

**PERBEDAAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA SD NEGERI 13  
SEBERANG PADANG UTARA DAN SD NEGERI 33 RAWANG BARAT KECAMATAN  
PADANG SELATAN**

**SKRIPSI**

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



**OLEH  
ATIKAH EDNA  
NIM. 89938**

**PROGRAM STUDI PENJASKESREK KONSENTRASI PGSD  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2011**

## PERSETUJUAN SKRIPSI

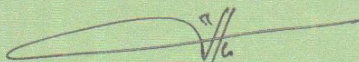
### PERBEDAAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA SD NEGERI 13 SEBERANG PADANG UTARA DAN SD NEGERI 33 RAWANG BARAT KECAMATAN PADANG SELATAN

Nama : Atikah Edna  
NIM : 89938  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jurusan : Pendidikan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Juli 2011

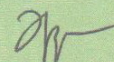
Disetujui Oleh:

Pembimbing I



Drs. Edwarsyah, M. Kes  
NIP. 195912311988031019

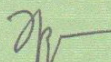
Pembimbing II



Drs. Hendri Neldi, M. Kes, AIFO  
NIP. 196205201987231002

Mengetahui:

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Hendri Neldi, M. Kes, AIFO  
NIP. 196205201987231002



## PENGESAHAN

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji  
Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang

Judul : Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD  
Negeri 13 Seberang Padang Utara Dan SD Negeri  
33 Rawang Barat Kecamatan Padang Selatan

Nama : Atikah Edna

NIM : 89938

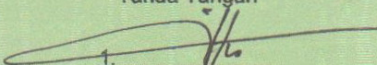
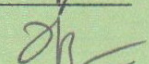
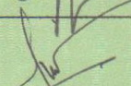
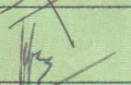
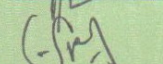
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2011

### Tim Penguji

|               | Nama                           | Tanda Tangan                                                                             |
|---------------|--------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Ketua      | Drs. Edwarsyah, M.Kes          | 1.   |
| 2. Sekretaris | Drs. Hendri Neldi, M.Kes. AIFO | 2.  |
| 3. Anggota    | Drs. Suwirman, M.Pd            | 3.  |
| 4. Anggota    | Drs. Nirwandi, M.Pd            | 4.  |
| 5. Anggota    | Dra. Erianti, M.Pd             | 5.  |

## **ABSTRAK**

### **Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani antara siswa SD Negeri 13 Seberang Padang Utara dengan siswa SD Negeri 33 Rawang Barat Kecamatan Padang Selatan**

**OLEH : Atikah Edna, 89938 /2011**

Penelitian ini berawal dari keinginan penulis tentang tingkat kesegaran jasmani dari siswa SD Negeri 13 Seberang Padang Utara dengan siswa SD Negeri 33 Rawang Barat Kecamatan Padang Selatan. 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 13 Seberang Padang Utara dengan siswa SD Negeri 33 Rawang Barat Kecamatan Padang Selatan.

Jenis penelitian yaitu *Ex Post Facto*. Populasinya adalah seluruh siswa SD Negeri 13 Seberang Padang Utara dengan siswa SD Negeri 33 Rawang Barat Kecamatan Padang Selatan, yaitu siswa kelas I sampai dengan kelas VI dengan jumlah total keseluruhan adalah 421 orang siswa. Sampel diambil dengan teknik *purposive sampling*, dengan demikian jumlah sampel adalah 32 orang siswa putera. 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-T.

Dari hasil analisis dan pembahasan yang telah diuraikan pada bagian terdahulu, maka pada bab ini dapat ditarik kesimpulan yakni sebagai berikut: terdapat perbedaan yang signifikan dan diterima kebenarannya secara empiris, karena diperoleh  $t_{hitung} = 1,77$  dan  $t_{alpha} = 1,75$ . Kemudian tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 33 Rawang Barat Kecamatan Padang Selatan, lebih baik dibandingkan dengan tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 13 Seberang Padang Utara, karena terdapat perbedaan mean tingkat kesegaran jasmani siswa diantara kedua sekolah tersebut sebesar 0,81.

## **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 antara siswa SD Negeri 13 Seberang Padang Utara dengan siswa SD Negeri 33 Rawang Barat Kecamatan Padang Selatan". 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. Dr. H. Syahrial Bachtiar, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Drs. Hendri Neldi, M.Kes. AIFO Selaku pembimbing II dan Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, yang telah banyak memberikan bantuan dan saran kepada penulis dalam penyelesaian skripsi ini.
3. Drs. Edwarsyah, M.Kes selaku pembimbing I, yang telah memberikan bimbingan, dorongan, semangat, pemikiran dan pengarahan yang sangat berarti dalam penulisan skripsi ini.

4. Drs. Suwirman, M.Pd, Drs. Nirwandi, M.Pd dan Dra. Erianti, M.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
6. Kepala Sekolah Dasar Negeri 13 Seberang Padang Utara dan SD Negeri 33 Rawang Barat Kecamatan Padang Selatan yang telah memberi izin kepada penulis untuk melakukan penelitian.
7. Buat teman-teman senasib seperjuangan yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah memberikan dorongan moril 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 kesempurnaan skripsi ini agar dapat bermanfaat bagi kita semua. Amin Ya Robal Alamin.

Padang, Juli 2011

**Penulis**

## DAFTAR ISI

|                                                           |             |
|-----------------------------------------------------------|-------------|
| <b>ABSTRAK .....</b>                                      | <b>i</b>    |
| <b>KATA PENGANTAR.....</b>                                | <b>ii</b>   |
| <b>DAFTAR ISI .....</b>                                   | <b>iv</b>   |
| <b>DAFTAR TABEL.....</b>                                  | <b>vi</b>   |
| <b>DAFTAR GAMBAR.....</b>                                 | <b>vii</b>  |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>                               | <b>viii</b> |
| <b>BAB I PENDAHULUAN</b>                                  |             |
| A. Latar Belakang Masalah .....                           | 1           |
| B. Identifikasi Masalah .....                             | 7           |
| C. Pembatasan Masalah .....                               | 7           |
| D. Perumusan Masalah .....                                | 8           |
| E. Tujuan Penelitian .....                                | 8           |
| F. Manfaat Hasil Penelitian .....                         | 8           |
| <b>BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN</b>                        |             |
| A. Kajian Teori                                           |             |
| 1. Pengertian Kesegaran Jasmani .....                     | 10          |
| 2. Unsur-unsur Kesegaran Jasmani.....                     | 14          |
| 3. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani..... | 17          |
| 4. Ciri-ciri Kesegaran Jasmani .....                      | 18          |
| B. Kerangka Konseptual .....                              | 21          |
| C. Pertanyaan Penelitian.....                             | 22          |
| <b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>                      |             |
| A. Jenis Penelitian.....                                  | 23          |
| B. Tempat dan Waktu Penelitian.....                       | 23          |

|                                               |    |
|-----------------------------------------------|----|
| C. Populasi dan Sampel .....                  | 23 |
| D. Jenis dan Sumber Data .....                | 25 |
| E. Teknik dan Alat Pengumpulan Data .....     | 26 |
| F. Teknik Analisis Data .....                 | 36 |
| <b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b> |    |
| A. Deskripsi Data .....                       | 37 |
| B. Uji Persyaratan Analisis .....             | 41 |
| C. Uji Hipotesis .....                        | 42 |
| D. Pembahasan .....                           | 43 |
| <b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>             |    |
| A. Kesimpulan .....                           | 48 |
| B. Saran .....                                | 48 |
| <b>DAFTAR PUSTAKA</b>                         |    |



## DAFTAR TABEL

| <b>Tabel</b>                                                                                  | <b>Halaman</b> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| 1. Populasi Penelitian .....                                                                  | 24             |
| 2. Sampel Penelitian .....                                                                    | 25             |
| 3. Daftar Nama-Nama Yang Membantu Pengambilan Data .....                                      | 25             |
| 4. Distribusi Frekuensi Kategori Kesegaran Jasmani Siswa SDN 13<br>Seberang Padang Utara..... | 37             |
| 5. Distribusi Frekuensi Kategori Kesegaran Jasmani Siswa SDN 33<br>Rawang Barat.....          | 39             |
| 6. Rangkuman Uji Normalitas Data .....                                                        | 41             |
| 7. Hasil Uji Kesamaan Varians .....                                                           | 42             |

## DAFTAR GAMBAR

| Gambar                                                             | Halaman |
|--------------------------------------------------------------------|---------|
| 1. Kerangka Konseptual .....                                       | 22      |
| 2. Tes Lari 40 Meter .....                                         | 28      |
| 3. Tes Gantung Siku Tekuk.....                                     | 29      |
| 4. Sikap permulaan baring duduk.....                               | 31      |
| 5. Sikap menentukan raihan tegak .....                             | 32      |
| 6. Sikap awal loncat tegak.....                                    | 33      |
| 7. Gerakan meloncat tegak .....                                    | 33      |
| 8. Sikap Start lari 600 m .....                                    | 35      |
| 9. Pencatat Hasil .....                                            | 35      |
| 10. Histogram Kesegaran Jasmani Siswa SDN 13 Seberang Padang ..... | 38      |
| 11. Histogram Kesegaran Jasmani Siswa SDN 33 Rawang .....          | 40      |

## DAFTAR LAMPIRAN

| Lampiran                                                              | Halaman |
|-----------------------------------------------------------------------|---------|
| 1. Norma Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putera.....                      | 51      |
| 2. Rekap Data Penelitian TKJI Siswa SD Negeri 13 Seberang Padang..... | 52      |
| 3. Rekap Data Penelitian TKJI Siswa SD Negeri 33 Rawang .....         | 53      |
| 4. Uji Normalitas Data Kesjas SDN 13 Seberang Padang .....            | 54      |
| 5. Uji Normalitas Data Kesjas SDN 33 Rawang .....                     | 55      |
| 6. Uji Homogenitas .....                                              | 56      |
| 7. Uji Beda Mean (Uji-t) .....                                        | 57      |
| 8. Daftar Nilai Kritis L Untuk Uji Lilliefors .....                   | 58      |
| 9. Luas Dibawah Lengkungan Kurve Normal dari 0 s/d Z .....            | 59      |
| 10. Nilai-Nilai untuk Distribusi F.....                               | 60      |
| 11. Surat Izin Penelitian.....                                        | 61      |
| 12. Dokumentasi Penelitian.....                                       | 62      |

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Pendidikan merupakan wahana pokok bagi pengembangan kualitas sumber daya manusia, karena itu upaya peningkatan mutu pendidikan dasar perlu mendapat perhatian yang sungguh-sungguh terutama Sekolah Dasar yang merupakan pondasi bagi seluruh jenjang pendidikan, karena di Sekolah Dasar. dasar-dasar ilmu, kecakapan dan perilaku diberikan, sehingga di Sekolah Dasar perlu mendapatkan perhatian dan pembinaan yang seksama dengan senantiasa meningkatkan kualitasnya melalui suatu pola pembinaan wawasan keunggulan.

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kesegaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui kegiatan aktivitas jasmani dan olahraga. Tidak ada pendidikan yang tidak mempunyai sasaran pedagogis, dan tidak ada pendidikan yang lengkap tanpa adanya pendidikan jasmani, karena gerak sebagai aktivitas jasmani adalah dasar bagi manusia untuk mengenal dunia dan dirinya sendiri yang secara alamiah berkembang searah dengan perkembangan zaman.

Salah satu upaya untuk mewujudkan bentuk manusia yang di memiliki pengetahuan, ketrampilan, kesehatan jasmani dan rohani adalah melalui pembelajaran Pendidikan Jasmani olahraga dan kesehatan. Walaupun undang-undang sudah ada, namun belum berarti bahwa pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan khususnya dalam olahraga telah dilaksanakan sebagaimana mestinya disemua tingkat dan jenis pendidikan. Dalam praktiknya, di sekolah ternyata banyak kendala yang hasilnya kurang optimal dan proporsional dengan yang diharapkan.

Pengembangan kesegaran jasmani siswa melalui pembelajaran Penjasorkes, bertujuan untuk meningkatkan kondisi fisik para siswa/i agar mampu mengikuti aktivitas pembelajaran dengan baik yang diberikan di sekolah sesuai dengan kurikulum yang diterapkan. Siswa/i yang memiliki derajat kesegaran jasmani yang tinggi akan menopang terhadap aktivitas kegiatan belajarnya dan meningkatkan kinerja serta mampu untuk melakukan aktivitas fisik lainnya, seperti jalan-jalan, olahraga dan kegiatan pengisian waktu luang lainnya.

Kesegaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk melaksanakan tugas sehari-hari dengan penuh kesungguhan dan tanggung jawab, tanpa memiliki rasa lelah dan penuh semangat untuk menikmati penggunaan waktu luang dan menghadapi kemungkinan berbagai bahaya di masa yang akan datang. Lebih jelasnya pengertian kesegaran jasmani ini dikemukakan oleh Mutohir (2004:117) adalah

“suatu kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari yang normal dengan giat dan penuh dengan kesiagaan, tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih mempunyai cadangan energi untuk menikmati waktu senggang serta kejadian darurat yang datang secara tiba-tiba”. . Selanjutnya Sudoso dalam Efwilza (2009:9) mengatakan bahwa kesegaran jasmani merupakan gambaran tentang kondisi fisik tubuh seseorang, kesegaran jasmani lebih menitik beratkan kepada kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat-alat dalam fisiologi terhadap lingkungan”

Dengan demikian dapat dikatakan bahwa kesegaran jasmani merupakan kemampuan siswa dalam melakukan kegiatan sehari-hari dengan giat dan penuh kesiagaan tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki tenaga untuk mengisi waktu senggangnya, misalnya saja dalam menghadapi kegiatan pembelajaran di sekolah dan mengisi waktu luangnya dengan aktivitas bermain pada saat jam istirahat belajar di sekolah ataupun setelah mereka pulang sekolah di lingkungan tempat tinggal mereka.

Usaha-usaha yang perlu dilakukan untuk memperoleh kesegaran jasmani tersebut diantaranya adalah dengan melakukan pembinaan olahraga, serta melaksanakan kegiatan olahraga secara rutin dan teratur. Selain itu melakukan berbagai kompetensi olahraga, melalui proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah, juga banyak faktor yang harus diperhatikan



untuk meningkatkan kesegaran jasmani. Diantara faktor tersebut adalah melengkapi sarana dan prasarana untuk aktivitas bermain, meningkatkan kebiasaan berolahraga bagi siswa misalnya saja melakukan kegiatan olahraga di sekolah diharapkan dapat meningkatkan tingkat kesegaran jasmani mereka. Sehingga dengan kesegaran jasmani yang baik, dapat memberikan kesanggupan kepada siswa untuk menjalani hidup produktif serta dapat menyesuaikan diri pada setiap perbedaan fisik yang layak, lingkungan yang bersih dan sehat, status gizi dan sosial ekonomi orang tua atau wali murid dan sebagainya

Begitu juga dalam meningkatkan kesegaran jasmani siswa di Sekolah Dasar Negeri 13 Seberang Padang Utara dan Sekolah Dasar Negeri 33 Rawang Barat, yang merupakan dua Sekolah Dasar Negeri yang berada di daerah Kecamatan Padang Selatan. Kita berharap siswa di dua sekolah ini kesegaran jasmani mereka berada dalam tingkat baik, sehingga mereka dapat melaksanakan tugas sehari-harinya dengan penuh semangat dan penuh kesiagaan tanpa mengalami kelelahan yang berarti, misalnya dalam mengikuti pembelajaran penjasorkes yang memang menuntut kesegaran jasmanikarena pembelajarannya erat dengan kerja fisik. Di samping itu mereka masih mempunyai cadangan energi untuk melakukan aktivitas lain seperti bermain pada jam istirahat belajar di sekolah maupun

dalam mengisi waktu senggangnya bermain dengan teman-teman sebaya di lingkungan tempat tinggal mereka.

Berdasarkan observasi dan pengamatan yang penulis lakukan di lapangan terhadap siswa SD Negeri 13 Seberang Padang Utara dan siswa SD Negeri 33 Rawang Barat, ternyata tingkat kesegaran jasmani mereka masih beragam dan belum diketahui secara pasti tingkat kesegaran jasmani. Namun penulis menduga sebagian dari siswa kesegaran jasmani mereka masih rendah. Hal ini dapat dilihat dari penampilan dan keadaan fisik mereka ketika mengikuti pembelajaran penjasorkes, ada siswa malas, bergerak sedikit saja mereka sudah lelah, ada menguap atau mengantuk dan ada pula wajah mereka pucat serta terkesan mereka kurang bergairah atau kurang bersemangat mengikuti pembelajaran penjasorkes.

Bila dilihat letak Sekolah Dasar Negeri 13 Seberang Padang Utara dekat dengan pemukiman masyarakat persisnya disebuah kota yang padat penduduknya, pada umumnya siswa SD Negeri 13 Seberang Padang Utara pergi sekolah dengan menaiki angkot/ojek, dan sebagian ada pula yang berjalan kaki yaitu yang tinggal disekitar sekolah. Perekonomian orang tua siswa SD Negeri 13 Seberang Padang Utara pada umumnya bergadang dan wiraswasta. Siswa SD Negeri 13 Seberang Padang Utara sepulang sekolah ada yang dijemput orang tua mereka dengan kendaraan umum dan ada juga yang pulang sendiri kerumahnya masing-masing. Begitu juga dengan

siswa yang berada disekitar sekolah mereka pulang sekolah berjalan kaki.

Sedangkan Sekolah Dasar Negeri 33 Rawang Barat terletak dekat pada komplek perumahan di tengah kota, kehidupan keluarga SD Negeri 33 Rawang Barat pada umumnya adalah pegawai swasta/Negeri dan ada juga yang berdagang. Siswa Sekolah Dasar Negeri 33 Rawang Barat pada umumnya pergi sekolah dengan diantar orang tuanya dan siswa yang tinggal dekat sekolah pulang sekolah dengan berjalan kaki. Sepulang sekolah siswa Sekolah Dasar Negeri 13 Seberang Padang Utara lebih cenderung bermain-main saja, sedangkan siswa Sekolah Dasar Negeri 33 Rawang Barat sebagiannya ada yang mengikuti les mata pelajaran dan ada juga yang bermain-main saja setelah pulang sekolah.

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan di atas, jelas adanya perbedaan kebiasaan aktivitas yang dilakukan oleh siswa dari kedua Sekolah Dasar yaitu SD Negeri 33 Rawang Barat dan SD Negeri 13 Seberang Padang Utara. Sehingga penulis menduga atau beranggapan bahwa adanya perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa tersebut. Untuk itu pada kesempatan ini penulis ingin mengungkapkan keadaan yang sebenarnya, dengan demikian judul penelitian ini adalah Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani antara siswa SD Negeri 13 Seberang Padang Utara dengan siswa SD Negeri 33 Rawang Barat Kecamatan Padang Selatan.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah disampaikan di atas, banyak faktor yang dapat mempengaruhi kesegaran jasmani antara lain:

1. Keberadaan lingkungan
2. Tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 33 Rawang Barat Kecamatan Padang Selatan.
3. Keadaan ekonomi orang tua siswa
4. Aktivitas fisik siswa
5. Kebiasaan berolahraga
6. Kesehatan lingkungan
7. Tingkat kesegaran jasmani SD Negeri 13 Seberang Padang Utara
8. Motivasi siswa
9. Status gizi siswa

## **C. Pembatasan Masalah**

Mengingat banyak permasalahan yang mengarah pada kesegaran jasmani, maka penulis membatasi atas dua variabel saja yaitu :

1. Tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 13 Seberang Padang Utara
2. Tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 33 Rawang Barat Kecamatan Padang Selatan.

#### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah maka dapat dirumuskan masalah tersebut sebagai berikut: Adakah perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa di SD Negeri 13 Seberang Padang Utara dengan tingkat kesegaran jasmani siswa di SD Negeri 33 Rawang Barat Kecamatan Padang Selatan.

#### **E. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan permasalahan yang dikemukakan di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 13 Seberang Padang Utara
2. Tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 33 Rawang Barat Kecamatan Padang Selatan.
3. Perbedaan tingkat kesegaran jasmani antara siswa SD Negeri 13 Seberang Padang Utara dengan siswa SD Negeri 33 Rawang Barat Kecamatan Padang Selatan.

#### **F. Manfaat Hasil Penelitian**

Hasil penelitian ini nantinya diharapkan dapat bermanfaat bagi:

1. Penulis sendiri sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan Olahraga di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

2. Mahasiswa sebagai bahan referensi bagi pembaca di Fakultas ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Peneliti selanjutnya sebagai bahan pertimbangan untuk meneliti masalah ini secara lebih mendalam
4. Pihak sekolah sebagai bahan masukan dalam menambah wawasan tentang kesegaran jasmani siswa.
5. Guru penjasorkes sebagai bahan masukan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa siswa SD Negeri 13 Seberang Padang Utara dengan tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 33 Rawang Barat Kecamatan Padang Selatan.
6. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang dapat memberi sumbangan untuk melengkapi dan memperkaya hasil karya ilmiah terutama pada jurusan Pendidikan Olahraga.

## **BAB II**

### **TINJAUAN KEPUSTAKAAN**

#### **A. Kajian Teori**

##### **1. Kesegaran Jasmani**

###### **a. Pengertian Kesegaran Jasmani**

Di sadari atau tidak sebenarnya kesegaran jasmani itu merupakan salah satu kebutuhan hidup manusia karena kesegaran jasmani senyawa dengan hidup manusia. Kesegaran jasmani dapat memberikan corak kualitas hidup manusia. Beberapa para ahli Pendidikan Jasmani menyatakan bahwa: Kesegaran jasmani adalah kapasitas fungsional total seseorang untuk melakukan suatu kerja tertentudengan hasil baik / memuaskan dan tanpa kelelahan yang berarti. Sudarno (1992:9) kesegaran jasmani adalah “kondisi kesegaran jasmani yang bersangkutan paut dengan kemampuan dan kesanggupannya berfungsi dalam pekerjaan secara optimal dan efisien”.

Sementara Mutohir (2004:117) mengatakan kesegaran jasmani adalah “suatu kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari yang normal dengan giat dan penuh dengan kesiagaan, tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih mempunyai cadangan energi untuk menikmati waktu senggang serta kejadian darurat yang datang secara tiba-tiba”.

Depdiknas (1995:1) definisi yang dirumuskan dari hasil seminar kesegaran jasmani nasional yang diselenggarakan oleh Direktorat Jenderal Olahraga dan Pemuda pada tanggal 16-20 Maret 1971 di Jakarta, memaparkan bahwa “physical fitness adalah kemampuan untuk melakukan pekerjaan dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti”. Jadi kesegaran jasmani diartikan sebagai suatu keadaan saat tubuh mampu menunaikan tugas hariannya dengan baik dan efisien, tanpa kelelahan berarti, dan tubuh masih memiliki tenaga cadangan, maupun untuk menikmati waktu senggang dengan rekreasi aktif.

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 bisa melawan pengaruh-pengaruh luar dan tidak mengurangi efisiensi kondisi badan. Kesegaran jasmani merupakan sesuatu yang dipengaruhi oleh aktivitas fisik dan olahraga sehari-hari. Semakin banyak aktivitas dan latihan olahraga yang dilakukan seseorang, maka akan semakin baik pula tingkat kesegaran jasmaninya. Melakukan aktivitas fisik dan latihan 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.

Tingkat kesegaran jasmani pada seseorang juga sangat berpengaruh terhadap suatu prestasi seseorang, dan kesegaran jasmani mempunyai fungsi yang lebih luas. Kesegaran jasmani bagi seorang atlet atau seorang olahragawan berfungsi untuk meningkatkan prestasinya dalam suatu cabang yang dikuasainya, kesegaran jasmani adalah suatu aspek fisik dari kesegaran yang menyeluruh (total fitness), yang memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap-tiap pembebanan fisik (physical stress) yang layak.

Kesegaran jasmani merupakan suatu hal yang menitik beratkan pada fungsi fisiologis, seperti kemampuan jantung, jantung merupakan salah satu organ yang sangat penting untuk melangsungkan kehidupan, berhenti jantung berdetak, maka berhenti jantung berdetak, maka berhenti pulalah kehidupan, pembuluh darah, paru-paru dan otot agar berfungsi secara efisien dan optimal. Kesegaran Jasmani didefinisikan sebagai kemampuan seseorang untuk melakukan satu tugas khas yang memerlukan kerja muskular dimana kecepatan dan ketahanan merupakan kriteria utama. Seseorang yang memiliki kesegaran jasmani yang baik akan mampu memenuhi tuntutan fisik tertentu

Kesegaran Jasmani dapat didefinisikan sebagai kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari tanpa merasa lelah berlebihan dan masih memiliki cadangan tenaga untuk menikmati waktu luang dan kegiatan-kegiatan yang sifatnya mendadak.

Di samping itu kesegaran jasmani yang baik fungsi berhubungan dengan fungsi kardiovaskuler, karena untuk memberikan makanan dan oksigen kepada otot-otot, mampu melaksanakan pekerjaan, hal ini menunjukkan bahwa sistem peredaran darah, pernafasan dan fungsi lainnya dari tubuh dapat berfungsi dengan baik dalam waktu yang lama.

“Fungsi kardiovaskuler dapat dianggap paling penting sebagai komponen dasar dari kesegaran jasmani, karena keuntungan yang dapat diperoleh dari perbaikan fungsi kardiovaskuler, seperti mencegah penyakit peredaran darah, menyebabkan kelelahan tidak cepat timbul, maka komponen ini bila dikembangkan dengan baik akan memberikan sumbangan yang besar bagi kesehatan seseorang”(Gethel,1983:301-303)

Dilihat dari beberapa penjelasan diatas dapat kita artikan bahwa kesegaran jasmani merupakan faktor penentu dalam segala aspek kehidupan. Seseorang yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang tinggi atau tingkat kondisi tubuh yang prima akan dapat melakukan aktivitas yang lama dengan beban yang cukup, tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Selanjutnya, tingkat kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang dalam mengerjakan satu seri kelompok-kelompok otot dalam waktu yang lama untuk membebani bahkan

ia berhenti bekerja. Jadi semakin efisien sistem peredaran darah dan pernafasan seseorang akan semakin dapat pula ia mendapat bahan bakar dan oksigen yang cukup. Individu yang mempunyai tingkat daya tahan tubuh yang tinggi telah memperbaiki kesegaran jasmaninya. Kesegaran jasmani merupakan modal utama untuk melakukan segala bentuk aktivitas kehidupan. Semakin baik pula kesanggupan dan kemampuannya dalam melakukan aktivitas fisik.

#### **b. Unsur – Unsur Kesegaran Jasmani**

Untuk pembinaan kesegaran jasmani yang baik, maka perlu diketahui unsur-unsur kesegaran jasmani yang dibutuhkan karena manfaatnya bagi tubuh sangat besar sekali diantaranya yaitu menjadikan kondisi tubuh yang sehat dan kuat serta otak yang cerdas, terutama dikalangan siswa yang sedang menempuh pendidikan. Unsur-unsur kesegaran jasmani tersebut adalah “ (a) kekebalan terhadap serangan penyakit, (b) kekuatan dan daya tahan otot, (c) daya tahan jantung, (d) daya tahan otot, (e) kelenturan, (f) kecepatan, (g) keseimbangan, (h) kelincahan, (i) koordinasi”. (Ahady, 1982:8)

Unsur-unsur kekebalan terhadap penyakit merupakan faktor yang penting. Seseorang yang sedang sempurna kesegaran jasmaninya berarti tubuhnya kebal terhadap semua penyakit keturunan dan penyakit yang terjangkit disekitar

lingkungannya. Ditambahkan bahwa kekebalan terhadap penyakit terutama ditentukan oleh faktor keturunan. Disamping itu, juga ditentukan oleh faktor makanan, pakaian, istirahat, rekreasi, aktivitas fisik dan kebersihan.

Kekuatan otot adalah kualitas yang memungkinkan terjadinya kontraksi sekelompok otot secara maksimal. Daya tahan otot adalah kualitas yang membuat seseorang mampu mengarahkan kekuatan/tenaga sekelompok otot secara berulang kali (dinamis), dibawah maksimal atau mempertahankan kontraksi dalam waktu tertentu. Ketahanan kardiovaskuler respiratory dapat ditafsirkan sebagai kualitas fisik (system jantung-paru-peredaran darah dan pernafasan) yang membuat seseorang mampu melaksanakan secara terus menerus suatu kerja fisik yang cukup berat tanpa merasa lelah sebelum waktunya.

Kelentukan adalah kualitas yang memungkinkan terjadinya peregangan otot secara maksimal tanpa menimbulkan cedera pada persendian ditempat otot itu berada (Syafrudin, 1994:21). Kecepatan adalah kemampuan untuk memindahkan sebagian atau seluruh tubuh pada jarak tertentu dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Ditambahkan kecepatan merupakan sejumlah gerakan per unit waktu.

Kelincahan diartikan sebagai kemampuan seseorang merubaharah atau posisi (syafuruddin, 1994:73). Kecepatan merupakan unsur dalam kelincahan. Di samping itu, perlu adanya koordinasi yang baik. Koordinasi adalah kemampuan untuk mempersatukan atau memisahkan dalam suatu tugas kerja yang komplek. Kebanyakan ketangkasan digunakan pada olahraga yang memerlukan koordinasi. Dalam koordinasi diperlukan kelincahan, keseimbangan dan kecepatan. Keseimbangan adalah kemampuan seseorang mengontrol alat-alat oragnis yang bersifat neuromuskuler seperti: pelaksanaan berdiri dengan tangan. Ketepatan adalah kemampuan seseorang dalam mengontrol gerakan-gerakan volentur untuk mencapai tujuan.

Berdasarkan unsur-unsur diatas, tidaklah bearti bahwa semua orang dapat mengembangkan secara keseluruhan komponen kesegaran jasmani. Bagaimanapun juga, faktor yang berasal dari dalam dan luar selalu mempunyai pengaruh. Selain itu, jenis kelamin juga ikut menentukan pula. Bila ditinjau dari segi anatomis dan fisiologis antara laki-laki dan perempuan terdapat perbedaan fisik, kerangka, ukuran, dan volume otot. Cratty (1986) dalam Gusril menyatakan bahwa anak laki-laki lebih kuat daripada anak perempuan. Tetapi bila dilihat dari daya fisik, anak perempuan dan laki-laki yang berumur 12 tahun tidak

ada perbedaannya. Setelah melewati usia 12 tahun anak perempuan lebih cepat dan baik pertumbuhan dan perkembangannya. Secara fisiologis sehubungan dengan jenis kelamin menyimpulkan bahwa sampai usia 11 tahun – 13 tahun anak laki-laki dan perempuan memiliki VO<sub>2</sub> maks yang seimbang.

### **c. Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani**

Faktor – faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani adalah sebagai berikut:

#### **1) Status gizi**

Makanan yang bergizi sangat diperlukan bagi tubuh untuk proses pertumbuhan pergantian sel tubuh yang rusak dan untuk mempertahankan kondisi tubuh. Unsur – unsur yang diperlukan tubuh antara lain protein lemak, karbohidrat, garam – garam mineral, vitamin, dan air. Menurut Syafrizal dkk (2009:3) status gizi adalah “suatu keadaan tidak sehat yang terjadi karena tidak cukup makanan yang dikonsumsi, sehingga tidak memenuhi kebutuhan energi dan zat gizi lainnya dalam jangka waktu tertentu”.

#### **2) Faktor tidur dan Istirahat**

Setelah melakukan aktivitas tubuh terasa lelah, hal ini disebabkan oleh pemakaian tenaga untuk aktivitas yang bersangkutan. Untuk mengembalikan tenaga yang telah

terpakai diperlukan istirahat dan tidur agar tubuh akan menyusun kembali tenaga yang hilang

### 3) Faktor Lingkungan

Lingkungan adalah tempat dimana seseorang tinggal dalam waktu lama. Dalam hal ini menyangkut lingkungan fisik serta sosial ekonomi. Mulai dari pekerjaan, daerah tempat tinggal dan sebagainya.

### 4) Faktor Latihan dan Olahraga

Faktor latihan dan olahraga juga bisa digunakan untuk peningkatan jasmani. Latihan fisik adalah suatu kegiatan yang menurut cara dan aturan tertentu yang mempunyai sasaran meningkatkan efisiensi fa'al tubuh dan sebagai hasil akhir adalah peningkatan kesegaran jasmani.

## **d. Ciri-ciri Kesegaran Jasmani**

Kesegaran jasmani merupakan kondisi yang sangat berharga bagi setiap manusia apalagi bagi siswa dalam menjalani kehidupan sehari-hari, misalnya saja dalam mengikuti pelajaran penjasorkes dan pelajaran yang lainnya di sekolah. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani adalah dengan melakukan kegiatan olahraga secara rutin dan teratur. Seseorang yang memiliki kesegaran jasmani dengan baik akan terlihat penampilan fisiknya dan sikapnya. Menurut pendapat Rusda Djamil dalam Gusril (2008)

ciri-ciri orang yang memiliki kesegaran jasmani yaitu sebagai berikut:

“a) resisten terhadap penyakit, (b) memiliki daya tahan jantung,, paru,peredaran darah dan pernafasan, (c) memiliki daya tahan otot umum, (d) memiliki daya tahan otot lokal, (e) memiliki daya ledak otot (power), (f) memiliki kelentukan, (g) memiliki kecepatan, (h) memiliki kekuatan, (j) memiliki koordinasi dan ketepatan. Tanda atau gejala kesegaran jasmani yang rendah antara lain: (a) fisik yang tidak efisien, (b)emosi yang tidak stabil, (c) mudah lelah, (d) tidak sanggup mengatasi tantangan fisik dan emosi, ditambahkan tanda-tanda yang menyertai kesegaran jasmani berada dibawah standar antara lain: (a) menguap dimeja kerja, (b) perasaan malas daan mengantuk sepanjang hari, (c) merasa lelah dengan kerja fisik yang minimal, (d) terlalu capek untuk melakukan aktivitas senggang, (e) penggugup dan mudah terkejut, (f) suka rileks, (g) mudah cemas dan sedih, (h) mudah tersinggung”.

Hal yang paling penting untuk meningkatkan kesegaran jasmani adalah aktivitas fisik dan olahraga teratur, tubuh memerlukan oksigen untuk memproduksi energi karena tubuh tidak menyimpan oksigen. Oksigen harus disalurkan keseluruh organ tubuh dan seluruh jaringan yang memerlukan energi. Kemampuan tubuh untuk melakukan hal tersebut sangat tergantung kepada tingkat kesegaran jasmani yang dimilikinya, bagi orang yang memiliki kesegaran jasmani baik akan mudah untuk mengambil oksigen yang diperlukan oleh tubuh.

Lamb dalam Asril (1999:8) menjelaskan bahwa “orang yang banyak melakukan aktivitas fisik dan latihan olahraga secara teratur maka tingkat kesegaran jasmaninya bertambah baik dibanding orang yang kurang melakukan aktivitas fisik dan



latihan olahraga yang teratur". 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 metabolisme. 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 aktivitas seseorang. Pada orang yang normal diberikan karbohidrat diberikan 55-60%, lemak diberikan 25-30% dari total kalori dan protein yang dibutuhkan satu gram/kg berat badan, sedangkan pada atlet diberikan 10-15% dari total kalori.

Lamb dalam Asril (1999:10) mengatakan bahwa makanan secara kualitatif maksudnya adalah "bahan-bahan yang selalu ada dalam makanan (karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, dan air) jumlahnya dapat diberikan lebih banyak jika diperlukan". Faktor lain yang dapat mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani seseorang yang dikemukakan oleh Ryadi dalam Gusril (2008) yaitu "keadaan lingkungan juga merupakan unsur preventif dalam rangka mewujudkan masyarakat yang adil dan makmur, sejahtera dan lebih jauh lagi untuk mencapai manusia seutuhnya". Dengan demikian dapat diartikan

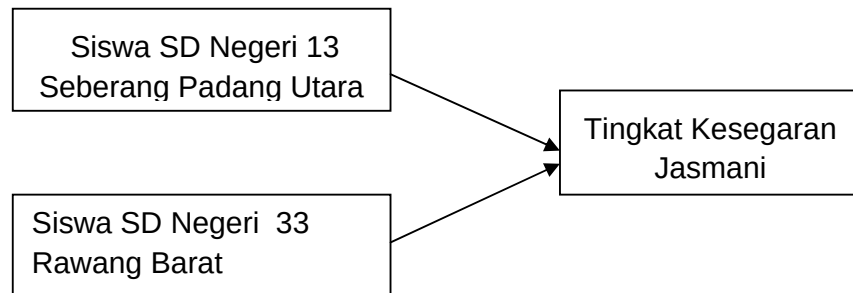
lingkungan yang sehat dan bersih dapat memperbaiki tingkat kesegaran jasmani seseorang.

## **B. Kerangka Konseptual**

Berdasarkan kajian teori yang berkaitan dengan variabel yang diteliti yaitu kesegaran jasmani antara siswa SD Negeri 13 Seberang Padang Utara dan SD Negeri 33 Rawang Barat Kecamatan Padang Selatan. Mutohir (2004:117) mengatakan kesegaran jasmani adalah “suatu kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari yang normal dengan giat dan penuh dengan kesiagaan, tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih mempunyai cadangan energi untuk menikmati waktu senggang serta kejadian darurat yang datang secara tiba-tiba”.

Berdasarkan pengertian kesegaran jasmani di atas, maka yang dimaksud dengan kesegaran jasmani dalam penelitian ini adalah kemampuan siswa dalam melakukan kegiatan sehari-hari, dengan giat dan penuh kesiagaan tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih mempunyai tenaga untuk menikmati waktu senggang, misalnya saja siswa masih mempunyai kemampuan untuk melakukan aktivitas seperti bermain dengan teman sebaya di sore hari di lingkungan tempat tinggal mereka. Selanjutnya pada bagian ini penulis menduga ada perbedaan dan ingin mengungkapkan fakta yang sebenarnya tentang tingkat kesegaran jasmani siswa dari dua Sekolah Dasar yang berbeda kondisi, situasi, keadaan sosial ekonomi dan kebiasaan siswanya, serta

lingkungan tempat tinggal dan lingkungan sekolah yang berbeda yaitu siswa SD Negeri 13 Seberang Padang Utara dan siswa SD Negeri 33 Rawang Barat Kecamatan Padang Selatan. Untuk lebih jelasnya berikut digambarkan dalam bagan kerangka konseptual dapat dilihat pada gambar 1.



Gambar 1. Kerangka Konseptual

### C. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kajian teori dan kerangka konseptual yang telah dikemukakan di atas, maka diajukan hipotesis penelitian yaitu: Terdapat perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 13 Seberang Padang Utara dan SD Negeri 33 Rawang Barat Kecamatan Padang Selatan.

## **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 kesimpulan yakni sebagai berikut: terdapat perbedaan yang signifikan dan diterima kebenarannya secara empiris, karena diperoleh  $t_{hitung} = 1,77$  dan  $t_{alpha} = 1,75$ . Kemudian tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 33 Rawang Barat Kecamatan Padang Selatan, lebih baik dibandingkan dengan tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 13 Seberang Padang Utara, karena terdapat perbedaan mean tingkat kesegaran jasmani siswa diantara kedua sekolah tersebut sebesar 0,81.

#### **B. Saran**

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

1. Guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di Sekolah Dasar, agar meningkatkan kesegaran jasmani melalui aktifitas bermain dan berolahraga dalam pembelajaran penjasorkes.
2. Siswa agar dapat lebih kreatif dalam belajar pendidikan jasmani dan olahraga, dan membiasakan melakukan aktivitas bermain dan

berolahraga untuk mengisi waktu luang 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 kesegaran 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 dan kesegaran jasmani.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anak-anak. Jakarta: Dirjen Olahraga Departemen Pendidikan Nasional.
- Asril. (1999). Pembinaan Kondisi Fisik. Padang: FIK UNP.
- Depdikbud. (1996). Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi. Jakarta.
- Depdikbud. (1999). Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi. Jakarta.
- Depdiknas. (2003). Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Umur 13-15 Tahun. FPOK IKIP Padang.
- Gusril. (2004). Perkembangan Motorik Pada Masa Anak-anak. Jakarta:Dirjen IKIP Padang. Jakarta: Depdiknas.
- Jusnul, Hairy dan Muchtar Ahady. (1982). Kesegaran Jasmani. Padang.
- M, Ichsan. (1988). Pendidikan Kesegaran Jasmani. Jakarta: Departemen.
- Muchtar, Ahady dan Jusnul, Hairy. (1982). Kesegaran Jasmani. Padang:FPOK
- Mutakhir, Toho Ckolik dan Gusril. (2004). Perkembangan Motorik pada Masa.
- Nurhasan. (201). Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani, Prinsip-prinsip. Olahraga Departemen Pendidikan Nasional. Pendidikan Nasional.
- Rusli,Lutan, dkk. (2001). Pendidikan Kebugaran Jasmani. Jakarta: Departemen.
- Soekirman. (2002). Ilmu Gizi dan Aplikasinya untuk Keluarga dan Masyarakat.
- Sudjono. (2002). Metode Statistik. Bandung: Tarsito.
- Suharsimi, Arikunto. (1992). Manajemen Penelitian. Jakarta: Depdikbud.
- Undang-Undang Pendidikan No. 20 Tahun 2003, Depdiknas RI.