

**PERBEDAAN KESEGERAN JASMANI SISWA KELAS UNGGUL
DENGAN SISWA KELAS NON UNGGUL DI SEKOLAH
MENEGAH ATAS YKPP UP II KECAMATAN
DUMAI BARAT KOTA DUMAI**

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

**DILA OCTAVIANA
NIM. 89907**

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

PERSETUJUAN SKRIPSI

**PERBEDAAN KESEGERAN JASMANI SISWA KELAS UNGGUL
DENGAN SISWA KELAS NON UNGGUL DI SMA YKPP UP II
KECAMATAN DUMAI BARAT KOTA DUMAI**

Nama : Dila Octaviana
NIM : 89907
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, 13 Januari 2011

Disetujui Oleh

Pembimbing I

Pembimbing II

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

Drs. Nirwandi, M.Pd
NIP. 19580914 198102 1 001

Mengetahui :
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga

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

ABSTRAK

DILA OCTAVIANA 2007 “Perbedaan Kesegaran Jasmani Siswa Kelas Unggul Dengan Siswa Kelas Non Unggul di SMA YKPP UP di Kecamatan Dumai Barat Kota Dumai.

Masalah dalam penelitian ini adalah masih rendahnya tingkat kesegaran jasmani siswa Sekolah Menengah Atas YKPP UP di Kecamatan Dumai Barat Kota Dumai. Rendahnya tingkat kesegaran jasmani siswa ini diduga disebabkan oleh beberapa faktor antara lain tingkat ekonomi, keadaan geografis lingkungan, aktivitas fisik, dan status gizi siswa yang kurang baik. Untuk itulah penulis merasa perlu mengadakan penelitian dan disini penulis hanya meneliti tentang faktor kesegaran jasmani. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat Perbedaan Kesegaran Jasmani Siswa Kelas Unggul Dengan Siswa Kelas Non Unggul di SMA YKPP UP di Kecamatan Dumai Barat Kota Dumai.

Jenis penelitian ini adalah analisis komparasi dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Populasi penelitian berjumlah 927 orang. Pengambilan sampel dengan *Purposive dan Random Sampling* dan didapat sampel 50 orang. Waktu penelitian dilaksanakan pada bulan November-Desember 2010. Adapun tempat penelitian adalah di SMA YKPP UP di Kecamatan Dumai Barat Kota Dumai. Pengambilan data kesegaran jasmani dengan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) umur 16-19 tahun. Teknik Analisis data dilakukan dengan uji “t”.

Adapun hasil dari penelitian ini adalah: terdapat Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas Unggul dan Siswa Kelas Non Unggul di SMA YKPP UP II Dumai. Dimana Pengujian Hipotesis penelitian menggunakan Uji t, dengan perolehan $t_{hitung} = 2,171 > t_{tabel} = 2,064$.

Kata kunci: Perbedaan Kesegaran Jasmani.

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 ” **Perbedaan Kesegaran Jasmani Siswa Kelas Unggul Dengan Siswa Kelas Non Unggul di SMA YKPP UP II di Kecamatan Dumai Barat Kota Dumai.**”

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 SMA YKPP UP II di Kecamatan Dumai Barat Kota Dumai.

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. Drs. Yulifri, M.Pd Selaku Pembimbing Akademik (PA) dan Drs. Nirwandi, M.Pd selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, arahan,

dorongan serta waktunya kepada Penulis dalam penyelesaian skripsi ini.

2. Prof. Dr. Syafruddin, M.Pd, Drs Suwirman, M.Pd, Drs. Qalbi Amra, M.Pd selaku Tim penguji yang telah memberikan sumbangsih saran demi kesempurnaan skripsi ini.
3. Drs. H. Syahrial Bakhtiar, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Drs. Hendri Neldi, M.Kes, AIFO selaku ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Padang.
5. Drs. Edwarsyah, M.pd selaku Ketua Prodi PGSD Penjaskes Fakultas Ilmu keolahragaan Universitas Negeri Padang.
6. Bapak-bapak dan Ibu dosen yang telah memberikan ilmu kepada kami selama Perkuliahan.
7. Bapak Kepala Dinas Pendidikan Kota Dumai yang memberi kesempatan untuk melakukan penelitian.
8. Kepala sekolah SMA YKPP UP II di Kecamatan Dumai Barat Kota Dumai yang telah memberi izin penelitian di sekolah tersebut.
9. Yang tercinta Papa (Yanuar Arifin) dan Mama (Yuramlis, A.Md) serta Adikku (Debi Putri Rahmalia) yang senantiasa membantu memberikan bantuan moril dan materil serta semangat untuk penulis selama Perkuliahan.
10. Seluruh keluarga besar Penulis yang senantiasa selalu mendoakan Penulis sehingga dapat menggapai cita-cita yang diinginkan.
11. Kekasihku tercinta (Heru Afrian) yang selalu setia serta memberikan motivasi,

semangat dalam perkuliahan dan menyelesaikan Skripsi ini. Semoga kelak menjadi pendamping hidup Penulis yang setia lahir dan bathin.

12. Sahabat-sahabatku tercinta (Ii, Aulia, Yeni, Jira, Iles, Mai, Rezi, Rahmi, Nia) yang selalu bersama-sama berjuang selama perkuliahan baik duka maupun suka, yang selalu memotivasi untuk tetap semangat.

13. Seluruh warga 1A community 2007 tanpa terkecuali, yang telah banyak mengisi cerita/ cita yang indah bagi Penulis selama Perkuliahan.

Semoga Allah SWT membalas bantuan, bimbingan, motivasi dan waktu yang telah Bapak/ Ibu/ Sdr/ Teman-teman sekalian dengan limpahan rahmat yang berlipat ganda. Dan juga Pengetahuan yang telah diberikan dalam proses Perkuliahan dijadikan Allah SWT menjadi Ilmu yang bermanfaat.

Terakhir, ada Peribahasa yang mengatakan "Tak Ada Gading yang Tak Retak", menyadari makna peribahasa ini, maka Penulis sebagai manusia biasa tentu tidak luput dari berbagai salah dan khilaf, baik dari segi isi, metode, maupun penulisan skripsi ini. Oleh karena itu, saran dari Bapak/ Ibu Tim Penguji dan berbagai pihak lainnya akan Penulis jadikan sebagai masukan untuk penyempurnaan Skripsi ini.

Padang, Januari 2011

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR GRAFIK	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN	
A. Kajian Teori	8
1. Kesegaran Jasmani	8
2. Komponen Kesegaran Jasmani	10
3. Fungsi kesegaran Jasmani	11
4. Faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani	12
5. Cara meningkatkan Kesegaran Jasmani	16
B. Kerangka Konseptual	18
C. Hipotesis Penelitian.....	19

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Waktu dan Tempat Penelitian	20
B. Populasi dan Sampel	20
C. Jenis dan Sumber Data	22
D. Teknik Pengumpulan Data	22
E. Instrumen Penelitian	22
F. Alat Yang Digunakan.....	28
G. Teknik Analisis Data.....	30

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data	32
B. Pengujian Hipotesis.....	36
C. Pembahasan	38

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	41
B. Saran	41

DAFTAR PUSTAKA.....	42
----------------------------	-----------

LAMPIRAN

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Untuk mewujudkan masyarakat adil dan makmur, salah satu upaya Pemerintah adalah dengan melaksanakan pembangunan, salah satunya yaitu pembangunan di bidang Pendidikan dan Olahraga. Pendidikan merupakan salah satu unsur yang sangat penting dalam kehidupan manusia, karena dengan Pendidikan manusia akan menjadi lebih maju, sejahtera dan bermartabat di mata orang lain. Pembangunan di bidang Pendidikan bertujuan untuk menciptakan Sumber Daya Manusia (SDM) yang berkualitas, yaitu sumber daya manusia yang berilmu pengetahuan, memiliki keterampilan, sehat jasmani dan rohani serta memiliki sikap dan perilaku yang terpuji. Sedangkan pembangunan dalam bidang olahraga bertujuan untuk meningkatkan kesegaran jasmani disiplin, sportifitas, prestasi dan lain sebagainya.

Pentingnya memiliki tingkat kesegaran dan kebugaran jasmani melalui olahraga untuk meningkatkan manusia Indonesia sesuai dengan tujuan Pendidikan yaitu Undang-Undang Diknas nomor 20 Tahun 2003 (2003:7) yaitu:

“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 dan bertanggung jawab”.

Kebugaran dan kesegaran jasmani memiliki peranan penting dalam kegiatan sehari-hari siswa, karena kebugaran jasmani yang baik sangat diperlukan oleh siswa baik dalam mengikuti proses pembelajaran di sekolah maupun mencapai prestasi di luar sekolah. Secara umum kebugaran jasmani dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luang.

Menurut Ichsan (1988:28) “Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan adalah suatu tahap atau aspek dari proses pendidikan keseluruhan yang berkenaan dengan perkembangan dan penggunaan kemampuan gerak individu yang dilakukan atas kemauan sendiri serta bermanfaat, dengan reaksi atau respon yang terkait langsung dengan mental, emosional dan sosial”. Sebagaimana dengan kegiatan lain dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, Guru mencoba untuk mempersiapkan anak untuk mengikuti pelajaran untuk memungkinkan mereka atas tanggung jawab tentang kegiatan yang dilakukannya demi mempersiapkan diri dalam menghadapi tantangan dunia yang komplit saat ini.

Adapun dugaan orang terhadap Pembelajaran Penjasorkes bahwa pelajaran ini tidak terlalu penting didalam dunia Pendidikan dan hanya ditujukan kepada siswa yang berprestasi saja. Padahal anggapan orang-orang tentang hal tersebut sangat salah, karena Pembelajaran Penjasorkes di sekolah sangat membantu terhadap kemajuan dan keunggulan sekolah itu sendiri. Kesegaran Jasmani sebenarnya adalah sesuatu yang sangat bermanfaat untuk mendukung seorang siswa berhasil dalam mengikuti kegiatan belajar di sekolah, dan merupakan faktor penunjang siswa mampu mencapai hasil belajar yang baik.

Undang-Undang RI Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional (2005:6) bahwa:

“Keolahragaan Nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan Kesehatan dan Kebugaran Jasmani, prestasi, kualitas hidup manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportifitas, disiplin dan membina persatuan bangsa, memperkuat Pertahanan Nasional serta mengangkat harkat martabat dan kehormatan Bangsa”.

Di dalam KTSP tahun 2006 dijelaskan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dilakukan beberapa hal sebagai berikut:

1. Permainan dan olahraga meliputi: olahraga tradisional, permainan eksplorasi gerak, keterampilan lokomotor non-lokomotor, dan manipulatif, atletik, kasti, rounders, kippers, sepakbola, bola basket, bola voli, tenis meja, tenis lapangan, bulutangkis, dan beladiri, serta aktivitas lainnya.
2. Aktivitas pengembangan meliputi: mekanika sikap tubuh, komponen kebugaran jasmani, dan bentuk postur tubuh serta aktivitas lainnya.
3. Aktivitas senam meliputi: ketangkasan sederhana, ketangkasan tanpa alat, ketangkasan dengan alat, dan senam lantai, serta aktivitas lainnya.
4. Aktivitas ritmik meliputi: gerak bebas, senam pagi, SKJ, dan senam aerobik serta aktivitas lainnya.
5. Aktivitas air meliputi: permainan di air, keselamatan air, keterampilan bergerak di air, dan renang serta aktivitas lainnya.
6. Pendidikan luar kelas, meliputi: piknik/karyawisata, pengenalan lingkungan, berkemah, menjelajah, dan mendaki gunung.

7. Kesehatan, meliputi: penanaman budaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari, khususnya yang terkait dengan perawatan tubuh agar tetap sehat, merawat lingkungan yang sehat, memilih makanan dan minuman yang sehat, mencegah dan merawat cedera, mengatur waktu istirahat yang tepat dan berperan aktif dalam kegiatan P3K dan UKS. Aspek kesehatan merupakan aspek tersendiri dan secara implisit masuk ke dalam semua aspek.

Mata pelajaran Penjasorkes sangat membantu meningkatkan kesegaran jasmani siswa disekolah serta dapat membantu siswa untuk menghilangkan rasa jenuh dan bosan dengan pelajaran teori. Karena kenyataan yang ditemukan dilapangan bahwa siswa banyak yang merasa bosan karena terlalu dituntut untuk terus belajar, padahal mereka terkadang sudah merasa lelah dan butuh sedikit waktu untuk memulihkan pikirannya agar lebih fres untuk menangkap pelajaran selanjutnya.

Selain mata pelajaran Penjasorkes disekolah ada juga beberapa faktor yang diperlukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa. Kesegaran jasmani tidak terlepas dari faktor gizi dan makanan yang dikonsumsi. Karena bahan makanan sangat diperlukan tubuh untuk sumber energi dan tenaga. Makanan harus sesuai dengan yang dibutuhkan oleh tubuh baik secara kuantitatif maupun kualitatif. Kuantitatif yaitu Perbandingan jumlah karbohidrat, lemak, protein yang dimakan harus disesuaikan dengan aktifitas yang dilakukan seseorang. Pada orang yang normal karbohidrat diberikan 50-60 persen, lemak diberikan 25-30 persen dari total kalori dan protein yang

dibutuhkan 1 gr/kg berat badan. Sedangkan secara kualitatif yaitu bahan-bahan yang selalu ada dalam makanan (karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, air) dan jumlahnya dapat diberikan lebih banyak jika diperlukan (lamb dalam Arsil, 2008:10).

Faktor ekonomi, lingkungan tempat tinggal, dan aktifitas sehari-hari juga turut serta mempengaruhi kesegaran jasmani. Perbedaan aktifitas siswa di SMA YKPP UP II Dumai sangat mempengaruhi terhadap kesegaran jasmani siswa tersebut. Penelitian difokuskan pada kelas XI IPA, dikarenakan Pada saat meneliti jadwal yang kosong hanya kelas IPA. Peneliti membandingkan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas unggul dan siswa kelas non unggul di SMA YKPP UP II Dumai.

Kelas unggul merupakan kelas yang diberikan kepada siswa yang memiliki prestasi lebih dibidang akademik. Sedangkan kelas non unggul adalah kelas yang mana didalamnya memiliki kemampuan sedang dibidang akademik. Walaupun kelas unggul memiliki prestasi yang unggul dibidang akademik, belum tentu mereka memiliki kesegaran jasmani yang lebih dibandingkan kelas non unggul.

Namun kenyataan yang ditemukan di SMA YKPP UP II Dumai dapat dilihat bahwa siswa kelas unggul lebih cenderung menyukai mata pelajaran teori disekolah dibandingkan mata pelajaran penjasorkes. Sedangkan siswa kelas non unggul, mereka lebih tertarik pada mata pelajaran penjasorkes dibandingkan mata pelajaran teori disekolah.

Berdasarkan anggapan dan informasi yang dikemukakan diatas, belumlah dapat ditentukan secara pasti siswa mana yang lebih baik tingkat kesegaran jasmaninya. Untuk itu diperlukan penelitian tentang Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas XI Unggul dan Siswa Kelas XI Non Unggul di SMA YKPP UP II Dumai. Penelitian ini diharapkan memiliki gambaran positif tentang Perbandingan tingkat kesegaran jasmani antara kedua kelas tersebut.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, terdapat banyak faktor yang dapat mempengaruhi kesegaran jasmani siswa yang dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Motivasi siswa terhadap pembelajaran penjasorkes
2. Tingkat ekonomi
3. Keadaan lingkungan
4. Aktifitas fisik siswa
5. Status gizi

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang serta identifikasi masalah yang diuraikan diatas. Maka penulis hanya membatasi dengan melihat Perbandingan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas Unggul dengan Siswa Kelas Unggul di SMA YKPP UP II Dumai.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah diatas, maka dapat dirumuskan masalah peneliti ini adalah “Apakah Terdapat Perbandingan Tingkat

Kesegaran Jasmani Siswa Kelas Unggul dengan Siswa Kelas Unggul di SMA YKPP UP II Dumai.

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah diatas, maka penelitian ini bertujuan untuk :

1. Mengetahui Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas Unggul di SMA YKPP UP II Dumai.
2. Mengetahui Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas Non Unggul di SMA YKPP UP II Dumai.
3. Mengetahui Perbandingan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas Unggul dengan Siswa Kelas Non Unggul di SMA YKPP UP II Dumai.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Sebagai salah satu syarat bagi penulis untuk mendapatkan gelar sarjana pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bahan informasi bagi Siswa dalam upaya meningkatkan hasil belajar Olahraga dan Kesehatan.
3. Bahan masukan bagi guru dalam melaksanakan proses belajar mengajar disekolah.
4. Sebagai bahan acuan bagi Dinas Pendidikan Kota Dumai untuk meningkatkan mutu pembelajaran Penjasorkes di Kota Dumai.
5. Sebagai bahan bacaan di Perpustakaan UNP.
6. Sebagai pengembangan ilmu bagi peneliti selanjutnya.

BAB II

TINJAUAN KEPUSTAKAAN

A. Kajian Teori

1. Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan kegiatannya sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan memiliki cadangan tenaga untuk menghadapi keadaan darurat yang datang secara tiba-tiba.

Efwilza dalam Rezli (2006:9) menjelaskan bahwa:

“Kesegaran jasmani adalah suatu kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari yang normal dengan giat dan penuh dengan kesiapsiagaan tanpa mengalami kelelahan berarti dan masih mempunyai cadangan energi untuk menikmati kegiatan waktu senggang serta kejadian darurat yang datang tiba-tiba”.

Sehingga kesegaran jasmani dapat diartikan sebagai kegiatan atau tugas yang dilakukan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Kesegaran jasmani merupakan gambaran tentang kondisi fisik tubuh. Sutoso dan Arsil (1991:1) mengemukakan kesegaran jasmani lebih menitik beratkan kepada physical fitness yaitu kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat-alat dalam fisiologi terhadap keadaan lingkungan (ketinggian, kelembagaan, suhu).

Kesegaran jasmani merupakan suatu hal yang dipengaruhi oleh aktifitas fisik dan latihan olahraga yang dilaksanakan sehari-hari, semakin banyak aktifitas dan latihan yang dilakukan seseorang maka semakin baik pula tingkat kesegaran jasmaninya. Hal ini disebabkan dengan aktifitas fisik

dan latihan olahraga akan meningkatkan kemampuan tubuh dalam mengkonsumsi oksigen secara maksimal. Apabila tubuh sudah mampu meningkatkan konsumsi oksigen secara maksimal, maka secara otomatis akan berpengaruh terhadap tingkat kesegaran jasmani. Depdikbud (1993:56) menyatakan bahwa :

“kesegaran jasmani adalah kondisi yang bersangkutan paut dengan kemampuan dan kesanggupan seseorang yang berfungsi dalam pekerjaan secara optimal dan efisien. Disadari atau tidak, sebenarnya kesegaran jasmani itu merupakan salah satu kebutuhan hidup manusia. Kesegaran jasmani erat kaitannya dengan kegiatan manusia melakukan pekerjaan dan bergerak”.

Kesegaran Jasmani yang dibutuhkan manusia untuk bergerak dan melakukan pekerjaan bagi setiap individu tidak sama, sesuai dengan gerak atau pekerjaan yang dilakukan. Misalnya kesegaran jasmani yang dibutuhkan oleh karyawan berbeda dengan anggota ABRI, berbeda pula dengan tukang becak, pelajar dan sebagainya.

Maka dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani dapat dipengaruhi oleh kegiatan fisik yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari seperti bekerja, olahraga, bermain dan kegiatan lainnya yang membuat tubuh kita bergerak aktif dan kesegaran jasmani dipengaruhi oleh aktifitas fisik dan latihan olahraga yang teratur dan terprogram dengan baik.

Gusril (2004:119) mengemukakan bahwa kesegaran jasmani akan berbeda dan tergantung pada jenis pekerjaan, keadaan kesehatan, jenis kelamin, umur, tingkat ketelitian 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.

Maka dapat disimpulkan, bahwa kesegaran jasmani adalah aspek-aspek kemampuan fisik yang menunjang kesuksesan siswa dalam melakukan olahraga yang teratur dan melaksanakan pekerjaan sehari-hari.

2. Komponen Kesegaran Jasmani

Menurut Lycholat dalam Gusril (2004:119) menyatakan komponen-komponen kesegaran jasmani dapat dikelompokkan menjadi 2 komponen yaitu:

- 1) Komponen yang berhubungan dengan kesehatan (Health Related Fitness) meliputi: daya tahan otot, kekuatan otot, kelentukan dan komposisi tubuh.
- 2) Komponen yang berhubungan dengan keterampilan (Skill Related) meliputi: keseimbangan, kelincahan, kecepatan, tenaga yaitu daya dan waktu reaksi.

Daya tahan merupakan kemampuan tubuh untuk bekerja dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti setelah melaksanakan pekerjaan.

Menurut Jansen (1984:44) kekuatan adalah kemampuan tubuh mempergunakan otot untuk menerima beban”.Sehingga dapat disimpulkan bahwa kekuatan otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk menerima beban sewaktu bekerja secara maksimal.

Rusdan Djamil dalam Gusril (2004:123) adapun ciri-ciri orang yang memiliki kesegaran jasmani yaitu sebagai berikut:

1. Resisten terhadap penyakit
2. Memiliki daya tahan, jantung, paru-paru, peredaran darah dan pernafasan.
3. Memiliki daya tahan umum
4. Mempunyai daya tahan otot lokal
5. Memiliki daya ledak otot
6. Memiliki kelentukan
7. Memiliki kecepatan
8. Memiliki kekuatan
9. Memiliki koordinasi dan ketepatan

Menurut Cooper dan Brown (1990) ciri-ciri tingkat kesegaran jasmani yang berada dibawah standar yaitu: Perasaan malas dan mengantuk sepanjang hari, cenderung bertingkah marah, sukar rileks, mudah lemas dan sedih, mudah tersinggung, merasa lelah dengan kerja fisik yang minimal, dan menguap dimeja makan.

3. Fungsi Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani dapat dipengaruhi oleh keturunan, gaya hidup, keadaan lingkungan serta kebiasaan seseorang. Adapun fungsi kesegaran jasmani tersebut dapat dibagi dalam 2 bagian:

1) Fungsi umum

Fungsi umum kesegaran jasmani adalah untuk mengembangkan kekuatan, kemampuan, kesanggupan, daya kreasi dan daya tahan setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja dengan pembangunan dan pertahanan bangsa dan Negara.

2) Fungsi khusus

Fungsi khususnya bagi anak-anak adalah untuk pertumbuhan dan perkembangan.

4. Faktor-faktor yang mempengaruhi Kesegaran Jasmani

1) Daya Tahan(Endurance)

Daya tahan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kerja dalam waktu relatif lama. Menurut Rusli Luntan dkk (1991:112), Istilah lainnya yang sering digunakan adalah Respiration-Cardio Endurance, yaitu daya tahan yang bertalian dengan pernafasan, jantung dan peredaran darah.

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

Selanjutnya Darwis (1992) mengemukakan “Daya tahan adalah kemampuan organism pemain untuk mengatasi kelelahan yang timbul setelah melakukan aktifitas tubuh berolahraga dalam waktu lama.

2) Kecepatan(Speed)

Kecepatan adalah salah satu kemampuan biomotorik yang sangat penting untuk melakukan aktifitas olahraga, Bompa dan Jonath Et. Al dalam I Made Andika Bayu (2006:18).

Kecepatan diperlukan untuk melakukan gerakan-gerakan yang berkesinambungan dalam bentuk yang sama dan waktu sesingkat-singkatnya.

Sajoto dalam Arsil (2008) mendefinisikan kecepatan sebagai suatu kemampuan reaksi otot yang ditandai dengan pertukaran antara kontraksi dan relaksasinya menuju kemaksimal.

Kecepatan dibagi menjadi 2 macam:

1. Kecepatan Umum

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

2. Kecepatan khusus

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

Bompa dalam I made Andika Bayu (2008:18) mengemukakan Kecepatan Khusus adalah khusus untuk cabang olahraga dan sebagian besar tidak dapat ditransfer dan hanya mungkin dikembangkan dalam metode khusus.

Syafruddin (1996), Kecepatan reaksi adalah kemampuan untuk menjawab rangsangan akustik, optic dan rangsangan teknik secara cepat. Rangsangan Akustik adalah rangsangan melalui pendengaran seperti: bunyi pluit, tepuk tangan dll.

Jonath dan Krempel dalam Syafruddin (1996) mengatakan bahwa kecepatan dibatasi oleh faktor-faktor seperti: kekuatan, kecepatan, kontraksi, dan koordinasi.

3) Daya Ledak(Power)

Power atau daya ledak disebut juga sebagai kekuatan eksplosif. Power menyangkut kekuatan dan kecepatan kontraksi otot yang dinamis dan eksplosif serta melibatkan pengeluaran kekuatan otot yang maksimal dalam waktu yang secepat-cepatnya.

Ismaryati (2008:59), Power merupakan hasil perkalian antara gaya(force) dan jarak (distance) dibagi dengan waktu.

Bafirman (1999:59) membagi power atas 2 bagian yaitu: (i) Power absolute, (ii) Power relative. Power absolute berarti kekuatan untuk mengatasi suatu beban eksternal yang maksimal, sedangkan power relative berarti kekuatan yang digunakan untuk mengatasi beban berupa berat badan sendiri.

4) Kelincahan(Agility)

Kelincahan merupakan komponen kesegaran jasmani yang sangat diperlukan pada semua aktifitas yang membutuhkan kecepatan perubahan, posisi tubuh, dan bagian-bagannya.

Menurut Moehammad Dajoto (2005), Kelincahan adalah kemampuan seseorang dalam merubah arah lari satu posisi di arena tertentu atau seseorang yang mampu merubah satu posisi ke posisi yang berbeda dengan kecepatan tinggi dan koordinasi gerak yang baik.

Ciri-ciri dari kelincahan/ Gewandhelt olahraga didefinisikan oleh Hirtz dalam Fauzan Hos (1989) sebagai berikut:

(1) Kemampuan Reaksi

Kecepatan dan ketepatan mereaksi pada perubahan situasi secara tiba-tiba (yang tidak dipergunakan sebelumnya).

(2) Kemampuan Penyesuaian

Penyesuaian yang baik pada penempatan tugas yang tidak biasa pada perubahan persyaratan dan gerakan-gerakan bagian (anggota) tubuh yang lain.

(3) Kemampuan Pengendalian

Pengendalian yang tepat dan teratah pada situasi yang sulit.

(4) Kemampuan Orientasi

Pada gerakan-gerakan yang sulit seperti pada putaran tubuh yang bersangkutan tidak kehilangan orientasi ruangan (tidak kehilangan arah).

(5) Kemampuan Keseimbangan

Pada tugas gerakan-gerakan yang komplit/rumit dalam bidang yang sempit dapat menyangga keseimbangan tenaga tubuh bagian dalam dan bagian luar.

(6) Kemampuan Kombinasi

Penyelesaian yang baik dan cepat dengan kombinasi yang berurutan.

(7) Berbalik (*Wedigkeit*)

Pembalikan yang baik secara vertikal dan horizontal dengan hambatan terbatas.

(8) *Geschiklichkeit*(*Agility*)

Gerakan-gerakan yang tepat dengan motorik yang halus dari bagian kepala, lengan, tangan.

5. Cara meningkatkan Kesegaran Jasmani

Kegiatan olahraga yang dilakukan secara rutin dan teratur akan menambah dan meningkatkan kesegaran jasmani, tetapi juga harus didukung oleh pengaturan gizi makanan yang menunjang terhadap lari, jogging, bersepeda, jalan cepat bahkan banyak yang asal berlatih saja.

Ada 3 aspek cara meningkatkan kesegaran jasmani siswa:

a) Olahraga teratur

Keuntungan yang di peroleh yaitu: Lebih tahan terhadap stress baik fisik maupun psikis, mampu mengendalikan emosi, lebih kreatif,

merasa segar dan percaya diri serta gembira, kapasitas kerja fisik bertambah.

b) Menjaga kesehatan dan pengaturan gizi

Kesehatan merupakan dasar untuk meningkatkan kesegaran jasmani, artinya kesegaran jasmani tidak bisa dicapai dan ditingkatkan kalau seseorang belum memiliki kesehatan yang baik. UU No 23 Tahun 1992 adalah keadaan sejahtera dari badan, jiwa nasional dan ekonomis. Adapun ungkapan yaitu “Orang yang sehat belum tentu segar dan orang yang segar sudah pasti sehat”. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa Sehat merupakan syarat menjadi segar untuk memelihara dan menjaga kesehatan diperlukan berbagai upaya yaitu:

- 1) Meningkatkan kebersihan, keamanan, ketertiban (K3), memperhatikan gizi serta olahraga teratur.
- 2) Pencegahan terhadap penyakit melalui pemeriksaan penyakit secara berkala dan teratur.
- 3) Pengobatan dan pemeriksaan yang lebih dini untuk menghindari terjadinya komplikasi penyakit.
- 4) Rehabilitas melalui Dinas Kesehatan.

c) Keseimbangan antara Kerja dan Istirahat

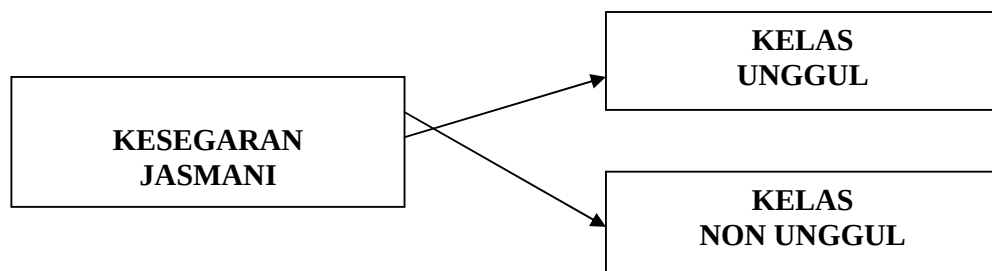
Kegiatan merupakan ciri dari suatu kehidupan karena tidak ada kehidupan tanpa kegiatan. Menurut Johnson dalam Arsil (2008:13) Tingkat kesegaran jasmani yang berada di bawah nilai yang

minimal ditandai antara lain: (i) kemampuan fisik yang tidak efisien, (ii) emosional yang tidak stabil, (iii) mudah lelah, (iv) tidak sanggup menghadapi tantangan fisik dan emosi.

B. Kerangka Konseptual

Kerangka konseptual ini dimaksudkan untuk membantu merumuskan hipotesis dalam penelitian ini sehingga penelitian ini dapat terlaksana secara terarah serta hasilnya dapat memberi jawaban pada pokok masalah penelitian yang telah ditetapkan.

Berdasarkan masalah yang diangkat, maka sebagai landasan berpikir dalam penelitian ini dapat digambarkan dalam dua variable, yaitu variable bebas dan variable terikat. Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa ada perbandingan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas Unggul dan Siswa Kelas Non Unggul di SMA YKPP UP II Dumai. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada Skema Kerangka Konseptual berikut ini:



Gambar 1. Kerangka Konseptual

C. Hipotesis

Berdasarkan kajian teori dan kerangka konseptual diatas, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah “Terdapat Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas Unggul dan Siswa Kelas Non Unggul di SMA YKPP UP II Dumai”.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan temuan penelitian dan pembahasan hasil penelitian maka dapat disimpulkan sebagai berikut : Terdapat Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas Unggul dan Siswa Kelas Non Unggul di SMA YKPP UP II Dumai ini dibuktikan dengan hasil penelitian bahwa $t_{hitung} = 2,171 > t_{tabel} = 2,064$. Ini artinya H_a diterima sedangkan H_o ditolak.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan dan implikasi di atas, maka diajukan beberapa saran kepada :

1. Guru Penjas, diharapkan dapat mengembangkan dan meningkatkan tingkat kesegaran jasmani anak di mana guru tersebut bekerja
2. Para orang tua, agar mendukung dan memotivasi anaknya untuk terus meningkatkan tingkat kesegaran jasmani.
3. Orang tua dan guru, agar dapat mengontrol aktivitas bermain anak-anak baik di sekolah maupun di rumah.
4. Kepala SMA , agar dapat mempunyai sebuah program penyediaan sarana dan prasarana dalam hal peningkatan kemampuan fisik anak.
5. Dinas Pendidikan Kota Dumai umumnya, agar memberikan dukungan yang optimal dalam proses pembelajaran Penjas di Sekolah Menengah Atas.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsini (2002). *Manajemen Penelitian*, Jakarta: Rineka Cipta.
- Arsil (2008). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: Dip Universitas Negeri Padang
- Depdikbud (1993). *Garis-Garis Besar Haluan Negara*, Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan
- Depdikbud (1973). *Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi Interval*. Depdikbud
- Depdikbud (1993). *Pedoman Guru Olahraga*, Jakarta : Depdikbud
- Efwilza dalam Rezli (2006). Proposal/ Skripsi. UNP Padang
- Gusril (2004). *Perkembangan Motorik pada Anak-anak*, Dirjen Olahraga Departemen Pendidikan Nasional
- Ichsan, M. (1988). *Pendidikan Kesehatan dan Olahraga*, Jakarta: Depdiknas
- I Made Andika Bayu (2006). *Referensi Skripsi UNP*: Padang
- Kurikulum (2006). KTSP(Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan) Bidang Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan (Penjaskes)
- Moehammad Dajoto (2005). *Anatomi*, Renika Cipta: Jakarta
- Syafruddin (1996). *Pengantar Ilmu Melatih*. Padang: FPOK IKIP Padang
- UNP. (2010). *Buku Panduan Penilaian Tugas Akhir/Skripsi Universitas Negeri Padang*. Padang: UNP
- UU RI No. 3 (2005). *Sistem Keolahragaan Nasional*. Jakarta: Menegpora
- Zuwirwan (2010). *Kontribusi Kesegaran Jasmani dan Motivasi Belajar terhadap Hasil Belajar Siswa*. Padang: Pasca Sarjana UNP Padang