

**TINJAUAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA SD NEGERI 38 PADANG XI
PUNGGASAN DAN SISWA SD NEGERI 05 MUARO KANDIS PUNGGASAN DI
KECAMATAN LINGGO SARI
BAGANTI KABUPATEN PESISIR SELATAN**

SKRIPSI

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



Oleh :

**AULIA RAHMI
NIM. 94791**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI JURUSAN
PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2011**

PERSETUJUAN SKRIPSI

TINJAUAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA SD NEGERI 38 PADANG XI PUNGGASAN DAN SISWA SD NEGERI 05 MUARO KANDIS PUNGGASAN DI KECAMATAN LINGGO SARI BAGANTI KABUPATEN PESISIR SELATAN

Nama : Aulia Rahmi
NIM : 94791
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2011

Disetujui oleh

Pembimbing I

Pembimbing II

Drs. Ali Umar, M.Kes
NIP. 19550309 198603 1 006

Drs. Zarwan, M.Kes
NIP. 19611230 198803 1 003

Mengetahui
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga

Drs. Hendri Neldi, M. Kes AIFO
NIP. 19620520 198703 1002

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 : Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 38
Padang XI Punggasan Dan Siswa SD Negeri 05 Muaro
Kandis Punggasan Di Kecamatan Linggo Sari Baganti
Kabupaten Pesisir Selatan**

Nama : Aulia Rahmi

NIM : 94791

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2011

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	Drs. Ali Umar, M.Kes	1._____
2. Sekretaris	Drs. Zarwan, M.Kes	2._____
3. Anggota	Drs. Jaslindo, MS	3._____
4. Anggota	Drs. H. Arsil, M.Pd	4._____
5. Anggota	Drs. Qalbi Amra, M.Pd	5._____

ABSTRAK

Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 38 Padang XI Punggasan Dengan Siswa SD Negeri 05 Muaro Kandis Punggasan Di Kecamatan Linggo Sari Baganti Kabupaten Pesisir Selatan.

OLEH : Aulia Rahmi /2011

Masalah dalam penelitian ini yaitu rendahnya tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 38 Padang XI Punggasan dan siswa SD Negeri 05 Muaro Kandis Punggasan di Kecamatan Linggo Sari Baganti Kabupaten Pesisir Selatan. Banyak faktor yang menyebabkan rendahnya kesegaran jasmani tersebut. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 38 Padang XI Punggasan dengan siswa SD Negeri 05 Muaro Kandi Punggasan di Kecamatan Linggo Sari Baganti Kabupaten Pesisir Selatan.

Jenis penelitian adalah *deskriptif*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SD Negeri 38 Padang XI Punggasan sebanyak 119 dan siswa SD Negeri 05 Muaro Kandi Punggasan di Kecamatan Linggo Sari Baganti Kabupaten Pesisir Selatan berjumlah 142 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Dengan demikian sampel dalam penelitian ini berjumlah sebanyak 50 orang. Untuk memperoleh data Kesegaran Jasmani dilakukan tes Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI). Data dianalisis dengan menggunakan persentase.

Berdasarkan hasil pengukuran terhadap kesegaran jasmani siswa SD Negeri 38 Padang XI Punggasan dengan siswa SD Negeri 05 Muaro Kandi Punggasan di Kecamatan Linggo Sari Baganti Kabupaten Pesisir Selatan, yaitu rata-rata tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 38 Padang XI Punggasan adalah 14.64 masuk dalam kategori sedang. Rata – rata tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 05 Muaro Kandi Punggasan di Kecamatan Linggo Sari Baganti Kabupaten Pesisir Selatan adalah 12.24 masuk dalam kategori kurang.

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunian-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Tinjauan tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 38 Padang XI Punggasan dengan siswa SD Negeri 05 Muaro Kandi Punggasan di Kecamatan Linggo Sari Baganti Kabupaten Pesisir Selatan”

Penulisan skripsi ini adalah sebagai salah satu syarat untuk melengkapi tugas-tugas dalam memperoleh gelar Sarjana pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Didalam penulisan skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak baik secara moril maupun materil, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sebagai tanda hormat penulis pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih yang tak terhingga kepada :

1. Drs. H. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Drs. Hendri Neldi, M.Kes, AIFO selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang,
3. Drs. Ali Umar, M.Kes selaku pembimbing I, yang telah memberikan bimbingan, pemikiran dan pengarahan yang sangat berarti dalam penulisan skripsi ini.
4. Drs. Zarwan, M.Kes selaku pembimbing II yang telah memberikan pemahaman dan bimbingan untuk kesempurnaan di dalam penulisan skripsi ini

5. Drs. Jaslindo, MS, Drs.H. Arsil M.Pd dan Drs. Qalbi Amra,M.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan dalam penyusunan skripsi ini.
6. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Ayahanda dan Ibunda serta Kakanda dan Adik-adikku tercinta yang selalu memberikan dukungan.
8. Kepala sekolah dan majelis guru beserta siswa SD Negeri 38 Padang XI Punggasan dan siswa SD Negeri 05 Muaro Kandi Punggasan di Kecamatan Linggo Sari Baganti Kabupaten Pesisir Selatan
9. Seluruh teman-teman senasib dan seperjuangan yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah memberikan dorongan moril dalam menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari dalam penulisan ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu diharapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan skripsi imbalan yang setimpal dan bermanfaat bagi kita semua. Amin Ya Robal Alamin.

Padang, Juli 2011

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	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	8
1. Pengertian kesegaran Jasmani	8
2. Komponen – Komponen Kesegaran Jasmani	11
3. Manfaat dan Fungsi Kesegaran Jasmani	14
4. Faktor – faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani	16
B. Kerangka Konseptual	19
C. Pertanyaan Penelitian	20

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	21
B. Tempat dan Waktu Penelitian	21
C. Populasi dan Sampel	21
D. Jenis dan Sumber Data	23
E. Teknik Pengumpulan Data	23
F. Teknik Analisis Data	37

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data	38
B. Pembahasan	41

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	46
B. Saran	47

DAFTAR PUSTAKA	48
-----------------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi penelitian	22
2. Nilai tes kesegaran jasmani siswa umur 10 – 12 tahun untuk siswa putra	36
3. Norma tes kesegaran jasmani indonesia	36
4. Distribusi Frekuensi Kategori Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 38 Padang XI Punggasan Putera.....	38
5. Distribusi Frekuensi Kategori Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 05 Muara Kandis Punggasan Putera	40

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka konseptual	19
2. Posisi start lari 40 meter	26
3. Tes gantung siku tekuk	28
4. Sikap permulaan baring duduk	29
5. Gerakan baring menuju sikap duduk	29
6. Sikap Duduk dengan kedua siku menyentuh paha	30
7. Papan loncat tegak	31
8. Sikap menentukan raihan tegak	32
9. Sikap awalan loncat tegak	33
10. Gerakan loncat tegak	33
11. Posisi start lari 600 meter	35
12. Pencatat hasil	35
13. Histogram Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 38 Padang XI Punggasan Putera	39
14. Histogram Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 05 Muara Kandis Punggasan Putera	41

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Rekap data tes kesegaran jasmani siswa putera SD Negeri 38 Padang XI Punggasan	50
2. Rekap data tes kesegaran jasmani siswa putera SD Negeri 05 Muara Kandis Punggasan	51
3. Dokumentasi penelitian	52
4. Izin penelitian	58

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan adalah salah satu bidang yang memegang peranan penting untuk membangun manusia Indonesia seutuhnya. Pada dasarnya berperan dalam mencerdaskan kehidupan bangsa yang sarannya adalah upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia seutuhnya, baik sosial, spiritual, dan intelektual serta kemampuan professional. Di dalam UU No.20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional menyatakan bahwa :

Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar jadi manusia beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga Negara yang demokratis serta bertanggung jawab.

Berdasarkan kutipan di atas, untuk mewujudkan masyarakat adil dan makmur serta meningkatkan kualitas sumber daya manusia, maka pendidikan harus diselenggarakan secara demokratis dan berkeadilan serta tidak diskriminatif dengan menjunjung tinggi hak azazi manusia, nilai keagamaan, nilai kultural dan kemajemukan bangsa.

Dalam proses belajar mengajar guru menggunakan berbagai jenis metode bervariasi, maka kelemahan satu metode akan diatasi oleh keunggulan metode yang lain demikian pula sebaliknya, maka seorang guru betul – betul harus professional dan menguasai materi. Menurut Mujiono (1991:23) “guru adalah seorang yang bertindak sebagai pengelola kegiatan belajar mengajar

yang memungkinkan berlangsungnya proses belajar mengajar yang efektif dan efisien”.

Berdasarkan kutipan tersebut maka seorang guru harus betul – betul profesional, bertujuan untuk melaksanakan Sistem Pendidikan Nasional dan mewujudkan tujuan Pendidikan Nasional. Seorang guru yang professional mampu menyelenggarakan proses belajar mengajar dengan efektif dan efisien serta mampu menciptakan suasana yang nyaman ditengah proses pembelajaran berlangsung. Selain itu seorang guru harus mampu memahami dan menjalani kurikulum yang telah ditetapkan oleh Dinas Pendidikan.

Pada saat ini pemerintah telah merencanakan dan merevisi kurikulum yang lebih baik dari pada sebelumnya yaitu Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP), dimana peserta didik lebih banyak mengembangkan ide – ide mereka dan lebih banyak belajar sendiri. Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan ini merupakan pedoman mengajar bagi guru dan merupakan bahan kegiatan pembelajaran yang perlu dipelajari dan dilaksanakan oleh siswa untuk mencapai kompetensi yang dirumuskan. Dengan adanya kurikulum ini pihak – pihak sekolah sangat membutuhkan sarana dan prasarana yang lebih lengkap untuk memenuhi standar kompetensi yang diharapkan pada kurikulum tersebut, sehingga tercapailah hasil belajar yang optimal. Namun, masih banyak kita temukan sarana dan prasarana yang belum memadai contohnya lapangan olahraga, alat – alat pendukung olahraga, perpustakaan dan masih banyak lainnya yang sangat diperlukan dalam proses pembelajaran.

Hasil belajar dipengaruhi oleh berbagai faktor , baik yang bersifat eksternal maupun yang bersifat internal. Menurut Depdikbud (1993:5) “faktor eksternal yang mempengaruhi hasil belajar meliputi sosial budaya, kurikulum, program, sarana dan fasilitas serta guru”. Selanjutnya Slameto (1995:54) menambahkan bahwa “faktor – faktor internal yang mempengaruhi seseorang dalam belajar adalah intelegensi, perhatian, minat, bakat, kematangan dan kesegaran jasmani”.

Dari uraian diatas dapat dikatakan bahwa banyak faktor yang mempengaruhi hasil belajar. Salah satunya adalah kesegaran jasmani, artinya proses belajar seseorang akan terganggu jika kesehatan dan kesegaran jasmaninya terganggu. Hal tersebut mengakibatkan seperti cepat lelah, kurang bersemangat, mudah pusing, ngantuk jika badanya lemah, kurang darah ataupun ada gangguan/kelainan fungsi alat indra serta tubuhnya.

Pendidikan jasmani merupakan media untuk mendorong perkembangan motoric, kemampuan fisik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai – nilai (sikap – mental – emosional – spiritual dan sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan yang seimbang.

Sejalan dengan uraian di atas dalam Permen No.22 tahun 2006 disebutkan bahwa :

Untuk membantu siswa memantapkan kesegaran jasmani dan kesehatan melalui pengenalan dan penanaman sikap positif serta kemampuan gerak dasar sebagai aktifitas jasmani antara lain : (1) terbentuknya sikap dan perilaku seperti :disiplin, kejujuran, kerjasama mengikuti peraturan dan ketentuan yang berlaku, (2) mempunyai kemampuan untuk menjelaskan tentang manfaat pendidikan jasmani dan kesehatan, serta mempunyai

kemampuan penampilan keterampilan gerak yang benar dan efisien, (3) meningkatnya kesegaran jasmani kesehatan serta daya tahan tubuh terhadap penyakit.

Berdasarkan kutipan di atas, jelaslah bahwa pendidikan jasmani memiliki peran yang sangat penting dalam meningkatkan kesegaran jasmani serta daya tahan tubuh. Seseorang yang mempunyai kesegaran jasmani yang baik akan mampu menjalankan hidup secara produktif.

Sutarman (1975:15) mengemukakan “kesegaran jasmani merupakan aspek yang sangat penting dari kesegaran tubuh secara keseluruhan hanya yang memberikan kesanggupan pada seseorang untuk menjalani hidup yang produktif serta dapat menyesuaikan diri dari setiap beban fisik yang layak”.

Berdasarkan kutipan diatas dapat dijelaskan bahwa seseorang yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang tinggi atau tingkat kondisi tubuh yang prima akan dapat melakukan aktifitas belajar dengan baik dalam waktu cukup lama, tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Sejalan dengan hal tersebut Bompa dalam Arsil (1999:5) mengemukakan ”komponen dasar dalam kesegaran jasmani meliputi kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), kecepatan (*speed*), kelentukan (*flexibility*) dan koordinasi”.

Dilihat secara geografis SD Negeri 38 Padang XI Punggasan terletak di daerah pegunungan jauh dari keramaian. Sekolah ini berada di daerah perbukitan (pedusunan). Kebanyakan orang tua bermata pencarian sebagai petani dan peternak. Sedangkan dengan SD Negeri 05 Muaro Kandis Punggasan terletak di daerah pantai dimana lingkungan pantai adalah tempat yang sering dikunjungi orang sebagai tempat wisata sehingga tempat ini bisa

dikatakan ramai, serta sarana dan prasarana transportasi mudah didapat. Orang tua bermata pencarian sebagai pelaut, lingkungan di daerah pantai juga dataran biasa sama seperti dikota

Dari uraian di atas, maka peneliti ingin mendapat gambaran nyata bagaimana tingkat kesegaran jasmani dari masing Sekolah Dasar yaitu di SD Negeri 38 Padang XI Punggasan dengan SD Negeri 05 Muaro Kandis Punggasan Kecamatan Linggo Sari Baganti Kabupaten Pesisir Selatan. Maka pada kesempatan ini peneliti berkeinginan untuk melakukan penelitian dengan judul " Tjauan tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 38 Padang XI Punggasan dengan siswa SD Negeri 05 Muaro Kandis Punggasan di Kecamatan Linggo Sari Baganti Kabupaten Pesisir Selatan”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas, maka dapat diidentifikasi yakni :

1. Aktifitas gerak
2. Tingkat kesegaran jasmani SD Negeri 38 Padang XI Punggasan
3. Tingkat kesegaran jasmani SD Negeri 05 Muaro Kandis Punggasan

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah di atas serta berbagai keterbatasan yang peneliti miliki, maka untuk menfokuskan penelitian penulis membatasi masalah yaitu :

1. Tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 38 Padang XI Punggasan Kecamatan Linggo Sari Baganti Kabupaten Pesisir Selatan.

2. Tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 05 Muaro Kandis Punggasan Kecamatan Linggo Sari Baganti Kabupaten Pesisir Selatan.

D. Perumusan Masalah

Sesuai dengan pembatasan masalah yang dikemukakan di atas, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut :

1. Bagaimana tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 38 Padang XI Punggasan Kecamatan Linggo Sari Baganti Kabupaten Pesisir Selatan.
2. Bagaimana tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 05 Muaro Kandis Punggasan Kecamatan Linggo Sari Baganti Kabupaten Pesisir Selatan.

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah maka tujuan penelitian ini adalah :

1. Mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa di SD Negeri 38 Padang XI Punggasan Kecamatan Linggo Sari Baganti Kabupaten Pesisir Selatan.
2. Mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 05 Muaro Kandis Punggasan Kecamatan Linggo Sari Baganti Kabupaten Pesisir Selatan.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini bermanfaat sebagai :

1. Untuk penulis sebagai bahan dalam melengkapi syarat untuk mencapai gelar sarjana.
2. Pihak sekolah sebagai bahan masukan dalam menambah wawasan tentang kesegaran jasmani siswa

3. Guru penjasorkes sebagai bahan masukan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 38 Padang XI Punggusan dengan SD Negeri 05 Muaro Kandis Punggusan Kecamatan Linggo Sari Baganti Kabupaten Pesisir Selatan.
4. Untuk Fakultas Ilmu Keolahragaan menambah bahan kepustakaan karya ilmiah mahasiswa.
5. Sebagai referensi yang bermanfaat untuk peneliti berikutnya.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Pengertian Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani berkaitan erat dengan tingkat kesehatan dan kebugaran seseorang. Orang yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik berarti dia memiliki tingkat kebugaran dan kesehatan yang baik. Menurut Nurhasan (2001:131) kesegaran jasmani ditinjau dari ilmu fa'al adalah : “Merupakan kemampuan organ tubuh untuk menyesuaikan fungsi fisiologisnya mengatasi keadaan lingkungan atau tugas, fisik memerlukan kerja otot secara efisien, tidak mengalami kelelahan yang berlebihan, tidak memperoleh pemulihan yang sempurna sebelum datangnya tugas – tugas pada hari berikutnya”.

Berdasarkan kutipan yang telah dikemukakan diatas, maka dapat diambil suatu kesimpulan bahwa kesegaran jasmani merupakan kemampuan dari organ tubuh dalam menyelesaikan tugas sehari – hari tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Orang yang memiliki kesegaran jasmani yang baik maka akan dapat mengatasi semua tugas kerja dengan baik. Hal senada juga dikemukakan oleh Sadoso (1980:105) menyatakan bahwa kesegaran jasmani adalah “kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari – hari dengan gampang, tanpa terasa lelah yang berlebihan untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan dan mendadak”.

Sementara Sumosardjono (1992:19) mengatakan kesegaran jasmani adalah :

Kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari – hari dengan gampang, tanpa merasa lelah yang berlebihan dan masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya untuk keperluan – keperluan mendadak. Dapat pula ditambahkan, kesegaran jasmani merupakan kemampuan untuk menunaikan tugas dengan baik walaupun dalam keadaan sukar, dimana orang yang kesegaran jasmaninya kurang, tidak akan mampu dapat melakukannya.

Sedangkan Lutan (2001:7) menyatakan kesegaran jasmani adalah “kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan dan fleksibilitas”. Dengan artinya dapat dikatakan bahwa kesegaran jasmani erat kaitannya dengan kerja fisik, karena kekuatan, daya tahan dan fleksibilitas merupakan elemen kondisi fisik yang senantiasa dibutuhkan dalam melakukan suatu pekerjaan ataupun kegiatan.

Dari uraian di atas, maka dapat kita ambil suatu contoh misalnya saja seorang siswa belajar selama berjam – jam di sekolah, dan itu memerlukan kemampuan fisik, mereka sanggup menjalankan semua kegiatan tersebut dengan baik artinya mereka punya tingkat kesegaran jasmani yang baik. Namun sebaliknya apabila seorang siswa tidak mampu melakukan kegiatan belajar dengan baik, berkemungkinan tingkat kesegaran jasmaninya rendah, karena kegiatan – kegiatan belajar di sekolah membutuhkan daya tahan, kekuatan dan fleksibilitas, sehingga dengan mudah mereka menjalankan semua tugas dan kegiatan yang menuntut kerja fisik tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan.

Selanjutnya kesegaran jasmani juga dapat diartikan sebagai keadaan sehat jasmani dan kemampuan kerja secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti dan masih mempunyai tenaga untuk mengisi waktu senggangnya. Dalam arti dapat juga dikatakan kesegaran jasmani merupakan modal yang paling berharga dalam kehidupan manusia dalam menjalankan aktivitas sehari – hari dan bagi para siswa, mereka mampu mengikuti pembelajaran dengan baik karena fisiknya sehat dan bugar.

Sudarsono (1992:10) menjelaskan bahwa kondisi kesegaran jasmani seseorang dapat dikatakan baik, akan tampak dari penampilan sehari – hari dalam melakukan aktifitas atau tingkat jasmani yang baik akan mencerminkan ciri – ciri yakni sebagai berikut :

(1)Cukup kuat melakukan tugas harian maupun tugas darurat atau mendadak lainnya, (2) mempunyai ketahanan untuk menyelesaikan tugas harian tanpa kelelahan yang berarti bahkan mampu mengadakan rekreasi setelah bekerja seharian, (3) mempunyai kardiovaskuler untuk melakukan pekerjaan yang melelahkan, (4) memiliki kelincahan sehingga mampu bergerak leluasa, (5) memiliki kecepatan untuk mampu bergerak cepat dalam mengatasi keadaan darurat, (6) memiliki daya kontrol mengkoordinasikan tubuh dengan minus.

Berpedoman pada uraian di atas, jelaslah bahwa tercermin dari sikap, penampilan dan keadaan tubuhnya, begitu juga dengan kesegaran jasmani siswa akan terlihat dari sikap dan penampilan siswa tersebut, penampilannya segar bugar, riang, gembira, perasaan senang, bergerak dengan cepat dan lincah melakukan tugas atau kerja fisik yang diberikan kepadanya, seperti dalam melakukan gerakan atau aktivitas belajar pendidikan jasmani, olahraga

yang memerlukan kerja fisik. Kemudian apa yang mereka lakukan terkesan santai tanpa menjadi beban dan tidak mengalami kelelahan yang berarti, serta mereka masih memiliki tenaga cadangan untuk mengisi waktu luangnya seperti bermain dengan teman sebaya, bercanda dan sebagainya.

2. Komponen – komponen Kesegaran Jasmani

Manusia dalam menjalankan kehidupan sehari – harinya berbeda – beda, ada yang membutuhkan kerja fisik yang ringan, sedang dan berat. Seorang kerja kantoran akan berbeda dengan yang bekerja sebagai kuli bangunan, begitu juga dengan kerja fisik anak sekolah. Kebutuhan kerja fisik yang berbeda – beda tersebut juga akan dapat mempengaruhi keadaan kebugaran tubuhnya. Hal ini berbeda juga tuntutan terhadap komponen – komponen kesegaran jasmaninya.

Komponen – komponen kesegaran jasmani terdiri dari :”a) kekuatan otot, b) kardiovaskuler dan daya tahan otot, c) daya ledak otot, d) kecepatan, e) kelenturan/daya lentur, f) kelincahan dan koordinasi gerak, g) keseimbangan, h) reaksi, i) keseimbangan jumlah lemak dalam tubuh”. Sedangkan Departemen Pendidikan Nasional (2002:2) mengatakan bahwa kesegaran jasmani terdiri dari 10 (sepuluh) komponen yaitu :

(1)Daya tahan kardiovaskuler (*cardiovascular endurance*), 2) daya tahan otot (*muscle endurance*, 3) kekuatan otot (*muscle strength*), 4) kelenturan (*flexibility*), 5) komposisi tubuh (*body composition*), 6) kecepatan gerak (*speed of movement*), 7) kelincahan (*agility*), 8) keseimbangan (*balance*), 9) kecepatan reaksi (*reaction time*), 10) koordinasi (*coordination*).

Berdasarkan beberapa pendapat yang telah dikemukakan di atas tentang komponen – komponen kesegaran jasmani jelaslah, bahwa kesegaran jasmani terdiri dari beberapa komponen yakni antara lain kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan dan koordinasi. Namun para ahli sepakat bahwa daya tahan *cardiovakuler* merupakan unsur penting untuk menentukan tingkat kesegaran jasmani seseorang.

Syafruddin (2006:69) menjelaskan bahwa “daya tahan pada prinsipnya dapat dibedakan atau dua golongan yaitu daya tahan umum dan daya tahan otot lojak”. Daya tahan umum adalah kemampuan organisme tubuh menghadapi atau mengatasi kelelahan akibat gerakan – gerakan yang lebih banyak melibatkan kelompok – kelompok otot besar, seperti lari jarak jauh. Sedangkan daya tahan otot lokal adalah “kemampuan sekelompok kecil otot mengatasi kelelahan akibat pembebanan yang relative agak lama, seperti kerja otot lengan pada tinju”.

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

Syafruddin (2006:43) menjelaskan dilihat dari bentuk kekuatan yang digunakan, maka kekuatan dapat dibedakan atas dua jenis, yaitu : “1)kekuatan maksimal : kemampuan otot mengatasi beban atau tekanan secara maksimal, 2) kekuatan kecepatan : kemampuan otot mengatasi beban dengan kecepatan kontraksi yang tinggi, 3) daya tahan kekuatan : kemampuan otot untuk mempertahankan atau mengatasi kelelahan disebabkan pembebanan kekuatan dalam waktu yang relatif lama”.

Kecepatan dan kelenturan juga bagian dari elemen kondisi fisik, kecepatan adalah kemampuan yang berdasarkan kelenturan (fleksibilitas), proses system persyarafan dan alat – alat otot untuk melakukan gerakan – gerakan dalam satu satuan waktu tertentu (Johathan dan Krempel dalam Syafruddin (2006:54). Sedangkan kelenturan adalah jangkauan gerakan yang dapat dilakukan tangan dan kaki. Kulit, jaringan yang berhubungan dan kondisi sendi membatasi jangkauan gerakan, demikian juga dengan lemak tubuh yang berlebihan. Cidera terjadi bila kaki dan tangan dipaksa bergerak melebihi jangkauan normalnya, jadi meningkatkan fleksibilitas mengurangi potensi ini. Jangkauan gerakan meningkat bila sendi dan otot dipanaskan (Sharkey, 2003:165).

Elemen kesegaran jasmani yang tidak kalah penting adalah koordinasi, menurut Wahjoedi (2001:61) koordinasi (coordination) adalah “kemampuan untuk melakukan gerakan secara tepat, cermat dan efesien”. Sementara Kiram (2002:169), koordinasi bila ditinjau dari sudut fisiologis adalah “merupakan

perwujudan pengaturan terhadap proses – proses motoric terutama terhadap kerja otot – otot yang diatur melalui sistem persyarafan yang disebut dengan *intra muscular coordination*”. Pengaturan yang dimaksud disini yaitu proses – proses pengaturan kembali jalannya suatu gerakan yang selalu berpedoman pada program gerakan.

Kemudian pengertian koordinasi juga dijelaskan oleh Harsuki (2003:54) yaitu “sebagai suatu kemampuan untuk memproduksi kinerja baru sebagai ramuan dari berbagai gerak sebagian hasil dari sistem syaraf dan otot yang bekerja secara harmonis”. Selanjutnya Syafruddin (2006:85) mengambil suatu pengertian bahwa koordinasi merupakan kemampuan untuk menyelesaikan tugas – tugas motoric secara cepat dan terarah yang ditentukan oleh proses pengendalian dan pengaturan gerakan serta, kerjasama sistem persyarafan pusat.

3. Manfaat dan Fungsi Kesegaran Jasmani

Kebutuhan hidup yang semakin hari semakin bertambah banyak membuat manusia berusaha untuk memenuhinya. hal ini menuntut kerja keras manusia untuk berusaha dan berupaya agar kebutuhan hidup dapat terpenuhi, dan ini diperlukan jasmani yang sehat dan kuat. Dengan jasmani yang sehat dan kuat manusia akan lebih mudah melakukan aktivitasnya dengan baik.

Menurut Depdikbud (1997:1-2) latihan - latihan kesegaran jasmani dilakukan secara tepat dan benar akan memberikan manfaat bagi tubuh, yaitu :

1) manfaat secara biologis ; memperkuat sendi – sendi dan ligament, meningkatkan kemampuan jantung dan paru – paru, memperkuat otot tubuh, mengurangi kadar gula dan memperbaiki bentuk tubuh, mengurangi resiko tekanan penyakit jantung coroner, memperlancar pertukaran gas, 2) manfaat secara psikologis, untuk mengendurkan ketegangan mental, suasana hati senang, nyaman dan rasa terhibur, 3) secara sosial, untuk persahabatan dengan orang lain meningkatkan dalam kualitas dan kuantitas serta menghargai lingkungan hidup dan alam sekitarnya, 4) secara kultural kebiasaan hidup sehat, teratur dan terencana, melestarikan nilai – nilai budaya yang berkaitan dengan jenis latihan kesegaran jasmani dan olahraga terpilih.

Berdasarkan kutipan di atas, maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa banyak sekali manfaat dari kesegaran jasmani. Adapun manfaatnya antara lain dapat meningkatkan organ – organ tubuh seperti jantung dan paru – paru. Disamping itu dapat mengurangi kadar lemak dan kadar gula dalam tubuh, serta dapat mengurangi ketegangan mental, hati dan perasaan. Begitu juga halnya dengan meningkatkan persahabatan dengan orang lain dan hidup menjadi sehat, teratur dan dapat mengembangkan dan meningkatkan latihan – latihan olahraga

Manfaat kesegaran jasmani bagi siswa sangatlah banyak yaitu dapat meningkatkan kerja jantung, memperkuat sendi – sendi dan otot tubuh. Hal ini juga akan berpengaruh dalam menjalankan kehidupan sehari – hari, seperti menghadapi proses belajar ataupun kegiatan – kegiatan di sekolah yang berhubungan dengan fisik. Di samping itu siswa akan dapat memahami dan mengerti akan pola hidup sehat dilingkungan keluarga dan masyarakat, mampu meningkatkan kualitas dan kuantitas serta merasa nyaman bersahabat dan berhubungan dengan banyak orang. Kemudian mereka yang punya tingkat

kesegaran jasmani yang baik akan mampu meningkatkan kemampuan kondisi fisik, seperti bermain dengan teman sebaya atau belajar dan dapat melakukan kegiatan berolahraga dengan riang dan gembira.

4. Faktor – faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani

Faktor makanan erat kaitannya dengan tingkat kesegaran jasmani seseorang karena bahan makanan diperlukan tubuh untuk pembangunan sel – sel tubuh, biokatisator metabolisme dan sumber energi. Energi sangat dibutuhkan dalam melakukan kegiatan – kegiatan yang menuntut kerja fisik. Energi yang diperlukan untuk kinerja fisik diperoleh dari metabolisme bahan makanan yang dikonsumsi sehari – hari, sehingga makanan atau zat gizi merupakan salah satu penentu kualitas kinerja fisik dan pertumbuhan seseorang. Seorang olahragawan pada umumnya memerlukan makanan lebih banyak dari orang pada umumnya, seorang anak dalam masa pertumbuhan memerlukan protein lebih banyak dibandingkan orang dewasa.

Makanan yang dikonsumsi harus sesuai dengan kebutuhan tubuh, baik secara kuantitatif maupun kualitatif. Kuantitatif adalah perbandingan jumlah karbohidrat, lemak, protein yang dimakan harus disesuaikan dengan aktifitas seseorang, sedangkan kualitatif maksudnya adalah makanan yang berkualitas atau bermutu. Menurut Syafrizar (2009:4) status gizi adalah “keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi, penyerapan dan penggunaan pangan di dalam tubuh”. Dengan demikian status gizi dapat diartikan bahwa jumlah dan

makanan yang dikonsumsi seseorang merupakan indikator dari status gizi mereka.

Pada orang normal karbohidrat diberikan 55 – 60%, lemak diberikan 25 – 30% dari total kalori dan protein dibutuhkan 1 gram per kilogram berat badan, sedangkan para atlet dapat diberikan 10 – 25% dari total kalori. Menurut Lamb dalam Arsil (1999:10) “secara kuantitatif adalah bahan – bahan yang selalu ada dalam makanan (karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, dan air dan jumlahnya lebih banyak dari yang diperlukan”.

Faktor latihan meningkatkan fungsi dan kapasitas sistem respiratori dan kardiovaskuler serta volume darah, tapi perubahan yang paling penting terjadi pada serat otot yang digunakan dalam latihan. Menurut Sharkey (2003:82) latihan aerobik dapat “meningkatkan kemampuan otot untuk menghasilkan energi secara aerobik dan mengubah metabolisme karbohidrat lemak, ini membuat otot membakar lemak dengan lebih efisien, yang dapat menghasilkan efek kesehatan yang paling penting dari olahraga”. Namun aktifitas yang tidak berlebihan menghasilkan kebugaran di atas rata – rata dan keuntungan kesehatan yang besar, latihan menghasilkan tingkat kebugaran yang lebih tinggi dan keuntungan kesehatan ekstra, serta latihan sistematis yang panjang membantu siswa mencapai potensi yang mereka miliki untuk menjadi tingkat kebugaran menjadi lebih baik.

Kemudian jenis kelamin antara laki – laki dengan perempuan juga dapat mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani seseorang. Sharkey (2003:82)

menjelaskan bahwa “sebelum puber, anak laki – laki dan perempuan memiliki kebugaran aerobik yang sedikit berbeda, tapi setelah itu anak perempuan jauh tertinggal”. Rata – rata wanita muda memiliki kebugaran aerobik antara 15 hingga 25% lebih kecil dari pria muda, tergantung pada tingkat aktifitas mereka. Tapi atlet remaja putri yang sering berlatih hanya berbeda 10% dibawah atlet putra yang berusia sama dalam latihan *VO₂Max* dan waktu performs.

Selanjutnya usia seseorang akan dapat mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani, karena orang yang sudah tua gerakanya sudah sangat terbatas, kemampuan aerobiknya sudah menurun dan kegiatan latihan – latihan yang merupakan faktor yang dapat meningkatkan kesegaran jasmani kurang dapat dilakukan dengan baik. Bagi yang memutuskan untuk tetap aktif dapat menghentikan penurunan (4 – 5% perdekade), dan yang terlibat dalam latihan fitness dapat menghentikan setengahnya (2,5% per dekade). Artinya tingkat kebugaran jasmani dapat dipertahankan apabila seseorang tetap aktif melakukan kegiatan atau latihan – latihan olahraga dan sebagainya yang berhubungan dengan kerja fisik.

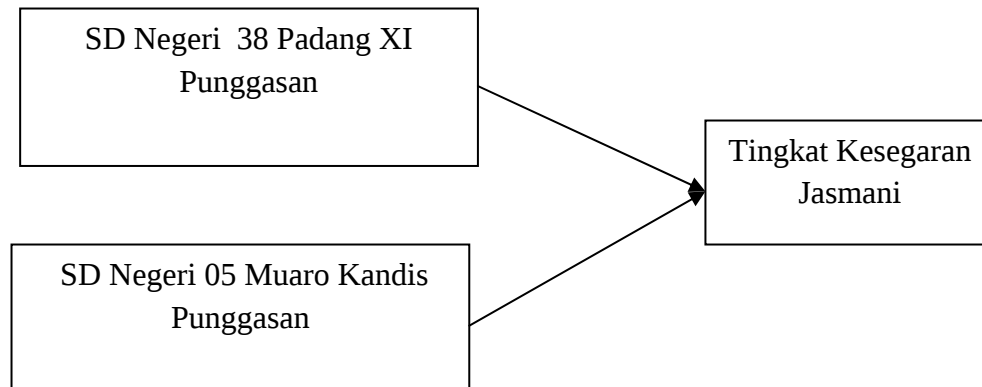
Kemudian untuk anak – anak usia Sekolah Dasar aktivitas jasmani dan olahraga yang dilakukan di sekolah serta kegiatan bermain yang dilakukan dengan teman sebaya, akan dapat dikatakan sebagai salah satu faktor untuk meningkatkan kesegaran jasmani mereka. Apa lagi anak – anak yang terbiasa dengan aktif bergerak dan mereka punya semangat untuk berlatih dengan

mudah kondisi fisik mereka menjadi lebih baik. Begitu juga bagi siswa yang hidup di daerah pegunungan. Mereka pergi dan pulang sekolah dengan berjalan kaki sehingga mereka telah melakukan aktifitas gerak setiap harinya, selain itu mereka juga senang dan sering membantu orang tua mereka untuk sekedar bermain ditempat orang tuanya bekerja. Secara tidak langsung mereka sudah meningkatkan kesegaran jasmani, hanya mereka saja yang tidak mengetuinya.

B. Kerangka Konseptual

Untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani sangatlah penting, baik bagi siswa maupun bagi guru karena kesegaran jasmani merupakan kemampuan siswa untuk menunaikan tugasnya sehari – hari seperti kegiatan belajar atau aktivitas lainnya dengan gampang, tanpa merasa lelah yang berlebihan untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan mendadak. Luthan (2001:7) mengatakan kesegaran jasmani adalah “kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas”. Artinya siswa dalam melakukan aktivitas sehari – hari membutuhkan daya tahan, kekuatan dan fleksibilitas seperti aktivitas belajar di sekolah.

Tingkat kesegaran jasmani merupakan salah satu tolak ukur di dalam pencapaian tujuan pembelajaran khususnya pendidikan jasmani. Karena siswa yang memiliki kesegaran jasmani yang baik mampu melakukan aktifitas gerak dengan baik tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada kerangka konseptual berikut ini :



Gambar 1. Kerangka konseptual

C. Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan kajian teori dan kerangka konseptual yang telah dikemukakan di atas, maka dapat diajukan pertanyaan penelitian yaitu :

1. Bagaimana tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 38 Padang XI Punggasan Kecamatan Linggo Sari Baganti Kabupaten Pesisir Selatan.
2. Bagaimana tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 05 Muaro Kandis Punggasan Kecamatan Linggo Sari Baganti Kabupaten Pesisir Selatan.

BAB IV

PENUTUP

A. Kesimpulan

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

1. Rata – rata tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 38 Padang XI Punggasan Kecamatan Linggo Sari Baganti Kabupaten Pesisir Selatan adalah 14.68 masuk dalam kategori sedang.
2. Rata – rata tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 05 Muaro Kandi Punggasan Kecamatan Linggo Sari Baganti Kabupaten Pesisir Selatan adalah 12.24 masuk dalam kategori kurang.
3. Berdasarkan rekap data SD Negeri 38 Padang XI Punggasan dan SD Negeri 05 Muaro Kandi Punggasan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 38 Padang XI Punggasan lebih baik dibandingkan dengan tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 05 Muaro Kandi Punggasan, hal ini dilihat dari klasifikasi data siswa di SD Negeri 38 Padang XI Punggasan banyak siswa yang memiliki norma tes dalam klasifikasi sedang dan hanya beberapa orang yang masuk dalam klasifikasi kurang. Sedangkan di SD Negeri 05 Muaro Kandi Punggasan sebagian besar siswanya memiliki kesegaran jasmani dalam klasifikasi kurang, hanya beberapa orang dalam klasifikasi sedang.

B. Saran

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

1. Guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di Sekolah Dasar, supaya lebih banyak memberikan kegiatan atau aktivitas bermain dalam pembelajaran penjasorkes, sehingga kesegaran jasmani siswa dapat ditingkatkan.
2. Siswa agar dapat lebih kreatif dalam belajar pendidikan jasmani dan olahraga, karena aktivitas fisik dapat meningkatkan kesegaran.
3. Orang tua atau wali agar lebih memperhatikan memperhatikan makanan atau kebutuhan gizi anaknya, sehingga kebutuhan energi yang cukup dapat meningkatkan kesegaran jasmani anaknya.

DAFTAR PUSTAKA

- Arsil, (1999). *Pembinaan Kondisi Fisik*, Padang: FPOK IKIP Padang.
- Departemen Pendidikan Nasional tahun 2002. Dirjen. *Pendidikan Dasar dan Menengah Direktorat Pendidikan Sekolah Dasar*. Jakarta.
- Depdikbud, (1993). *Fisiologi Pendidikan*. Jakarta: Depdikbud.
- Depdikbud, (1997). *Bahan Penataran P4 bagi siswa*. Jakarta: Depdikbud.
- Gusril, (2004). *Modifikasi Olahraga Kedalam Pendidikan Jasmani*. Padang: Suka Bima.
- Harzuki, (2003). *Perkembangan Olahraga Terkini Kajian Para Pakar*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Kemendiknas (2010) *Pedoman Teknis Pemetaan Kebugaran Jasmani Pelajar : Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani*
- Kiram, (2002). *Analisis Gerak dan Model Pembelajaran Keretampilan Motorik Olahraga*. Madang: Program Pasca Sarjana UNP.
- Lutan, Rusli. (2001). *Azaz-azaz Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Ditjen Olahraga.
- Mujiono, (1991). *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: PPLPTK.
- Nurhasan, (2001). *Tes Pengukuran Dalam Penjas*. Ditjen Olahraga.
- Permen no. 22 tahun 2006, tentang *Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan*. Jakarta.
- Riduwan, (2002). *Statistika Pendidikan*. Jakarta: Gramedia.
- Sadoso, (1980). *Sehat dan Bugar*. Jakarta: PT. Gramedia.
- Sajoto, M. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Departemen P & K, Dikti, PTPPLPTK.
- Sharkey, (2003). *Kebugaran dan Kesehatan*. Jakarta: PT Raja Grafira.

- Slameto, (1995). *Belajar dan Faktor-faktor yang mempengaruhinya*. Jakarta: Pn Lineka Cipta.
- Sudarsono, (1992). *Pendidikan kesegaran jasmani*. Jakarta: Direktorat Jend. Pendidikan Tinggi Depart. Pendidikan dan kebudayaan.
- Sudjana (1989) *Metode Statistik*. Bandung : Tarsito
- Sumosardjono, (1992). *Pengetahuan Praktis Kesehatan Dalam Olahraga*. Jakarta: Gramedia.
- Sutarman, (1975). *Pengertian Kesegaran Jasmani dan Tes Kardiorespirasi*. Jakarta KONI
- Syafrizal (2009). *Ilmu Gizi*. Wineka Media : FIK UNP Padang.
- Syafruddin, (2006). *Pengantar ilmu Melatih*. Padang: UNP.
- Undang – Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional.
- Wahjoedi, (2001). *Landasan Evaluasi Penjas*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Yusuf, (2005). *Metodolgi Pendidikan*. Padang UNP Press.
- Yusuf. (2005). *Metodologi Penelitian*. Padang: UNP Press.