

**STUDI TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA SEKOLAH
DASAR NEGERI 02 SITUJUAH BATUA KECAMATAN
SITUJUAH LIMO NAGARI KABUPATEN
LIMA PULUH KOTA**

SKRIPSI

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



Oleh :

**BUDI ANDIKA NISA PUTRA
NIM. 94760**

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

PERSETUJUAN SKRIPSI**STUDI TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA SEKOLAH DASAR
NEGERI 02 SITUJUAH BATUA KECAMATAN SITUJUAH LIMO
NAGARI KABUPATEN LIMA PULUH KOTA**

Nama : Budi Andika Nisa Putra
NIM : 94760
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2011

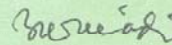
Disetujui oleh

Pembimbing I

Pembimbing II

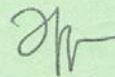


Drs. Ali Umar, M.Kes
NIP. 19550309 198603 1 006



Drs. Willadi Rasyid, M.Pd
NIP. 19591121 198602 1 006

Mengetahui
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



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

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 : Studi Tingkat Kesehgaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar
Negeri 02 Situjuah Batua Kecamatan Situjuah Limo
Nagari Kabupaten Lima Puluh Kota

Nama : Budi Andika Nisa Putra

NIM : 94760

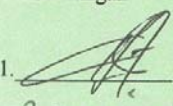
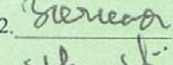
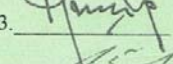
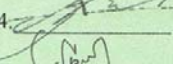
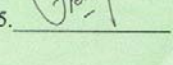
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2011

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	Drs. Ali Umar, M.Kes	1. 
2. Sekretaris	Drs. Willadi Rasyid, M.Pd	2. 
3. Anggota	Drs. Madri M, M.Kes.AIFO	3. 
4. Anggota	Drs. H. Arsil, M.Pd	4. 
5. Anggota	Dra. Erianti, M.Pd	5. 

ABSTRAK

Studi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 02 Situjuah Batua Kecamatan Situjuah Limo Nagari Kabupaten Lima Puluh

OLEH : Budi Andika Nisa Putra /2011

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya tingkat kesegaran jasmani siswa. Hal ini dikhawatirkan bisa menyebabkan rendahnya hasil belajar. Banyak faktor – faktor yang mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani seperti status gizi, faktor lingkungan, dan lain - lain. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa di SD Negeri 02 Situjuah Batua Kecamatan Situjuah Limo Nagari Kabupaten Lima Puluh.

Jenis penelitian adalah *deskriptif*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa di SD Negeri 02 Situjuah Batua Kecamatan Situjuah Limo Nagari Kabupaten Lima Puluh Kota yang berjumlah sebanyak 143 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Dengan demikian sampel dalam penelitian ini berjumlah sebanyak 44 orang. Untuk memperoleh data Kesegaran Jasmani dilakukan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI). Data dianalisis dengan menggunakan persentase.

Berdasarkan hasil pengukuran dari analisis data terhadap kesegaran jasmani siswa di SD Negeri 02 Situjuah Batua Kecamatan Situjuah Limo Nagari Kabupaten Lima Puluh Kota, tingkat kesegaran jasmani siswa putra di SD Negeri 02 Situjuah Batua Kecamatan Situjuah Limo Nagari Kabupaten Lima Puluh Kota yaitu 50% sedangkan untuk tingkat kesegaran jasmani siswa putri di SD Negeri 02 Situjuah Batua Kecamatan Situjuah Limo Nagari Kabupaten Lima Puluh Kota yaitu 60%.

KATA P i ANTAR

Syukur Alhamdulillah penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunian-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Studi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 02 Situjuh Batua Kecamatan Situjuh Limo Nagari Kabupaten Lima Puluh Kota”

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. Willadi Rasyid, M.Pd selaku pembimbing II yang telah memberikan pemahaman dan bimbingan untuk kesempurnaan di dalam pen skripsi ini
5. Drs. Madri M, M.Kes, AIFO, ⁱⁱ . Arsil M.Pd dan Dra. Erianti. 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. Papa dan Mama serta Nenek, Adik-adikku dan orang tercinta yang selalu memberikan dukungan.
8. Kepala sekolah dan majelis guru serta siswa SD Negeri 02 Situjuah Batua Kecamatan Situjuah Limo Nagari Kabupaten Lima Puluh Kota
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 ini. Akhir kata penulis doa kan semoga semua amal yang diberikan mendapat imbalan yang setimpal dan bermanfaat bagi kita semua. Amin Ya Robal Alamin.

Padang, Agustus 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	4
C. Pembatasan Masalah	4
D. Perumusan masalah	4
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN	
A. Kajian Teori	6
1. Kesegaran Jasmani	6
2. Komponen – Komponen Kesegaran Jasmani	7
3. Faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani	9
4. Fungsi Kesegaran Jasmani	10
5. Cara Meningkatkan Kesegaran Jasmani	11
B. Kerangka Konseptual	11
C. Pertanyaan Penelitian	12

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis, Waktu dan Tempat Penelitian	13
B. Populasi dan Sampel	13
C. Definisi Operasional	14
D. Jenis dan Sumber Data	15
E. Instrumen Penelitian	15
F. Teknik Pengumpulan Data.....	16
G. Teknik Analisis Data	21

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data Penelitian	22
B. Hasil Analisis	28
B. Pembahasan	29

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	34
B. Saran	34

DAFTAR PUSTAKA	36
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian	14
2. Distribusi Frekuensi tes lari cepat 40 meter	23
3. Distribusi Frekuensi gantung siku tekuk	24
4. Distribusi Frekuensi baring duduk 30 detik	25
5. Distribusi Frekuensi loncat tegak	26
6. Distribusi Frekuensi lari 600 meter	27
7. Hasil Analisis kesegaran jasmani siswa putra	28
8. Hasil analisis Kesegaran jasmani siswa putri	28

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Sikap start berdiri tes lari cepat	17
2. Sikap badan yang benar pada tes angkat.....	18
3. Baring duduk.....	19
4. Loncat tegak	20
5. Tes lari 600 Meter	21
6. Histogram lari cepat 40 meter	23
7. Histogram gantung siku tekuk	24
8. Histogram baring duduk 30 detik	25
9. Histogram loncat tegak	26
10. Histogram lari 600 meter	27

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Nilai tes kesegaran jasmani untuk anak usia 10 – 12 tahun putera dan puteri	37
2. Norma tes kesegaran jasmani	38
3. Rekap data tes kesegaran jasmani siswa	39
4. Rekap data tes kesegaran jasmani siswa putra	40
5. Rekap data tes kesegaran jasmani siswa putri	41
6. Dokumentasi penelitian	42
7. Izin penelitian	47

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Salah satu indikator keberhasilan pendidikan jasmani di sekolah adalah tercapainya kualitas kesegaran jasmani siswa. Dengan memiliki kesegaran jasmani yang baik, siswa atau peserta didik akan lebih mudah mengikuti pelajaran dan pada akhirnya akan mendorong peningkatan prestasi akademiknya. Kondisi rendahnya kualitas dari kesegaran jasmani pelajar sangat mengkhawatirkan, karena dengan lemahnya kondisi fisik pelajar-pelajar sekarang akan berimbas terhadap aktivitas belajar yang dilakukannya terganggu dan dalam jangka waktu yang lama akan berpengaruh terhadap tingkat kualitas hidup, etos kerja serta daya kreasi dalam kehidupan masyarakat.

Melalui Pendidikan Jasmani disosialisasikan ke dalam aktifitas jasmani termasuk keterampilan berolahraga. Oleh karena pendidikan jasmani merupakan bagian dari pendidikan menyeluruh, dan sekaligus memiliki

potensi yang strategis untuk mendidik. Hal tersebut sejalan dengan pendapat Zalfendi (2010:180) menyatakan bahwa :

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

Kesegaran jasmani merupakan salah satu tujuan dalam mencapai pembinaan dan pengembangan olahraga yang baik serta menciptakan sumber daya manusia yang berkualitas. Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang diajarkan di sekolah memiliki peranan penting, yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat dalam berbagai pengalaman belajar, karena dengan adanya aktifitas jasmani yang dilakukan secara sistematis dapat mempengaruhi perubahan fisik yang lebih baik sehat jasmani dan rohani.

Kesegaran jasmani merupakan gambaran secara umum tentang keadaan fisik seseorang. Sutarman dalam Arsil (1999:9) mengatakan bahwa “kesegaran jasmani adalah suatu aspek yaitu 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.”

Kemudian Getchell dalam Gusril (2004: 2) menyatakan “kesegaran jasmani adalah suatu kemampuan yang menitikberatkan pada fungsi-fungsi fisiologis, yaitu kemampuan jantung, pembuluh darah, paru dan otot yang berfungsi pada efisiensi yang optimal.” Selanjutnya kesegaran jasmani

merupakan aspek-aspek kemampuan fisik yang menunjang kesuksesan siswa dalam melakukan berbagai aktivitas dalam kehidupan sehari-hari tanpa mengakibatkan kelelahan yang berarti. Kegiatan itu merupakan pekerjaan sehari-hari, semakin tinggi kesegaran jasmani seseorang maka semakin besar pula kemungkinannya untuk menyelesaikan suatu pekerjaan.

Berdasarkan observasi yang peneliti lakukan di Sekolah Dasar Negeri 02 Situjuah Batua Kecamatan Situjuah Limo Nagari Kabupaten Lima Puluh Kota bahwa kesegaran jasmaninya masih rendah, hal tersebut terlihat pada saat melakukan proses belajar mengajar banyak siswa yang kurang bersemangat, sedikit saja bergerak mereka sudah lelah, wajahnya kelihatan lesu, kadang-kadang menguap dan mengantuk serta malas melakukan kegiatan belajar yang di berikan guru penjasorkes banyak siswa yang duduk-duduk sambil bercerita dengan temannya. Faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani tersebut diantaranya adalah dengan melakukan olahraga yang benar dan teratur sehingga olahraga dijadikan sebagai suatu kebutuhan, aktivitas bermain, status gizi atau kecukupan gizi dan sarana dan prasarana untuk berolahraga dan bermain yang nyaman, aman dan bersih juga membawa pengaruh terhadap kesegaran jasmani.

Melihat kenyataan di atas, maka pada kesempatan ini penulis ingin melakukan suatu penelitian, sehingga nantinya dapat dijadikan sebagai salah satu usaha untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa di Sekolah Dasar Negeri 02 Situjuah Batua Kecamatan Situjuah Limo Nagari Kabupaten Lima Puluh Kota.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Kesegaran jasmani
2. Aktifitas fisik
3. Status gizi
4. Sarana dan prasarana

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya faktor atau variabel yang mempengaruhi hasil belajar Penjasorkes seperti yang dikemukakan diatas, serta terbatasnya waktu, dana yang tersedia dalam pelaksanaan penelitian ini maka penulis perlu membatasinya:”Studi Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 02 Situjuah Batua Kecamatan Situjuah Limo Nagari Kabupaten Lima Puluh Kota

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka dapat di rumuskan masalahnya yaitu : Bagaimana tingkat Kesegaran jasmani Siswa di Sekolah Dasar Negeri 02 Situjuah Batua Kecamatan Situjuah Limo Nagari Kabupaten Lima Puluh Kota

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan pembatasan masalah yang telah diajukan di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui : Tingkat kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 02 Situjuah Batua Kecamatan Situjuah Limo Nagari Kabupaten Lima Puluh Kota.

F. Kegunaan Penelitian

Penelitian ini berguna bagi :

1. Penulisan disajikan untuk melengkapi persyaratan memperoleh Gelar Sarjana pada Jurusan Penjaskesrek Universitas Negeri Padang.
2. Guru penjas, penelitian ini dapat meningkatkan kualitas pembelajaran penjas.
3. Siswa, sebagai bahan informasi untuk meningkatkan kesegaran jasmaninya.
4. Bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti permasalahan yang lebih mendalam.

BAB II

TINJAUAN KEPUSTAKAAN

A. Kajian Teori

1. Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani merupakan gambaran tentang keadaan kualitas suatu fisik yang berhubungan erat dengan kualitas hidup seseorang, selanjutnya, Gusril (2004 : 119) mengemukakan bahwa “kesegaran jasmani akan berada dan tergantung pada jenis pekerjaan, keadaan kesehatan, jenis kelamin, umur, tingkat ketelitiannya, dan status gizi.”

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

Dari uraian diatas dapat disimpulkan yaitu untuk meningkatkan kesegaran jasmani perlu dilakukan latihan-latihan olahraga yang teratur dan melaksanakan pekerjaan sehari-hari yang berguna untuk meningkatkan daya pikir.

Kesegaran jasmani merupakan cermin dari kemampuan fungsi sistem tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam setiap aktivitas fisik. Semakin banyak aktivitas fisik dan olahraga yang dilakukan seseorang, maka akan semakin baik pula tingkat kesegaran jasmaninya. Melakukan aktifitas fisik dan olahraga akan meningkatkan kemampuan tubuh dalam mengkonsumsi oksigen secara maksimal. Jika

tubuh telah mampu meningkatkan konsumsi oksigen secara maksimal, maka secara otomatis akan berpengaruh terhadap kesegaran jasmani.

Demikian dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani adalah aspek-aspek kemampuan fisik yang menunjang kesuksesan siswa dalam melakukan berbagai aktivitas dalam kehidupan sehari-hari tanpa mengakibatkan kelelahan yang berarti. Kegiatan itu merupakan pekerjaan sehari-hari, semakin tinggi kesegaran jasmani seseorang maka semakin besar pula kemungkinannya untuk menyelesaikan suatu pekerjaan.

2. Komponen-komponen Kesegaran Jasmani

Menurut Gusril (2004: 65) komponen kesegaran jasmani dijelaskan sebagai berikut :

“(1) Kekuatan otot adalah kualitas yang memungkinkan terjadinya kontraksi sekelompok otot secara maksimal. 2) Ketahanan kardiovaskuler respiratory dapat ditafsirkan sebagai kualitas fisik (sistem jantung, paru-peredaran darah pernapasan) 3) Daya otot adalah kemampuan otot mengeluarkan daya maksimal dalam waktu tercepat. 4) Fleksibilitas adalah kualitas yang memungkinkan terjadinya peregangan otot secara maksimal tanpa menimbulkan cedera pada persendian di tempat otot tersebut berada. 5) Kelincahan diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk merubah arah atau posisi. 6) Koordinasi adalah kemampuan untuk mempersatukan atau memisahkan dalam suatu tugas, kerja yang kompleks. 7) Keseimbangan adalah kemampuan seseorang mengontrol alat-alat organ yang bersifat neuromuskular dan 8) Ketepatan adalah kemampuan seseorang dalam mengontrol gerakan-gerakan volunteer untuk mencapai tujuan.”

Berdasarkan kutipan di atas jelaslah bahwa Daya tahan otot seseorang mampu mengarahkan kekuatan/tenaga sekelompok otot secara berulang kali (dinamis). Sedangkan kecepatan adalah kemampuan untuk memindahkan sebagian atau seluruh tubuh pada jarak tertentu dalam

waktu sesingkat-singkatnya. Ditambahkan kecepatan merupakan sejumlah gerakan per unit waktu. Disamping itu, perlu adanya koordinasi yang baik; Kebanyakan ketangkasan digunakan pada olahraga yang memerlukan koordinasi. Dalam koordinasi diperlukan kelincahan, keseimbangan dan kecepatan.

Menurut Moeloek dalam Arsil (1999:14) komponen kesegaran jasmani dibagi menjadi : "(1) daya tahan cardiovasculer – respiratory (2) kekuatan otot (*muscle strenght*), (3) daya otot (*muscle explosive power*), (4) kelentukan (*flexibility*). (5) kecepatan (*speed*), (6) kelincahan (*agility*), (7) keseimbangan (*balance*), (8) koordinasi (*coordination*), (9) ketepatan (*accuracy*)".

Berdasarkan kutipan di atas, terlihat unsur – unsur kesegaran jasmani meliputi kemampuan dari sistem jantung dan peredaran darah serta pernafasan. Disamping itu juga kemampuan dari sistem neuromuskular serta keterampilan gerak dasar. Berarti kesegaran jasmani tidak hanya dipusatkan kepada perkembangan otot yang hebat, menyenangkan karena semuanya itu tidaklah mutlak, karena tingkat kesegaran jasmani lebih ditentukan oleh kapasitas metabolik seseorang yang tergantung kepada kemampuannya untuk menyalurkan oksigen ke otot – otot.

Berdasarkan komponen-komponen di atas tidaklah berarti semua orang harus dapat mengembangkan secara keseluruhan komponen kesegaran jasmani. Tiap orang mempunyai kelebihan dan kekurangan

dalam mendapatkan komponen-komponen kesegaran jasmani. Bagaimana pun juga, faktor-faktor yang berasal dari dalam diri dan luar selalu mempunyai pengaruh. Selain itu, jenis kelamin pun ikut menentukan pula.

3. Faktor Yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani merupakan suatu hal yang dipengaruhi oleh aktifitas fisik dan latihan olahraga yang dilakukan seseorang. Semakin banyak aktifitas dan latihan olahraga yang dilakukan seseorang maka akan semakin baik pula tingkat kesegaran jasmaninya. Hal ini disebabkan dengan melakukan aktifitas fisik dan latihan olahraga akan meningkatkan kemampuan tubuh dalam mengkonsumsi oksigen secara maksimal. Apabila tubuh telah mampu meningkatkan konsumsi oksigen secara maksimal maka otomatis akan berpengaruh terhadap tingkat kesegaran jasmani.

Menurut standar kompetensi dan kompetensi dasar tingkat SD (Depdiknas: 2007), “kesegaran jasmani adalah mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui aktifitas jasmani dan olahraga, meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar.” Kesegaran jasmani sebagai suatu aspek dari kesegaran yang menyeluruh (*total fitness*) bahwa seseorang dalam keadaan segar (*fit*), jika ia cukup mempunyai kekuatan (*strength*), kemampuan (*ability*) kesanggupan, daya kreasi dan daya tahan untuk melakukan pekerjaan secara efisien.

Kesegaran jasmani juga dipengaruhi oleh keturunan, gaya hidup, keadaan lingkungan serta kebiasaan seseorang, unsur kekebalan terhadap penyakit merupakan faktor yang sangat penting, seseorang yang kesegaran jasmaninya baik, maka kekebalan tubuhnya akan baik pula, unsur kesegaran jasmani meliputi kemampuan sistem keterampilan gerak dasar.

Peningkatan kesegaran jasmani dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain : (1) keadaan lingkungan sekolah, (2) keadaan gizi yang dikonsumsi sehari-hari, (3) kesehatan lingkungan, (4) kegiatan fisik dan olahraga, (5) jarak sekolah.

Keadaan lingkungan sekolah akan mempengaruhi kondisi tubuh siswa, sekolah yang mempunyai lingkungan yang baik dan bersih akan tinggi kesegaran jasmaninya. Gizi siswa akan menentukan kesegaran jasmani, semakin tinggi gizi siswa akan semakin baik pula kesegaran jasmaninya.

4. Fungsi Kesegaran Jasmani

Gusril (2004: 74) menyatakan adapun fungsi kesegaran jasmani adalah untuk mengembangkan kesanggupan dan kemampuan setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja. "Fungsi kesegaran jasmani dapat dibagi dua bagian yaitu; (a) fungsi umum, (b) fungsi khusus (Ismaryati, 2008:40). Fungsi umum kesegaran jasmani untuk mengembangkan kekuatan, kemampuan, kesanggupan, daya kreasi dan daya tahan setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja dalam pembangunan dan pertahanan bangsa dan negara. Adapun fungsi

khusus bagi anak-anak adalah untuk pertumbuhan dan perkembangan serta meningkatkan prestasi belajar.

Dari uraian di atas dapat juga diambil kesimpulan bahwa fungsi kesegaran jasmani bagi orang dewasa adalah untuk meningkatkan produktivitas, sedangkan bagi anak-anak kesegaran jasmani berfungsi untuk kebugaran tubuh.

5. Cara Meningkatkan Kesegaran Jasmani

Dalam pembinaan kesegaran jasmani dapat dilakukan dengan berbagai macam aktivitas dan kegiatan fisik seperti yang dikemukakan oleh Depdikbud (1999 : 18) antara lain : "Lari/Jogging, jalan cepat, naik sepeda, berenang, latihan senam kesegaran jasmani, aerobik dan senam lainnya yang mudah dilaksanakan serta cocok untuk peserta didik dan latihan atletik".

Berdasarkan kutipan diatas banyak hal yang dapat kita lakukan dalam meningkatkan kesegaran jasmani demi menjaga kebugaran tubuh dalam melakukan berbagai aktifitas sehari-hari secara efektif dan efisien.

B. Kerangka Konseptual

"Kesegaran jasmani merupakan kondisi yang mencerminkan kemampuan seseorang untuk melakukan tugas dengan produktif tanpa mengalami kelelahan yang berarti" (Muthohir dalam Ismaryati,20084:40). Kesegaran jasmani bukan hanya mencakup ranah fisik tetapi juga mental, sosial dan emosional sehingga merupakan kesegaran atau kebugaran total (*total fitness*).

Sehingga dapat dikatakan bahwa kesegaran jasmani mampu meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan peserta didik.

Masa anak – anak adalah masa yang sangat kompleks, dimana perasaan, pikiran dan tindakannya selalu berubah – ubah. Oleh karena itu sifat anak – anak selalu dinamis pada saat mereka tumbuh dan berkembang. Maka anak harus dididik secara keseluruhan, bukan hanya konitifnya tetapi juga mendidik jasmani atau tubuhnya.

Kesegaran jasmani dipengaruhi oleh aktifitas fisik yang dilakukan sehari-hari karena semakin banyak aktifitas fisik yang dilakukan maka akan semakin baik pula kesegaran jasmaninya. Begitu juga sebaliknya semakin sedikit aktifitas yang dilakukan maka kesegaran jasmaninya juga rendah. Kemudian makanan yang dikonsumsi sehari-hari juga sangat erat kaitannya dengan kesegaran jasmani. Disamping itu hal-hal lain yang mempengaruhi kesegaran jasmani yaitu: Usia, jenis kelamin, sosial ekonomi.

C. Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan kajian teori dan kerangka konseptual yang telah diajukan, maka pertanyaan yang diajukan dalam penelitian ini adalah: Bagaimanakah tingkat kesegaran jasmani siswa di SD Negeri 02 Situjuah Batua Kecamatan Situjuah Limo Nagari Kabupaten Lima Puluh Kota?

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan pada bagian terdahulu, maka dalam bab ini akan dikemukakan kesimpulan dan saran.

Adapun kesimpulan dan saran tersebut adalah:

A. Kesimpulan

1. Berdasarkan hasil penelitian variabel kesegaran jasmani, dari tes lari cepat 40 meter yang dilakukan di dapat tingkat capaian sebesar 58.64% masuk dalam klasifikasi kurang baik, tes gantung siku tekuk di dapat tingkat capaian sebesar 57.27% masuk dalam klasifikasi kurang baik, tes baring duduk di dapat tingkat capaian sebesar 64.09% masuk dalam klasifikasi kurang baik, tes loncat tegak di dapat tingkat capaian sebesar 50.91% di dapat tingkat capaian sebesar 50.91% masuk dalam kategori kurang baik dan tes lari 600 meter di dapat tingkat capaian sebesar 49.09% masuk dalam kategori tidak baik.
2. Secara keseluruhan variabel kesegaran jasmani dari 44 siswa di dapat tingkat capaian yang diperoleh sebesar 56%, termasuk dalam klasifikasi tingkat capaian antara 55% - 64% berada pada klasifikasi kurang baik

B. Saran

Adapun beberapa saran yang dapat dikemukakan agar dapat meningkatkan kesegaran jasmani siswa adalah sebagai berikut:

1. Bagi siswa yang masih memiliki kesegaran jasmani yang rendah supaya dapat lebih banyak melakukan aktifitas gerak seperti bermain bola dan

kejar – kejaran dengan teman sebaya.

2. Bagi guru penjasorkes Agar lebih kreatif dan aktif dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, sehingga siswa termotivasi untuk berolahraga dan bermain. Selanjutnya guru dapat memodifikasi pembelajaran, sarana dan prasana serta media pembelajaran, sehingga menyenangkan bagi siswa untuk mengikuti pembelajaran terutama dalam bermain, sehingga kesegaran jasmani siswa dapat ditingkatkan.
3. Orang tua, agar lebih dapat memberikan kesempatan dan kebebasan anak dalam bermain dan memperhatikan kebutuhan gizi anak di rumah, karena dapat mempengaruhi kesegaran jasmani (gerak) anak di sekolah.
4. Kepala sekolah dan instansi terkait agar menambah dan melengkapi sarana dan prasarana pembelajaran penjasorkes, khususnya peralatan yang disesuaikan dengan kemampuan atau karakteristik siswa Sekolah Dasar, misalnya saja sarana dan prasarana tempat bermain yang menyenangkan, aman dan bersih.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, suharsimi.(2002).*Prosedur Penelitian*.Jakarta : PT Rineka Cipta
- Arsil (1999). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang : FIK UNP
- Depdiknas.(2009). *Panduan Penulisan Skripsi/TA*: UNP Padang
- Depdikbud (1999). *(Suplemen GBPP) Penyempurnaan / Penyesuaian Kurikulum 1994*. Jakarta : Depdikbud.
- Depdikbud.(2010). *Sistem Pendidikan Nasional*. Bandung : Fokusmedia.
- Departemen Pendidikan Nasional (2007). *Struktur Kompetensi dan Kompetensi Dasar Tingkat Sekolah Dasar*, Jakarta : Depdiknas.
- Gusril (2004). *Beberapa Faktor yang Berkaitan dengan Kemampuan Motorik Siswa Sekolah Dasar Negeri Kota Padang, Disertasi*. Jakarta : Program Pasca Sarjana UNJ Jakarta
- Ismaryati. (2008). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta : UNS Press
- Kementrian Pendidikan Nasional. (2010). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta: Pusat pengembangan Kualitas Jasmani.
- Sudjana (1982) *Metode Statistik*. Bandung : Tarsito
- Yusuf. (2005). *Metodologi Penelitian*. Padang: UNP Press.
- Zalfendi (2010). *Analisis Kurikulum dalam Pembelajaran Penjasorkes*. Padang : Sukabina press