam suatu gerakan explosive yang utuh dalam mencapai tujuan yang dikehendaki.

Keseimbangan adalah kemampuan seseorang mengontrol alat-alat organisasi yang bersifat *neuromuscular* seperti: pelaksanaan berdiri dengan tangan (hand stand). Keseimbangan tersebut dapat berupa keseimbangan statis pada saat berdiri maupun keseimbangan dinamis pada saat melakukan suatu gerakan tertentu.

Koordinasi adalah kemampuan seseorang dalam mengintegrasikan berbagai gerakan menjadi satu kebulatan gerakan yang sempurna. Menurut Wahjoedi (2001:62) “koordinasi (*coordination*) adalah kemampuan tubuh untuk melakukan gerakan secara cepat, cermat dan efisien”. Koordinasi menyatakan hubungan berbagai unsur yang terjadi pada setiap gerakan. Ketepatan adalah kemampuan dalam mengontrol gerakan-gerakan *volunter* untuk mencapai tujuan.

Berdasarkan uraian diatas, terlihat unsur-unsur kesegaran jasmani meliputi kemampuan sistem jantung dan peredaran darah serta pernafasan. Disamping itu juga kemampuan dari sistem *neuromuscular* serta keterampilan gerak dasar. Berarti kesegaran jasmani tidak hanya

dipusatkan kepada perkembangan otot yang bebas, menyenangkan karena memancarkan kekuatan yang terselubungi dalamnya. Tetapi itu semua tidaklah mutlak, karena tingkat kesegaran jasmani lebih ditentukan oleh kapasitas *metabolik* seseorang yang tergantung pada kemampuannya untuk menyalurkan oksigen ke otot. Sebagaimana kita ketahui bahwa kemampuan tersebut terletak pada efisiensi dari jantung, pernafasan, sistem peredaran darah dan otot.

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, 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 sesuai dengan kekhususan masing-masing yang dibedakan menjadi tiga golongan yang berdasarkan pekerjaan misalnya atlet, pelajar dan 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, lansia untuk mempertinggi ketahanan tubuh dan pada remaja untuk pertumbuhan dan perkembangan serta peningkatan prestasi belajar.

Dalam upaya meningkatkan kesegaran jasmani Saputro dan Suherman dan Gusril (2004 :124) menyatakan bahwa untuk mendapatkan kesegaran jasmani dosis latihannya harus memperhatikan tiga faktor sebagai berikut : a) intensitas latihan, b) lama latihan, c) frekuensi intensitas latihan kesegaran jasmani berkisar antara 72 – 87 % dari denyut nadi maksimal (220-umur) yang disebut dengan *training zone*.

Hal yang paling untuk meningkatkan kesegaran jasmani adalah aktifitas fisik dan olahrag 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 jasmaninya rendah hal ini merupakan kesulitan yang berarti. ”orang yang banyak melakukan aktifitas fisik dan olahraga 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 dari 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)

4. Cara meningkatkan kesegaran jasmani

Seseorang yang berkeinginan untuk sehat dan bugar akan memikirkan dan mengusahakan langkah-langkah yang dirasakan perlu untuk pembinaan kesehatan dan kesegaran jasmani. Kegiatan-kegiatan yang dilakukan secara rutin dan teratur akan menambah dan meningkatkan

kesegaran jasmani, juga didukung oleh pengaturan gizi makanan yang menunjang terhadap kegiatan dan menjaga kesehatan agar terhindar dari gangguan penyakit-penyakit yang dapat menghambat peningkatan kesegaran jasmani dan tak kalah pentingnya adalah pengaturan dan keseimbangan antara kerja dan istirahat. Beberapa aspek –aspek yang dikemukakan diatas secara berurut akan dibahas lebih lanjut, yaitu :

1. Olahraga teratur

Latihan fisik yang dilakukan menurut proporsi yang sebenarnya akan meningkatkan derajat kesehatan dan kesegaran jasmani. Otot yang bertambah besar karena berkontraksi semakin erat dan jaringan otot menggantikan lemah serta bertambah daya tahan akibat oleh kapilarisasi yang bertambah dan susunan syaraf yang bertambah baik. Banyak keuntungan yang diperoleh bila melakukan olahraga yang teratur, yaitu : (1) lebih tahan terhadap stress baik fisik maupun psikologis, (2) maupun mengendalikan emosi, (3) merasa segar dan percaya diri serta merasa gembira, (4) lebih kreatif, (5) kapasitas kerja fisik bertambah.

2. Menjaga kesehatan dan pengaturan gizi makanan

Kesehatan merupakan dasar untuk meningkatkan kesegaran jasmani artinya kesegaran jasmani tidak bisa dicatat dan ditingkatkan kalau seseorang belum memiliki kesehatan yang baik. Kesehatan berasal dari kata sehat yang menurut UU No 23 tahun 1992 adalah “keadaan

sejahtera dari badan , jiwa dan sosial yang memungkinkan setiap orang hidup produktif secara sosial dan ekonomis”.

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 mengatur menu makanan harus 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 semakin tinggi nilai gizinya”.(Depdikbud,1992:66)

Berdasarkan kutipan diatas dapat dijelaskan bahwa makanan yang bergizi mengandung unsur 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 semua orang, untuk memelihara dan menjaga kesehatan diperlukan berbagai upaya antara lain :

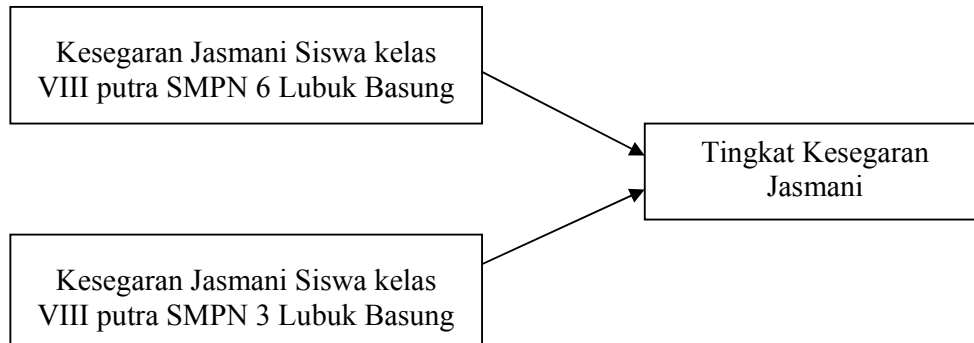
1. Meningkatkan K3, memperhatikan gizi, olahraga teratur
2. Pencegahan terhadap penyakit yaitu pemeriksaan kesehatan secara teratur

3. Pengobatan dan pemeriksaan yang lebih dini untuk menghindari terjadinya komplikasi penyakit
4. Rehabilitasi melalui kesehatan
3. Pengaturan keseimbangan antara kerja dan istirahat

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

B. Kerangka Konseptual

Kerangka konseptual ini dimaksudkan untuk membantu merumuskan hipotesis dalam penelitian ini agar dapat terlaksana secara terarah dan hasilnya dapat memberikan jawaban pemecahan pada permasalahan pada penelitian yang diterapkan. Peningkatan kesegaran jasmani pada hakekatnya adalah untuk peningkatan daya tahan tubuh untuk melaksanakan kegiatan fisik. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat paradigma (skema konseptual) berikut :



Gambar 1. Kerangka Konseptual

C. Hipotesis

Berdasarkan kajian teori dan kerangka konseptual yang telah diajukan maka hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat perbedaan tingkat kesegaran jasmani antara siswa kelas VIII putra SMPN 6 Lubuk Basung dan siswa kelas VIII putra SMPN 3 Lubuk Basung Kabupaten Agam.

BAB V
PENUTUP
KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut:

Tingkat kesegarn jasmani siswa kelas VIII putra SMPN 6 Lubuk Basung dengan siswa kelas VIII putra SMPN 3 Lubuk Basung Tidak terdapat perbedaan. Setelah data dinilai dan dijumlahkan, kemudian dibandingkan dengan norma tes kesegaran jasmani. Dapat dilihat dari perolehan analisis data $t_{hitung} (1.21) < t_{tabel} (2.05)$.

Demikian jelas terlihat kesegaran jasmani siswa kelas VIII putra SMPN 6 Lubuk Basung dengan siswa kelas VIII putra SMPN 3 Lubuk Basung tergolong dalam kategori kesegaran jasmani sedang. Hal ini dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu keadaan lingkungan, keadaan ekonomi dan aktifitas gerak.

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan di atas, maka peneliti ingin memberikan saran-saran yang diharapkan untuk dapat membantu memperoleh tingkat kesegaran jasmani yang baik bagi siswa SMPN 6 Lubuk Basung dan SMPN 3 Lubuk Basung sebagai berikut:

1. Kepada guru olahraga untuk mendapatkan hasil yang optimal khususnya kesegaran jasmani peneliti menyarankan untuk memberikan latihan-latihan khusus yang dapat mengembangkan kesegaran jasmani siswa.
2. Kepada siswa agar mendapatkan tingkat kesegaran jasmani yang lebih baik siswa harus disiplin dan sikap sportifitas dalam setiap melakukan proses belajar pendidikan jasmani olahraga kesehatan disekolah.
3. Kepada kepala sekolah untuk lebih memperhatikan aktivitas siswa dalam olahraga
4. Bagi para peneliti lain disarankan untuk dapat melakukan penelitian pada SMP lainnya dan jumlah sampel yang lebih banyak.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, suharsimi (1998) *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Bina Aksara.
- Arsil (1999) *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
- Arsil (2008) *Tes Pengukuran Dan Evaluasi Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
- Darwis, Ratinus (1993) *Olahraga Pilihan Takraw*. Jakarta: Depdikbud
- Depdikbud (1992) *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Depdikbud.
- Efwilza (2002) *Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Murid SD No 16 di Kawasan Pertambangan Batu Bara Ombilin Dengan Murid SD no 20 Luar Kawasan Batu Bara Ombilin Kota Sawah Lunto (Skripsi)*. Padang.
- Getchel, Bud (1983) *Physical Fitness A Way Of Life*. New York: Jhon Willey
- Gusril (2004) *Perkembangan Motorik Pada Masa Anak-Anak*. Dirjen Olahraga Departemen Pendidikan Nasional.
- Ichsan, M (1988) *Pendidikan Kesehatan Dan Olahraga*. Jakarta: Depdiknas
- Ismaryati (2008) *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: UNS Surakarta.
- Jansen (1984) *Training Laktate Pulse-Rate*. Finland: Polar Electro
- Lutan, Rusli (2001) *Azas-azas Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Dirjen Olahraga
- Mulyasa (2006) *Kurikulum Tingkat Satuan Pembelajaran*. Bandung :Remaja Rosdakarya.
- Nurhasan (1992) *Tes Pengukuran Dalam Olahraga*. Jakarta: Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi Departemen D dan K
- Pate (1984) *Scientific Foundation Of Coaching*. Philadelphia: Saunders College Publishing
- Sutarman (1975) *Pengertian Kesegaran Jasmanidan Tes Kardiorespiratori (Konsept Of Sport Science)* ed.sie Swamp dan Mery W, sie. Jakarta: Pusat Ilmu Keolahragaan KONI