

**PERBEDAAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI ANTARA SISWA
MADRASAH IBTIDAIYAH NEGERI (MIN) LUBUK BUAYA
KEC. KOTO TANGAH DENGAN SISWA SD NEGERI 06
KAMPUNG TANGAH KEC. LUBUK ALUNG**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Sebagai
Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Pada
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



Oleh :

**DEBI RAHMA PUTRA
94802**

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

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

**PERBEDAAN TINGKAT KESEGARAN JASMANI ANTARA SISWA
MADRASAH IBTIDAIYAH NEGERI (MIN) LUBUK BUAYA
KEC. KOTO TANGAH DENGAN SISWA SD NEGERI 06
KAMPUNG TANGAH KEC. LUBUK ALUNG**

Nama : Debi Rahma Putra
TM/NIM : 2009/94802
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Jenjang Program : Strata Satu (S1)
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2011

Disetujui Oleh



Prof. Dr. Syafruddin, M.Pd
NIP.19561102 198103 1 002



Dr
NIP. 19610311 198403 2 001

Mengetahui :
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Hendri Neldi, M.Kes, AIFO
NIP:19620502 198723 1 002

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 : Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Antara Siswa Madrasah Ibtidaiyah Negeri (MIN) Lubuk Buaya Kecamatan Koto Tangan dengan Siswa SD Negeri 06 Kampung Tengah Kecamatan Lubuk Alung

Nama : Debi Rahma Putra

TM/NIM : 2009/94802

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Jenjang Program : Strata Satu (S1)

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2011

Tim Penguji

	Nama
1. Ketua	: Prof. Dr. Syafruddin, M.Pd
2. Sekretaris	: Dra. Rosmawati, M.Pd
3. Anggota	: Drs. H. Zulman, M.Pd
4. Anggota	: Drs. Suwirman, M.Pd
5. Anggota	: Atradinal, S.Pd, M.Pd

Tanda Tangan

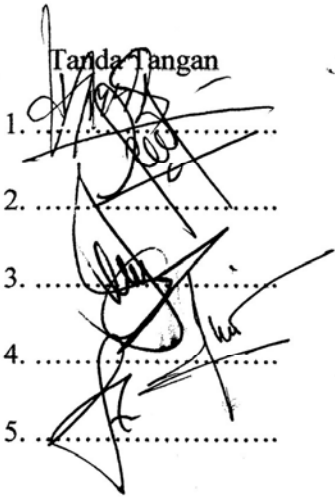
1.

2.

3.

4.

5.



ABSTRAK

Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Antara Siswa Madrasah Ibtidaiyah Negeri (MIN) Lubuk Buaya Kecamatan Koto Tangah dengan Siswa SD Negeri 06 Kampung Tangah Kecamatan Lubuk Alung.

Oleh :Debi Rahma Putra, 94802 /2011

Tujuan penelitian ini untuk mendapat gambaran nyata bagaimana tingkat kesegaran jasmani masing-masing siswa sekolah tersebut dan sekaligus untuk melihat perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswanya.

Jenis penelitian ini yaitu *Ex Post facto*, artinya adalah suatu penelitian yang dilakukan untuk meneliti peristiwa yang telah terjadi dan kemudian meneliti kebelakang untuk mengetahui fakta-fakta yang dapat menimbulkan kejadian tersebut. Populasinya adalah kelas IV, V dan VI MIN Lubuk Buaya dan SD Negeri 06 Kampung Tangah Kec. Lubuk Alung yaitu berjumlah 191 orang, sampel diambil dengan teknik *purposive sampling*, dengan demikian jumlah sampel adalah 45 orang siswa putra kelas V. Jenis data dalam penelitian ini yaitu data primer berasal dari hasil pengukuran kesegaran jasmani siswa yang terpilih menjadi sampel dan data sekunder yaitu data nama siswa yang diperoleh dari tata usaha sekolah. Data kesegaran jasmani diambil dengan TKJI umur 10-12 tahun, pengolahan data menggunakan uji "t" secara manual

Dari analisis data diperoleh $t_{hitung} = 8,18$ dan $t_{tabel} = 2,01$ menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa putra di MIN Lubuk Buaya dengan siswa SD Negeri 06 Kampung Tangah Kec. Lubuk Alung.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT, karena berkat limpahan rahmat dan karunia-Nya lah penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini yang berjudul : “Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Antara Siswa Madrasah Ibtidaiyah Negeri (MIN) Lubuk Buaya Kec. Koto Tangah dengan siswa SD Negeri 06 Kampung Tangah Kec. Lubuk ALung”.

Adapun tujuan penulisan skripsi ini adalah dalam rangka menyelesaikan program Studi untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan jenjang program S1 pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam penulisan skripsi ini penulis telah berusaha semaksimal mungkin dengan kemampuan yang ada untuk mendapatkan hasil yang terbaik, namun sebagai manusia penulis menyadari tidak terlepas dari keterbatasan dan kekurangan sesuai dengan ilmu pengetahuan yang dimiliki. Oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun, demi kesempurnaan isi dari penelitian ini.

Dalam penulisan skripsi ini penulis banyak menemukan permasalahan mulai dari persiapan, pengambilan data, pengolahan data sampai penyusunan laporan, akan tetapi berkat rahmat dan hidayah-Nya Allah SWT, serta bantuan dari berbagai pihak, Alhamdulillah skripsi ini dapat diselesaikan. Untuk itu pada kesempatan ini penulis bersyukur kepada Allah SWT, dan mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. H. Syahrial Bachtiar, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
2. Drs. Hendri Neldi, M.Kes. AIFO selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Program Studi Penjaskesrek.
3. Prof. Dr. Syafruddin, M.Pd dan Dra. Rosmawati, M.Pd sebagai Pembimbing I dan Pembimbing II yang telah banyak sekali memberikan bimbingan, pemikiran, pengarahan dan bantuan secara moril yang sangat berarti kepada penulis, sehingga penyusunan skripsi ini dapat penulis selesaikan dengan waktu yang efektif dan efisien mungkin.

4. Drs. Suwirman, M.Pd, Drs. Zulman, M.Pd, Atradinal, M.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan masukan dan saran di dalam penyusunan skripsi ini.
5. Bapak/Ibu Staf Pengajar di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
6. Kepala Sekolah, dan Guru Olahraga MIN Lubuk Buaya Kec. Koto Tengah.
7. Kepala Sekolah dan Guru Olahraga SD Negeri 06 Kampung Tengah.
8. Yang tercinta kedua orang tua yang telah memberikan dukungan moral dan materil serta do'a yang selalu menyertai kepada penulis.
9. Seluruh keluarga besar, kakak, keponakan yang telah memberikan semangat dan dukungan kepada penulis.
10. Kepada Kepala Sekolah dan Guru-guru SD Negeri 51 Bungo Pasang Tabing yang telah memberikan semangat dan dukungan.
11. Sahabat seperjuangan Afdal, Irfan Noris, Kurnia Defri, Teti Anteni, Fitri Sri Wahyuni, Adek Herman yang telah memberikan semangat dan dukungan kepada penulis.
12. Serta sahabat dihatiku Rahmi Laila, Kiki, Nelva Yunita, Intan Purnama Sari, Koko Rusli, Wira Jumaharta, Hariolis, Bang Al, yang telah memberikan semangat kepada penulis.

Semoga bimbingan, saran, petunjuk serta bantuan yang telah diberikan kepada penulis, akan menjadi amal ibadah dan diridhoi serta diberkati oleh Allah SWT, Amin ya Rabbal 'alamin.

Padang, Juni 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	7
C. Pembatasan Masalah	8
D. Perumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	9
F. Manfaat Penelitian	9

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teori	10
1. Kesegaran Jasmani	10
a. Pengertian Kesegaran Jasmani	10
b. Komponen-Komponen Kesegaran Jasmani.....	11
c. Fungsi dan Manfaat Kesegaran Jasmani	13
d. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani	15

B. Kerangka Konseptual	19
C. Hipotesis Penelitian.....	20

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	21
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	21
C. Populasi Dan Sampel.....	21
1. Populasi	21
2. Sampel	22
D. Jenis Dan Sumber Data	23
1. Jenis Data	23
2. Sumber Data.....	23
E. Teknik Dan Alat Pengumpulan Data	23
F. Teknik Analisa Data.....	33

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskriptif Data	35
B. Uji Persyaratan Analisis	38
C. Uji Hipotesis	40
D. Pembahasan	40

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	45
B. Saran	45

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian	22
2. Jumlah Sampel Penelitian	23
3. Distribusi Frekuensi Kategori Kesegaran Jasmani Siswa MIN Lubuk Buaya.....	35
4. Distribusi Frekuensi Kategori Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 06 Kampung Tengah	37
5. Rangkuman Uji Normalitas Data	38
6. Hasil Uji Kesamaan Varians	39

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual	19
2. Tes Lari 40 meter	25
3. Tes Gantung Siku Tekuk.....	27
4. Tes Baring Duduk 30 detik	29
5. Tes Loncat Tegak	30
6. Tes Lari 600 meter	32
7. Histogram Kesegaran Jasmani Siswa MIN Lubuk Buaya	36
8. Histogram Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 06 Kampung Tengah.....	38

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

1. Tabel Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia
2. Rekap data Penelitian TKJI Siswa MIN Lubuk Buaya
3. Rekap data Penelitian TKJI Siswa SD Negeri 06 Kampung Tengah
4. Uji Normalitas Data Siswa MIN Lubuk Buaya
5. Uji Normalitas Data Siswa SD Negeri 06 Kampung Tengah
6. Uji Homogenitas Varians
7. Uji Hipotesis
8. Surat Izin Penelitian
9. Dokumentasi Penelitian

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan suatu hal penting untuk meningkatkan martabat bangsa. Pendidikan yang baik dan bermutu akan menghasilkan manusia yang berkualitas, sesuai dengan tujuan pendidikan nasional.

Mengingat pentingnya pendidikan dalam mencerdaskan kehidupan bangsa yang memiliki keimanan dan ketakwaan terhadap Tuhan Yang Maha Esa, pemerintah telah menetapkan program pendidikan nasional yang berorientasi kepada peningkatan kualitas manusia Indonesia. Hal ini tertuang dalam Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional (UUSPN) No. 20 Tahun 2003 pasal 4 bahwa:

”Sistem pendidikan berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab”.

Dari kutipan di atas dapat disimpulkan bahwa, pendidikan merupakan suatu jalan untuk menghasilkan manusia utuh, memiliki pengetahuan, keterampilan, bertanggung jawab dan bertakwa pada Tuhan Yang Maha Esa, untuk masa depan aman, damai dan bahagia menuju era globalisasi yang akan datang.

Dalam rangka meningkatkan mutu pendidikan nasional tersebut, berbagai upaya telah dilakukan pemerintah diantaranya adalah mendirikan lembaga pendidikan baik formal maupun non formal. Pengangkatan tenaga guru, menyediakan sarana dan prasarana penunjang jalannya pendidikan dan penyempurnaan kurikulum. Dalam kurikulum tersebut ditemui adanya mata pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan yang harus diajarkan di sekolah. Terdapat dalam Undang-Undang Republik Indonesia No.20 tahun 2003 pasal 37 ayat 1 tentang sistem pendidikan nasional yaitu "Kurikulum pendidikan dasar dan menengah wajib memuat pendidikan jasmani dan kesehatan merupakan salah satu mata pelajaran penting diajarkan di sekolah". Dalam upaya Meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif dan kecerdasan emosional.

Pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan juga mencakup keseluruhan kajian-kajian lainnya. Terdapat dalam Garis-Garis Besar Program Pengajaran (GBPP) Departemen Pendidikan dan Kebudayaan (2002:01) bahwa, "Pendidikan Jasmani adalah yang merupakan bagian dari pendidikan keseluruhan yang dalam proses pembelajarannya mengutamakan aktivitas dengan pengembangan jasmani serasi dan seimbang".

Berdasarkan kutipan di atas dijelaskan bahwa, penjasorkes merupakan keseluruhan proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani mampu membentuk siswa untuk berfikir kritis, stabil emosional dan sosial, pemahaman dan tindakan moral. Sebagaimana pendapat Mutohir (1995:1)

bahwa, penjasorkes harus berorientasi kepada proses untuk mencapai kesuksesan dalam pengembangan anak secara keseluruhan menjadi manusia yang utuh.

Adapun tujuan penjasorkes di sekolah menurut Gusril dkk (2006:1) adalah untuk membantu siswa dalam mengembangkan dan meningkatkan pengetahuan (*cognitive*), keterampilan (*psychomotor*), sikap (*affective*) dan kebugaran jasmani (*physical fitness*) yang dalam proses pembelajaran mengutamakan aktivitas jasmani dan pembinaan pola hidup sehat berdasarkan kurikulum berbasis kompetensi.

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).

Ismaryati (2008:16) 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 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 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 sangat dibutuhkan oleh anak didik untuk memperoleh ketangkasan, kesanggupan serta kemampuan belajar yang tinggi. Tingkat kesegaran jasmani akan membantu seorang dalam melaksanakan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Salah satu jalan untuk memelihara atau meningkatkan kesegaran jasmani adalah dengan melakukan olahraga yang benar dan aktivitas fisik sehari-hari yang bermanfaat untuk kesehatan. karena kesehatan sangat menentukan aktivitas seseorang.

Pembinaan kesegaran jasmani dan kesehatan disekolah, perlu mempertimbangkan aspek kondisi sekolah, lingkungan geografis, dan status ekonomi orang tua siswa sebab kondisi suatu tingkat 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.

Di samping itu mereka juga melakukan aktifitas belajar mata pelajaran lain dan kegiatan kegiatan lain, baik disekolah maupun di rumah. Semua ini memerlukan kesanggupan atau kemampuan siswa dalam menyelesaikannya tugas atau kegiatan sehari-hari tersebut dengan baik didukung salah satu faktor adalah tingkat kesegaran jasmani mereka. Artinya siswa yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang rendah, mungkin terlihat dari kemampuan fisiknya dalam mengikuti pembelajaran, seperti kurang bersemangat, sering cepat lelah, malas dan sering menguap dan wajahnya pucat atau tidak segar.

Berdasarkan observasi penulis lakukan dan informasi guru penjasorkes tingkat kesegaran jasmani di MIN Lubuk Buaya dan SD Negeri 06 Kampung Tengah Kecamatan Lubuk Alung, belum diketahui karena belum pernah dilakukan tes kesegaran jasmani siswa tersebut. Selanjutnya dari observasi dan pengamatan penulis, ternyata siswa di kedua sekolah tersebut masih banyak rendah tingkat kesegaran jasmaninya. Hal ini terlihat dari sikap dan penampilan mereka saat mengikuti pembelajaran penjasorkes, banyak kurang bersemangat, cepat lelah, sering menguap, lesu dan ada yang mukanya pucat atau kelihatan wajahnya tidak segar. Pada hal tingkat kesegaran jasmani dapat mempengaruhi kegiatan belajar siswa, sehingga tujuan pembelajaran kurang tercapai dengan baik.

Rendahnya tingkat kebugaran jasmani siswa di MIN Lubuk Buaya dan SD Negeri 06 Kampung Tengah Kecamatan Lubuk Alung, mungkin disebabkan karena status gizi yang belum tercukupi atau gizi buruk, siswa kurang memiliki waktu untuk melakukan aktifitas bermain dengan teman sebaya, pengetahuan dan pendidikan serta sosial ekonomi orang tua, kebiasaan siswa dalam beraktifitas setelah pulang sekolah, sarana dan prasarana dan lingkungan tempat tinggal yang kurang bersih dan tidak sehat juga dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani siswa.

Dari uraian diatas, maka pada kesempatan ini peneliti ingin mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa di sekolah dasar yang berbeda dan sekaligus ingin melihat apakah ada perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa. Perbedaan tersebut dilihat dari sosial ekonomi orang tua siswa, sehingga status gizi mereka juga berbeda, begitu perbedaan lingkungan sekolah karena sekolah MIN Lubuk Buaya terletak dipinggir kota agak pedalaman di Kecamatan Koto Tengah tidak dilalui transportasi, sehingga siswa pulang pergi sekolah banyak yang berjalan kaki, kebanyakan orang tua mereka petani, dan kebiasaan siswa banyak yang beraktivitas bermain, dan kadang kadang ada yang membantu orang tua mereka bekerja. Dilihat dari segi ekonomi orang tua banyak yang dilatar belakangi ekonomi yang rendah.

Sedangkan siswa di SD Negeri 06 Kampung Tengah terletak dipinggir jalan raya Lubuk Alung sehingga siswa pulang pergi sekolah banyak diantar naik sepeda motor dan mobil, walaupun ada yang berjalan kaki jarak sekolah dekat dari rumah mereka. Kemudian profesi orang tuanya banyak yang

Pegawai Negeri Sipil (PNS) seperti guru, instansi pemerintah dan perkantoran lainnya. Gambaran ini penulis dapatkan dari beberapa kali observasi yang penulis lakukan pada kedua Sekolah Dasar tersebut.

Dari uraian diatas, maka penulis ingin mendapatkan gambaran nyata apakah ada terdapat perbedaan yang signifikan tingkat kesegaran jasmani siswa dengan situasi dan kondisi yang berbeda antara masing-masing sekolah dasar yaitu MIN Lubuk Buaya dan SD Negeri 06 Kampung Tangah. Dengan demikian masalah penelitian ini adalah belum diketahui perbedaan tingkat kesegaran jasmani antara kedua sekolah tersebut.

Berdasarkan permasalahan di atas perlu diadakan penelitian yang mendalam untuk mengetahui perbedaan tingkat kesegaran jasmani di kedua sekolah tersebut.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka identifikasi masalah penelitian ini dapat dikemukakan sebagai berikut:

1. Status gizi
2. Aktivitas bermain
3. Tingkat kesegaran jasmani siswa MIN Lubuk Buaya
4. Sosial ekonomi orang tua
5. Sarana dan prasarana
6. Kebiasaan siswa dalam beraktivitas
7. Tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 06 Kampung Tangah

8. Lingkungan sekolah
9. Pendidikan dan kemampuan orang tua siswa

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi yang telah dikemukakan di atas, maka penulis membatasi masalah yaitu:

1. Tingkat kesegaran jasmani siswa MIN Lubuk Buaya Kec. Koto Tangah.
2. Tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 06 Kampung Tangan Kec. Lubuk Alung Kab. Padang Pariaman.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas maka dapat dirumuskan masalah penelitian ini adalah:

1. Bagaimana tingkat kesegaran jasmani siswa MIN Lubuk Buaya Kec. Koto Tangah Kota Padang?
2. Bagaimana tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 06 Kampung Tangan Kec. Lubuk Alung Kab. Padang Pariaman?
3. Apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara Tingkat kesegaran jasmani siswa MIN Lubuk Buaya Kec. Koto Tangah dengan Siswa SD Negeri 06 Kampung Tangan Kec. Lubuk Alung Kab. Padang Pariaman?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Tingkat kesegaran jasmani siswa MIN Lubuk Buaya Kec.Koto Tengah.
2. Tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 06 Kampung Tengah Kec. Lubuk Alung Kab.Padang Pariaman.
3. Perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa MIN Lubuk Buaya Kec.Koto Tengah Kota Padang dengan siswa SD Negeri 06 Kampung Tengah Kec. Lubuk Alung Kab. Padang Pariaman.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini nantinya diharapkan dapat bermanfaat bagi :

1. Penulis sendiri sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan Olah raga di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Mahasiswa sebagai bahan referensi bagi pembaca di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Peneliti selanjutnya sebagai bahan pertimbangan untuk meneliti masalah ini secara lebih mendalam.
4. Pihak sekolah sebagai bahan masukan dalam menambah wawasan tentang kesegaran jasmani siswa
5. Guru penjasorkes sebagai bahan masukan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa MIN Lubuk Buaya dengan SD Negeri 06 Kampung Tengah.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

Dalam pelaksanaan kegiatan untuk meningkatkan kesegaran jasmani perlu ditingkatkan kondisi fisik siswa, meningkatkan gizi siswa dan juga meningkatkan kegiatan olahraga yang berguna untuk kesegaran jasmani siswa MIN Lubuk Buaya Kecamatan Koto Tangah dan SD Negeri 06 Kampung Tangah Kecamatan Lubuk Alung.

1. Kesegaran Jasmani

a. Pengertian Kesegaran Jasmani

Kesegaran Jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Menurut Sudjatmo Soemowerdya dalam Ismaryati (2008), Kesegaran jasmani adalah suatu hal yang lebih menitik beratkan pada fungsi fisiologis yaitu kemampuan jantung, pembuluh darah, paru-paru, dan otot agar berfungsi secara efisien dan optimal. Selanjutnya kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya dengan gampang, Tanpa merasa lelah berlebihan serta mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk waktu senggangnya dan untuk keperluan mendadak.

“Kesegaran jasmani adalah suatu kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari yang normal dan 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.”(Cholik Muthohir dalam Ismaryati 2008:15)

Dari pendapat yang dikemukakan di atas dapat diartikan bahwa kesegaran jasmani adalah suatu keadaan saat tubuh mampu menuaikan tugas sehari hari dengan baik dan efisien tanpa kelelahan yang berarti tubuh masih memiliki tenaga cadangan baik untuk mengatasi keadaan darurat maupun untuk menikmati waktu senggang dengan rekreasi yang aktif. Kesegaran jasmani merupakan suatu yang dipengaruhi oleh aktifitas fisik dan latihan olahraga sehari hari. Semakin banyak aktifitas fisik dan latihan olah raga yang dilakukan seseorang maka semakin baik pula tingkat kesegaran jasmaninya. Dengan kata lain dapat diartikan bahwa kesegaran jasmani adalah salah satu faktor yang menentukan dalam kehidupan sehari hari.

Menurut (Sutarman dalam Arsil, 1999:14), Kesegaran jasmani adalah suatu aspek fisik dari kesegaran yang menyeluruh (*total fitness*), yang memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap tiap pembebanan fisik (*physical stress*) yang layak.

Berdasarkan pendapat yang di kemukakn berarti kesegaran jasmani merupakan cerminan dari kemampuan fungsi sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam setiap aktifitas fisik. Kesegaran jasmani merupakan kemampuan fisik yang dapat berupa keberupa kemampuan *aerobic* dan *anerobic*. Kemampuan fisik tersebut dapat dilihat melalui program latihan. Kemampuan kerja seseorang yang mempunyai tingkat kesegaran yang tinggi tidak sama dengan orang yang memiliki tingkat kesegaran yang rendah. 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 atau kegiatan dilakukan pada waktu senggang.

Penjelasan di atas dapat dikatakan bahwa kualitas suatu fisik berhubungan erat dengan kualitas hidup seseorang. Gusril (2004:119). Mengemukakan bahwa kesegaran jasmani akan berbeda dan tergantung pada jenis pekerjaan, keadaan kesehatan, jenis kelamin, umur, tingkat terlatihnya seseorang dan status gizi, sedangkan dalam Arsil(2008) menyatakan bahwa tergantung dari kondisi maupun keterampilan seseorang, seperti untuk pembinaan kesegaran atau kebugaran jasmani seseorang.

b. Komponen Kesegaran Jasmani

Manusia dalam menjalankan kehidupan sehari-harinya berbeda-beda, ada yang membutuhkan kerja fisik yang ringan, sedang dan berat. Seseorang 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 akan berbeda juga tuntutan terhadap komponen komponen kesegaran jasmani.

Adapun ciri-ciri dari orang yang memiliki kesegaran jasmani sebagai mana yang terdapat dalam Rusdam Djamal dalam Gusril (2004:123) yaitu sebagai berikut :

“(a) resistatn erhadap penyakit, (b) memiliki daya tahab jantung, (c) memiliki daya tahan otot umum, (d) mempunyai daya tahan otot lokal, (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) cendrung 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.

c. Fungsi dan Manfaat Kesegaran Jasmani

Fungsi kesegaran jasmani adalah untuk mengembangkan kesanggupan dan kemampuan setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja. Manfaat kesegaran jasmani bagi siswa sekolah dasar sangatlah banyak yaitu dapat meningkatkan kerja jantung,

memperkuat sendi-sendi dan otot tubuh. Hal ini juga akan mempengaruhi 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 banyak orang. Kemudian mereka yang punya tingkat kesegaran jasmani yang baik akan mampu meningkatkan kemampuan kondisi fisik, bermain dengan teman sebaya atau belajar dan dapat melakukan kegiatan berolahraga dengan riang dan gembira.

Dengan jasmani yang sehat manusia akan lebih mudah melakukan aktifitasnya dengan baik. Menurut Kamiso yang dikutip oleh Istikomah (2004:21-22) fungsi dari kesegaran jasmani adalah untuk mengembangkan kemampuan, kesanggupan daya kreasi dan daya tahan dari setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja.

Menurut Depdikbud (1997:1-2) latihan-latihan kesegaran jasmani yang 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, menurunkan tekanan darah, mengurangi lemak tubuh, mengurangi kadar gula dan memperbaiki bentuk tubuh, mengurangi resiko tekanan penyakit jantung koroner, memperlancar pertukaran gas, 2) manfaat secara psikologis, untuk mengendurkan tegangan mental, suasana hati senang, nyaman dan rasa terhibur. 3) secara social, 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 olah raga terpilih”.

Berdasarkan kutipan diatas, 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. Di samping 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 olah raga.

d. 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, biokatalisator 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 atau pertumbuhan seseorang. Seorang olahragawan pada umumnya memerlukan makanan lebih banyak dari orang pada umumnya, seseorang anak dalam masa pertumbuhan memerlukan protein lebih banyak dibanding orang dewasa.

Makanan yang dikonsumsi harus sesuai dengan kebutuhan tubuh, baik secara kuantitatif. 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 pada 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 jumlahnya lebih banyak dari yang diperlukan”.

Faktor latihan meningkatkan fungsi dan kapasitas system respiratori dan kardiovaskuler serta volume darah, tapi perubahan yang paling penting terjadi pada serat otot yang digunakan dalam latihan. Menurut Syarkey (2003:82) latihan aerobik dapat “meningkatkan kemampuan otot untuk menghasilkan energy 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 diatas rata-rata dan keuntungan kesehatan yang besar., latihan menghasilkan tingkat kebugaran yang lebih tinggi dan keuntungan kesehatan ekstra, serta latihan

sistematik yang panjang membantu siswa mencapai potensi yang mereka miliki untuk menjadi tingkat kebugaran menjadi lebih baik.

Kemudian jenis kelamin antara laki-laki dan perempuan juga dapat mempengaruhi tingkat kebugaran 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 VO2 Max dan waktu performs.

Selanjutnya usia seseorang akan dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani, karena orang yang sudah tua gerakannya sudah sangat terbatas, kemampuan aerobiknya sudah menurun dan kegiatan latihan-latihan yang merupakan faktor yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani kurang dapat dilakukan dengan baik. Bagi yang memutuskan untuk tetap aktif dapat menghentikan penurunan (4-5% per decade), dan terlibat dalam latihan fitness dapat menghentikan setengahnya (2,5% per decade). 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 aktifitas jasmani dan olahraga yang dilakukan di sekolah serta kegiatan bermain yang dilakukan

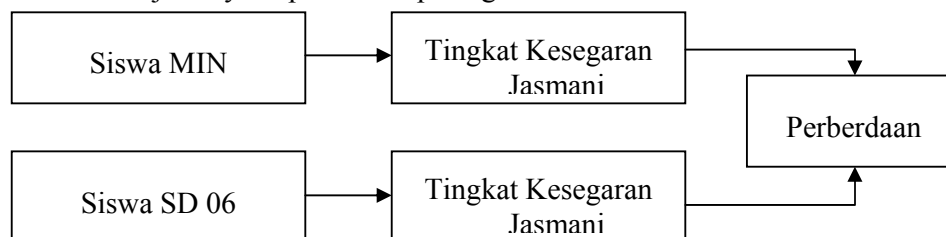
dengan sebaya, akan dapat dikatakan sebagai salah satu faktor untuk meningkatkan kesegaran jasmani mereka. Apalagi anak-anak yang sudah terlatih atau terbiasa bergerak dan mereka punya semangat untuk berlatih dengan mudah kondisi fisik mereka menjadi lebih baik. Siswa di MIN Lubuk Buaya pada umumnya murid-murid beraktifitas berjalan kaki kesekolah, hal ini dikarenakan sarana transportasi terbatas dan juga tidak dilewati transportasi umum. Jika ditinjau dari segi ekonomi orang tua siswa MIN Lubuk Buaya pada umumnya berasal dari keluarga kurang mampu. Kebanyakan siswa MIN Lubuk Buaya banyak yang membantu pekerjaan orang tua di rumah, adapun yang menolong orang tua ke sawah, keladang, jadi siswa tersebut banyak gerak dan juga aktifitasnya.

Dan begitu juga dengan siswa SD Negeri 06 Kampung Tengah Lubuk Alung, sekolah ini berada di tepi jalan raya yang merupakan lalu lintas tengah Sumatera sehingga setiap saat dilalui oleh berbagai jenis kendaraan bermotor baik angkutan daerah maupun angkutan provinsi sehingga udara sekitarnya telah terpolusi oleh asap kendaraan. Pada umumnya murid-murid di Sekolah ini banyak pergi sekolah di antar naik sepeda motor dan mobil, walaupun ada yang berjalan kaki jarak sekolah dekat dari rumah mereka. Ditinjau segi orang tua banyak yang pegawai Negeri seperti guru, pegawai instansi pemerintahan. Di sekolah ini proses kegiatan pembelajaran khususnya pembelajaran jasmani tidak terdapat lapangan luas, untuk melakukan aktifitas olah raga karena lingkungan sekolah yang terbatas dan sempit hal ini menjadikan aktifitas murid menjadi

terbatas sehingga memberi pengaruh terhadap kesegaran jasmani murid itu sendiri. Dan sepulang dari sekolah siswa banyak aktifitas dirumah, seperti main game, internetan jadi aktifitas geraknya kurang.

B. Kerangka Konseptual

Kesegaran jasmani merupakan aspek kemampuan fisik yang menunjang kesuksesan siswa dalam melakukan berbagai aktivitas dalam kehidupan sehari-hari, tanpa mengalami kelelahan dan masih mempunyai tenaga cadangan untuk mengisi waktu senggangnya. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa siswa yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik akan mampu menjalankan tugas sehari-hari seperti tugas belajar, baik disekolah maupun dirumah. Kemudian mereka masih sanggup mengisi waktu senggangnya dengan aktivitas lain seperti bermain dengan teman sebaya. Artinya semakin tinggi tingkat kesegaran jasmani siswa maka semakin besar pula kemungkinannya untuk menyelesaikan suatu pekerjaan. Tingkat kesegaran jasmani siswa MIN Lubuk Buaya dan SD Negeri 06 Kampung Tengah belum diketahui dan siswa mana yang lebih baik tingkat kesegaran jasmaninya dari kedua sekolah tersebut, dengan demikian dalam penelitian ini ingin menggambarkan kerangka konseptual terhadap tingkat kesegaran jasmani di dua sekolah dasar tersebut, untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar berikut :



Gambar 1 : Kerangka Konseptual

C. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kajian teori dan kerangka konseptual yang telah diajukan, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah : terdapat perbedaan tingkat kesegaran jasmani yang signifikan antara siswa MIN Lubuk Buaya Kec. Koto Tangah dengan siswa siswi SD Negeri 06 Kampung Tangah Kec. Lubuk Alung Kab. Padang Pariaman.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan kepada hasil analisis dan pembahasan yang telah diuraikan pada bagian terdahulu maka pada bab ini dapat ditarik beberapa kesimpulan yakni sebagai berikut :

1. Terdapat perbedaan tingkat kesegaran jasmani antara siswa MIN Lubuk Buaya dengan siswa SD Negeri 06 Kampung Tengah Kec. Lubuk Alung dimana hasil analisis menunjukkan bahwa $t_{hitung} = 8.18 > t_{tabel} 2.01$.
2. Siswa MIN Lubuk Buaya tingkat kesegaran jasmaninya lebih baik, dibandingkan dengan tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 06 Kampung Tengah Kec. Lubuk Alung, dimana skor rata – rata siswa MIN Lubuk Buaya sebesar 15,52 lebih besar dari skor rata – rata siswa SDN 06 Kampung Tengah Kec. Lubuk Alung sebesar 10.73.

B. Saran

Berdasarkan pada 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 penjas orkes, sehingga kesegaran jasmani siswa dapat ditingkatkan.

2. Siswa agar dapat lebih kreatif dalam belajar pendidikan jasmani dan olahraga karena aktivitas fisik dapat meningkatkan kesegaran jasmani.
3. Pihak sekolah agar memperhatikan lingkungan sekolah, karena lingkungan sekolah yang bersih dapat mempengaruhi kesegaran jasmani siswa.
4. Orang tua atau wali murid agar lebih memperhatikan makanan atau kebutuhan gizi anaknya, sehingga kebutuhan energy yang cukup dapat meningkatkan kesegaran jasmani anaknya.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto. (2002). *Prosedur Penelitian*. Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- Arsil. (1999). *Tes Pengukuran dan Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Padang: Dip Universitas Negeri Padang
- (1999). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: Dip Universitas Negeri Padang
- (2008). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: UNP Press
- Departemen Pendidikan Nasional. (2003). *UU RI No. 20 Tahun 2003 Tentang System Pendidikan Nasional*. Jakarta: Cipta Jaya
- Depdikbud. (1997). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Anak-Anak Umur 6-12 Tahun*. Jakarta : Depdiknas Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi
- Depdiknas. (2007). *Panduan Penulisan Skripsi/TA*. UNP.
- Fardi Adnan, (2009). *Statistik Lanjutan*. FIK UNP
- Gusril. (2004). *Perkembangan Motorik Pada Masa Anak-anak*. Jakarta: Dirjen Olahraga Departemen Pendidikan Nasional
- (2006). *Model Pengembangan Motorik Siswa Sekolah Dasar*. Padang: FIK UNP
- Ismaryati. (2008). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Bandung: Percetakan Advent Indonesia
- Istikomah. (2004). *Survai Tingkat Kesegaran Jasmani Mahasiswa Ilmu Kesehatan Masyarakat (IKM) Semester II Fakultas Ilmu Keolahragaan Tahun akademik 2003/2004*. Skripsi, Universitas Negeri Semarang.)
- Kementerian Pendidikan Nasional. (2010), *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta : Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Luthan, Rusli, dkk. (2001). *Pendidikan Kebugaran Jasmani*. Jakarta : Departemen Pendidikan Nasional.
- Mutohir, T, Cholik, (1995). *The Future Of Physical Education In Indonesia, Aper Presented In The Workshop-Seminar On Modification To Sports With In Physical Education: On Alternative strategy to Teaching Australia Indonesia sport program, 54-14 june 1995*. Surabaya: FPOK IKIP Surabaya