

**PERBEDAAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI
SISWA SMP N 9 PADANG DENGAN
SISWA SMP N 14 TEBO JAMBI**

SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Persyarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan
Olahraga DI Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang*



Oleh

**MASRIAL BAHDI
NIM: 85315**

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

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

**Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani
Siswa SMP Negeri 9 Padang Dengan
Siswa SMP Negeri 14 Tebo Jambi**

**Nama : MASRIAL BAHDI
NIM/Bp : 85315/2007
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan**

Padang, Februari 2011

Disetujui Oleh

Pembimbing I

Pembimbing II

**Drs. Zalfendi, M.kes
Nip. 1959602 198503 1 003**

**Drs. Arsil M.Pd
NIP. 19600317 198602 1 002**

**Menyetujui
Ketua Jurusan PO**

**Drs. Hendri Neldi, M.Kes, AIFO
NIP. 19620520 198703 1 200**

PENGESAHAN SKRIPSI

***Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang***

Judul : Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMP Negeri 9
Padang Dengan Siswa SMP Negeri 14 Tebo Janbi
Nama : MASRIAL BAHDI
Nim/Bp : 85315/2007
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2011

Tim Penguji

No.	Jabatan	Nama	Tanda Tangan
1.	Ketua	Drs. Zalfendi, M.kes	1. _____
2.	Sekretaris	Drs. Arsil, M.Pd	2. _____
3.	Anggota	Drs. Kamal Firdaus, M.kes, AIFO	3. _____
4.	Anggota	Drs. Ali Umar, M.kes	4. _____
5.	Anggota	Drs. Edwarsyah, M.kes	5. _____

ABSTRAK

Masrial Bahdi, (2011) Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMP N 9 Padang dengan Siswa SMP N 14 Tebo Jambi.

Penelitian ini bersifat *Expos Facto*, dimana penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa SMP N 9 Padang dan SMP N14 Tebo Jambi berdasarkan karena lingkungan sekolah yang berbeda. Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat gambaran sebagai dasar upaya untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa.

Populasi dalam penelitian ini berjumlah 442 orang. Teknik penarikan sampel adalah *Purposif Random Sampling* yaitu penarikan sampel berdasarkan pertimbangan peneliti. Karena sampel dari kedua sekolah lebih dari 100 orang, maka diambil populasi 15% dari 442 orang populasi, maka didapat populasi dalam penelitian ini sebanyak 66 orang dibagi untuk kedua sekolah, maka masing-masing sekolah berjumlah 33 orang dengan siswa putra sebanyak 17 orang dan putri 16 orang diambil sama dari kedua sekolah. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan teknik Testing terhadap sampel penelitian dengan menggunakan jenis Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI).

Data yang telah terkumpul kemudian diolah dengan menggunakan teknik uji T. Data yang diperoleh disimpulkan sebagai berikut: Siswa SMP N 9 Padang yang tergolong baik sebanyak 8 orang (24,24%), tergolong sedang sebanyak 14 orang (42,42%), tergolong kurang sebanyak 11 orang (33,33%). Siswa SMP N14 Tebo Jambi tergolong baik sebanyak 7 orang (21,21%), tergolong sedang 23 orang (69,70%), tergolong kurang sebanyak 3 orang (9,09%). Sehingga terdapat t_{hitung} (2,81) sedangkan t_{tabel} (2,00) dengan taraf signifikan 0,05. Berarti t_{hitung} (2,81) > t_{tabel} (2,00) sehingga H_0 ditolak. Jadi, dapat disimpulkan terdapat perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa SMP N 9 Padang dan SMP N14 Tebo Jambi.

Kata kunci: Tingkat kesegaran jasmani siswa

KATA PENGANTAR



Puji dan syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT, dengan limpahan rahmat dan karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMP N 9 Padang dengan Siswa SMP N 14 Tebo Jambi.

Skripsi ini disusun sebagai salah satu persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pendidikan pada Jurusan Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Padang.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini mulai dari perencanaan, penulis banyak mendapatkan bantuan baik secara moril maupun materil. Untuk itu, pada kesempatan ini izinkan penulis menyampaikann ucapan terimakasih kepada:

1. Drs.Zalfendi, M.kes selaku Penasehat Akademik (PA) dan Pembimbing I yang telah membimbing dan memberi masukan dalam pembuatan skripsi ini.
2. Drs.Arsil, M.Pd selaku pembimbing II yang telah banyak memberi masukan, dorongan, koreksi serta petunjuk dalam pembuatan skripsi ini.
3. Drs.Kamal firdaus, M.kes, AIFO ,Drs.Ali umar, M.kes dan Drs.Edwarsah, M.pd selaku tim penguji skripsi.
4. Drs. Hendri Neldi, M.Kes selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Padang.
5. Drs. Syahril. B, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
6. Prof. Dr. Z Mawardi. M.pd selaku Rektor Universitas Negeri Padang.

7. Kepada Bapak dan Ibu Dosen serta karyawan dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
8. Kepala Sekolah, Guru Penjas dan Guru-Guru di SMP N 9 Padang dan SMP N 14 Tebo Jambi yang telah memberikan izin dan membantu selama melakukan penelitian di sekolah.
9. Kepala Dinas Pendidikan Kota Padang dan Kab, Tebo Jambi yang telah memberikan izin penelitian untuk melakukan penelitian di SMP N 9 Padang dan SMP N 14 Tebo Jambi.
10. Teristimewa bagi kedua Orang Tua ALM. Bahan narima dan Muslina atas Do'a serta dorongan sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini.
11. Rekan-rekan seperjuangan Bp 2007 Jurusan Pendidikan Olahraga semoga sukses selalu bersama kita.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini belum sampai ketahap sempurna. Untuk itu penulis menerima saran, kritikan dan masukan yang bermanfaat demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi pembaca, terutama buat penulis sendiri.

Padang, Februari 2011

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN SKRISI.....	i
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI.....	ii
ABSTRAK	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR GRAFIK.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	x
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 Hasil Penelitian.....	7
BAB II KAJIAN TEORITIS	
A. Kajian Teori	8
1. Kesegaran Jasmani.....	8
2. Komponen Kesegaran Jasmani	10
3. Fungsi Kesegaran Jasmani.....	11
4. Faktor-faktor Mempengaruhi Kesegaran Jasmani.....	13
B. Kerangka Konseptual.....	21
C. Hipotesis	23
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis, Tempat dan Waktu Penelitian.....	24

B. Populasi dan Sampel	24
C. Jenis dan Sumber Data.....	27
D. Teknik dan alat Pengumpulan Data	27
E. Teknik Analisis Data.....	37
F. Tabel nilai tes kesegaran jasmani Indonesia	38
 BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Hasil Penelitian	39
B. Pengujian Hipotesis.....	46
C. Pembahasan.....	47
 BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	52
B. Saran	52
 DAFTAR PUSTAKA	53
LAMPIRAN	

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan pada hakekatnya merupakan suatu proses mewujudkan dan mencerdaskan kehidupan pembangunan bangsa secara keseluruhan. Oleh sebab itu, pendidikan berperan dalam mengembangkan aspek-aspek kehidupan terutama dalam masa reformasi yang serta transparan seperti sekarang ini. Pendidikan pada dasarnya mempunyai peranan penting dalam dalam mencerdaskan kehidupan bangsa dimana sasarannya adalah untuk meningkatkan kualitas manusia Indonesia, baik sosial, spiritual, dan intelektual serta kemampuan yang profesional sebagai mana yang terdapat dalam UU No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, dimana fungsi dan tujuan Pendidikan Nasional itu adalah sebagai berikut:

“Pendidikan Nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar jadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, beriman, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga Negara yang demokratis secara bertanggung jawab” (Depdiknas RI 1993: 11)

Berdasarkan kutipan di atas jelaslah bagi kita bahwa pendidikan tersebut sangat mempunyai peranan penting untuk mewujudkan watak seseorang yang akhirnya menjadi cerdas, yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak, mulia, sehat jasmani dan

rohani dapat dilakukan dengan berbagai cara baik dilingkungan tempat tinggal maupun di sekolah.

Gusril (2004:184) mengatakan bahwa Kesegaran Jasmani adalah suatu kemampuan yang menitikberatkan pada fungsi-fungsi fisiologis, yaitu kemampuan jantung, pembuluh darah, paru, dan otot yang berfungsi pada efisiensi yang optimal. Untuk itu dalam meningkatkan kesegaran jasmani anak-anak, tentu orang tua harus menseleksi bentuk-bentuk permainan yang dilakukan anak dan dapat merangsang komponen-komponen kesegaran jasmani seperti: ketahanan jantung paru, kekuatan otot, komposisi tubuh, dan fleksibel.

Sullivan dalam Efwilza (2002 :9) menyatakan Kesegaran Jasmani adalah suatu kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari yang normal dan giat dan penuh dengan kesiapsiagaan, tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dan masih mempunyai cadangan energi untuk menikmati kegiatan waktu senggang serta kejadian darurat yang datang tiba-tiba.

Dengan adanya bidang studi pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan diharapkan siswa dapat mempunyai kesegaran jasmani yang baik. Kesegaran Jasmani adalah aspek fisik dari kesegaran yang menyeluruh (*total fitness*) yang memberikan kepada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif serta dapat menyesuaikan diri pada tiap-tiap pembebanan fisik yang layak. (Arsil, 1999 : 9)

Berdasarkan kutipan yang dikemukakan, berarti kesegaran jasmani merupakan cermin dari kemampuan fungsi sistem-sistem dalam

tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam setiap aktifitas fisik.

Kesegaran jasmani sangat dibutuhkan oleh setiap siswa untuk memperoleh ketangkasan, kesanggupan serta kemampuan belajar yang tinggi. Salah satu jalan untuk memelihara atau meningkatkan kesegaran jasmani dengan melakukan olahraga secara teratur dan aktifitas fisik sehari-hari yang bermanfaat untuk kesehatan. Sehubungan dengan itu, perlu digiatkan lagi pendidikan jasmani dan kesehatan di sekolah. Jadi, jelas mata pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan perlu dilaksanakan di setiap sekolah sesuai dengan kurikulum pendidikan untuk membina kesegaran jasmani, kesehatan, dan rohani anak didik.

Pembinaan kesegaran jasmani dan kesehatan di sekolah, perlu mempertimbangkan aspek kondisi sekolah, lingkungan geografis, dan status ekonomi orangtua 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 yang bersekolah di daerah perkotaan kemungkinan akan memiliki tingkat kesegaran jasmani yang berbeda dengan siswa yang bersekolah di daerah pedesaan. Faktor-faktor yang mempengaruhi perbedaan tersebut adalah sebagai berikut:

1) Faktor lingkungan 2) Faktor sosial ekonomi orang tua 3) Faktor aktifitas fisik 4) Faktor Gizi.

Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 9 Padang dan SMP Negeri 14 Tebo Jambi merupakan dua sekolah yang berbeda, baik dari segi kondisi lingkungan maupun geografis dan tingkat ekonomi orangtua siswa. SMP Negeri 9 berada di Air Camar Padang, sedangkan SMP Negeri 14 berada di Tebo Jambi, secara geografis, penyebaran tempat tinggal siswa kedua sekolah tersebut juga berbeda. Siswa SMP Negeri 9 Padang pada umumnya berasal dari kampung yang jarak tempat tinggalnya dari sekolah hanya lebih kurang satu sampai dua kilometer mereka kurang bergerak karena siswa pergi ke sekolah dengan kendaraan. Sedangkan siswa SMP Negeri 14 Tebo Jambi kebanyakan bersepeda, dan berjalan kaki ke sekolah dengan menempuh jarak pulang pergi lebih kurang empat sampai lima kilometer setiap harinya, diperkirakan banyak bergerak.

Berdasarkan anggapan dan informasi yang di kemukakan di atas, belumlah dapat ditentukan secara pasti siswa Sekolah Menengah Pertama mana yang lebih baik tingkat kesegaran jasmaninya. Untuk itu, perlu dilakukan penelitian tentang tingkat kesegaran jasmani siswa SMP Negeri 9 Padang dan siswa SMP Negeri 14 Tebo Jambi. Penelitian ini dapat memberikan gambaran positif tentang perbandingan tingkat kesegaran jasmani antar Sekolah Menengah Pertama tersebut.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, maka identifikasi masalah penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Keadaan lingkungan
2. Keadaan sosial ekonomi orang tua
3. Aktivitas fisik
4. Tingkat kesegaran jasmani
5. Gizi
6. Motivasi siswa
7. Disiplin siswa

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, maka penelitian ini tidak bermaksud meneliti masing-masing faktor yang diidentifikasi, tetapi hanya melihat dari beberapa faktor sebagai berikut:

1. Tingkat kesegaran jasmani siswa SMP Negeri 9 Padang.
2. Tingkat kesegaran jasmani siswa SMP Negeri 14 Tebo Jambi.
3. Perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa SMP Negeri 9 Padang dengan siswa SMP Negeri 14 Tebo Jambi.

D. Perumusan Masalah

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

1. Bagaimana tingkat kesegaran jasmani siswa SMP negeri 9 Padang?
2. Bagaimana tingkat kesegaran jasmani siswa SMP Negeri 14 Tebo Jambi?
3. Apakah terdapat perbedaan siswa SMP N 9 Padang dengan SMP N 14 Tebo Jambi?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan yang dikemukakan tersebut, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui tentang kesegaran jasmani siswa SMP Negeri 9 Padang.
2. Untuk mengetahui tentang kesegaran jasmani siswa SMP Negeri 14 Tebo Jambi.
3. Untuk mengetahui perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa SMP Negeri 9 Padang dengan siswa SMP Negeri 14 Tebo Jambi.

F. Manfaat Hasil Penelitian

Hasil Penelitian ini berguna sebagai:

1. Sebagai persyaratan bagi penulis untuk menyelesaikan tugas akhir dalam menempuh gelar strata satu (SI).
2. Sebagai bahan masukan bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti masalah ini secara mendalam.
3. Sebagai bahan pertimbangan bagi SMP Negeri 9 Padang dan SMP Negeri 14 Tebo Jambi dalam usaha meningkatkan kesegaran jasmani siswa.
4. Sebagai bahan informasi dan motifasi bagi siswa dalam upaya peningkatan kesegaran jasmani.

BAB II

TINJAUAN KEPUSTAKAN

A. KAJIAN TEORI

1. Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani merupakan gambaran tentang kondisi fisik tubuh. Sutoso dalam Arsil (1999 :1) mengemukakan kesegaran jasmani lebih menitik beratkan kepada *physical fitness* yaitu kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat-alat dalam fisiologi terhadap keadaan lingkungan (ketinggian, kelembaban, suhu dan sebagainya).

“Kesegaran jasmani adalah suatu kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari yang normal dengan giat dan penuh dengan kesiapsigaan, tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih mempunyai cadangan energi untuk menikmati kegiatan waktu senggang serta kejadian darurat yang datang tiba-tiba”. (Sillvia dalam Efwilza, 2002: 9)

Sutarman dalam Gusril (2004) mengatakan bahwa “kesegaran jasmani adalah aspek fisik dari kesegaran yang menyeluruh (total fitness), yang memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap perbedaan fisik (*physical stress*) yang layak.

Dari pendapat diatas, maka semakin jelaslah bahwa kesegaran jasmani merupakan suatu kondisi fisik tubuh dalam mempertahankan atau menyesuaikan fungsi dari alat-alat fisiologis agar dapat beradaptasi dengan dengan lingkungan, sehingga aktifitas yang dilakukan sehari-

hari tidak mengalami hambatan, karena tubuh telah mempunyai kondisi yang baik dalam menghadapi hambatan-hambatan tersebut. Makanya seseorang mampu melawan pengaruh-pengaruh luar dan tidak mengurangi efisiensi kondisi badan.

Oleh karena kesegaran jasmani merupakan suatu yang dipengaruhi oleh aktifitas fisik dan latihan olahraga yang dilakukan seseorang maka semakin baik pula tingkat kesegaran jasmaninya. Melakukan aktifitas fisik dan latihan olah raga akan meningkatkan kemampuan tubuh dalam mengkonsumsi oksigen secara maksimal, maka secara otomatis akan berpengaruh terhadap kesegaran jasmani.

Sebagai mana dikemukakan oleh Somoharjono (10 : 84) bahwa untuk mendapatkan kesegaran jasmani yang baik sebaiknya kita menjalankan olahraga yang teratur .Dan diperkuat juga oleh Siregar (1994) yang menyatakan: Untuk mendapatkan kesegaran jasmani atau kapasitas aerobik perlu dilakukan latihan-latihan olah raga yang teratur dengan tujuan meningkatkan sistem transport oksigen.

Sekarang dapat disimpulkan, bahwa kesegaran jasmani itu adalah aspek-aspek kemampuan fisik yang dapat 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 pekerjaan itu dilakukan dalam waktu senggang, karena semakin tinggi tingkat kesegaran jasmani, yang memiliki seseorang maka

semakin besar pula kemungkinannya untuk dapat menyesuaikan suatu pekerjaan dan semakin besar pula untuk dapat menikmati kehidupan.

2. Komponen Kesegaran Jasmani

Lycholat dalam Gusril (2004:119) mengemukakan komponen-komponen kesegaran jasmani dapat dikelompokkan menjadi dua golongan sebagai berikut: (a) Komponen 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 reaksi.

Adapun ciri-ciri dari orang yang memiliki kesegaran jasmani sebagai mana yang terdapat dalam Rusdam Djamal dalam Gusril (2004 :123) yaitu sebagai berikut: (a) terhadap penyakit, (b) memiliki daya tahan jantung, paru, peredaran darah, dan pernafasan, (c) memiliki daya tahan otot umum, (d) mempunyai daya tahan otot lokal, (e) memiliki daya ledak otot, (f) memiliki kelentukan, (g) memiliki kecepatan, (h) memiliki kekuatan, (i) memiliki koordinasi dan ketetapan.

Kalau dilihat lagi tentang ciri –ciri dari tingkat kesegaran jasmani yang berbeda di bawah standar adalah (1) menguap di atas meja kerja, (2) perasaan malas dan mengantuk sepanjang hari, (3) cenderung bertingkah marah, (4) merasa lelah dengan kerja fisik yang menimal,

(5) terlalu capek melakukan aktivitas senggang, (6) penggupan dan mudah terkejut, (7) sukar rileks, (8) mudah cemas dan sedih, (9) mudah tersinggung.

3. Fungsi Kesegaran Jasmani

Fungsi Kesegaran Jasmani adalah untuk mengembangkan kesanggupan dan kemampuan setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja. Fungsi kesegaran jasmani dapat dibagi menjadi dua bagian:

a. Fungsi Umum

Kesegaran jasmani untuk mengembang kekuatan, kemampuan, kesanggupan daya rekasi dan daya tahan setiap manusia untuk mempertinggi daya kerja dalam Pembangunan dan Pertahanan Bangsa dan Negara.

b. Fungsi khusus

Kesegaran jasmani bagi anak-anak untuk pertumbuhan dan perkembangan serta peningkatan prestasi belajar.

Dalam upaya peningkatan kesegaran jasmani (Saputro dan Suherman dalam Gusril, 2004:124) menyatakan bahwa untuk mendapatkan kesegaran jasmani: 1) dosis latihan, 2) lama latihan, 3) frekuensi latihan. Intensitas latihan kesegaran jasmani berkisar antara 72-78 % dari denyut nadi maksimal (220-umur) disebut *training zone*.

Hal yang paling penting untuk peningkatan kesegaran jasmani adalah aktifitas fisik dan olahraga yang teratur, tubuh memerlukan

oksigen untuk memproduksi energi karena tubuh tidak menyimpan oksigen. Oksigen arus diambil dan disalurkan keseluruh organ tubuh dan jaringan yang memerlukan energy. Orang yang banyak melakukan aktifitas fisik dan olahraga teratur maka tingkat kesegaran jasmaninya bertambah baik dibandingkan orang yang kurang melakukan aktifitas fisik dan olahraga yang teratur.

Untuk memperoleh tingkat kesegaran jasmani yang baik juga dipengaruhi oleh keadaan gizi yang dikonsumsi sehari-hari. Kebutuhan zat gizi bagi anak-anak bervariasi tergantung pada ukuran tinggi dan berat badan, umur, jenis pekerjaan/aktifitas, seks, Dan keadaan individu. Dengan memakan aneka makanan tentukan gizi terpenuhi baik untuk pertumbuhan dan perkembangan serta untuk aktifitas belajar dan bermain. Bila status gizi siswa sudah baik tentu dia akan dapat belajar dan bermain dengan baik.

Keadaan lingkungan merupakan unsure preventif dalam rangka mewujudkan masyarakat adil dan makmur, sehat sejahtera, dan lebih jauh lagi untuk mencapai manusia seutuhnya. Guna meningkatkan kesehatan lingkungan perlu memperhatikan masalah sekitar kita seperti limbah, kotoran, perumahan, serangga makanan, dan pencemaran lingkungan. Faktor yang mempengaruhi kesehatan lingkungan adalah tindakan manusia itu sendiri. Sikap individu atau kelompok yang tidak disiplin dalam menjaga kebersihan lingkungan sekolah sebab lingkungan sangat mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani (Gusril,2004).

Pekerjaan yang memerlukan tenaga yang besar akan mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani. Jadi, jelas bahwa orang yang banyak melakukan aktifitas fisik dan olahraga yang teratur tingkat kesegaran jasmani akan bertambah baik, jika dibandingkan dengan orang yang tidak pernah melakukan aktifitas fisik dan olahraga yang teratur.

4. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani

a. Daya Tahan (*Endurance*)

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

“Daya tahan adalah merupakan salah satu komponen biomotorik yang sangat dibutuhkan dalam aktifitas fisik, dan salah satu komponen terpenting dari kesegaran jasmani”. (Bowers dalam Arsil 2008:19). Menurut Johnsen dalam Arsil (2008:19), Daya tahan diartikan sebagai waktu bertahan yaitu lamanya seseorang dapat melakukan suatu intensitas kerja atau jauh dari kelelahan.

Tujuan utama dari latihan daya tahan adalah meningkatkan kemampuan kerja jantung disamping meningkatkan kerja paru-paru dan system peredaran darah. Secara umum kemampuan daya tahan dibutuhkan semua cabang olahraga yang membutuhkan gerak fisik.

Sedangkan yang dimaksud dengan “Latihan *endurance* pada umumnya yaitu Cardiorespiratory endurance, adalah latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan keseluruhan tubuh untuk selalu bergerak dalam tempo sedang cepat, tanpa mengalami rasa sakit dan kelelahan berat. Sajoto M, (1995).

Para ahli fisiologi berpendapat bahwa latihan daya tahan sangat penting bagi semua cabang olahraga. Karena dengan tingkat daya tahan yang tinggi kualitas aktifitas yang berarti seperti melakukan sprint sambil menendang bola dapat di pertahankan dengan tempo tetap tinggi selama permainan berlangsung. Ada sejumlah metode atau cara latihan untuk meningkatkan kapasitas daya tahan, dalam hal ini adalah *Cardiovascular endurance*, yaitu mulai dari latihan *interval training* sampai latihan-latihan lari jarak jauh dalam tempo rendah. Pada dasarnya semua latihan lari, sepeda dan berenang adalah merupakan latihan daya tahan (Sajoto M: 1995).

Arsil (1999) menjelaskan bahwa daya tahan dalam aspek sepak bola merupakan kesanggupan tubuh untuk melakukan aktivitas selama berlangsungnya permainan. Dalam permainan sepak bola daya tahan sangat diperlukan, hal ini karena permainan sepak bola adalah permainan yang dilakukan dengan cepat dalam lapangan yang luas dan pemain dituntut bergerak dan aktif selama permainan berlangsung.

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

b. Kecepatan (speed)

Kecepatan adalah kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu sesingkat-singkatnya. Sajoto (1995) mendefinisikan kecepatan adalah suatu kemampuan reaksi otot yang ditandai dengan pertukaran antara kontraksi dan relaksasinya yang menuju ke maksimal.

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

1. Kecepatan Umum

Kecepatan umum adalah kapasitas untuk melakukan berbagai macam gerakan (Reaksi Motorik) dengan cara yang cepat.

2. Kecepatan Khusus

Kecepatan khusus adalah kapasitas untuk melakukan suatu latihan atau keterampilan pada kecepatan tertentu, biasanya sangat tinggi. Kecepatan khusus adalah khusus untuk cabang olahraga dan sebagian

besar tidak dapat ditransferkan dan hanya mungkin dikembangkan melalui metode khusus. (Bompa dalam Ismaryati 2008: 57).

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

“Kecepatan reaksi adalah kemampuan untuk menjawab rangsangan akustik, optik dan rangsangan taktik secara cepat” (Syafuruddin, 1996). Rangsangan akustik maksudnya adalah rangsangan melalui pendengaran seperti bunyi pistol pada waktu start lari jarak pendek dan juga melalui pluit, tepukan tangan dan lain sebagainya.

Kecepatan reaksi menunjukkan kemampuan untuk menjawab secepat mungkin suatu rangsangan melalui pendengaran, penglihatan dan rasa (taktik). Kecepatan reaksi dapat dirubah dalam waktu interval yang besar, dimana waktu interval itu terjadi dari suatu tanda (misalnya tembakan *start*) yang diakhiri oleh gerakan otot yang telah dibebani. Kecepatan gerakan siklis dan asiklis menentukan waktu pelaksanaan pada aktivitas dengan adanya hambatan dari luar yang sedikit. Kecepatan

asiklis ditandai oleh kecepatan reaksi maksimal melalui *explosive* dari otot. Pemain tennis meja akan memerlukan kecepatan asiklis pada saat melakukan *smash* dan *serve*, pemain bola tangan saat lemparan lompat. Kecepatan gerakan siklis sering juga digambarkan sebagai gerakan yang berulang-ulang, dimana gerakan ini dapat dikenal melalui subkontraksi maksimal. Subkontraksi maksimal adalah hasil dari amplitude gerakan dengan frekuensi gerakan. (Fauzan Hos: 1989).

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

c. Power (Daya ledak)

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

Hampir semua cabang memerlukan power. Untuk power harus diberikan kepada olahragawan dalam usaha meningkatkan prestasi. Menurut Bompa dalam Syarahan (2004:20-23) daya ledak (*power*) merupakan hasil dari dua kemampuan yaitu kekuatan dan kecepatan dan dipertimbangkan sebagai suatu kemampuan untuk menampilkan kekuatan yang maksimum dalam waktu yang paling pendek..

Dari kutipan diatas dapat dikemukakan bahwa *power* merupakan kemampuan kombinasi antara kekuatan dan kecepatan. Power ini terutama dibutuhkan dalam cabang-cabang olahraga yang menuntut ledakan (*explosive*) tubuh, seperti lompat dan *smesh* dalam permainan bola voli. Pada saat melompat power tungkai bawah harus bagus agar dapat menghasilkan lompatan tinggi sehingga memudahkan untuk melakukan smash ataupun blocking. Sedangkan *power* tungkai atas yang bagus dapat melakukan pukulan *smash* yang kuat, cepat, dan terarah ataupun dapat melakukan blocking yang kuat dan dapat menahan *smash* dari lawan.

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

Berdasarkan uraian di atas dapat dikemukakan bahwa power merupakan kombinasi antara kekuatan dan kecepatan untuk mengatasi

badan dengan kecepatan kontraksi otot yang tinggi, kekuatan mengambarkan otot untuk mengatssi beban sedangkan kecepatan menunjukkan kemampuan otot untuk mengatasi beban dengan kontrasi yang sangat cepat, kekuatan otot dan kontrasi otot merupakan cirri utama dalam *power*.

d. Kelincahan (*Agility*)

Menurut Suharno (1988:32) mengatakan bahwa kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk merubah posisi atau arah secepat mungkin sesuai dengan situasi yang dihadapi dan dikehendaki.

Selanjutnya Harsono (1985:172) mnyatakan dalam bukunya tentang kelincahan sebagai berikut: Orang yang lincah adalah orang yang mempunyai kemampuan untuk merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya.

Ini berarti bahwa kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk merubah arah dan posisinya yang dikehendaki dengan cepat dan tepat sesaat sedang bergerak tanpa kehilangan kesadaran dan keseimbangan sesuia dengan situasi dan kondisi yang dihadapi.

Dalam hal ini Suharno (1985:33) membagi kelincahan sebagai berikut:

- 1) **Kelincahan umum** (*General Agility*) berarti kelincahan seseorang untuk hidup dengan lingkungan tempat tinggalnya.
- 2) **Kelincahan khusus** (*Special Agility*) berarti kelincahan seseorang untuk melakukan cabang olahraga khusus dimana dalam cabang olahraga lain tidak diperlukan.

Kelincahan akan dipengaruhi oleh beberapa komponen kondisi fisik lainnya seperti: kekuatan, keseimbangan, kelentukan, dan koordinasi. Maksudnya adalah kombinasi dari komponen-komponen kondisi fisik yang saling terkait.

Suharno (1985:33) menyatakan bahwa fakto-faktor penentu baik atau tidaknya kelincahan adalah kecepatan reaksi, kemampuan berorientasi terhadap problem yang dihadapi, kemampuan mengatur keseimbangan dan kemampuan gerakan-gerakan motorik.

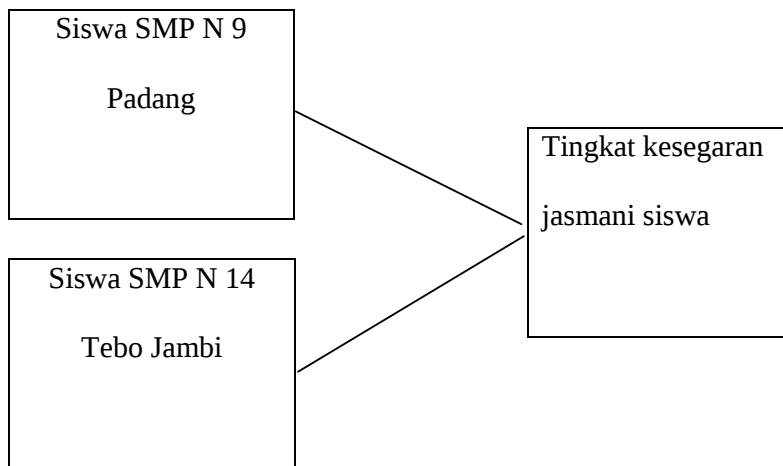
Kelincahan merupakan komponen kesegaran jasmani yang sangat diperlukan pada semua aktifitas yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi tubuh dan bagian-bagiannya. Disamping itu kelincahan merupakan prasarat untuk mempelajari dan memperbaiki keterampilan gerak dan teknik olahraga, terutama gerakan-gerakan yang membutuhkan koordinasi gerak. Lebih lanjut kelincahan sangat penting untuk jenis olahraga yang

membutuhkan kemampuan adaptasi yang tinggi terhadap perubahan-perubahan situasi dalam pertandingan.

B. Kerangka Konseptual

Penelitian tentang perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa SMP Negeri 9 Padang dengan siswa SMP Negeri 14 Tebo Jambi. SMP N 9 Padang tidak jauh dari jalan raya, lingkungan sekitar banyak pencemaran seperti pencemaran udara oleh debu dan bising dari kendaraan yang lalu lalang sehingga mereka sering terganggu dalam mengikuti pelajaran. Status ekonomi siswa SMP Negeri 9 Padang tergolong ekonomi menengah karena kebanyakan orang tua mereka berdagang. Siswa SMP Negeri 9 Padang pergi dan pulang sekolah naik kendaraan dan mereka jarang berjalan kaki, sehingga mereka kurang melakukan aktifitas fisik.

SMP Negeri 14 Tebo Jambi ditinjau dari segi kondisi sosial ekonomi tergolong ekonomi rendah karena sebagian besar pekerjaan orang tuanya bertani. SMP Negeri 14 Tebo Jambi terletak didaerah dataran dengan kondisi permukaan tanah yang tidak datar. Udara disekitar sekolah ini masih bersih karena kurang pencemaran. Siswa-siswanya tinggal jauh dari sekolah sehingga untuk pergi ke sekolah mereka berjalan kaki dan sepulang sekolah mereka dituntut membantu pekerjaan orang tua mereka, dengan demikian siswa SMP Negeri 14 Tebo Jambi lebih banyak melakukan aktifitas fisik.



Gambar 1. Kerangka Konseptual

C. Hipotesis

Berdasarkan kajian teori dan kerangka konseptual yang telah diajukan, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Tingkat kesegaran jasmani siswa SMP Negeri 9 Padang dalam kategori sedang.
2. Tingkat kesegaran jasmani siswa SMP Negeri 14 Tebo Jambi dalam kategori Baik.
3. Terdapat perbedaan tingkat kesegaran jasmani antara siswa kelas VIII SMP Negeri 9 Padang dengan siswa SMP Negeri 14 Tebo Jambi.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisa data dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa SMP N 9 Padang dengan SMP N 14 Tebo Jambi **berbeda**. Hal ini diperoleh setelah data dikumpulkan, dinilai dan dijumlahkan, kemudian dibandingkan dengan norma tes kesegaran jasmani untuk menentukan klasifikasi (baik sekali, baik, sedang, kurang, kurang sekali).

Hasil analisis memberikan kesimpulan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa SMP N 9 Padang berdasarkan norma tes kesegaran jasmani indonesia berkategori **sedang** sedangkan tingkat kesegaran jasmani siswa SMP N 14 Tebo Jambi berkategori **baik**. Hal ini dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu: keadaan lingkungan, keadaan ekonomi, aktivitas gerak, dan kesehatan lingkungan.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas ada beberapa hal yang dapat disarankan.

1. Untuk meningkatkan, tingkat kesegaran jasmani bagi siswa-siswa yang memiliki tingkat kesegaran jasmani sedang dan kurang, khususnya siswa-siswa SMP N 9 Padang agar memperbanyak aktifitas fisik dan latihan olahraga yang teratur di luar jam sekolah.

2. Kepada Guru Penjasorkes SMP N 9 Padang untuk lebih meningkatkan tingkat kesegaran jasmani siswa. Diantaranya dengan memperbaiki metode pembelajaran.
3. Kepada guru penjasorkes SMP N 14 Tebo Jambi untuk dapat lebih meningkatkan tingkat kesegaran jasmani siswa menjadi lebih baik lagi.
4. Untuk kepala sekolah SMP N 9 Padang dan SMP N 14 Tebo Jambi untuk lebih melengkapi sarana dan prasarana olahraga di sekolah.
5. Kesegaran jasmani di pengaruhi oleh keadaan lingkungan, untuk itu terutama bagi peneliti selanjutnya agar meneliti bagai mana pengaruh lingkungan terhadap tingkat kesegaran jasmani atau disarankan agar melakukan penelitian lanjutan agar lebih memperdalam pengetahuan di bidang pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto. (1998). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT Rinika Cipta
- Arsil. (1999). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: FIK IKIP.
- Arsil. (2008). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: Sukabina Offset.
- Bafirman. (1999:59) *Sport Medicine*. Madang. FIK UNP
- Efwilza. (2002). *Skripsi.*”Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Murid SD Nomor 16 di kawasan Pertambangan Batu Bara Ombilin dengan Murid SD Nomor 12 Luar Kawasan Batu Bara Ombilin Kabupaten Sawahlunto”. Padang: FIK UNP.
- Depdiknas (2003). *Tentang Tes Tingkat Kesegaran Jasmani*.
- Gusril. (2004). *Perkembangan Motorik pada Masa Anak-Anak*. Interval: Dirjen Olahraga Depdiknas.
- Harsono (1998). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti PPLPTK.
- Ismaryati. (2008). *Tes dan Pengukuran Olahraga*, Surakarta : UNS Surakarta
- Lutan, dkk (1991). *Manusi dan Olahraga*. Bandung : ITB dan FPOK/IKIP Banndung.
- Nirgaleni. (2008). *Skripsi.*”Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMP Negeri 1 Batang Anai dengan Siswa SMP Negeri 3 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman”. Padang: FIK UNP.
- Sajoto, M. (1995). *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang : Dahara Prize.
- Suharno. (1985). *Ilmu kepealtihan Olahraga*, Yogyakarta : Yayasan Sekolah Tinggi Olahraga.
- Syafrudin, (1996). *Pengantar Ilmu Melatih*. Padang: FPOK IKIP Padang.
- Syarahani (2004). *Pengantar Ilmu Melatih*.
- Undang-Undang RI. No.20 (2003). *Tentang sistim pendidikan nasional*. Jakarta.Sinar Grafika.