

**TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA KELAS XI IPA DAN SISWA KELAS
XI IPS DI SMA PEMBANGUNAN PADANG**

SKRIPSI

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



Oleh:

BAGUS YURIADI

NIM. 89536

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS NEGERI PADANG

2014

PERSETUJUAN SKRIPSI

TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA KELAS XI IPA DAN SISWA KELAS XI IPS DI SMA PEMBANGUNAN PADANG

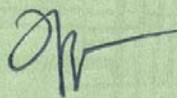
Nama : Bagus Yuriadi
NIM : 89536
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Januari 2014

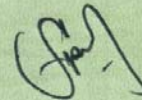
Pembimbing I

Disetujui Oleh:

Pembimbing II

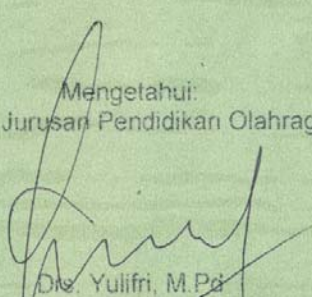


Drs. Hendri Neldi, M.Kes.AIFO
NIP.19620520 198703 1 002



Dra. Erianti, M.Pd
NIP.19620705 198711 2 001

Mengetahui:
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Dra. Yulifri, M.Pd
NIP.19590705 198503 1 002

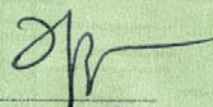
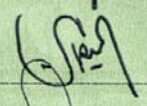
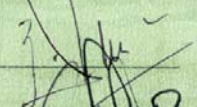
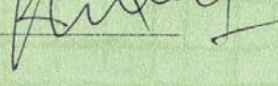
PENGESAHAN

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

Judul : Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas XI IPA
dan Siswa Kelas XI IPS Di SMA Pembangunan
Nama : Bagus Yuriadi
NIM : 89536
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2014

Tim Penguji

	Nama	TandaTangan
1. Ketua	: Drs. Hendrineldi, M.Kes AIFO	1. 
2. Sekretaris	: Dra. Erianti, M.Pd	2. 
3. Anggota	: Drs. H. Ediswal, M.Pd	3. 
4. Anggota	: Drs. Zainul Johor, M.Pd	4. 
5. Anggota	: Drs. Yulifri, M.Pd	5. 

ABSTRAK

Bagus Yuriadi (89536) : Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas XI IPA dan Siswa Kelas XI IPS di SMA Pembangunan Padang

Berdasarkan observasi yang penulis lakukan di lapangan, bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa belum begitu baik. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa kelas XI IPA dan siswa kelas XI IPS di SMA Pembangunan Padang.

Jenis penelitian adalah *deskriptive*. Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswa kelas XI IPA dan XI IPS yang berjumlah sebanyak 216 orang. Sampel diambil dengan *purposive sampling*, dengan demikian jumlah sampel adalah sebanyak 48 orang. Jenis data dalam penelitian ini yaitu data primer, data yang dikumpulkan langsung oleh peneliti dengan melakukan pengukuran tingkat kesegaran jasmani terhadap siswa yang terpilih menjadi sampel. Data dianalisis dengan teknik deskriptif persentase.

Tingkat kesegaran jasmani siswa putri kelas XI IPA dan kelas XI IPS di SMA Pembangunan sangat rendah. Artinya seluruh siswa putri yang terpilih sebagai sampel dalam penelitian ini tingkat kesegaran jasmaninya berada pada kategori sangat kurang atau rendah sekali.

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang senantiasa melimpahkan rahmat beserta karunianya kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan penelitian ini dengan judul “Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas XI IPA dan Kelas XI IPS di SMA Pembangunan Padang” Pembuatan Penelitian ini bertujuan untuk melengkapi salah satu syarat menyelesaikan pendidikan Strata satu di Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Negeri Padang.

Dalam penulisan Penelitian ini, penulis mendapat bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Drs. H. Arsil, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Drs. Yulifri, M.pd selaku Ketua Jurusan Fakultas ilmu keolahragaan, Universitas Negeri Padang, dan sekaligus penguji dalam penelitian ini.
3. Drs. H. Hendri Neldi, M. Kes. AIFO selaku pembimbing I dan Dra. Erianti, M.Pd yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan arahan dan petunjuk bagi penulis.
4. Drs. Ediswal, M. Pd dan Drs. Zainul Johor, M.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan masukan dan arahan demi perbaikan penulisan skripsi penulis ini
5. Seluruh dosen, staf dan karyawan Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, FIK Universitas Negeri Padang.

6. Papa Aiptu Mahyudin (ALM) dan Mama Jusma yang telah memberikan dukungan moril dan materil kepada penulis dalam menyelesaikan penelitian ini.
7. Seluruh teman-teman dan rekan-rekan di Jurusan Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, FIK Universitas Negeri Padang yang telah memberikan semangat bagi penulis tanpa terkecuali.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan laporan tugas akhir ini terdapat banyak kesalahan dan kekurangan. Untuk itu diharapkan saran serta kritikan yang membangun dari semua pihak untuk kesempurnaan laporan ini.

Semoga laporan ini dapat berguna dan menambah wawasan bagi kita semua dan menjadi salah satu maghligai dalam dunia pendidikan.

Padang, Januari 2014

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Kegunaan Penelitian	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Landasan Teori	
1. Kesegaran Jasmani	8
2. Komponen Kesegaran Jasmani	11
3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani	13
4. Fungsi Kesegaran Jasmani	14
5. Cara Meningkatkan Kesegaran Jasmani	18
6. Profil Siswa siswi kelas IPA dan IPS	22
B. Kerangka Konseptual	23
C. Pertanyaan Penelitian	24
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis, Tempat dan Waktu Penelitian	25
B. Populasi dan Sampel	25
C. Jenis dan Sumber Data	27
D. Teknik Pengumpulan Data	27
E. Teknik Analisis Data	30
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data	31

B. Hasil Penelitian dan Pembahasan	35
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	39
B. Saran	39
DAFTAR PUSTAKA	41

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian.....	26
2. Sampel Penelitian	27
3. Norma Kesegaran Jasmani (Lari 2400 M)	29
4. Distribusi Hasil Data Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Puteri Kelas XI IPA	31
5. Distribusi Hasil Data Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Puteri Kelas XI IPS	33

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual.....	24
2. Start Lari 2.400 meter.....	29
3. Histogram Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa puteri Kelas XI IPA..	32
4. Histogram Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa puteri Kelas XI IPS..	34

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Rekap Data Penelitian Kelas XI IPA	42
2. Rekap Data Penelitian Kelas XI IPS	43
3. Surat Izin Penelitian Dari Fakultas Ilmu Keolahragaan	44
4. Surat Keterangan Melakukan Penelitian Dari SMA Pembangunan	45
5. Dokumentasi Penelitian	46

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

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

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

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat dikatakan bahwa tujuan pendidikan pada dasarnya adalah meningkatkan kualitas sumber daya manusia, melalui peningkatan mutu pendidikan diupayakan tercapainya pembentukan profil manusia yang siap secara intelektual, mental, fisik

dan rohani demi menghadapi masa depan yang semakin membutuhkan ilmu pengetahuan dan teknologi.

Salah satu factor untuk meningkatkan pendidikan dan manusia yang intelektual adalah kesegaran jasmani manusia itu sendiri. Menurut Arsil (1999:9) kesegaran jasmani adalah "aspek fisik dari kesegaran yang menyeluruh (total fitness) yang memberikan kepada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif serta dapat menyesuaikan diri pada tiap-tiap pembebanan fisik yang layak".

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

Mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (Penjasorkes) sangat membantu meningkatkan kesegaran jasmani di sekolah serta dapat membantu siswa untuk menghilangkan rasa jenuh

atau bosan dengan pelajaran teorinya, sehingga siswa akan lebih segar dan siap untuk menerima pelajaran selanjutnya. Dengan kesegaran jasmani yang tinggi, maka siswa tidak akan mudah letih dan lelah dalam menghadapi aktivitas sehari-hari. Mata pelajaran penjasorkes di sekolah, merupakan salah satu sarana dan prasarana bagi siswa dalam mengembangkan kemampuan kesegaran jasmani.

Melalui penjasorkes siswa akan mempunyai pengetahuan tentang pentingnya kesegaran jasmani dan berbagai keterampilan olahraga yang menuntut kerja fisik. Artinya penjasorkes juga akan mengembangkan kemampuan komponen-komponen kesegaran jasmani seperti daya tahan yang baik. Selain itu dengan penjasorkes dapat melatih kecepatan dan kelincahan siswa dalam melakukan aktivitas fisik. Penjasorkes sangat dibutuhkan oleh setiap siswa untuk memperoleh ketangkasan, kesusuaian serta kemampuan belajar yang tinggi.

Salah satu jalan untuk memelihara atau meningkatkan kesegaran jasmani dengan melakukan olahraga secara teratur dan aktivitas fisik sehari-hari yang bermanfaat untuk kesehatan. Jadi, mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan perlu dilaksanakan di setiap sekolah sesuai dengan kurikulum, pendidikan, untuk membina kesegaran jasmani, kesehatan dan rohani peserta didik menjadi lebih baik. Pembinaan kesegaran jasmani dan kesehatan di sekolah, perlu mempertimbangkan aspek kondisi sekolah, lingkungan geografis, dan

status ekonomi orang tua siswa. Sebab, kondisi suatu sekolah belum tentu sama dengan sekolah lainnya. 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.

Aktifitas siswa dalam pembelajaran penjasorkes di SMA Pembangunan sangat mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani siswa tersebut, dan dalam peneliti ini lebih difokuskan kepada kelas XI. Peneliti hanya melihat tentang tingkat kesegaran jasmani siswa kelas XI IPA dan kelas XI IPS di SMA Pembangunan. Yang mana anggapan penulis siswa pada kelas XI IPA dan kelas IPS memiliki tingkat kesegaran jasmani belumlah begitu baik. Hal ini terlihat dari sikap dan penampilan fisik, serta kemampuan mereka dalam melakukan berbagai aktifitas pembelajaran penjasorkes, sesuai dengan observasi yang penulis lakukan di lapangan ketika mereka mengikuti pembelajaran penjasorkes.

Hasil observasi awal yang dilakukan pada siswa IPA dan IPS di SMA Pembangunan Padang diketahui bahwa didalam kelas IPA siswa lebih lambat dalam melakukan gerak karna siswa kelas IPA lebih banyak melakukan aktifitas belajar dan cenderung tidak berminat terhadap pelajaran penjasorkes, sedangkan Siswa IPS lebih bersemangat dalam melakukan gerakan. Pada umumnya kelas IPS

kurang suka berada di kelas. Jika ada waktu luang mereka lebih suka melakukan aktifitas olahraga di lapangan misalnya bermain basket atau sepak bola.

Berdasarkan uraian dan anggapan serta informasi yang dikemukakan di atas, maka penulis ingin melakukan suatu penelitian tentang tingkat kesegaran jasmani siswa, karena belum diketahui secara pasti tingkat kesegaran jasmani siswa di SMA Pembangunan . Khususnya siswa yang duduk di kelas XI IPA dan siswa kelas XI IPS di SMA Pembangunan. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan dampak positif dan dapat dijadikan sebagai solusi dalam meningkatkan tingkat kesegaran jasmani siswa di sekolah tersebut.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Keadaan lingkungan sekolah
2. Keadaan gizi siswa yang di konsumsi sehari-hari
3. Latar belakang ekonomi orang tua
4. Kebiasaan siswa dalam beraktivitas
5. Kesehatan lingkungan
6. Sarana dan prasarana
7. Tingkat kesegaran jasmani

C. Pembatasan Masalah

Penelitian ini tidak bermaksud meneliti masing-masing faktor yang diidentifikasi di atas peneliti ini hanya melihat tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI IPA dan siswa kelas XI IPS di SMA Pembangunan.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka dapat di rumuskan masalah penelitian ini adalah:

1. Bagaimana tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI IPA di SMA Pembangunan.
2. Bagaimana tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI IPS di SMA Pembangunan.

E. Tujuan Penelitian

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

1. Tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI IPA di SMA Pembangunan.
2. Tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI IPS di SMA Pembangunan.

F. Kegunaan Penelitian

Adapun penelitian ini nantinya diharapkan berguna bagi:

1. Peneliti salah satu persyaratan memperoleh gelar sarjana pendidikan olahraga di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

2. Kepala Sekolah SMA Pembangunan sebagai masukan tentang tingkat kesegaran jasmani siswa.
3. Guru penjasorkes sebagai masukan dalam meningkatkan kesegaran jasmani siswa melalui kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga di sekolah.
4. Peneliti selanjutnya yang ingin meneliti kajian yang sama secara mendalam dengan jumlah sampel yang lebih banyak.
5. Siswa SMA Pembangunan sebagai masukan dan tambahan pengetahuan tentang kesegaran jasmani.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Kesegaran jasmani

Pengertian tentang kesegaran jasmani dari beberapa para ahli yang dapat dikemukakan pada bagian ini antara lain, menurut Cholik Mutohir dkk (2004:160) yang mengatakan bahwa “kesegaran jasmani merupakan kondisi individu dari kesegaran menyeluruh (total fitness) yang memberikan kasanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif dan dapat menyesuaikan pada tiap pembebanan atau stress fisik yang layak”.

Kemudian Lutan (2001:7) menyatakan kesegaran jasmani adalah “Kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas”. Selanjutnya soemowerdoyo dalam Ismaryati (2006:39) berpendapat bahwa kesegaran jasmani adalah

”suatu hal yang lebih menitik beratkan pada physiological fitness yaitu kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat-alat tubuh dalam batas-batas fisiologis terhadap keadaan lingkungan dan atau kerja fisik, dengan cara yang cukup efisien tanpa lelah secara berlebihan, sehingga masih dapat melakukan kegiatan-kegiatan lain yang bersifat rekreatif dan telah mengalami pemulihan yang sempurna sebelum datangnya tugas yang sama esok harinya”.

Berpedoman dari beberapa pendapat di atas, maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa kesegaran jasmani sangat erat kaitannya dengan kemampuan tubuh atau kesanggupan seseorang

untuk melakukan kegiatan sehari-hari dengan baik, tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih mempunyai cadangan energi untuk menikmati kegiatan waktu senggang serta sudah mengalami pemulihan yang sempurna.

Kemudian dapat juga dikatakan bahwa kesegaran jasmani merupakan suatu keadaan saat tubuh mampu menunaikan tugas sehari-hari dengan baik dan efisien tanpa kelelahan yang berarti dan tubuh masih memiliki tenaga cadangan baik untuk mengatasi keadaan darurat maupun untuk menikmati waktu senggang dengan rekreasi yang aktif. Kesegaran jasmani merupakan sesuatu yang dipengaruhi oleh aktivitas fisik dan latihan olahraga sehari-hari. Semakin banyak aktivitas fisik dan latihan olahraga yang dilakukan seseorang maka semakin baik pula tingkat kesegaran jasmaninya.

Selanjutnya dari pengertian kesegaran jasmani tersebut, maka kesegaran jasmani dapat juga diartikan sebagai 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. Kemudian kesegaran jasmani merupakan cerminan dari kemampuan fungsi sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam setiap aktifitas fisik, misalnya aktifitas fisik seperti bermain dan berolahraga yang dilakukan siswi dalam pembelajaran penjasorkes.

Dengan demikian dapat diartikan bahwa kemampuan fisik tersebut dapat dilihat melalui program latihan. Kemampuan kerja fisik seseorang yang mempunyai tingkat kesegaran yang tinggi tidak sama dengan orang yang memiliki tingkat kesegaran yang rendah. Pada orang yang memiliki tingkat kesegaran yang tinggi akan mampu bekerja selama 8 jam dengan kemampuan kerja 50% dari kapasitas aerobik, sedangkan pada orang yang tingkat kesegaran jasmaninya rendah hanya mampu menggunakan 25% dari kapasitas aerobik. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa kesegaran jasmani yang tinggi dapat menunjang gairah kerja. (Sharkey dalam Arsil, 1999:10).

Berdasarkan pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani adalah aspek-aspek kemampuan fisik yang menunjang kesuksesan siswa dalam melakukan berbagai aktivitas dalam kehidupan sehari-hari tanpa mengakibatkan kelelahan yang berarti. Kegiatan itu dapat berupa pekerjaan sehari-hari dan untuk keperluan mendadak atau kegiatan yang dilakukan pada waktu senggang. Semakin tinggi kesegaran jasmani yang dimiliki seseorang, maka semakin besar pula kemungkinannya untuk menyelesaikan suatu pekerjaan untuk menikmati kehidupan.

Sesuai dengan penjelasan di atas dapat dikatakan bahwa kualitas suatu fisik berhubungan erat dengan kualitas hidup seseorang. Gusril (2004:119). Mengemukakan bahwa kesegaran

jasmani akan berbeda dan tergantung pada jenis pekerjaan , keadaan kesehatan, jenis kelamin, umur, tingkat terlatihnya seseorang dan status gizi. Sedangkan dalam Arsil (2008) menyatakan bahwa tergantung dari kondisi maupun keterampilan dari seseorang seperti untuk pembinaan kesegaran atau kebugaran jasmani seseorang.

Dari pendapat di atas, maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa tingkat kesegaran jasmani seseorang dapat dipengaruhi oleh banyak faktor diantaranya adalah status gizi, jenis pekerjaan yang dilakukan, tingkat terlatih atau tidaknya seseorang dalam melakukan kegiatan atau latihan, jenis kelamin, keadaan kesehatan dan umur. Artinya tingkat kesegaran jasmani orang berbeda-beda dan tingkat kesegaran jasmani yang baik dapat dicapai salah satunya dengan melakukan latihan olahraga dan kebutuhan gizi seimbang terpenuhi.

2. Komponen Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani mencakup pengertian yang kompleks maka baru dapat dipahami jika mengetahui tentang komponen-komponen kesegaran jasmani yang saling berkaitan antara satu dengan yang lain, namun masing-masing komponen memiliki ciri-ciri tersendiri yang berfungsi pokok padakesegaran jasmani seseorang. Agar seseorang dapat dikatakan kondisi fisiknya atau kesegaran jasmaninya baik, maka status setiap komponennya harus dalam kategori baik.

Lycholat dalam Gusril (2004:119) mengemukakan komponen-komponen kesegaran jasmani dapat dikelompokkan menjadi dua golongan sebagai berikut: a)kelompok yang berhubungan dengan kesehatan (Health Related fitness) meliputi daya tahan otot, kekuatan otot, kelentukan dan komposisi tubuh, b) komponen yang berhubungan dengan keterampilan (skill related) meliputi kelincahan, keseimbangan, koordinasi, kecepatan, tenaga/daya dan waktu rekreasi.

Adapun ciri-ciri orang yang memiliki kesegaran jasmani yang baik sebagaimana yang dikemukakan oleh Rusdam Djamil dalam Gusril (2004:123) yaitu sebagai berikut:

a) resisten terhadap penyakit, b) memiliki daya tahan jantung, paru, peredaran darah, dan pernapasan, c) memiliki daya tahan otot umum, d) mempunyai daya tahan otot local, e) memiliki daya ledak otot, f) memiliki kelentukan, g) memiliki kekuatan, h) memiliki koordinasi dan ketepatan. Sedangkan ciri-ciri dari tingkat kesegaran jasmani yang berada dibawah standar adalah: a) menguap dimeja kerja, b) perasaan malas dan mengantuk sepanjang hari, c) cenderung bertingkah marah, d) merasa lelah dengan kerja fisik yang minimal, e) terlalu capek untuk melakukan aktifitas senggang, f) pengugup dan mudah terkejut, g) sukar rileks, h) mudah cemas dan sedih, i) mudah tersinggung.

Jadi uraian di atas tidak terlepas dari factor yang berasal dari dalam diri dan luar yang selalu berpengaruh pada kesegaran jasmani.Selain itu jenis kelamin ikut menentukan.Sedangkan ciri-ciri atau gejala seseorang yang memiliki kesegaran jasmani yang kurang atau rendah antara lain,fisik yang tidak efesien (physical inefficiency),

emosi yang tidak stabil, mudah lelah, tidak sanggup menangani tantangan fisi/emosi. (Gusril, 2004:123).

3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani

Faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani adalah sebagai berikut:

a. Makanan dan Gizi

Makanan dan gizi 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.

b. 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.

c. 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.

d. Faktor Latihan dan Olahraga

Faktor latihan dan olahraga juga bisa digunakan untuk peningkatan kesegaran 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.

4. Fungsi Kesegaran Jasmani

Fungsi kesegaran jasmani adalah untuk mengembangkan kesanggupan dan kemampuan setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja. Menurut Ismaryati (2008:40), fungsi kesegaran jasmani dapat dibagi menjadi dua bagian, sebagai berikut:

a. Fungsi umum

Fungsi umum kesegaran jasmani untuk mengembangkan kekuatan, kemampuan, kesanggupan, daya kreasi dan daya tahan setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja dalam pembangunan dan pertahanan bangsa dan negara. Kesegaran jasmani sangat diperlukan bagi tubuh untuk melaksanakan pelajaran sehari hari dan berguna untuk meningkatkan daya pikir.

Menurut Kamiso yang dikutip oleh Hamzah (2011:19) yang mengatakan bahwa fungsi dari kesegaran jasmani adalah “untuk mengembangkan kemampuan, kesanggupan daya kreasi

dan daya tahan dari setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja”. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa siswa yang memiliki tingkat kesegaran jasmani baik, maka dia akan memiliki daya kerja yang tinggi, seperti melakukan kerja fisik dalam pembelajaran penjasorkes.

b. Fungsi khusus

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

Dalam upaya meningkatkan kesegaran jasmani (Saputro dan Suherman dalam Gusril 2004:124) menyatakan bahwa untuk mendapatkan kesegaran jasmani, dosis latihannya harus memperhatikan tiga factor sebagai berikut: a) intensitas latihan, b) lamanya latihan, c) frekuensi latihan kesegaran jasmani berkisar antara 72-87% dari denyut nadi maksimal ($220 - \text{umur}$) yang disebut training zone.

Hal yang paling penting untuk meningkatkan kesegaran jasmani adalah aktifitas fisik dan olahraga yang teratur, tubuh memerlukan oksigen untuk memproduksi energi karena tubuh tidak menyimpan oksigen. Oksigen harus diambil denyut nadi salurkan keseluruh organ tubuh dan jaringan yang memerlukan energi kemampuan tubuh untuk melakukan hal tersebut sangat tergantung pada tingkat kesegaran jasmani yang dimilikinya, bagi orang yang memiliki kesegaran jasmani yang baik akan mudah untuk melakukan pengambilan oksigen yang di perlukan oleh tubuh. Sedangkan orang yang tingkat kesegaran jasmani rendah hal ini merupakan kesulitan yang berarti."Orang yang banyak melakukan aktifitas fisik dan olahraga secara teratur maka tingkat kesegaran jasmaninya bertambah baik di banding 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.

Kemudian pada orang yang normal karbohidrat diberikan 55-60%, lemak diberikan 25-30% dari total kalori dan protein yang dibutuhkan 10-15% dari total kalori, selanjutnya secara kualitatif maksudnya bahan-bahan yang selalu ada dalam makanan (karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral dan air) jumlahnya dapat diberikan lebih banyak jika diperlukan (lamb dalam Arsil, 1999:10). Selain itu “keadaan lingkungan juga merupakan unsur preventif dalam rangka mewujudkan masyarakat yang adil dan makmur, sejahtera dan lebih jauh lagi untuk mencapai manusia seutuhnya” (Riyadi dalam Gusril 2004).

Kesegaran jasmani juga di pengaruhi oleh kesehatan lingkungan, untuk itu perlu memperhatikan masalah disekitar kita seperti limbah, kotoran, perumahan, dan pencemaran lingkungan. Faktor yang mempengaruhi kesehatan lingkungan adalah tindakan manusia itu sendiri. Sikap individu atau kelompok yang tidak disiplin dalam menjaga kebersihan lingkungannya dan dalam pengelolaan lingkungan sekolah sebab lingkungan sangat mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani.

Pekerjaan yang memerlukan tenaga yang besar akan mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani, jadi jelas bahwa orang yang banyak melakukan aktifitas fisik dan latihan olahraga yang teratur tingkat kesegaran jasmaninya akan bertambah baik jika

dibandingkan dengan orang yang tidak pernah atau jarang melakukan aktifitas fisik dan latihan olahraga teratur.

5. Cara Meningkatkan Kesegaran Jasmani

Dewasa ini setiap minggu pagi kita dapat melihat bermacam-macam golongan masyarakat, baik di lapangan maupun di jalan-jalan. Kegiatan-kegiatan olahraga yang dilakukan secara rutin dan teratur akan menambah dan meningkatkan kesegaran jasmani, tetapi juga harus didukung oleh pengaturan gizi makanan yang menunjang terhadap kegiatan aktifitas fisik seperti lari, jogging, bersepeda, jalan cepat bahkan banyak asal berlatih saja. Seseorang yang berkeinginan untuk sehat dan bugar akan memikirkan dan mengusahakan langkah-langkah yang di rasa perlu untuk pembinaan kegiatan dan menjaga kesehatan agar terhindar dari gangguan-gangguan penyakit yang dapat menghambat peningkatan kesegaran jasmani, disamping itu tak kalah penting nya adalah pengaturan keseimbangan antara kerja dan istirahat. Ketiga aspek yang dikemukakan di atas secara berurutan akan dibahas lebih lanjut:

a. Olahraga Teratur

Latihan fisik yang dilakukan menurut proporsi yang sebenarnya akan meningkatkan derajat kesehatan dan kesegaran jasmani, otot dapat berkembang atau bertambah besar dan tenaga juga bertambah besar. otot yang bertambah besar karena berkontraksi semakin erat dan jaringan otot menggantikan lemak

serta bertambah daya tahan akibat oleh kapilarisasi yang bertambah dan susunan saraf yang bertambah baik. selain itu banyak keuntungan yang diperoleh bila melakukan olahraga yang teratur, yaitu (1) lebih tahan terhadap stress baik fisik maupun psikologis, (2) mampu mengendalikan emosi, (3) merasa segar dan percaya diri serta merasa gembira, (4) lebih kreatif, (5) kapasitas kerja fisik bertambah (Depdikbud, 2002).

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

b. Menjaga kesehatan dan pengaturan gizi

Kesehatan merupakan dasar untuk meningkatkan kesegaran jasmani tidak bisa dicapai dan ditingkatkan kalau seseorang belum memiliki kesehatan yang baik. istilah sehat dan segar seringkali muncul yang kadang kala disamakan dalam penggunaannya. Sebenarnya antara sehat dan segar ada

perbedaan para ahli mengatakan bahwa segar lebih tinggi tingkatnya dari pada sehat,sehingga lahir ungkapan”orang yang sehat belum tentu segar dan orang yang segar sudah pasti sehat”.dengan demikian dapat disimpulkan bahwa sehat merupakan syarat untuk menjadi segar.

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

- 1) Meningkatkan K3, memperhatikan gizi serta olahraga teratur
- 2) Pencegahan terhadap penyakit yaitu pemeriksaan penyakit secara berkala dan teratur.
- 3) Pengobatan dan pemeriksaan yang lebih dini untuk menghindari terjadinya komplikasi penyakit.
- 4) Rehabilitas melalui dinas kesehatan.

c. Keseimbangan Antara Kerja dan Istirahat

Kegiatan adalah merupakan ciri dari suatu kehidupan karena tidak ada kehidupan tanpa kegiatan. Kegiatan berarti kerja dan setiap kerja akan selalu diikuti dengan kelelahan.untuk menghilangkan kelelahan dibutuhkan penghentian pekerjaan sementara yang disebut dengan istirahat.istirahat dapat kita lakukan dengan tidur,tetapi dapat juga kita lakukan dengan cara melakukan kegiatan yang menimbulkan kegembiraan dan rasa bebas dari ketegangan pikiran atau emosi serta dapat

memberikan kesegaran jasmani dan rohani sehingga kita siap untuk memulai pekerjaan baru lagi.

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

Kesegaran daya tahanlah yang seharusnya menjadi sarana anda. ini Akan menjamin semua keadaan dari pengaruh latihan. Bahkan Hanya membesarkan otot tetapi mengembangkan paru-paru, jantung serta pembuluh darah anda. Ini adalah landasan yang diatasnya bisa dibangun segala bentuk kesegaran jasmani. kunci latihan ialah konsumsi oksigen. tubuh membutuhkan oksigen untuk memproduksi energi, (Cooper,1983:24).

Jadi disini betapa pentingnya paru-paru, jantung dan pembuluh darah membawa oksigen yang akan berguna dalam

proses pembakaran oksigen serta sari-sari makanan sehingga menghasilkan makanan.

6. Profil Siswa siswi kelas IPA dan IPS

a. Kelas IPA

Didalam kelas IPA siswa lebih lambat dalam melakukan gerak karna siswa kelas IPA lebih banyak melakukan aktifitas belajar dan cenderung tidak berminat terhadap pelajaran penjasorkes. Siswa kelas IPA lebih sering berada didalam kelas walaupun ada waktu senggang dalam melakukan aktifitas olahraga tetapi mereka lebih mengutamakan mengulang kembali pelajaran yang telah di sampaikan guru seperti pelajaran matematika dan fisika. Siswa kelas IPA dalam pelaksanaan pembelajaran penjasorkes kurang begitu antusias dalam gerakan-gerakan olahraga seperti dalam pemanasan dan permainan kecil. Dilihat dari fisik siswa IPA tidak tegap dan kurang semangat.

b. Kelas IPS

Siswa IPS lebih bersemangat dalam melakukan gerakan. Pada umumnya kelas IPS kurang suka berada di kelas. Jika ada waktu luang mereka lebih suka melakukan aktifitas olahraga di lapangan misalnya bermain basket atau sepak bola. Aktifitas gerak siswa IPS lebih cepat daripada siswa kelas IPA dilihat dari antusias siswa tersebut dalam pelajaran penjas

orkes mereka lebih cepat bertindak contoh walaupun guru olahraga nya belum datang tetapi siswa tersebut sudah berada dilapangan dan langsung melakukan kegiatan olahraga. Di lihat dari fisik siswa IPS lebih tegap,kuat dan bersemangat.

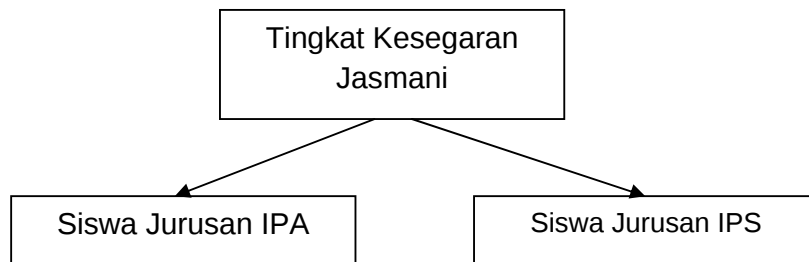
B. Kerangka Konseptual

Kesegaran jasmani adalah aspek-aspek kemampuan fisik yang menunjang kesuksesan siswa dalam melakukan berbagai aktivitas dalam kehidupan sehari-hari, tanpa mengakibatkan kelelahan yang berarti kegiatan itu merupakan pekerjaan sehari-hari dan untuk keperluan mendadak, atau kegiatan yang dilakukan pada waktu senggang. Semakin tinggi tingkat kesegaran jasmani seseorang, maka semakin besar pula kemungkinannya untuk menikmati kehidupannya.

Dari penjelasan di atas dapat dikatakan bahwa kualitas suatu fisik berhubungan erat dengan kualitas hidup seseorang. Kesegaran jasmani akan berbeda tergantung pada beberapa hal antara lain: jenis pekerjaan, keadaan kesehatan, jenis kelamin, umur, tingkat, tingkat terlatih nya seseorang serta status gizi. Tingkat kesegaran jasmani ini penting dimiliki oleh siswa , terutama dalam menjalankan atau melakukan aktifitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih mempunyai tenaga cadangan untuk mengisi waktu senggang dengan baik.

Upaya peningkatan kesegaran jasmani pada hakikatnya adalah untuk peningkatan daya tahan tubuh untuk melaksanakan aktivitas fisik

24 dan latihan olahraga dilingkungan guna menjalankan kehidupan yang lebih baik, begitu juga bagi siswi kelas IPA dan kelas IPS di SMA Pembangunan. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada skema kerangka konseptual pada gambar 1 berikut ini:



Gambar 1. Kerangka Konseptual

C. Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan kajian teori dan kerangka konseptual yang telah dikemukakan pada bagian terdahulu, maka pertanyaan penelitian dapat diajukan yakni:

1. Seberapabaikkah tingkat kesegaran jasmani siswa kelas XI IPA di SMA Pembangunan Padang.
2. Seberapabaikkah tingkat kesegaran jasmani siswa kelas XI IPS di SMA Pembangunan Padang

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

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

A. Kesimpulan

Tingkat kesegaran jasmani siswa puteri kelas XI IPA dan kelas XI IPS di SMA Pembangunan sangat rendah. Artinya seluruh siswa puteri yang terpilih sebagai sampel dalam penelitian ini tingkat kesegaran jasmaninya berada pada kategori sangat kurang atau rendah sekali.

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan yang telah dikemukakan di atas, maka peneliti dapat memberikan saran-saran yaitu ditujukan kepada:

1. Guru penjas agar dalam pembelajaran penjasorkes dapat meningkatkan partisipasi siswa puteri, sehingga mereka aktif dalam melakukan gerakan-gerakan karena hal ini dapat memberikan sumbangan (kontribusi) terhadap kesegaran jasmani.
2. Siswa puteri agar membiasakan diri melakukan aktifitas fisik seperti melakukan olahraga permainan, misalnya bermain basket, bolavoli, bersepeda di hari libur atau berenang sehingga dapat meningkatkan kesegaran jasmani.

3. Kepala Sekolah diharapkan dapat menambah sarana dan prasarana pembelajaran penjasorkes, karena hal ini dapat memberikan motivasi siswa puteri dalam pembelajaran penjasorkes dan kesegaran jasmani siswa puteri dapat menjadi lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 1990. *Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Arsil. 1999. *Kondisi Fisik*. FPOK IKIP Padang.
- 2008. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: DIP Universitas Negeri Padang.
- 2009. *Tes Pengukuran dan Evaluasi Pendidikan Jasmani & Olahraga*. Padang: FIK UNP.
- Buku Panduan Penulisan Tugas Akhir Skripsi. 2010. Kementrian Pendidikan Nasional: UniversitasNegeri Padang.
- Cooper H. Kenneth. 1983 *Aerobik*, Alih bahasa Antonius Adiwiyoto. Jakarta: PT. Gramedia pustaka utama.
- Depdikbud. 2002. *Ketahuilah Tingkat Kesegaran Jasmani Anda*. Jakarta: Depdikbud.
- Depdiknas. 2003. *Undang-Undang Republik Indonesia No.2003 Tentang sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta: Cipta Jaya.
- Gusril. 2004. *Perkembangan Motorik Pada Masa Anak-Anak*. Jakarta: Dirjen Olahraga. Departemen Pendidikan Nasional.
- Hamzah. 2011. *Model Pembelajaran (Menciptakan Proses Belajar Mengajar Yang Kreatif dan Efektif*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Ismaryati, 2006. *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: UNS Surakarta.
- Lutan, Rusli. 2001. *Belajar Keterampilan Motorik: Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta: Depdikbud.
- Mutohir, T.Cholik. 2004. *Perkembangan Motorik Pada Masa Anak-anak*. Jakarta: PPKKO, Dirjen Olahraga, Depdiknas.
- Sugiyono. 2008. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Yusuf. A. Muri. 2005. *Metodologi Penelitian*. Padang: UNP Press.