

**TINJAUAN KESEGERAN JASMANI SISWA
SMP NEGERI 5 KOTA PAYAKUMBUH**

SKRIPSI

*Diajukan Dalam Memenuhi Tugas-Tugas Serta Salah Satu Syarat Guna Memperoleh
Gelara Sarjana Pendidikan (S.Pd)*



**Oleh :
AWAL TAMZI
NIM. 82470**

**JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2009**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Tinjauan Kesegaran Jasmani Siswa SMP Negeri 5 Kota Payakumbuh

Nama : AWAL TAMZI
NIM : 06/82470
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Januari 2009

Disetujui Oleh

Pembimbing I

Pembimbing II

Drs. JONNI, M.Pd
NIP. 131582344

Dra. PITNAWATI, M.Pd
NIP. 131416002

Diketahui oleh

**Ketua Jurusan
Pendidikan Olahraga**

Drs. Hendri Neldi, M.Kes

NIP. 131668605

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

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

Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMP Negeri 5 Kota Payakumbuh

Oleh :

Nama : AWAL TAMZI
NIM : 06/82470
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Januari 2009

Tim Penguji

Ketua	: Drs. JONNI, M.Pd	1. _____
Sekretaris	: Dra. PITNAWATI, M.Pd	2. _____
Anggota	: Drs. ASRIL, M.Pd	3. _____
Anggota	: Drs. EDWARSYAH, M.Kes	4. _____
Anggota	: Drs. KIBADRA	5. _____

ABSTRAK

Awal Tamzi (2009) Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMP Negeri 5 Kota Payakumbuh

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui sampai dimana taraf kesegaran jasmani siswa SMP Negeri 5 Kota Payakumbuh.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMP Negeri 5 Kota Payakumbuh yang terdaftar pada Tahun Ajaran 2008 / 2009 dengan jumlah 355 orang siswa. Teknik Pengambilan sampel secara Stratified Proporsional Sampling dimana jumlah sampel diambil dari siswa kelas VII sebanyak 23 orang, siswa kelas VIII sebanyak 16 orang dan siswa kelas XI sebanyak 11 orang.

Teknik pengumpulan data dilakukan suatu tes kesegaran jasmani nasional. Data dianalisis dengan statistik deskriptif menggunakan teknik distribusi frekuensi atau teknik persentase.

Dari hasil analisis data penelitian tergambar bahwa Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa sebagai berikut : (1). Kelas VII ; 7 orang siswa (30,4 %) pada kategori **Sedang**, 13 orang siswa (56,5 %) pada kategori **Kurang**, 3 orang siswa (13,1 %) pada kategori **Kurang Sekali**, (2). Kelas VIII ; 1 orang siswa (6,3 %) pada kategori **Baik Sekali**, 3 orang siswa (18,7 %) pada kategori **Baik**, 5 orang siswa (31,3 %) pada kategori **Sedang**, 4 orang siswa (25 %) pada kategori **Kurang**, 3 orang siswa (18,7 %) pada kategori **Kurang Sekali**, (3). Kelas IX ; 2 orang siswa (18,2 %) pada kategori **Baik Sekali**, 2 orang siswa (18,2 %) pada kategori **Baik**, 3 orang siswa (27,3 %) pada kategori **Sedang**, 4 orang siswa (36,3 %) pada kategori **Kurang**.

Peneliti menyimpulkan bahwa Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMP Negeri 5 Kota Payakumbuh memiliki persentase 51,2 % dan rata-rata ($\bar{x}$) pada kualifikasi **Sedang** kemudian berdasarkan jenis kelamin, siswa putra memiliki rata-rata nilai (134) tergolong pada tingkat **Sedang**, siswa putri dengan rata-rata nilai (105) tergolong pada kategori **Kurang**.

Kata Kunci : Kesegaran Jasmani,

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, karena dengan rahmat dan hidayahNya skripsi ini dapat diselesaikan yang merupakan Laporan Penelitian dengan Judul “ Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa pada SMP Negeri 5 Kota Payakumbuh “.

Skripsi ini ditulis untuk memenuhi syarat mencapai Sarjana Pendidikan pada Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam penyusunan proposal dan penulisan skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh sebab itu sewajarnya penulis menyampaikan rasa terima kasih dan penghargaan yang tinggi kepada yang terhormat :

1. Rektor Universitas Negeri Padang, Prof. DR. Z. Mawardi Efendi, M.Pd atas kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan studi di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Drs. Syahrial, HB, M.Pd yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas dalam memperoleh pendidikan di jurusan Pendidikan Olahraga FIK-UNP
3. Drs. Hendri Neldi, M.Kes selaku ketua Jurusan Pendidikan Olahraga yang telah memberikan dorongan dan masukan dalam penyelesaian studi jurusan pendidikan olahraga FIK UNP

4. Drs. Jonni, M.Pd dan Dra.Pitnawati, M.Pd sebagai pembimbing I dan II yang telah memberikan semangat dan pemikiran serta pengarahan dalam penulisan skripsi ini
5. Drs. Arsil, M.Pd, Drs. Edwarsyah, M.Kes dan Drs. Kibadra sebagai Tim Penguji skripsi yang telah memberikan masukan dan saran sehingga terwujudnya penulisan skripsi ini
6. Seluruh staf pengajar pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
7. Kepala Sekolah SD Negeri 07 Balai Batimah Tiakar Kota Payakumbuh beserta Staff Pengajar yang telah memberikan kesempatan dan bantuan dalam penyelesaian penulisan skripsi
8. Kepala Sekolah beserta Staf dan Pengajar SMP Negeri 5 Payakumbuh yang telah memberikan kesempatan untuk melakukan penelitian
9. Orangtua (Alm), Istri, dan anak-anakku yang tercinta, setia dan sabar serta pemberi semangat sehingga selesainya penulisan skripsi ini.

Penulis menyadari akan keterbatasan Ilmu dan Pengetahuan yang dimiliki. Oleh karena itu saran-saran dari semua pihak yang ada kaitannya dengan skripsi ini akan sangat berarti bagi penulis untuk kesempurnaan skripsi ini dimasa mendatang. Penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak.

Akhirnya penulis mendo'akan semoga segala amal yang telah diberikan mendapat balasan yang setimpal dari Allah 'Azzawajalla, Amin.....

Padang, Januari 2009

PENULIS

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL

HALAMAN PERSETUJUAN

HALAMAN PENGESAHAN

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

BAB I. PENDAHULUAN

A. Latar belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Perumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	6

BAB II. KAJIAN TEORITIS

A. Kajian Teori.....	8
1. Pengertian Kesegaran Jasmani.....	8
2. Faktor-faktor yang berkaitan dengan kesegaran jasmani	

a. Status Gizi.....	10
b. Hereditas.....	10
c. Latihan.....	10
d. Jenis Kelamin.....	11
e. Usia.....	11
f. Aktivitas.....	11
3. Komponen-komponen kesegaran jasmani.....	12
a. Daya Tahan.....	12
b. Kekuatan (strength)	13
c. Kecepatan (speed)	14
d. Kelentukan (flexibility)	14
e. Kelincahan/Ketangkasan (agility)	15
f. Keseimbangan (balance)	15
g. Koordinasi.....	16
B. Kerangka Konseptual.....	16
C. Pertanyaan Penelitian.....	18

BAB III. METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis, waktu dan tempat penelitian.....	19
B. Populasi Dan Sampel.....	19
1. Populasi.....	19
2. Sampel.....	20
C. Sumber Data Penelitian.....	21
D. Teknik Pengumpulan Data.....	21

E. Instrumentasi Penelitian.....	28
F. Teknik Analisa Data.....	35
BAB IV. ANALISIS DATA DAN PEMBAHASAN	
A. Verifikasi Data Penelitian.....	37
B. Deskripsi Data Penelitian.....	37
C. Hasil Penelitian.....	38
D. Pembahasan.....	48
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	52
B. Saran.....	52
DAFTAR PUSTAKA.....	54

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Populasi Penelitian Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMP Negeri 5 Kota Payakumbuh.....	20
Sampel Penelitian Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Berdasarkan strata kelas.....	20
Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk SMP Kelas I, II, III Putra.....	28
Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk SMP Kelas I, II, III Putri.....	32
Distribusi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VII SMP Negeri 5 Kota Payakumbuh	39
Distribusi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VII SMP Negeri 5 Kota Payakumbuh	41
Distribusi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IX SMP Negeri 5 Kota Payakumbuh.....	43
Distribusi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMP Negeri 5 Kota Payakumbuh secara keseluruhan berdasarkan jenis kelamin	45
Distribusi Kualifikasi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMP Negeri 5 Kota Payakumbuh secara keseluruhan.....	47

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Kerangka Konseptual.....	18
Tes Lari Cepat 50 M.....	22
Tes Angkat Tubuh.....	24
Tes Baring Duduk.....	25
Tes Lompat Tegak.....	26
Tes lari jarak 1000 M Putra/800 M Putri.....	27
Diagram Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMP Negeri 5 Kota Payakumbuh berdasarkan Jumlah murid Yang dijadikan sampel.....	39
Diagram Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMP Negeri 5 Kota Payakumbuh kelas VII berdasarkan Jenis kelamin	40
Diagram Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMP Negeri 5 Kota Payakumbuh kelas VIII berdasarkan Jumlah murid yang dijadikan sampel	41
Diagram Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMP Negeri 5 Kota Payakumbuh kelas VIII berdasarkan Jenis kelamin.....	42
Diagram Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMP Negeri 5 Kota Payakumbuh kelas XI berdasarkan Jumlah murid yang dijadikan sampel	43
Diagram Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMP Negeri 5 Kota Payakumbuh kelas XI berdasarkan Jenis kelamin	44
Diagram Persentase Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMP Negeri 5 Kota Payakumbuh secara keseluruhan Berdasarkan Jenis kelamin.....	46
Diagram Persentase Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMP Negeri 5 Kota Payakumbuh secara keseluruhan.....	48

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Keseluruhan Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putra SMP Negeri 5 Kota Payakumbuh.....	55
2. Data Keseluruhan Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putri SMP Negeri 5 Kota Payakumbuh.....	56
3. Data Tes Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VII.....	57
4. Data Tes Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VIII.....	58
5. Data Tes Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IX.....	59
6. Contoh Blangko Tes.....	60
7. Foto Kegiatan Pengambilan Data.....	61
Izin Melaksanakan Penelitian	
Surat Keterangan dari tempat penelitian	

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Manusia dalam mengarungi hidup dan kehidupan perlu di sokong oleh kesegaran jasmani yang memadai, pada akhirnya diharapkan mampu memberikan yang terbaik bagi dirinya, bangsa dan negara. Orang yang mengejar kebugaran mendapat lebih banyak dari sekedar kesehatan yang meningkat dan prestasi (Sharkey,2003:72). Berarti tingkat kesegaran jasmani yang rendah tentu tidak akan mampu memberikan kontribusi yang terbaik.

Kemudian pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang diajarkan di sekolah memiliki peranan yang sangat penting yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang dilakukan secara sistematis dan sesuai dengan kurikulum yang ada. Pembekalan pengalaman belajar akan membina pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik sekaligus membentuk pola hidup sehat dan bugar sepanjang hayat.

Selanjutnya dinyatakan dalam UU No.3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional bahwa “Olahraga pendidikan adalah sebagai bagian proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, ketrampilan, kesehatan dan kebugaran jasmani.

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan salah satu mata pelajaran yang diajarkan di tingkat Sekolah Menengah Pertama (SMP), dimana siswa diberikan

pengalaman belajar dan bagaimana pentingnya aktifitas jasmani baik dalam bentuk intrakurikuler dan ekstrakurikuler untuk menyokong ketrampilan olahraga dan kesegaran jasmani. Sesuai dengan Kurikulum Tingkat Satuan Pelajaran (KTSP) Pendidikan Jasmani, olahraga dan kesehatan bertujuan untuk :

“Mengembangkan ketrampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih, meningkatkan pertumbuhan fisik, ketrampilan gerak dasar, memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga dilingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, terampil, serta memiliki sikap yang positif”. (BNSP untuk SMP, 2007:296)

Memperhatikan tujuan diatas terlihat bahwa kesegaran jasmani sangat diperlukan untuk di tumbuh kembangkan sejak usia sekolah. Untuk menghadapi era globalisasi dibutuhkan manusia yang sehat serta memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik. Demikian pula halnya dengan para siswa sekolah mulai dari Sekolah Dasar (SD) sampai Sekolah Menengah Atas (SMA) dan Perguruan Tinggi.

Untuk itu siswa perlu diajarkan keterampilan pengetahuan, sikap untuk menjalankan, gaya hidup aktif dan pembentukan perilaku yang menyebabkan mereka aktif secara teratur

Kurang aktif bergerak diakibatkan oleh bertambah sedikitnya waktu melaksanakan latihan jasmani, dimana anak – anak begitu asyik bermain permainan komputer disertai dengan pola makan yang tidak sehat, menyantap makanan siap saji seperti MC. Donald atau Fried Chicken plus kentang dalam susunan menu yang tidak seimbang. Hal ini terutama dikota – kota maju bahkan kita lihat sudah merambat ke kota – kota kecil seperti kota Payakumbuh, hal ini

menyebabkan kemerosotan kesegatan jasmani mereka yang ditandai dengan denyut nadi tinggi, cepat lelah, tidak produktif dan “... Merupakan ancaman terhadap penyakit kurang gerak yaitu penyakit degeneratif seperti penyakit jantung kroner, tekana darah tinggi, diabetes meiltus dan lainnya saking berpengaruh terhadap kehidupan mereka “ (Rusli Lutan : 2001, 3)

Siswa yang memperoleh kesegaran jasmani yang baik akan mampu melakukan aktifitas dirumah dan disekolah dalam mengikuti pembelajaran dengan semangat, motivasi tinggi dan tanpa mengalami kelelahan yang berarti, sebab berdasarkan pengamatan penulis bahwa siswa yang sehat dan segar cendrung memiliki semangat hidup tinggi serta bergairah dalam menerima materi pelajaran baik diruangan maupun dilapangan. Jadi kesegaran jasmani bagi seorang siswa adalah mempertinggi kemampuannya didalam belajar. Dengan demikian diharapkan bagi siswa untuk selalu aktif melakukan aktifitas fisik baik dilingkungan tempat tinggal apalagi disekolah terutama dalam pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan.

Memperhatikan keterangan diatas menunjukkan pentingnya kesegaran jasmani bagi siswa bahkan untuk setiap orang. SMP Negeri 5 di Payakumbuh yang terletak di sebelah timur lebih kurang 2000 M dari jantung kota payakumbuh (Kecamatan Payakumbuh Timur), menjanjikan untuk pendukung kesegaran jasmani siswa dengan mempunyai gedung diatas tanah (area) lebih kurang 1 hektar sehingga untuk menata sarana (lapangan olahraga) lebih senang. Dan pada saat ini punya 1 buah lapangan bola basket, 2 buah lapangan bola volly, 1 buah lapangan takraw, 1 buah lapangan bulu tangkis dan mempunyai lapangan atletik

mini. Sarana dan prasarana cukup memadai itu sekarang sebagai tingkat pembinaan/latihan cabang olahraga atletik bagi pelajar SMP Negeri 5 Payakumbuh dan pelajar lain yang ada di Kota Payakumbuh.

Berkaitan dengan tingkat kebugaran jasmani siswa SMP. Negeri 5 Payakumbuh diperoleh informasi yang beragam. Menurut pengamatan penulis tingkat kebugaran jasmani siswa kurang baik. Hal ini didasarkan atas kemampuan dalam mengikuti pelajaran penjasorkes atau berolahraga tidak bersemangat dan sering mengeluh (tampak letih) dan loyo, kadang-kadang seolah tidak mampu melakukan gerakan-gerakan latihan jasmani atau olahraga yang diberikan.

Pendapat dan informasi dari guru mata pelajaran lain mengatakan bahwa mayoritas siswa kurang bergairah, semangat mengikuti pelajaran yang diberikan baik tugas di sekolah maupun tugas-tugas di rumah (PR), malah sering mengantuk dalam mengikuti pelajaran.

Sementara dari pihak orang tua siswa kebanyakan berprofesi sebagai petani dengan penghasilan cukup, diperoleh informasi yang berbeda dari kedua informasi yang dikemukakan diatas. Kebanyakan para orang tua siswa menyatakan bahwa anak-anak mereka memiliki kesehatan dan kebugaran jasmani yang baik, karena anak-anak mereka “mampu” melakukan kerja fisik yang disuruh, baik bermain dengan permainan-permainan yang ada sesama temannya.

Memperhatikan ketiga informasi tentang kebugaran jasmani siswa pada SMP. Negeri 5 di Payakumbuh diatas, dapat dikemukakan bahwa terdapat perbedaan pendapat mengenai kebugaran jasmani siswa berdasarkan aktivitas yang dilakukan.

Terlepas dari perbedaan asumsi tentang tingkat kesegaran jasmani yang dikemukakan diatas, bahwa penelitian tentang tingkat kesegaran jasmani siswa SMP. Negeri 5 Payakumbuh belum pernah dilakukan. Oleh sebab itu penulis tertarik untuk melakukan penelitian sehingga didapat informasi dan data yang akurat, serta dapat mencari solusi pemecahan masalahnya.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian yang ada pada latar belakang, maka masalah dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Sejauh mana Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMP Negeri 5 Kota Payakumbuh
2. Bagaimana minat siswa dalam meningkatkan kesegaran jasmaninya
3. Kenapa usia dapat mempengaruhi kesegaran jasmani siswa pada SMP Negeri 5 Kota Payakumbuh
4. Apakah aktifitas fisik siswa dapat meningkatkan kesegaran jasmani.
5. Bisakah gizi dapat meningkatkan kebugaran jasmani
6. Apakah sosial ekonomi dapat mempengaruhi kesegaran jasmani siswa

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya permasalahan yang timbul dari identifikasi masalah, maka perlu dibatasi masalah dalam penelitian ini karena mengingat biaya, waktu, dan kemampuan penulis, maka penelitian ini dibatasi masalahnya pada :

“Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa pada SMP Negeri 5 Kota Payakumbuh ”

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi dan pembatasan masalah diatas, maka dapat dirumuskan masalahnya yaitu: Sejauh mana tingkat kesegaran jasmani siswa pada SMP Negeri 5 Kota Payakumbuh.

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan gambaran dan informasi tentang tingkat kesegaran jasmani siswa pada SMP Negeri 5 Kota Payakumbuh.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan berguna dan bermanfaat bagi :

1. Penulis, salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
2. Guru mata pelajaran Penjasorkes dalam penyelenggaraan dan pelaksanaan pembelajaran
3. Siswa, informasi tentang kesegaran jasmani mereka
4. Sekolah sebagai bahan masukan dan pedoman dalam mengambil kebijakan dan pelaksanaan mata pelajaran Penjasorkes

5. Dinas Pendidikan Kota Payakumbuh sebagai masukan pada mata pelajaran Penjasorkes.
6. Sebagai bahan bacaan dan literatur di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Pengertian Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani, biasanya perhatian kita kepada perkembangan otot yang hebat, sebab hal yang demikian memang menyenangkan untuk dipandang disamping memancarkan kekuatan yang terselubung didalamnya.

Selanjutnya banyak pendapat para ahli mengemukakan batasan tentang kesegaran jasmani, menurut Sadoso (1980:105) “Kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari dengan gampang, tanpa merasa lelah yang berlebihan untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan mendadak”. R. Lutan (2001:7) menyatakan “Kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas.

Hasnam Said (1982:9) mengemukakan ketentuan-ketentuan dari segar yaitu “... kemampuan kerja fisik yang memuaskan, berat badan yang normal, Fleksibilitas (keluasan, gerak dari persendian tubuh) , dan mampu mengurangi ketegangan.

Lebih lanjut Nurhasan (2001: 131) mendefenisikan kesegaran jasmani ditinjau dari Ilmu faal merupakan kemampuan organ tubuh untuk menyesuaikan fungsi fisiologisnya mengatasi keadaan lingkungan/ tugas, fisik memerlukan kerja otot secara efisien, tidak mengalami kelelahan yang berlebihan, telah memperoleh pemulihan yang sempurna sebelum datangnya tugas – tugas pada hari berikutnya.

Dari pendapat yang dikemukakan diatas jelaslah bahwa kesegaran jasmani merupakan keadaan sehat jasmani dan kemampuan kerja secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, maka jelaslah bahwa kesegaran jasmani merupakan modal yang paling berharga dalam kehidupan manusia untuk bekerja sehari – hari, mampu belajar bagi para siswa.

Kondisi kesegaran jasmani yang kurang akan tampak dari penampilan kehidupan sehari – hari dalam melakukan aktifitas. Sudarsono (1992:10) menjelaskan bahwa “ Tingkat jasmani yang baik, akan mencerminkan ciri – ciri sebagai berikut (1) Cukup kuat melakukan tugas harian maupun tugas darurat/ mendadak lainnya, (2) Mempunyai ketahanan untuk menyelesaikan tugas harian tanpa kelelahan yang berarti bahkan masih mampu mengadakan rekreasi setelah bekerja seharian, (3) Mempunyai kardiovaskuler untuk melakukan pekerjaan yang melelahkan, (4) Memiliki kelincahan sehingga mampu bergerak leluasa, (5) Memiliki kecekatan untuk mampu bergerak cepat dalam mengatasi keadaan darurat, (6) Memiliki daya kontrol mengkoordinasikan tubuh dengan mulus.

Pendapat yang dikemukakan diatas, jelas bahwa tingkat kesegaran jasmani yang rendah akan berdampak dalam kegiatan yang dilakukan sehari – hari. Hal Ini akan berdampak buruk bila seorang pelajar mengalami kesegaran jasmani yang rendah, akan terkendala menghadapi proses pembelajaran dengan tuntas sesuai dengan jam pelajaran yang ada disekolah.

2. Faktor-faktor yang berkaitan dengan kesegaran jasmani

a. Status gizi

Kesegaran jasmani tidak terlepas dari faktor makanan, karena bahan makanan diperlukan tubuh untuk sumber energi, pembangunan sel – sel tubuh, biokatisator dan metabolisme makanan harus sesuai dengan tubuh baik secara kuantitatif maupun kualitatif. Kuantitatif maksudnya adalah perbandingan jumlah karbohidrat, lemak, protein yang dimakan harus disesuaikan dengan aktifitas seseorang.

Pada orang normal karbohidrat diberikan 55 – 60 %, lemak diberikan 25 – 30 % dari total kalori dan protein dibutuhkan 1 gram/ kg berat badan, sedangkan pada atlet dapat diberikan 10 – 15 % dari total kalori, selanjutnya secara kualitatif maksudnya adalah bahan - bahan yang selalu ada dalam makanan (karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral dan air) dan jumlahnya lebih banyak dari yang diperlukan (Lamb Dalam Asril, 1999:10)

b. Hereditas

Lebih dari setengah perbedaan kekuatan maksimal aerobik dikarenakan oleh perbedaan genotipe dan faktor lingkungan (Nutrisi, latihan) sebagai penyebab lainnya. (Sundet, Magnus dan Tumbs dalam Sharkey 2003:80)

c. Latihan

Latihan meningkatkan fungsi dan kapasitas sistem respiratori dan kardiovaskuler serta volume darah, tapi perubahan yang paling penting terjadi pada serat otot yang digunakan dalam latihan. Latihan aerobik meningkatkan kemampuan otot untuk menghasilkan energi secara aerobik dan mengubah

metabolisme karbohidrat ke lemak. Ini membuat otot membakar lemak dengan lebih efisien, yang dapat menghasilkan efek kesehatan yang paling penting dari olahraga, (Sharkey 2003:82)

d. Jenis Kelamin

Sebelum puber, anak – laki – laki dan perempuan memiliki kebugaran aerobik yang sedikit berbeda, tapi setelah itu anak perempuan jauh tertinggal. Rata – rata wanita muda memiliki kebugaran aerobik antara 15 hingga 25 % lebih kecil dari pria muda, tergantung pada tingkat aktifitas mereka. Tapi atlet remaja putri yang sering berlatih hanya berbeda 10 % dibawah atlet putra yang berusia sama dalam hal VO2 max dan waktu performa (Sharkey 2003:82)

e. Usia

Menurut Sharkey (2003:83) menyinggung tentang usia terhadap kebugaran aerobik dengan penurunan 8 hingga 10 % perdekade untuk individu yang tidak aktif, tanpa memperhitungkan tingkat kebugaran awal mereka. Bagi yang memutuskan untuk tetap aktif dapat menghentikan penurunan (4 – 5 % perdekade), dan yang terlibat dalam latihan fitness dapat menghentikan setengahnya lagi (2,5 % perdekade)

f. Aktifitas

Pengaruh latihan bertahun – tahun dapat hilang hanya dalam 12 minggu dengan menghentikan aktifitas (Coyle, dkk dalam Sharkey 2003:85). Contohnya istirahat total di tempat tidur selama tiga minggu dapat menurunkan kebugaran hingga 29 % atau hampir 10% per minggu, tapi berita baiknya adalah kehilangan

tersebut dengan mudah dapat dikembalikan dengan aktifitas teratur (Saltin Et Al dalam Sharkey.2003:85)

Aktifitas yang tidak berlebihan menghasilkan kebugaran diatas rata – rata dan keuntungan kesehatan yang besar, laithan menghasilkan tingkat kebugaran yang lebih tinggi dan keuntungan kesehatan ekstra dan, latihan sistematik yang panjang membantu anda mencapai potensi anda (Sharkey, 2003:85)

3. Komponen – Komponen Kesegaran Jasmani

Dalam kesempatan ini akan dikemukakan komponen – komponen dari kesegaran jasmani itu sendiri. Surjadi (1991:1) kesegaran jasmani terdiri dari beberapa komponen yaitu (1) Daya tahan kardiovaskuler (*Cardiovascular endurance*), (2) Daya tahan otot (*Muscle endurance*), (3) Kekuatan Otot (*Muscle strength*), (4) Kelenturan (*flexibility*), (5) Komposisi tubuh (*body composition*), (6) Kecepatan gerak (*speed of movement*), (7) Kelincahan (*Agility*), (8) Keseimbangan (*Balance*), (9) Kecepatan reaksi (*reaction time*), (10) Koordinasi (*Coordination*)

Dari sepuluh komponen diatas, sejumlah ahli kesehatan olahraga berpendapat bahwa komponen daya tahan adalah komponen terpenting dalam menentukan kesegaran jasmani seseorang.

a. Daya tahan

Daya tahan pada prinsipnya dapat dibedakan atau dua golongan yaitu Daya tahan umum dan daya tahan otot lokal. Daya tahan umum adalah “ Kemampuan

organisme tubuh menghadapi atau mengatasi kelelahan akibat gerakan – gerakan yang lebih banyak melibatkan kelompok – kelompok otot besar, seperti Lari jarak jauh “. Sedangkan daya tahan otot lokal adalah “ Kemampuan sekelompok kecil otot mengatasi kelelahan akibat pembebanan yang relatif agak lama, seperti kerja otot lengan pada tinju “ (Syafruddin, 2006:69).

Dari daya tahan dicapai dengan kontaksi serat otot yang berulang – ulang. Kontraksi otot yang berulang membentuk persediaan energi yang berkelanjutan dan serta otot dengan kapabilitas aerobik (*slow oxidative* atau So, *fast oxidative – glycolitic* atau FOG) untuk tugas tersebut, kontraksi yang berulang – ulang memantapkan enzim aerobik dan non aerobik, mitochondria dan bahan bakar yang dibutuhkan untuk bertahan (Sharkey, 2003:163).

b. Kekuatan (Strength)

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

Dilihat dari bentuk kekuatan yang digunakan, maka kekuatan dapat dibedakan atas (1) Kekuatan maksimal ; kemampuan otot mengatasi beban atau tekanan secara maksimal, (2) Kekuatan 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)

c. Kecepatan (*speed*)

Kecepatan adalah : ... Kemampuan yang berdasarkan kelentukan (*fleksibilitas*), proses sistem persyarafan dan alat – alat otot untuk melakukan gerakan – gerakan dalam satu satuan waktu tertentu (Jonathan dan Krempel, 1981 dalam Syafruddin 2006:54).

Kemudian berdasarkan kebutuhan dari bermacam – macam cabang olahraga, maka kecepatan dikelompokkan atas : (1) Kecepatan reaksi ; Kemampuan untuk menjawab rangsangan akustik, optik dan rangsangan taktik secara cepat (Jonathan dan Krempel, 1981 dalam Syafruddin 2006:56), (2) Kecepatan aksi : Kemampuan dimana dengan bantuan kelentukan sistem syaraf pusat dan alat – alat otot dapat melakukan gerakan – gerakan dalam satuan waktu minimal (Letzelter, 1978 dalam Syafruddin 2006:60).

d. Kelentukan (*flexibility*)

Kelenturan adalah jangkauan gerakan yang dapat dilakukan tangan dan kaki. Kulit, jaringan yang berhubungan dan kondisi sendi membatasi jangkauan gerakan, demikian juga dengan lemak tubuh yang berlebihan. Cedera terjadi bila kaki dan tangan dipaksa bergerak melebihi jangkauan normalnya, jadi meningkatkan fleksibilitas mengurangi potensi ini. Jangkauan gerakan meningkat bila sendi dan otot dipanaskan (Sharkey, 2003:165).

Sedangkan Syafaruddin (2006:79) mengemukakan bahwa kelentukan merupakan kemampuan tubuh untuk melakukan latihan – latihan dengan amplitudo gerakan yang besar atau luas. Kelentukan salah satu unsur kondisi fisik yang menentukan dalam : (1) mempelajari keterampilan – keterampilan gerakan, (2) mencegah cedera, (3) mengembangkan kemampuan kekuatan, kecepatan, daya tahan dan koordinasi. Dengan demikian kelentukan memegang peranan penting dan menentukan kualitas gerakan seseorang seperti dalam senam.

e. Kelincahan/ Ketangkasan (*Agility*)

“.... Ketangkasan adalah kemampuan untuk mengubah posisi dan arah dengan cepat, dengan tepat dan tanpa kehilangan keseimbangan. Ketangkasan sangat dipentingkan dalam dunia olahraga tapi juga sangat diperlukan dalam situasi kerja dan rekreasi karena ketangkasan diasosiasikan dengan keterampilan tertentu, tidak satupun tes memperkirakan ketangkasan pada semua situasi. Berat badan yang berlebihan akan menghambat ketangkasan “. (Sharkey, 2003:168)

f. Keseimbangan (*Balance*)

Keseimbangan tergantung pada kemampuan untuk menggabungkan input visual dengan informasi dari kanal semi - lingkaran dalam telinga dan dari reseptor otot merupakan hal yang sulit untuk mengukur dan memperkirakan bagaimana keseimbangan dinamis memberikan kontribusi atau mengurangi performa olahraga. Bukti menunjukkan bahwa keseimbangan dapat ditingkatkan

melalui partisipasi dalam olahraga dan variasi gerakan yang dicoba, khususnya ketika masih kecil (Sharkey, 2003:168)

g. Koordinasi

Koordinasi merupakan kerja sama sistem persyarafan pusat sebagai sistem yang telah diselaraskan oleh proses ransangan dan hambatan serta otot rangka pada waktu jalannya suatu gerakan secara terarah, (Jonathan dan Krempel, dalam Syafruddin 2006:84).

Dan Syafruddin (2006:85) mengambil suatu pengertian bahwa : Koordinasi merupakan kemampuan untuk menyelesaikan tugas – tugas motorik secara cepat dan terarah yang ditentukan oleh proses pengendalian dan pengaturan gerakan serta kerjasama sistem persyarafan pusat.

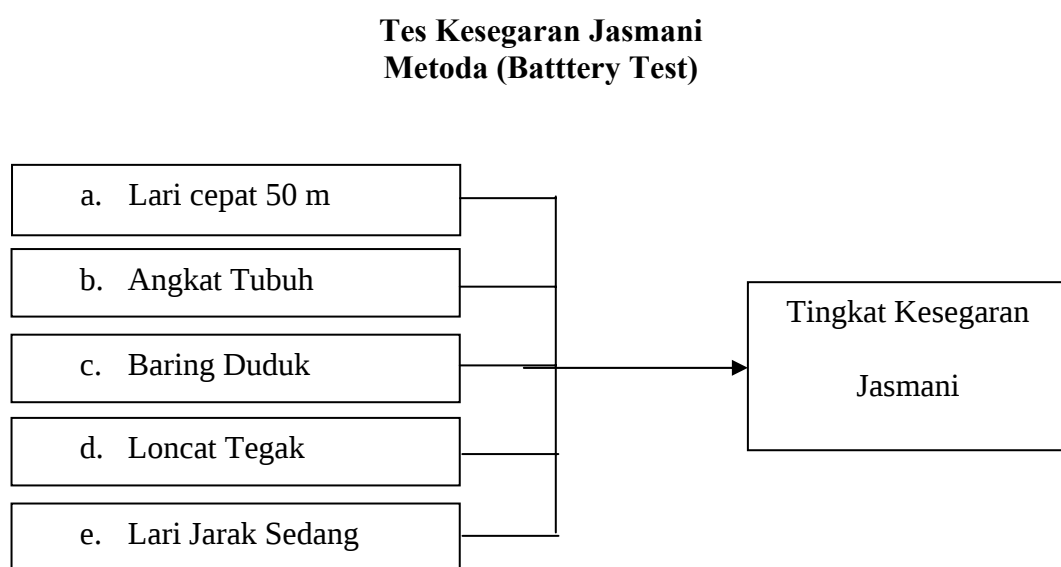
B. Kerangka Konseptual

Sesuai dengan apa yang telah dikemukakan sebelumnya bahwa dengan tingkat kesegaran jasmani yang baik akan dapat membantu seseorang menyelesaikan pekerjaan atau aktifitas yang perlu dilakukan tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Oleh karena itu kebugaran bagi setiap orang sangat berarti apalagi siswa, dimana mereka melewati hari – demi harinya duduk dibangku sekolah mendengarkan dan mengikuti proses pembelajaran dikelas, dirumah membantu orang tua dan bermain sesama teman – temannya dan mengerjakan tugas – tugas (PR) dibutuhkan kesegaran jasmani prima.

Disini kita banyak membicarakan tentang kesegaran jasmani tapi seorang itu bugar dan kapan seorang itu tidak memiliki kesegaran jasmani, olah sebab itu perlu diukur. Dengan demikian akan diketahuilah apa yang diusahakan bagi orang yang ingin memiliki kesegaran jasmaninya.

Sesuai dengan judul penelitian ini maka yang akan dilihat adalah Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP Negeri 5 Kota Payakumbuh) dengan memakai tes kesegaran jasmani yang bersumber dari hasil Lokakarya tes kesegaran jasmani nasional di Lembah Nyiur Cisarua Bogor (Ahady,1989:49), tes tersebut merupakan rangkaian tes (Battery tes) yang tak terpisahkan, penulis gunakan untuk mengukur kesegaran jasmani para siswa SMP Negeri 5 Kota Payakumbuh yang berusia 13 -15 tahun karena didalamnya telah mencakup komponen - komponen yang berkaitan dengan unsur kesegaran jasmaniu seperti kekuatan dan daya tahan otot sebagai komponen penting menurut para ahli olahraga dan kesehatan dapat dilihat pada gerakan tes angkat tubuh, baring duduk serta lari sedang (1000 meter / putra, 800 meter/putri) untuk melihat daya tahan paru (*cardiovascular*). Komponen kecepatan (*speed*) kordinasi gerak dan daya kejut (*explosive power*) dapat dilihat pada lari cepat 50 meter dan lompat tegak (*vertical jump*), maka dari itu sangat cocok untuk mengukur kesegaran jasmani siswa pada saat ini. Rangkaian tes kesegaran jasmani untuk tingkat SMP (Usia 13 – 15 tahun) terdiri atas : (a) lari cepat 50 meter, (b) Gantung angkat tubuh (c) Baring duduk (Sit – up) 60 detik, (d) Loncat tegak, (e) Lari 1000 meter untuk putra dan 800 meter untuk putri.

Hasil tes distandarisasikan berdasarkan norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk usia 13 – 15 tahun adalah merupakan gambaran tingkat esegaran jasmani siswa SMP. Negeri 5 Payakumbuhl. Untuk lebih jelasnya tentang konseptual diatas maka berikut ini digambarkan kerangka konseptual penelitian sebagai berikut :



Gambar I. Kerangka Konseptual

C. Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan tinjauan pustaka dan landasan teoritis yang telah dikemukakan di atas maka pertanyaan penelitian dapat diajukan sebagai berikut : “ Sejauh mana tingkat kesegaran jasmani siswa SMP Negeri 5 Kota Payakumbuh ? “.

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan analisis dan pembahasan maka dapat diambil kesimpulan yaitu :

A. Kesimpulan

Secara umum Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMP Negeri 5 Kota Payakumbuh berada pada Nilai **Sedang**, dengan persentase kesegaran jasmani siswa 51,2 % dan berdasarkan jenis kelamin siswa putra masuk pada kategori **Sedang** dengan rata-rata hitung 134 dan putri pada kategori **Kurang** dengan rata-rata hitung 105.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas dapat disarankan kepada :

1. Guru Penjasorkes dalam pelaksanaan pembelaajaran lebih memephatikan kesegaran jasmani siswa peningkatan prestasi di dunia olahraga lebih baik.
2. Siswa untuk lebih membeikan apresiasi terhadap mata pelajaran penjasorker dan meningkatkan hasrat untuk melakukan aktifitas fisik diluar jam sekolah dalam usaha menjaga dan meningkatkan kesegaran jasmani
3. Kepala Sekolah agar lebih meningkatkan akan sarana, prasarana dan kebutuhan dari mata pelajaran penjasorkes.

4. Dinas Pendidikan Kota Payakumbuh dalam menentukan kebijakan lebih memperhatikan dan memberikan apresiasi terhadap kesegaran jasmani siswa guna para siswa di Payakumbuh agar siswa mempunyai tingkat kesegaran yang lebih baik pada masa – masa mendatang.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahadi, Muchtar (1989). *Tes dan Pengukuran Kesegaran Jasmani*. FPOK IKIP
- Asril (1999). *Pembinaan Kondisi Fisik*. FIK UNP
- Badan Standar Nasional Pendidikan (2007). *Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan*, Jilid I. Jakarta : Bimatama Raya
- Depdiknas (2007). *Buku Panduan Penulisan Tugas Akhir / Skripsi*. UNP
- Dirjen Dikdasmen (2006). *Pedum Pengembangan Silabus Penjas SMP*
- Hadi (1993). *Manajemen Penelitian*. Jakarta : Melton Putra
- Lutan, R. Hartono & Tomoliyus (2001). *Pendidikan Kebugaran Sepanjang Hayat*. Jakarta. Direktorat Jendral Olahraga, Depdiknas
- Said, Hasnan (1982). *Menuju Hidup Sehat dan Segar*. Jakarta : PN Balai Pustaka
- Sharkey, Brian J (2003). *Kebugaran dan Kesehatan*. Jakarta. PT Rajagrafindo Persada
- Sudjana (1992). *Metode Statistika*. Bandung. Tarsito
- Surdjani (1996). *Ketahuiilah Tingkat Kesegaran Jasmani Anda*. Jakarta. Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi Depdikbud
- Suwirman (2006). *Dasar-dasar Penelitian FIK UNP*
- Syafruddin (1992). *Pengantar Ilmu Melatih*. FPOK IKIP