

**TINJAUAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA
MI AL- IKHWAN PINTU KABUN BUKIT TINGGI**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Dosen Penguji Pendidikan Olahraga Sebagai
Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan Setara Satu (S1)*



Oleh

**DICKY AFRIZAL
NIM: 94324**

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

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul Skripsi : **Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa MI Al-Ikhwan Pintu Kabun Bukit Tinggi**
Nama : **Dicky Afrizal**
BP/NIM : **94324**
Program Studi : **Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi**
Jurusan : **Pendidikan Olahraga**
Fakultas : **Ilmu Keolahragaan**

Padang, Juli 2011

Disetujui Oleh :

Pembimbing I

Pembimbing II

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

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

Mengetahui :
Ketua Jurusan

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

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

**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 : Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa MI Al-Ikhwan Pintu Kabun Bukit Tinggi

Nama : DICKY AFRIZAL

NIM : 94324

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2011

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	:Drs Yulifri, M. Pd	_____
2. Sekretaris	: Drs Hendri Neldi, M.Kes. AIFO	_____
3. Anggota	: Drs Willadi Rasyid, M. Pd	_____
4. Anggota	: Drs Syafrizar, M. Pd	_____
5. Anggota	: Drs Edwarsyah, M. Kes	_____

ABSTRAK

Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa MI Al- Ikhwan Pintu Kabun Bukit Tinggi

OLEH : Dicky Afrizal /94324/2011

Penelitian ini bertitik tolak dari kurangnya tingkat kesegaran jasmani siswa MI Al- Ikhwan Pintu Kabun Bukit Tinggi. Penyebab kemungkinannya antara lain kurangnya aktivitas gerak pada siswa sekolah tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa MI Al- Ikhwan Pintu Kabun Bukit Tinggi. Penelitian ini bertujuan untuk melihat tingkat kesegaran jasmani siswa MI Al- Ikhwan Pintu Kabun Bukit Tinggi.

Jenis penelitian ini adalah analisa deskriptif yang bertujuan untuk melihat tingkat kesegaran jasmani siswa MI Al- Ikhwan Pintu Kabun Bukit Tinggi. Waktu penelitian dimulai pada bulan Mei- Juni 2011. Populasi penelitian adalah 185 orang siswa di MI Al- Ikhwan Pintu Kabun Bukit Tinggi. Penarikan sampel dilakukan dengan teknik Purposive Sample, jadi sampel berjumlah 32 orang.

Dari analisa data diperoleh hasil penelitian sebagai berikut bahwa: tingkat kesegaran jasmani siswa MI Al- Ikhwan Pintu Kabun Bukit Tinggi yang berada pada klasifikasi baik (6,25%) siswa, klasifikasi sedang (37,5%) siswa, klasifikasi kurang (50%) dan klasifikasi kurang sekali (6,25%). Dari temuan tersebut dapat diambil kesimpulan Tingkat kesegaran jasmani siswa MI Al- Ikhwan Pintu Kabun Bukit Tinggi klasifikasi “kurang”.

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji dan syukur ke hadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul ” **Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa MI Al-Ikhwan Pintu Kabun Bukit Tinggi.**”

Penulisan skripsi ini selain bertujuan untuk melengkapi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, disamping itu juga untuk mengetahui Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa MI Al- Ikhwan Pintu Kabun Bukit Tinggi.

Penulis menyadari bahwa penulisan ini jauh dari kesempurnaan dan harapan. Hal tersebut disebabkan oleh keterbatasan kemampuan penulis sendiri. Untuk itu penulis sangat mengharapkan kritik yang sehat dan masukan-masukan yang sifatnya membangun dari semua pihak, guna kesempurnaan skripsi ini.

Dalam pelaksanaan penulisan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak baik perorangan maupun badan-badan terkait yang telah memberikan bantuan dan bimbingan sampai selesainya skripsi ini.

Secara khusus penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Dr. H. Syahril Bakhtiar, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Drs. Hendri Neldi, M.Kes, AIFO selaku ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Padang.

3. Dosen pembimbing I dan Dosen Pembimbing II dalam penulisan skripsi ini yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Bapak dan Ibu tim penguji yang telah memberikan sumbangsih saran demi kesempurnaan skripsi ini.
5. Bapak Kepala Dinas Pendidikan Kota Bukittinggi yang memberi kesempatan untuk melakukan penelitian.
6. Kepala sekolah MI Al- Ikhwan Pintu Kabun Bukit Tinggi yang telah memberi izin penelitian di sekolah tersebut.

Semoga segala bantuan yang telah diberikan menjadi amal saleh dan diridhoi oleh Allah SWT. Amin.

Padang, Juli 2011

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	
HALAMAN PERSETUJUAN	i
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI	ii
ABSTRAK	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	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. Kegunaan Penelitian	6
 BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN	
A. Kajian Teori	7
1. Kesegaran Jasmani	7
2. Komponen Kesegaran Jasmani	9
3. Fungsi Kesegaran Jasmani	10
B. Kerangka Konseptual.....	12
C. Pertanyaan Penelitian.....	12

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	13
B. Waktu dan Tempat Penelitian.....	13
C. Populasi dan Sampel	13
D. Jenis dan Sumber Data.....	15
E. Teknik Pengumpulan Data.....	16
F. Teknik Analisis Data.....	26

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Verifikasi Data	27
B. Deskripsi Data	27
C. Pembahasan	29

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	33
B. Saran	33

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian	14
2. Sampel Penelitian.....	15
3. Penilaian TKJI.....	26
4. Norma TKJI	26
5. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kesegaran Jasmani	28

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual	12
2. Posisi Start Lari 40 Meter	19
3. Sikap Bargantung Siku Tekuk	20
4. Baring Duduk.....	22
5. Loncat Tegak.....	24
6. Posisi Start Lari 600 Meter	26
7. Histogram Skor kesegaran jasmani siswa	29

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Penelitian	
2. Surat-Surat Izin Penelitian	
3. Gambar- gambar penelitian.....	

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG MASALAH

Pembangunan manusia pada hakikatnya adalah salah satu upaya yang dilakukan secara berencana dan berkesinambungan menuju suatu perubahan dan kemajuan serta perbaikan yang sempurna dalam melaksanakan pembangunan ini kita semua dituntut untuk berusaha menambah, memperdalam serta meningkatkan kualitas dan kuantitas ilmu pengetahuan serta keterampilan. Untuk itu sektor pendidikan sangat berperan penting dalam upaya pencapaian tersebut. Untuk mewujudkan warga yang berkualitas berdasarkan visi dan misi pembangunan nasional, pemerintah telah mengeluarkan undang-undang No. 20 Tahun 2003 tentang fungsi dan tujuan sistem pendidikan nasional :

“Sistem pendidikan berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam 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 demokratis serta bertanggung jawab”.(sistem pendidikan nasional, 2003: 3)

Dari kutipan diatas sangat jelas terlihat bahwa pendidikan merupakan usaha untuk menciptakan sumber daya manusia yang berkualitas beriman, bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa serta memiliki jiwa raga yang sehat, dalam rangka membangun kesehatan jasmani yang bertujuan untuk meningkatkan kesegaran jasmani.

Dalam Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) Sekolah Dasar dijelaskan bahwa:

"Pendidikan jasmani olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes) merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek Kesegaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktifitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional". (2006:648).

Pendidikan jasmani dan kesehatan merupakan salah satu bidang studi yang menjadi muatan dalam kurikulum Sekolah Dasar. Bidang studi ini memuat dua materi, yaitu: materi pokok dan materi pilihan. Materi pokok adalah materi yang disajikan pada setiap semester mulai dari kelas I sampai kelas VI SD, sedangkan materi pilihan adalah materi yang dipilih guru pendidikan jasmani untuk disajikan, pemilihan materi didasarkan pada berbagai pertimbangan diantaranya adalah berkaitan dengan situasi dan kondisi sarana dan prasarana yang dimiliki sekolah, kesiapan guru dalam mengajar, dan jumlah jam yang disediakan untuk setiap semester. Dengan demikian tidak semua materi pilihan yang terdapat didalam kurikulum disajikan disekolah. Materi pokok dalam Garis- garis Besar Program Pengajaran (GBPP) SD meliputi: atletik, senam, permainan, dan pendidikan kesehatan, sedangkan pilihan yang disediakan meliputi: renang, pencak silat, tenis meja, tenis dan sepak takraw (Depdikbud, 1993). Penyajian materi pendidikan jasmani sesuai dengan kurikulum sering kali sulit dilaksanakan permasalahan klasik yang sering muncul adalah tidak semua SD memilih sarana dan prasarana pembelajaran penjasorkes yang lengkap.

Kesegaran adalah kemampuan seseorang untuk hidup harmonis dan penuh semangat. Manusia yang segar adalah manusia berpandangan sehat dan cerdas terhadap kehidupan dan masa depannya ia mempunyai harga diri dan menyukai pergaulan dengan sesama manusia lainnya serta hidup bahagia dengan masyarakat.

Kesegaran jasmani adalah suatu kemampuan yang menitik beratkan pada fungsi- fungsi biologis yaitu kemampuan jantung, pembuluh darah, paru dan otot yang berfungsi pada efisiensi yang optimal. Untuk itu dalam mengikuti kesegaran jasmani anak- anak tentu orang tua harus menyeleksi bentuk- bentuk permainan yang dilakukan anak dan dapat merangsang komponen – komponen kesegaran jasmani seperti: ketahanan jantung, paru – paru (Gusril , 2004: 184)

Silvia dalam Efwilla (2002: 9) menyatakan kesegaran jasmani adalah:

“Kesegaran jasmani adalah suatu kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari – hari yang normal dengan 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 secara tiba – tiba.”

Dengan adanya bidang studi pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan diharapkan siswi 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 pembebanan fisik yang layak (Arsil , 1999:9)

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

yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam setiap aktifitas fisik, kesegaran jasmani merupakan kemampuan fisik yang dapat dilatih melalui program latihan kemampuan aerobik antara lain dapat diketahui melalui sistem kardiorespirasi untuk menyediakan kebutuhan oksigen sampai ke dalam mitokondria, sedangkan kemampuan anaerobik yang diukur dari kemampuan ambangan aerobik dan kekuatan kontraksi otot.

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 aktivitas fisik sehari-hari yang bermanfaat untuk kesehatan disekolah.

Jadi mata pelajaran penjas dan kesehatan perlu dilaksanakan disetiap sekolah sesuai dengan kurikulum pendidikan untuk membina kesegaran jasmani, kesehatan dan rohani anak didik. Pembentukan kesegaran jasmani dan kesehatan disekolah perlu mempertimbangkan aspek kondisi sekolah, lingkungan geografis dan status ekonomi orang tua siswi, sebab kondisi suatu sekolah belum tentu sama dengan sekolah lainnya. Ada sekolah yang dapat menyediakan sarana dan prasarana tetapi ada juga sekolah yang tidak dapat menyediakan sarana pendukung pendidikan kesegaran jasmani dan kesehatan. Selain itu, kondisi geografis sangat mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani siswi.

Namun berdasarkan observasi dilapangan dapat ditemukan kurangnya tingkat kesegaran jasmani siswi. Hal ini dibuktikan siswa malas dan lesu dalam belajar. Di sisi lain siswa yang bersekolah didaerah pedesaan

kemungkinan akan memiliki tingkat kesegaran jasmani yang berbeda dengan siswa yang sekolah di sekolah yang berada didaerah perkotaan. Siswa yang bersekolah dengan berjalan kaki juga akan memiliki tingkat kesegaran jasmani yang berbeda dengan siswa yang setiap harinya naik kendaraan. Begitu juga tingkat ekonomi lebih baik dibandingkan dengan siswa yang tingkat ekonominya rendah.

Untuk itu penulis ingin melakukan penelitian yang berjudul “Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa MI Al- Ikhwan Pintu Kabun Bukit Tinggi.

B. IDENTIFIKASI MASALAH .

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka identifikasi masalah penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Ekonomi orang tua siswa
2. Kebiasaan
3. Tingkat kesegaran Jasmani
4. Lingkungan sekolah
5. Asupan gizi
6. Kesehatan
7. Kecepatan
8. Daya Tahan

C. PEMBATAHAN MASALAH

Penelitian ini tidak bermaksud meneliti masing- masing faktor yang diidentifikasi di atas, tetapi hanya melihat Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa MI Al- Ikhwan Pintu Kabun Bukit Tinggi.

D. PERUMUSAN MASALAH

Berdasarkan pembatasan masalah diatas maka dapat dirumuskan masalah penelitian ini adalah “Bagaimana tingkat kesegaran jasmani Siswa MI Al- Ikhwan Pintu Kabun Bukit Tinggi”.

E. TUJUAN PENELITIAN

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa MI Al- Ikhwan Pintu Kabun Bukit Tinggi.

F. MANFAAT PENELITIAN

Manfaat hasil penelitian ini berguna bagi penulis adalah sebagai:

1. Sebagai syarat memperoleh gelar sarjana di FIK UNP.
2. Sebagai masukan bagi pihak sekolah dalam pelaksanaan proses pembelajaran penjasorkes.
3. Bagi guru untuk lebih meningkatkan keprofesionalan dan kemampuan mengajarnya dalam melakukan modifikasi dalam pembelajaran Penjasorkes agar meningkatnya kesegaran jasmani siswa.
4. Sebagai bahan masukan bagi penelitian selanjutnya yang ingin meneliti masalah ini secara mendalam
5. Sebagai bahan refensi bagi pustaka untuk menambahkan bahan bacaan diwawasan mahasiswa FIK UNP yang akan menjadi guru penjas.
6. Bagi siswa untuk mengetahui seberapa tingkat kesegaran jasmaninya.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. KAJIAN TEORI

1. Hakikat Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani merupakan gambaran tentang kondisi fisik tubuh. Sutoso dan Asril (1999 : 1) mengemukakan kesehatan 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 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” (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.

Dengan kata lain bahwa kesegaran jasmani merupakan cermin dari kemampuan Fungsi sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam setiap aktivitas fisik, semakin banyak aktivitas fisik dan olahraga yang dilakukan seseorang maka akan semakin baik pula tingkat kesegaran jasmaninya. Melakukan aktivitas fisik dan olahraga akan meningkatkan kemampuan tubuh dalam mengkonsumsi

oksigen secara maksimal, maka secara otomatis akan berpengaruh terhadap kesegaran jasmani.

Demikian 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 yaitu untuk kegiatan yang dilakukan pada waktu senggang, semakin tinggi tingkat kesegaran jasmani yang dimiliki seseorang maka semakin besar pula kemungkinannya untuk menyelesaikan suatu pekerjaan dan semakin besar pula untuk menikmati kehidupan.

Penjelasan diatas dapat dikaitkan bahwa kualitas suatu fisik berhubungan erat dengan kualitas hidup seseorang, selanjutnya Gusril (2004 : 119) mengemukakan bahwa kesegaran jasmani akan berbeda dan tergantung pada jenis pekerjaan keadaan kesehatan, jenis kelamin, umur, tingkat kelelahan, dan status gizi.

Sedangkan depdikbud (1973) menyatakan bahwa apa yang dicapai dalam bidang akademis erat hubungannya dengan kondisi badan telah dibuktikan bahwa pelajar- pelajar yang kesegaran jasmaninya diatas rata-rata pencapaian akademisnya bagus.

Berdasarkan kutipan diatas, kesegaran jasmani sangat diperlukan bagi tubuh untuk melaksanakan pekerjaan sehari- hari dan berguna untuk meningkatkan daya fisik.

2. KOMPONEN KESEGARAN JASMANI

Lycolat dalam Gusril (2004 : 119). Mengemukakan komponen – komponen kesegaran jasmani dapat dikelompokkan menjadi 2 gol sebagai berikut : (a) komponen yang berhubungan dengan kesehatan meliputi 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) resistan terhadap penyakit, (b) memiliki daya tahab jantung, (c) memiliki daya tahan otot umum, (d) mempunyai daya tahan otot local, (e) memiliki daya tahan ledak otot, (f) memiliki kelentukan, (g) memiliki kecepatan, (h) memiliki kekuatan, (i) memiliki koordinasi ketepatan.

Ciri – ciri dari tingkat kesegaran jasmani yang berbeda dibawah standar adalah (1) menguap diatas meja kerja, (2) perasaan malas dan mengantuk sepanjang hari, (3) cenderung bertingkah marah, (4) merasa lelah dengan kerja fisik yang minimal, (5) terlalu capek untuk melakukan aktivitas senggang, (6) penggugupan dan mudah terkejut, (7) sukar rileks, (8) mudah cemas dan sedih, (9) mudah tersinggung

Kesegaran jasmani tidak terlepas dari faktor yang berasal dari dalam dan luar selalu mempunyai pengaruh selain itu jenis kelamin ikut menentukan. Sedangkan ciri – ciri atau gejala seseorang yang memiliki kesegaran jasmani yang kurang / rendah antara lain, “fisik yang tidak

efisien (physical ineffatecy), emosi yang tidak stabil, mudah lelah, tidak sanggup menangani tantangan fisik emosi.

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 2 bagian sebagai berikut :

a. Fungsi Umum

Kegiatan 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

b. Fungsi Khusus

Fungsi Khusus bagi anak – anak adalah untuk pertumbuhan dan perkembangan serta peningkatan prestasi belajar. Dalam upaya, meningkatkan kesegaran jasmani (Gusril, 2004 : 112). Yang disebut training zone.

Hal yang paling penting untuk meningkatkan kesegaran jasmani adalah aktivitas fisik olahraga yang teratur. Hal memerlukan oksigen untuk memproduksi energi karena tubuh tidak menyimpan oksigen. Oksigen harus di ambil dan disalurkan keseluruh organ tubuh jaringan yang memerlukan energi. Orang yang banyak melakukan aktivitas fisik dan olahraga maka tingkat kesegaran jasmaninya bertambah baik

dibandingkan orang yang kurang melakukan aktivitas fisik dan olahraga teratur.

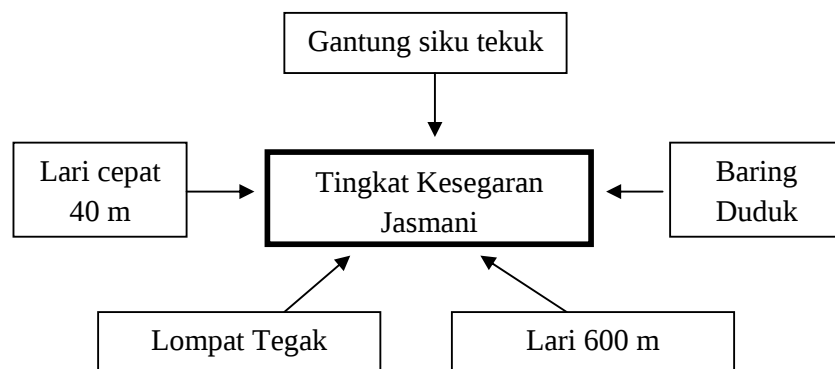
Untuk memperoleh tingkat kesegaran jasmani yang baik juga dipengaruhi / keadaan gizi yang dikonsumsi sehari – hari kebutuhan zat gizi bagi anak – anak bervariasi tergantung pada ukuran tinggi dan berat badan, umur, jenis pekerjaan / aktivitas, seks, dan keadaan individu. Dengan memakan aneka makanan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

Keadaan lingkungan merupakan unsur 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 maupun kelompok yang tidak disiplin dalam menjaga kebersihan lingkungan. Dan dalam pengelolaan 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 aktivitas fisik dan olahraga yang teratur tingkat kesegaran jasmani akan bertambah baik jika dibandingkan dengan

orang yang tidak pernah / jarang melakukan aktivitas fisik dan olahraga yang teratur.

B. KERANGKA KONSEPTUAL



Gambar 1 : kerangka konseptual

C. PERTANYAAN PENELITIAN

Berdasarkan kajian dan kerangka konseptual yang diajukan, maka pertanyaan penelitian ini adalah : Bagaimana tingkat kesegaran jasmani siswa MI Al- Ikhwan Pintu Kabun Bukit Tinggi.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dalam bab ini akan dikemukakan kesimpulan dan saran dari hasil penelitian yang telah ditemui, adapun kesimpulan dan saran dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut:

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang Bagaimana tingkat kesegaran jasmani siswa MI Al- Ikhwan Pintu Kabun Bukit Tinggi, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa: tingkat kesegaran jasmani siswa MI Al- Ikhwan Pintu Kabun Bukit Tinggi berada pada klasifikasi kurang.

B. Saran

Berdasarkan temuan penelitian ini, maka peneliti mengemukakan beberapa saran yaitu kepada:

1. Kepala MI Al- Ikhwan Pintu Kabun Bukit Tinggi dalam meningkatkan tingkat kesegaran jasmani diharapkan agar memberikan dukungan, baik itu dalam penyediaan sarana dan prasarana olahraga, maupun dukungan moril, dan diharapkan juga kepala sekolah bisa bekerjasama dengan berbagai pihak dalam hal penyediaan sarana dan prasarana olahraga.
2. Guru penjasorkes agar terus memotivasi siswa agar mau melakukan aktivitas gerak, dan juga menciptakan pola latihan olahraga yang bervariasi.

3. Siswa MI Al- Ikhwan Pintu Kabun Bukit Tinggi agar terus meningkatkan kesegaran jasmani salah satunya dengan meluangkan waktu untuk berolahraga.
4. Orang tua siswa agar lebih meningkatkan perhatian terhadap anaknya, baik dengan memotivasi, dan juga memberikan contoh tentang pola hidup sehat, serta dalam hal penguatan mental dan pengawasan gizi anak.
5. Kepala Dinas Pendidikan agar memberikan dukungan baik secara moril dan materil, yaitu dalam penyediaan sarana dan prasarana, demi kelancaran proses belajar mengajar pada umumnya, dan kegiatan belajar mengajar penjasorkes khususnya.

Lampiran 1

Data Tes Kesegaran Jasmani Siswa MI Al- Ikhwan Pintu Kabun Bukit Tinggi

Nama Siswa	Lari Cepat 40 m	Nilai	Angkat Tubuh 30 detik	Nilai	Baring Duduk	Nilai	Loncat Tegak	Nilai	Lari 600 m	Nilai	Jumlah	Norma
	Detik		Kali		Kali		Cm		Detik			
FITRIADI	5,10	5	22	3	25	5	60	5	3,57	1	19	Baik
RIJLUL HALKI	7.9	1	24	3	25	5	41	4	2,55	2	15	Sedang
RAGA OKMETTASA	10,51	1	23	3	15	3	19	1	3,59	1	9	Kurang Sekali
HIKMIL KHAIRI	6,60	4	11	2	18	4	30	2	4,11	1	13	Kurang
M. JOHAN	9,20	1	21	3	14	3	25	2	3,38	2	11	Kurang
WIRANDA	8.23	1	18	3	18	4	38	4	2,29	4	16	Sedang
M. ISNANDAR	11,30	1	15	3	23	5	29	2	2,51	2	13	Kurang
ALDI ANDRIO	5,30	5	15	3	17	3	30	2	2,25	4	17	Sedang
MUHAMMAD RIZKI	7,20	3	14	2	15	3	29	2	3,39	2	12	Kurang
BOBI JENDRA	5,90	5	16	3	21	4	63	5	2,11	4	21	Baik
ALFIAN AVERO	8.4	1	9	2	17	2	33	3	2,93	2	10	Kurang
RIKO SAPUTRA	7,70	3	14	2	19	4	20	1	3,01	2	12	Kurang
ALFIQI RAHMAN	9,90	1	21	3	22	4	39	4	3,19	2	14	Sedang
ANDRI AHMAD	11,81	1	9	2	13	2	31	3	2,46	2	10	Kurang
FERDIAN NOVAL	5,35	5	15	3	23	5	19	1	5,40	1	15	Sedang
GIGIH ARIFAN	6,90	4	17	3	16	3	31	3	4,20	1	14	Sedang
JAKA PRANATA	10,30	1	13	2	18	4	37	3	2,29	4	14	Sedang
SUKRI ZIKRULLAH	11,50	1	18	3	19	4	31	3	3,41	2	13	Kurang
HORIZON VENRIAN	7,50	3	14	2	15	3	21	1	2,33	3	12	Kurang
GUGI PRAYOGO	8.6	1	11	2	21	4	40	4	4,07	1	12	Kurang
RIVO ANDESTA	7,70	3	18	3	17	3	25	2	2,55	2	13	Kurang
HAMDANSYAH	6.6	1	19	3	25	5	38	4	4,07	1	14	Sedang
RIKI MAYENDRI	10,51	1	12	2	19	4	35	3	2,57	2	12	Kurang
RIDO KURNIAWAN	12,30	1	11	2	16	2	25	2	3,49	1	8	Kurang Sekali
DOVA KELVIN	6,09	5	13	2	18	4	38	4	3,19	2	17	Sedang
ROMI MANDALA P	7,01	3	14	2	14	3	29	2	2,46	2	12	Kurang
RAMANDA	6,90	4	16	3	18	4	30	2	5,40	1	14	Sedang
RIDHO K	7,09	3	9	2	23	5	29	2	4,20	1	13	Kurang
KHAIRIL AMIN	9,10	1	14	2	17	3	63	5	2,29	4	15	Sedang
NANDA FAHREZA	10,11	1	21	3	15	3	33	3	2,25	4	14	Sedang
SYAWAL	12,11	1	9	2	21	4	20	1	3,39	2	10	Kurang
MUHAMMAD LUTHFI	13,00	1	9	2	17	2	39	4	2,11	4	13	Kurang

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto Suharsimi, (1992). *Manajemen Penelitian*. Jakarta; Depdikbud.
- Arikunto Suharsimi, (2002). *Prosedur Penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta
- Arsil, (1999). *Pembinaan Kondisi Fisik*. FIK UNP
- Arsil, (2010). *Evaluasi Penjas dan Olahraga*. Padang: Wineka Media
- Depdikbud, (1981). *Hasil Seminar Kesegaran Jasmani Nasional I*. Interval: Depdikbud.
- Depdikbud, (1993). *Garis- garis Besar Haluan Negara*. Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan.
- Efwilza, (2002). *Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani SDN 16 di Kawasan Tambang Batubara Ombilin dengan SDN 12 di luar Kawasan Batubara Ombilin*. Skripsi : FIK UNP.
- Gusril, (2004). *Perkembangan Motorik Pada Masa Anak- anak*. Interval: Dirjen Olahraga Depdiknas.
- Suharno, (1986). *Ilmu Pelatihan Olahraga*. Yogyakarta : Yayasan STO.
- Syafruddin, (1996). *Dasar- dasar Ilmu Melatih*. Padang : FIK UNP.
- Undang- undang No. 23 tahun 2003.