

**PERBEDAAN KESEGERAN JASMANI ANTARA SISWA YANG
BEREKONOMI TINGGI DENGAN SISWA BEREKONOMI
RENDAH DI SMA NEGERI 1 MUARA PAITI
KECAMATAN KAPUR IX
KABUPATEN 50 KOTA**

SKRIPSI

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



Oleh:

**ALWI AFANDI
NIM. 74433**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAH RAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAH RAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2011**

HALAMAN PERSETUJUAN UJIAN SKRIPSI

Judul : Perbedaan Kesegaran Jasmani Antara Siswa Yang Berekonomi Tinggi Dengan Siswa Berekonomi Rendah di SMA Negeri 1 Muara Paiti Kecamatan Kapur IX Kabupaten Lima Puluh Kota

Nama : Alwi Afandi

NIM : 74433

Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

DISAHKAN OLEH

Pembimbing I
Drs. Deswandi. M,Kes. AIFO
M.Pd
NIP. 19620702 198703 1 002
198403 2 002

Pembimbing II
Dra. Pitnawati,
NIP 19590513

Mengetahui
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga

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

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

**Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Didepan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang**

**Judul : Perbedaan Kesegaran Jasmani Antara Siswa Yang
Berekonomi Tinggi Dengan Siswa Berekonomi Rendah
di SMA Negeri 1 Muara Paiti Kecamatan Kapur IX
Kabupaten Lima Puluh Kota**

Nama : Alwi Afandi

NIM : 74433

Program Studi : Penjaskesrek

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 2 Februari 2011

Tim Penguji

Nama	Tanda Tangan
1. Ketua : Drs. Deswandi, M.Kes, AIFO	1
2. Sekretaris : Dra. Pitnawati, M.Pd	2
3. Anggota : Drs. Arsil, M.Pd	3
4. Anggota : Drs. Nirwandi, M.Pd	4
5. Anggota : Drs. Jonni, M.Pd	5

ABSTRAK

Perbedaan Kesegaran Jasmani antara Siswa yang Berekonomi Tinggi dengan Siswa Berekonomi Rendah di SMA Negeri 1 Muara Paiti Kecamatan Kapur IX Kabupaten 50 Kota

Oleh : Alwi Afandi /2011

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya kesegaran jasmani antara siswa yang berekonomi tinggi dengan siswa berekonomi rendah di SMA Negeri 1 Muara Paiti kecamatan kapur IX kabupaten 50 kota. Tujuan penelitian ini adalah untuk mendapatkan informasi tentang perbedaan kesegaran jasmani antara siswa yang berekonomi tinggi dengan siswa yang berekonomi rendah di SMA Negeri 1 Muara Paiti kecamatan kapur IX kabupaten 50 kota.

Jenis penelitian ini adalah Penelitian Ex Pos Facto, bahwa suatu penelitian yang dilakukan untuk meneliti peristiwa yang telah terjadi dan kemudian melihat kebelakang untuk mengetahui faktor-faktor yang dapat menimbulkan kejadian tersebut. Populasi dari penelitian ini adalah siswa yang berekonomi tinggi dan siswa yang berekonomi rendah yang berjumlah 50 orang siswa. Dengan teknik pengumpulan sampel adalah total sampling. Yang mana total sampling itu dikatakan jenuh (tuntas) apabila seluruh populasi dijadikan sampel. Alat yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah tes kesegaran jasmani indonesia, kemudian dianalisis dengan statistik teknik uji t.

Hasil yang diperoleh dari penelitian ini adalah sebagai berikut perbedaan kesegaran jasmani antara siswa yang berekonomi tinggi dengan siswa yang berekonomi rendah yaitu sebesar t_{hitung} 1,87 dan t_{tabel} 1,68. Jadi kesimpulan terdapat perbedaan tingkat kesegaran jasmani antara siswa yang berekonomi rendah dengan siswa yang berekonomi tinggi di SMA Negeri 1 Muara Paiti Kecamatan Kapur IX Kabupaten Lima Puluh Kota.

Kata Kunci : Perbedaan Kesegaran Jasmani

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan karunian-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini dengan baik.

Dalam penyelesaian skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan dari berbagai pihak, untuk itu dengan kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih yang setulus-tulusnya kepada:

1. Drs. Deswandi, M.Kes, AIFO selaku dosen pembimbing I yang penuh ketulusan dan kesabaran serta kesediaan meluangkan waktu ditengah-tengah kesibukan untuk membimbing dan memberikan arahan sehingga skripsi ini dapat selesai dengan baik.
2. Dra. Pitnawati, M.Pd selaku dosen pembimbing II yang telah meluangkan waktu dan pikirannya untuk kesempurnaan skripsi ini.
3. Drs. Arsil, M.Pd selaku dosen penguji yang telah membantu dalam penyempurnaan skripsi ini.
4. Drs. Nirwandi, M.Pd selaku dosen penguji yang telah membantu dalam penyempurnaan skripsi ini.
5. Drs. Jonni, M.Pd selaku dosen penguji yang telah membantu memberikan masukan dan arahan dalam penulisan skripsi ini.
6. Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Muara Paiti Kecamatan Kapur IX Kabupaten 50 Kota.
7. Kepada Papa dan Mama tercinta yang telah memberikan do'a, dukungan dan cintanya dalam menyelesaikan skripsi ini.

8. Bapak dan Ibu dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan yang memberi dukungan dan suportnya kepada peneliti dalam menyelesaikan proses perkuliahan.
9. Karyawan dan karyawan FIK UNP yang membantu mempermudah pelayanan administrasi skripsi ini.
10. Guru-guru, karyawan dan Karyawan SMA Negeri 1 Muara Paiti Kecamatan Kapu IX yang telah membantu peneliti selama proses penelitian.
11. Semua teman-teman yang memberikan dorongan dan membantu dalam menyelesaikan skripsi ini.

Akhirnya penulis dengan tulus mengucapkan terimakasih yang tak terhingga kepada semua pihak yang telah membantu, semoga ALLAH SWT memberikan balasan yang setimpal amin.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Untuk itu penulis mengharapkan saran dan kritikan akan menjadi masukan yang berharga bagi kesempurnaan skripsi ini. Mudah-mudahan skripsi yang telah penulis selesaikan dapat memberi manfaat untuk kita semua.

Demikianlah yang dapat penulis sampaikan, akhir kata penulis ucapkan terimakasih.

Padang, Januari 2011

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Pembatasan Masalah.....	7
D. Perumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	8
BAB II KAJIAN TEORITIS	
A. Kajian Teori	9
1. Kesegaran Jasmani	9
2. Tingkat Ekonomi Tinggi dan Rendah.....	16
3. Indikator Tingkat Ekonomi Seseorang.....	17
4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Tingkat Kesegaran Jasmani.....	20
5. Ekonomi Orangtua	20
6. Gaya Hidup/ Kebiasaan Seseorang	22
7. Pergaulan.....	23
8. Faktor Makanan	24

B. Kerangka Konseptual	24
C. Hipotesis.....	26

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis, Tempat dan Waktu Penelitian	27
B. Populasi dan Sampel	27
C. Jenis dan Sumber Data	28
D. Instrumen Penelitian Dan Alat Pengumpulan Data	29
E. Prosedur Penilaian.....	35

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	38
1. Deskripsi Data.....	38
2. Analisis Data	39
B. Pengujian Hipotesis.....	47
C. Pembahasan.....	47

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	52
B. Saran.....	52

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Daftar Bahan Makanan yang Dikonsumsi	18
2. Populasi.....	27
3. Sampel.....	28
4. Norma tes kesegaran jasmani siswa umur 16-19 tahun	39
5. Distribusi frekuensi tingkat kesegaran jasmani siswa laki-laki berekonomi Rendah, di SMA 1 Muara Paiti Kabupaten Lima Puluh Kota	39
6. Distribusi frekuensi tingkat kesegaran jasmani siswa perempuan yang berekonomi Rendah di SMAN 1 Muara Paiti, Kabupaten Lima Puluh Kota.....	40
7. Distribusi frekuensi tingkat kesegaran jasmani siswa yang berekonomi rendah	42
8. Distribusi frekuensi tingkat kesegaran jasmani siswa laki-laki yang berekonomi tinggi	43
9. Distribusi frekuensi tingkat kesegaran jasmani siswa perempuan yang berekonomi tinggi	44
10. Distribusi frekuensi tingkat kesegaran jasmani siswa tingkat ekonomi tinggi	45

11. Data hasil uji T-tes perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa yang berekonomi rendah dengan siswa yang berekonomi tinggi di SMAN 1 Muara Paiti Kabupaten Lima Puluh Kota	47
---	----

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual.	25
2. Posisi Start lari cepat jarak 00 meter.	30
3. Sikap permulaan Gantung angkat tubuh putra.	31
4. Sikap dagu menyentuh atau melewati palang tunggal.	31
5. Sikap permulaan Gantung Siku tekuk putri.....	32
6. Sikap Gantung Siku tekuk Putri.	32
7. Sikap permulaan Baring duduk.	32
8. Gerakan Baring menuju sikap duduk.	32
9. Gerakan sikap duduk dengan kedua siku menyentuh paha.	32
10. Sikap menentukan raihan tegak.....	33
11. Sikap awal loncat tegak.	34
12. Gerakan Meloncat tegak.	34
13. Posisi Start Lari 1200 meter dan 1000 meter.	35
14. Pelari melintasi garis finish.....	35
15. Grafik hasil tes lari cepat jarak 60 meter.....	40
16. Grafik hasil tes angkat tubuh.....	41
17. Grafik hasil tes baring duduk.	43
18. Grafik tes loncat tegak.....	44
19. Gambar tes lari jarak 1000 meter.	45
20. Grafik hasil tes lari cepat jarak 60 meter.	46

21. Grafik hasil tes baring duduk.	46
22. Grafik hasil tes baring duduk.	46
23. Grafik hasil tes loncat tegak.	46
24. Grafik hasil tes lari jarak 1000 meter.	46

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Pelaksanaan Tes Kesegaran Jasmani.....	55
2. Data Pelaksanaan Tes Kesegaran Jasmani.....	56
3. Rata-rata hasil tes kesegaran jasmani.....	57
4. Rata-rata hasil tes kesegaran jasmani antara siswa putri	59
5. Rata-rata hasil tes kesegaran jasmani.....	61
6. Standar penghitungan waktu tes	63
7. Dokumentasi	66
8. Surat Izin Penelitian dari Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP	73
9. Surat Izin Penelitian dari Dinas Pendidikan	74
10. Surat Izin Penelitian dari SMA N 1 Muara Paiti	75

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kesegaran jasmani merupakan suatu keadaan yang diinginkan oleh semua orang, dan merupakan kebutuhan primer atau kebutuhan pokok bagi seseorang dalam menjalani segala aktivitas kehidupan, dengan kesegaran jasmani yang baik pekerjaan dapat dilaksanakan dengan baik dan sempurna tanpa adanya rasa capek yang berlebihan.

Bagi para pelajar kesegaran jasmani yang baik sangat diperlukan untuk menjalankan kewajibannya sebagai bakal calon pemimpin masa depan, tanpa kesegaran jasmani yang baik dikuatirkan mereka tidak mampu melakukan tugas-tugas yang diberikan kepada mereka, untuk itulah mereka diwajibkan menjalani pendidikan minimal 9 tahun, sebab pendidikan memegang peran penting untuk membangun manusia Indonesia seutuhnya, pendidikan memiliki tujuan untuk mengembangkan sumber daya manusia sedini mungkin secara terarah, teratur, menyeluruh dan optimal, serta memiliki kesehatan jasmani dan rohani berlandaskan Pancasila. Untuk pencapaian tujuan dari pendidikan maka pemerintah melakukan penyelenggaraan mata pelajaran yang dimuat dalam kurikulum nasional yang bertujuan untuk membantu pembinaan dan perkembangan jasmani, mental serta emosional yang serasi, selaras dan seimbang, hal ini sesuai dengan Undang-undang RI No. 20 tahun 2003 pasal 3, tentang Sistem Pendidikan Nasional yang berbunyi,

“Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga Negara yang demokratis dan bertanggung jawab”. (Depdikbud. 2003 : 5)

Dari undang-undang di atas maka dapat kita simpulkan bahwa pendidikan adalah wadah untuk mengembangkan segala potensi yang ada pada diri manusia itu sendiri, agar terciptanya sumber daya manusia yang berkualitas dan bermutu baik itu dari segi intelektual, emosional maupun dari segi rohani dan fisik, untuk menghadapi berbagai tantangan dimasa depan yang semakin membutuhkan orang-orang yang berkualitas.

Untuk memenuhi segala tuntutan dan tugas yang diemban para pelajar maka faktor pendukung yang utama adalah kesegaran jasmani yang baik yang harus dimiliki oleh para pelajar, karena kesegaran jasmani merupakan modal utama di dalam menjalankan segala aktivitas, dengan kesegaran jasmani yang baik maka segala tugas dan kewajiban dapat terselesaikan dengan baik pula. Apabila seorang siswa memiliki kesegaran jasmani yang baik maka dia akan mampu menghadapi pekerjaan yang berat tanpa merasa letih yang berlebihan dan masih memiliki sisa tenaga untuk menikmati waktu senggang dan untuk keperluan lainnya, sehingga siswa masih mampu belajar dan melaksanakan pekerjaan sekolah maupun pekerjaan rumah.

Dengan kesegaran jasmani yang baik seorang pelajar bisa belajar dengan baik, serius, tekun, tak mudah bosan dan memiliki semangat yang tinggi untuk mencapai prestasi belajar yang gemilang.

Karena kesegaran Jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari dengan gampang, tanpa merasa lelah yang berlebihan, dan masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggang dan untuk keperluan yang mendadak. (Sadoso Sumosardjuno 1992)

Keberhasilan seorang pelajar di sekolah erat hubungannya dengan kesegaran jasmani pelajar itu sendiri, sebab apabila kesegaran jasmani pada siswa itu baik, maka akan memiliki pengaruh yang positif terhadap aktifitas belajar di antaranya : (1) Bertambah semangat siswa dalam belajar (2) Pertumbuhan siswa berkembang secara sempurna (3) Mempertinggi ketrampilan (4) Siswa lebih produktif (5) Siswa dapat diharapkan menjadi calon olahragawan yang baik, ((Sadoso Sumosardjuno 1992)

Untuk mendapatkan kesegaran jasmani yang baik, banyak sekali faktor yang mempengaruhinya, seperti 1). keadaan lingkungan, 2). Ekonomi orangtua, 3). Pergaulan, 4). makanan, 5). Kebiasaan hidup. (Asril, 1991).

Adapun faktor yang paling dominan mempengaruhi kesegaran jasmani adalah faktor ekonomi seseorang dalam hal ini adalah orang tua pelajar. Ekonomi merupakan faktor yang penting untuk mendapatkan kesegaran jasmani yang baik, seseorang yang memiliki ekonomi yang baik dalam kehidupan akan mudah memenuhi segala kebutuhan, seperti pemenuhan gizi, makan, minum, sarana dan prasarana, baik untuk belajar, bermain maupun untuk kegiatan olahraga serta memiliki banyak waktu untuk melakukan aktifitas fisik dan latihan olahraga.

Untuk itu seorang pelajar yang memiliki tingkat ekonomi yang baik, diharapkan memiliki kesegaran jasmani yang baik pula, karena mereka bisa

memenuhi segala kebutuhan kehidupan, gizi terpenuhi dengan baik dan mereka dengan mudah untuk melakukan aktifitas fisik dan latihan olahraga karena memiliki biaya, waktu dan sarana yang cukup untuk melakukan hal tersebut.

Tetapi masalahnya adalah ketika kita lihat dilapangan, dan realita yang ada, pelajar yang memiliki ekonomi yang baik atau disebut dengan orang kaya, cenderung malas untuk melakukan kegiatan fisik atau juga melakukan kegiatan olahraga mereka terbiasa dengan kemewahan dan kesenangan hidup, di dalam melakukan segala aktifitas seorang pelajar dapat melakukannya dengan mudah dan dibantu dengan kendaraan sehingga aktifitas gerak semakin berkurang, hal ini akan menyebabkan penurunan terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa tersebut.

Tetapi berbeda dengan keadaan seseorang siswa yang memiliki tingkat ekonomi rendah atau dikategorikan miskin, akan terhambat di dalam pemenuhan segala kebutuhan hidup, seperti kebutuhan gizi yang baik, serta pemenuhan sarana dan prasarana di dalam menunjang segala aktifitas siswa, baik untuk akademik maupun untuk fisik. Ekonomi rendah juga bisa menyebabkan gizi buruk terhadap siswa dan juga bisa membuat tingkat prestasi siswa menurun karena keterbatasan sarana dan prasarana pendukung.

Namun dibalik itu semua siswa yang memiliki tingkat ekonomi rendah akan banyak melakukan aktifitas gerak dan memiliki sikap hidup yang mandiri, hal ini terlihat dalam kehidupan sehari-hari, seperti pergi dan pulang sekolah dengan jalan kaki, membantu orangtua disawah, bertani, melaut, dan

lain sebagainya, sehingga secara tidak langsung bisa meningkatkan kesegaran jasmani siswa tersebut. Realita seperti ini terlihat pada pelajar yang ada di SMAN 1 Muara Paiti kecamatan Kapur IX Kabupaten 50 Kota.

SMAN 1 Muara Paiti, terletak di kecamatan kapur IX Kabupaten 50 kota, Propinsi Sumatera Barat. Siswa disana rata-rata anak petani, ada juga anak pagawai dan pejabat, serta memiliki tingkat ekonomi yang berbeda pula. Bagi siswa yang memiliki tingkat ekonomi yang baik mereka kesekolah menggunakan kendaraan pribadi, baik dibawa sendiri, maupun diantar oleh orangtua, tetapi berbeda dengan siswa memiliki tingkat ekonomi rendah mereka kesekolah dengan jalan kaki. Begitu terlihat jelas bagaimana perbedaan antar siswa yang kaya dengan siswa yang kurang mampu.

Namun di dalam menjaga kesehatan dan kesegaran jasmani sudah menjadi tanggung jawab pribadi masing-masing siswa, tidak melihat kaya atau miskin, salah satunya dengan cara berolahraga secara teratur, banyak bergerak dan sering melakukan aktivitas fisik, membiasakan hidup sehat. Arsil (2000), mengatakan kesegaran jasmani dipengaruhi oleh keadaan lingkungan, ekonomi, gaya hidup dan kebiasaan seseorang, karena itu penulis tertarik untuk mengangkat judul serta ingin melihat bagaimana “Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa yang Berekonomi Tinggi dengan Siswa yang Berekonomi Rendah di SMA Negeri 1 Muara Paiti” karena keduanya memiliki kekurangan dan kelebihan masing-masing, dan akan mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani siswa tersebut.

Untuk itu dengan penelitian ini diharapkan dapat diketahui seberapa besar perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa yang berekonomi tinggi dengan siswa yang berekonomi rendah, serta mengetahui apa saja yang bisa mempengaruhi kesegaran jasmani, agar bisa mengatasi masalah kesegaran jasmani ini dengan cepat dan tepat.

B. Identifikasi Masalah

Kesegaran jasmani yang baik sangat dibutuhkan oleh semua orang, terutama bagi para pelajar, untuk mendapatkan kesegaran jasmani yang baik, banyak sekali faktor yang mempengaruhinya, adapun faktor-faktor itu adalah sebagai berikut :

1. Keadaan lingkungan
2. Aktifitas Olahraga
3. Usia
4. Kebiasaan hidup.
5. Status gizi.
6. Dampak teknologi.
7. Kesehatan
8. Kemampuan kondisi fisik
9. Jenis kelamin
10. Pengetahuan seseorang

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas banyak faktor yang diduga mempengaruhi kebugaran jasmani dalam kehidupan sehari-hari. Untuk itu penulis membatasi masalah ini hanya pada : **“Perbedaan Kebugaran Jasmani Siswa yang Berkecukupan Tinggi dengan Siswa yang Berkecukupan Rendah di SMA Negeri 1 Muara Paiti ”**

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas maka penulis dapat merumuskan masalah penelitian ini yaitu :

1. Apakah terdapat tingkat kebugaran jasmani siswa yang berkecukupan Tinggi.
2. Apakah terdapat tingkat kebugaran jasmani siswa yang berkecukupan rendah.
3. Apakah terdapat perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa yang berkecukupan tinggi dengan siswa yang berkecukupan rendah di SMA Negeri 1 Muara Paiti..

E. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa yang berkecukupan tinggi.
2. Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa yang berkecukupan rendah.
3. Untuk mengetahui perbedaan keadaan kebugaran jasmani siswa yang berkecukupan tinggi dengan siswa yang berkecukupan rendah di SMA Negeri 1 Muara Paiti.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini dilakukan agar berguna dan bermanfaat bagi :

1. Peneliti, untuk mendapat gelar sarjana strata satu di Fakultas Ilmu Keolahragaan.
2. Siswa untuk lebih termotivasi agar terus menjaga dan memelihara kesegaran jasmani.
3. Guru, sebagai pedoman di SMA Negeri 1 Muara Paiti agar lebih giat melakukan kegiatan fisik dan latihan olahraga, untuk menjaga kesegaran jasmani yang baik.
4. Pihak sekolah di SMA N 1 Muara paiti Kabupaten 50 Kota
5. Menambah koleksi perpustakaan khususnya perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahraagaan.

BAB II

KAJIAN TEORITIS

A. Kajian Teori

1. Kesegaran Jasmani

a. Pengertian

Dangsina Moeloek (1986) “Kesegaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya (dari pekerjaan yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti.

“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 tiba-tiba” (Sullivan dalam Eflwilza 2002 : 9)

Di dalam kehidupan kesegaran jasmani yang baik sangat diperlukan dalam menjalani aktivitas kehidupan sehari-hari, tanpa kesegaran jasmani yang baik maka tugas dan kewajiban kita tidak terlaksana dengan baik, karena tubuh tak mampu melaksanakan tugas kehidupan. Maka dari itu kesegaran sangat perlu mendapat perhatian, karena menurut David C. Nieman (2004) “kesegaran jasmani adalah suatu keadaan dimana fisik, mental, dan keadaan kesejahteraan sosial dan tidak hanya terhindar dari penyakit dan kelelahan”

Untuk mendapatkan kesegaran jasmani yang baik maka seseorang harus menjaga kesegaran tubuh dengan cara rajin melakukan aktifitas fisik dan rajin berolahraga.

“Semakin sering melakukan aktifitas olahraga maka tubuh semakin aktif dalam pergerakan, dan tingkat pergerakan menunjukkan tingkat kesehatan seseorang atau kian banyak dia mampu bergerak, maka kian jelaslah bahwa orang itu memiliki kualitas hidup dan kesehatan yang baik, kemampuan bergerak memang merupakan wujud dari sehat dinamis karna itu perlu dipelihara dan ditingkatkan. (Daniel Goleman : 1995)

Bila tubuh memiliki kesegaran jasmani yang baik maka kita akan menjadi orang yang produktif dalam kehidupan ini, itulah modal terbesar untuk mencapai segala bentuk kebahagiaan, seperti yang tercantum dalam UUD No. 23 Th 1992 menyatakan bahwa “kesegaran menunjukkan bahwa kesejahteraan badan, jiwa dan sosial yang memungkinkan orang hidup produktif secara sosial dan ekonomi”

Kesegaran jasmani merupakan tolak ukur kemampuan seseorang di dalam melaksanakan kegiatan sehari-hari, semakin baik kesegaran jasmani seseorang maka semakin baik pula daya tahan tubuh seseorang di dalam melakukan aktifitas kehidupan, apalagi bagi seorang pelajar yang harus melakukan banyak kegiatan baik itu di sekolah, di dalam proses belajar mengajar, maupun di rumah di dalam membantu pekerjaan kedua orangtuanya,

“Kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari dengan gampang, tanpa merasa lelah yang berlebihan, dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan-keperluan mendadak. Kesegaran jasmani merupakan kemampuan untuk menunaikan tugas dengan baik walaupun dalam keadaan sukar, dimana orang yang kesegaran jasmaninya kurang baik tidak melakukannya “ (Sadoso Sumosardjuno, 1992 : 19)

Aktifitas fisik (olahraga) bukan hanya bisa membuat orang sehat pada fisik saja tetapi juga pada psikologi, (Sadoso Sumosardjuno, 1992: 22). Berikut ini beberapa unsur psikologi yang dipengaruhi oleh tubuh yang menjadi lebih sehat karena seringnya berolahraga, diantaranya : (a) Spontanitas menjadi lebih berkembang, (b) Merasa lebih bebas, (c) Merasa lebih percaya diri, (d) Ketegangan dan stress akan hilang, (e) Menjadi lebih ramah.

Dengan kesegaran jasmani yang baik maka tubuh akan mudah dalam mengerjakan aktivitas sehari-hari, selain dari pada itu energi yang digunakan dalam melaksanakan aktivitas akan mengalami perubahan secara dinamis dan vitalitas yang mungkin membawa kepada tugas sehari-hari tanpa merasa kelelahan dan orang yang memiliki kesegaran jasmani yang baik akan mengurangi resiko dari penyakit yang berhubungan dengan ketidak arifan.

Dari beberapa pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani adalah suatu keadaan sejahtera fisik, mental dan sosial yang memungkinkan seseorang melakukan aktivitas atau pekerjaan tanpa merasa kelelahan yang berlebihan dan masih memiliki sisa tenaga untuk digunakan dalam waktu senggang dan keperluan yang mendadak, maka dengan kesegaran jasmani yang baik yang kita miliki, kita bisa lebih produktif (berkarir dan belajar untuk mencapai prestasi) dan lebih semangat untuk melakukan hal-hal yang bermamfaat, dan kesegaran jasmani juga sebagai ukuran sanggup atau

tidaknya seseorang terhadap pembebanan fisik yang dialami tanpa menimbulkan kelalahan berkepanjangan.

Apabila seorang siswa memiliki kesegaran jasmani yang baik, maka dia akan lebih semangat dan lebih aktif di dalam mengejar cita-citanya, karena kesegaran membuat para siswa berpikir lebih tenang dan memiliki motivasi yang tinggi untuk selalu belajar, patuh terhadap guru dan berbakti kepada kedua orang tuanya.

Jadi kesehatan dan kesegaran jasmani sangat perlu untuk dijaga dan ditingkatkan sejak mulai dari anak-anak, remaja, dewasa sampai dengan usia tua agar kita bisa menikmati kehidupan dengan penuh kebahagiaan dan agar mudah dalam menjalankan segala pekerjaan di dalam memenuhi kebutuhan dalam kehidupan ini.

b. Kegunaan atau manfaat Kesegaran Jasmani

Dangsina Moeloek, (1984), Begitu banyak mamfaat dari kesegaran jasmani, baik itu dari segi fisik maupun segi psikis seperti lebih percaya diri, lebih ramah, lebih tenang, lebih semangat, memiliki jiwa sosial, mental terpuji dll.

Ada dua fungsi atau kegunaan kesegarana jasmani, menurut Ismayarti (2008 : 40) yaitu sebagai berikut :

1) Fungsi Umum

Untuk mengembangkan kekuatan, kemampuan, kesanggupan daya kreasi dan daya tahan tubuh setiap manusia yang berguna untuk

mempertinggi daya kerja dalam pembangunan dan pertahanan bangsa dan negara.

2) Fungsi Khusus

Hal ini sesuai dengan kekhususan masing-masing, yang membedakan menjadi tiga golongan yaitu yang pertama golongan berdasarkan pekerjaan misalnya atlet, pelajar atau mahasiswa, kedua golongan berdasarkan keadaan misalnya, ibu hamil untuk menghadapi saat kelahiran, penyandang cacat atau rehabilitas, dan yang ketiga golongan berdasarkan umur, misalnya pada anak-anak dalam merangsang pertumbuhan, pada lansia untuk mempertinggi ketahanan tubuh dan pada remaja untuk pertumbuhan dan perkembangan secara normal dan wajar serta untuk peningkatan prestasi belajar.

Menurut Sudoso Sumosardjuno (1992 : 19) kesegaran jasmani memiliki empat komponen yaitu sebagai berikut :

a. Ketahanan Jantung dan Peredaran Darah (*cardiovascular endurance*)

Ketahanan jantung dan peredaran darah dapat diukur dari kemampuan melakukan tugas yang berat secara terus menerus. Semakin baik ketahanan jantung dan peredaran darah maka otot-otot semakin dapat bertahan lebih lama menjalankan fungsinya. Untuk memperbaiki ketahanan jantung dan peredaran darah, maka kita harus melakukan latihan-latihan olahraga secara terus menerus

dan teratur paling sedikit 20-30 menit/hari (Sadoso Sumosardjuno, 1992 : 20). Dengan ketahanan jantung dan peredaran darah yang baik maka kita akan gampang melakukan aktivitas dan terhindar dari penyakit yang berbahaya yaitu penyakit jantung, yang bisa mengakibatkan kematian pada sipenderita, Karna menurut Dokter ahli jantung, Dr. Ekky M Rahardja, 50 % kematian terjadi pada serangan pertama yaitu peristiwa serangan jantung dan stroke.

b. Kekuatan (*strength*)

Bila kita ingin memiliki kekuatan otot maka kita harus rajin melakukan kegiatan olahraga dengan melibatkan segala otot. Dengan seringnya otot-otot itu bekerja maka otot itu akan menjadi kuat dan besar, karna otot akan kuat dan besar bila dikasih beban, sebab tubuh akan beradaptasi dengan beban yang diberikan, apabila tubuh sering diberikan beban latihan, maka tubuh akan lebih kuat di dalam melaksanakan aktifitas, tetapi sebaliknya apabila tubuh jarang dikasih beban latihan, maka ketika melakukan pekerjaan tubuh akan mudah capek dan tidak tahan dengan pekerjaan yang diberikan.

c. Ketahanan Otot (*muscular endurance*)

Ketahanan otot adalah kemampuan otot untuk meelakukan suatu pekerjaan yang berulang-ulang atau berkontraksi pada waktu yang lama. Jadi bila ingin memperbaiki ketahanan otot, kita harus memberi latihan-latihan beban, serta dilatih sampai lebih tinggi dari pada batas kemampuan (David C Nieman)

d. Kelenturan (*flexibility*)

Kapasitas fungsional persendian-persendian kita untuk bergerak pada daerah yang maksimal, bergantung panjang otot, tendo, dan ligamen persendian. Bila semuanya normal maka tubuh akan mampu menjalankan fungsinya secara berulang-ulang tanpa merasa lelah yang berlebihan. Untuk memperluas pergerakan sendi maka kita berusaha mengusahakan meningkatkannya melalui latihan-latihan peregangan dan pelepasan (Daniel Goleman 1995).

Jadi kesegaran jasmani sangat dibutuhkan dalam menjalani kehidupan yang penuh dengan aktivitas ini, kemampuan seseorang dalam mengerjakan pekerjaan yang begitu banyak ditentukan oleh kesegaran jasmani yang dia miliki, karna segala aspek kegiatan berhubungan erat dengan kondisi fisik. Bila kondisi fisik segar tentu segala yang menyakut dengan fisik akan juga baik seperti ketahanan jantung dan peredaran darah, kekuatan, ketahanan dan kelenturan, keempat aspek ini sangat menentukan kemampuan seseorang dalam mengerjakan aktivitas sehari-hari.

Bila empat komponen ini tidak dimiliki maka aktivitas akan terasa berat dilakukan apalagi bila umur telah berusia tua maka akan sangat terasa betapa beratnya suatu kegiatan itu. Tapi bila kita memiliki kesegaran jasmani yang baik maka kegiatan sehari-hari akan terasa mudah dikerjakan.

Di dalam kehidupan sehari-hari bisa kita lihat ciri-ciri orang yang memiliki kesegaran jasmani yang baik, seperti yang terdapat

dalam Rusdan Djamil dalam Gusril (2004 : 123), yaitu sebagai berikut : a) Resisten terhadap penyakit, b) Memiliki daya tahan jantung, paru, peredaran darah dan pernafasan, c) Memiliki daya tahan otot umum, d) Memiliki daya tahan otot lokal, e) memiliki daya ledak otot, f) Memiliki kelentukan, g) Memiliki kekuatan, h) memiliki koordinasi dan ketepatan. Sedangkan ciri-ciri dari tingkat kesegaran jasmani yang berada dibawah estándar, adalah a) Menguap dimaja kerja, b) Perasaan malas dan mengantuk sepanjang hari, c) Cenderung bertingkah marah, d) Merasa lelah dengan aktifitas fisik yang minimal, e) terlalu capek untuk melakukan aktifitas senggang, f) Penggugup dan mudah terkejut, g) Sukar rileks, h) Mudah cemas dan sedih, i) Mudah tersinggung.

2. Tingkat Ekonomi Tinggi dan Rendah

Tingkat ekonomi yang tinggi sering disebut dengan tingkat kesejahteraan yang baik atau orang kaya, yaitu keadaan seseorang yang seimbang antara kebutuhan dengan benda pemuas kebutuhan, Apa yang menjadi kebutuhannya bisa dipenuhi dengan mudah karena dibantu oleh peralatan dan biaya yang mencukupi atau bahkan berlebih. (Adam Smith, 2003).

Sedangkan tingkat ekonomi yang rendah atau orang yang tergolong miskin didefenisikan sebagai penduduk yang pendapatannya (didekati dengan pengeluaran) lebih kecil dari pendapatan yang dibutuhkan untuk hidup secara layak diwilayah tempat tinggalnya. Kebutuhan hidup layak

tersebut diterjemahkan sebagai suatu jumlah rupiah yang memenuhi kebutuhan konsumsi makanan setara 2100 kilo kalori sehari, perumahan, pakaian, kesehatan, pendidikan, transportasi, dan lain sebagainya. Di dalam pemenuhan kebutuhan hidup secara layak tersebut mereka mengalami kesulitan dalam hal biaya, (Rustam Heriawan, 2007)

3. Indikator Tingkat Ekonomi Seseorang

Rusman Heriawan (2007) mengatakan indikator Kesejahteraan atau tingkat ekonomi yang tinggi atau rendah bagi seseorang, adalah sebagai berikut :

a. Taraf Konsumsi Energi dan Protein

Salah satu indikator untuk menunjukan tingkat kesejahteraan seseorang adalah tingkat kecukupan gizi yang disajikan dalam unit kalori dan protein. Jumlah konsumsi kalori dan protein dihitung berdasarkan jumlah dari hasil kali antara kuantitas setiap makanan yang dikonsumsi dengan besarnya kandungan kalori dan protein dalam setiap makanan tersebut. Kecukupan energi dan protein untuk tingkat konsumsi sehari-hari berdasarkan Widyakarya Pangan Badan Gizi ke – 8 tahun 2004 masing-masing sebesar 2000 kkal dan 52 gram protein.

Agar lebih jelasnya dapat dilihat dari tabel daftar bahan makanan yang dikonsumsi dibawah ini :

Tabel 1. Daftar Bahan Makanan yang dikonsumsi

No	Kelompok Pangan	Komposisi Pangan (PPH %)	Tingkat Komposisi Pangan (kkal/hari)	Tingkat Ketersediaan Pangan (kkal.hari)
1	Padi-padian	50	1000	11000
2	Umbi-umbian	6	120	132
3	Pangan hewani	12	240	264
4	Minyak Dan Lemak	10	200	220
5	Buah/Biji Berminyak	3	60	66
6	Kacang-kacangan	5	100	110
7	Gula	5	100	110
8	Sayur dan Buah	6	120	132
9	Laqin-lain (bumbu)	3	60	66
	Jumlah	100	2000	2200

Sumber. Departemen Pertanian RI Tahun 2002

b. Kemampuan Daya Beli

Determinan dari kesejahteraan ekonomi adalah kemampuan daya beli seseorang, penurunan kemampuan daya beli seseorang akan mengurangi kemampuan pemenuhan kebutuhan pokok, seperti pemenuhan gizi, pakaian, rumah layak huni, dan lain sebagainya.

Bagi seseorang yang memiliki kekayaan tentu mereka bisa memenuhi segala kebutuhan pokok, sekunder dan tersier, sehingga segala kebutuhan hidup dapat terpenuhi dengan baik, dan begitu sebaliknya bagi seseorang yang memiliki ekonomi yang rendah akan mengalami kesulitan di dalam memenuhi kebutuhan pokok mereka, dikarenakan tidak ada alat dan kurangnya untuk memiliki bahan pemuas kebutuhan.

c. Pendapatan Seseorang

Semakin besar pendapatan seseorang di dalam kehidupan maka semakin tinggi juga tingkat ekonomi seseorang, dalam hal ini dilihat dari rupiah yang didapatkan dari hasil pekerjaan, dengan pendapatan ini maka seseorang bisa membeli alat pemuas kebutuhan, yang diinginkan dalam kehidupan ini, agar bisa hidup layak, seperti memenuhi kebutuhan makan setara 2100 kilo kalori sehari, perumahan, pakaian, kesehatan, pendidikan, transportasi, dan lain sebagainya

d. Kelayakan Tempat Tinggal

Tempat tinggal seseorang juga ikut menjadi indikator tingkat ekonomi, bagi orang yang tingkat ekonominya tinggi, akan bisa membangun tempat tinggal yang bagus, bahkan bangunan mewah, tetapi bagi orang yang miskin akan terlihat dengan bangunan rumah yang hanya memenuhi syarat rumah layak huni yaitu rumah yang memiliki dinding, atap dan lantai, yang tidak bocor ketika hujan, bahkan masih banyak disekitar kita yang rumah penduduk yang sangat memperhatikan.

4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Tingkat Kesegaran Jasmani

Menurut Arsil (2000), kesegaran jasmani dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain :

Kedadaan Lingkungan

Lingkungan adalah faktor yang paling dominan di dalam mempengaruhi kesegaran jasmani seseorang, sebab lingkungan adalah

bagian terdekat dari kehidupan, setiap saat dan setiap detik kita beradaptasi dengan lingkungan, apabila seseorang itu hidup ditengah lingkungan yang sehat, di dalam hal ini yang termasuk lingkungan yang sehat adalah, memiliki sarana dan prasarana yang cukup untuk berolahraga, jauh dari polusi (air, udara dan tanah), bersih dan nyaman.

Apabila dilingkungan kita sarananya cukup untuk melakukan aktifitas fisik maka kita akan mudah dan lebih termotivasi untuk melakukan kegiatan olahraga, dengan inilah tubuh akan terbiasa dengan beban dan sering melakukan gerakan, sehingga tubuh bisa memiliki daya tahan yang baik, peredaran darah lancar, kelenturan tubuh yang bagus serta kemampuan fisik bertambah menjadi lebih baik. Sehingga kita menjadi pribadi yang sehat.

Begitu juga apabila dilingkungan sekolah, pembelajaran jasmaninya berjalan dengan baik, sarananya cukup, seorang guru profesional maka para siswa akan lebih termotivasi dan lebih semangat di dalam mengikuti pembelajaran jasmani, maka akan bisa meningkatkan kesegaran jasmani siswa, dengan kesegaran jasmani yang baik akan membantu siswa di dalam menggapai segala cita-citanya, karena mereka lebih semangat untuk segala hal, dibandingkan dengan siswa yang kurang baik kesegaran jasmaninya.

5. Ekonomi Orangtua

Tingkat ekonomi sangat mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani seseorang siswa, sebab ekonomi akan membentuk kebiasaan siswa dalam kehidupan.

Seseorang yang hidup dalam kemewahan akan mudah mendapatkan segala kebutuhan yang diinginkan, mereka yang memiliki banyak biaya, waktu dan sarana, akan lebih gampang untuk melakukan aktifitas fisik dan latihan olahraga, tetapi terkadang kekayaan membuat orang malas untuk berolahraga, karena mereka terbiasa mudah di dalam menjalani kehidupan sehari-hari, keman-mana menggunakan kendaraan, sehingga untuk melakukan latihan olahraga terasa berat sekali, tak ada lagi motivasi untuk berolahraga, karena menurut mereka kesegaran bisa dibeli dengan uang, dan sering melakukan kebiasaan yang kurang sehat seperti makan minum yang berlebihan, bergadang, dan merokok.

Tetapi dengan seseorang siswa yang tingkat ekonomi rendah, mereka tak memiliki biaya, sarana, dan waktu yang banyak untuk bisa melakukan latihan olahraga, disebabkan mereka sibuk bekerja untuk membantu ekonomi keluarga, sehingga tak sempat lagi untuk berolahraga, tetapi dengan seperti itu siswa akan menjadi pribadi yang mandiri dan tak manja, dan juga dengan seringnya siswa melakukan aktifitas fisik seperti bekerja, jalan kaki akan membuat kesegaran jasmani akan menjadi lebih baik dan lebih kuat.

“Kesegaran jasmani adalah merupakan suatu hal yang dipengaruhi oleh aktivitas fisik dan latihan yang dilakukan sehari-hari. Semakin banyak aktifitas fisik dan latihan olahraga yang dilakukan seseorang, akan semakin baik pula tingkat kesegaran jasmaninya. Sebab dengan melakukan aktifitas fisik dan latihan olahraga akan meningkatkan kemampuan tubuh dalam mengkonsumsi oksigen secara maksimal maka secara otomatis akan berpengaruh terhadap tingkat kesegaran jasmaninya”. (Sutarman dalam Efwilza, 2002 : 8)

6. Gaya hidup/Kebiasaan Seseorang

Kebiasaan merupakan suatu sikap yang akan membentuk kepribadian kita, apa yang menjadi kebiasaan hidup kita maka itulah yang akan nikmati, apabila seseorang terbiasa dengan hidup sehat dalam hal ini adalah sering berolahraga, cukup istirahat, tidak bergadang, mengkonsumsi makanan yang bergizi dan berprotein, bangun pagi, tempat tinggal bersih, maka kebiasaan yang sehat akan menjadikan hidup kita lebih sehat, sedangkan kesehatan adalah modal awal untuk segala kebahagiaan.

Begitu juga dengan para siswa, yang membiasakan hidup sehat dengan sering melakukan aktifitas fisik dan latihan olahraga, seperti lari pagi, jogging, bersepeda, main bola, dan masih banyak lagi bentuk-bentuk kegiatan olahraga yang dapat dilakukan, paling sedikit 3 kali seminggu dengan setiap kali latihan selama 20-30 menit, sering bangun pagi, cukup istirahat, mengkonsumsi makanan yang seimbang (4 sehat 5 sempurna), selalu membersihkan tempat tinggal, pakaian dan lingkungan, seperti kata pepatah “bersih pangkal sehat“, maka siswa akan mendapatkan keuntungan dari olahraga secara teratur diantaranya yaitu : a) memiliki kesegaran jasmani yang baik, b) Lebih tahan terhadap stress baik fisik maupun psikologis, c) Daya tahan tubuh yang kuat, d) Mampu mengendalikan emosi, e) Merasa segar dan percaya diri serta merasa gembira, f) Lebih kreatif, dan g) Kapasitas kerja tubuh bertambah. Sudoso Sumosardjuno (1992)

Sangat berbeda dengan siswa yang kebiasaanya kurang sehat seperti, malas berolahraga, kurang istirahat, sering begadang, stress tinggi, sering tidur larut malam, meminum minuman keras, memakai narkoba, merokok, tempat tinggal kumuh, maka penyakit akan mudah sekali masuk kedalam tubuh yang sering melakukan kebiasaan yang tidak sehat. sehingga kehidupan penuh dengan penyakit yang disebabkan oleh kebiasaan buruk yang sering dilakukan, maka akan membuat siswa malas untuk belajar, melawan pada guru, kurang pede dalam bergaul, pemarah dan sulit untuk bersosialisasi dengan teman sebayanya, berpenampilan kurang baik, hal ini akan sangat merugikan masa depan siswa tersebut, dan tentu kita tidak ingin terjadi pada generasi penerus bangsa, untuk itu mengubah gaya hidup yang kurang baik menjadi kebiasaan yang baik adalah kunci sehat dan bahagia sampai tua.

7. Pergaulan

Kita mengetahui pergaulan juga bisa mempengaruhi kesegaran jasmani, sebab dengan pergaulan akan mengubah gaya hidup seseorang, seperti kita ketahui pergaulan yang ada pada saat ini sangat memperhatikan, seperti hidup bebas dan gaul, anak-anak muda sering nongkrong di jalan sampai larut malam, pergi ke diskotik, free sek (kumpul kebo), terlibat narkoba, balap liar, hal ini akan sangat mempengaruhi kesegaran jasmani, bahkan bisa mendatangkan kematian.

Untuk itu dari sedini mungkin siswa tersebut diarahkan kepada pergaulan yang baik, yang sesuai dengan norma-norma, adat istiadat dan

saling memperhatikan satu sama lainnya, apabila ada yang melakukan tindakan yang tidak benar, maka masyarakat menegur si pelaku, sehingga kontrol masyarakat berperan di dalam menjaga perilaku anak-anak muda terutama para pelajar.

8. Faktor Makanan

Makanan yang kita konsumsi, juga sangat mempengaruhi kesegaran tubuh, karena makananlah yang memberikan energi, gizi, protein dan karbohidrat kepada tubuh, semakin bagus kualitas makanan yang kita konsumsi maka semakin baik pula kesegaran tubuh.

“Makanan dikatakan bergizi bila makanan tersebut mengandung sari makanan yang berupa karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral. Semakin lengkap dan semakin banyak kadar sari makanan yang terdapat dalam bahan makanan, maka akan semakin tinggi nilai gizinya“. (Depdikbud, 1992 : 66)

Tetapi makanan-makanan yang ada pada saat banyak yang kurang bagus kualitasnya, seperti makanan siap saji, makanan yang diawetkan, makanan mengandung bahan kimia seperti zat pewarna, zat pewangi dan zat pemanis. Untuk itu seorang siswa harus pandai memilih makanan yang memang sehat untuk dikonsumsi, bukan hanya melihat dari segi rasanya saja. Karena makanan tersebut bisa memberi dampak positif dan negatif pada tubuh.

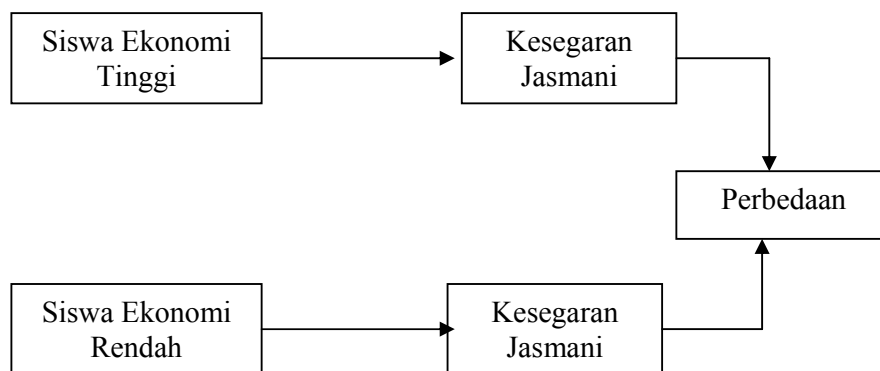
B. Kerangka Konseptual

Dari kajian teori di atas dapat diartikan kesegaran jasmani adalah suatu keadaan sejahtera fisik, mental dan sosial yang memungkinkan seseorang sanggup

melakukan aktivitas atau pekerjaan tanpa merasa kelelahan yang berlebihan dan masih memiliki sisa tenaga untuk digunakan dalam waktu senggang dan keperluan yang mendadak. Kesegaran jasmani yang baik sangat dibutuhkan oleh semua orang terutama bagi para pelajar untuk mencapai semua cita-cita dan prestasi belajar, sehingga menjadi penerus bangsa dan agama yang berkualitas, sebab kesegaran jasmani merupakan tolak ukur kemampuan seseorang di dalam menyelesaikan tugas kehidupan sehari-hari.

Untuk mendapatkan kesegaran jasmani yang baik, banyak faktor yang mempengaruhinya, apabila seorang siswa bisa melewati faktor-faktor tersebut dengan baik, maka diharapkan akan memiliki kesegaran jasmani yang baik.

Untuk memahami lebih jelasnya kerangka konseptual yang dikemukakan di atas, maka berikut ini akan digambarkan :



Gambar 1 Perbedaan Kesegaran Jasmani Siswa Yang Berekonomi tinggi Dengan Siswa yang Berekonomi rendah.

C. Hipotesis

Berdasarkan dengan kajian teori dan kerangka konseptual yang dikemukakan di atas, maka di dalam penelitian ini hipotesis yang diajukan adalah *“Apakah Terdapat Perbedaan yang signifikan Kesegaran Jasmani Antara Siswa Yang Berekonomi Tinggi dengan Siswa yang Berekonomi Rendah”*

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data dan pembahasan yang telah ungkapkan dan juga setelah data diolah dan dijumlahkan, kemudian dibandingkan dengan normal tes kesegaran jasmani untuk mencari klasifikasi: baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan tingkat kesegaran jasmani antara siswa yang berekonomi rendah dengan siswa yang berekonomi tinggi di SMAN 1 Muara Paiti kabupaten Lima Puluh Kota.

Demikian jelaslah terlihat kesegaran jasmani siswa yang berekonomi rendah di SMAN 1 Muara Paiti Kabupaten Lima Puluh Kota, yang berlandaskan norma kesegaran jasmani tergolong kategori kesegaran jasmani yang baik. Dan tingkat kesegaran jasmani siswa yang berekonomi tinggi di SMAN 1 Muara Paiti Kabupaten Lima Puluh Kota berdasarkan norma kesegaran jasmani tergolong kategori kesegaran jasmani sedang.

B. Saran

Berdasarkan dari kesimpulan di atas, maka penulis ingin memberikan saran-saran yang diharapkan untuk dapat membantu memperoleh tingkat kesegaran jasmani yang baik bagi siswa yang berekonomi rendah dan siswa yang berekonomi tinggi dan juga seluruh siswa yang ada di SMAN 1 Muara Paiti Kabupaten Lima Puluh Kota, yaitu:

1. Guru untuk meningkatkan dan mempertahankan kesegaran jasmani siswa yang berekonomi rendah dan siswa yang berekonomi tinggi dan seluruh siswa yang ada di SMAN 1 Muara Paiti Kabupaten Lima Puluh Kota, disarankan para guru terutama guru penjas, untuk melaksanakan pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan dengan baik yang telah terencana dan terprogram secara dinamis. Karena pada proses pembelajaran penjas akan melibatkan aktifitas fisik, sehingga bisa meningkatkan kesegaran jasmani, yang sangat dibutuhkan oleh siswa.
2. Agar mendapatkan tingkat kesegaran jasmani yang baik siswa harus disiplin dan sikap sportifitas dalam setiap melakukan proses belajar pendidikan jasmani olahraga kesehatan di sekolah, serta sering-sering melakukan aktifitas olahraga baik disekolah maupun diluar sekolah karena dengan berolahraga kita bisa melatih kekuatan, kecepatan, dan daya tahan tubuh serta bisa memperlancar sirkulasi darah, sehingga kita benar-benar merasakan senang dan bahagia.
3. Untuk menjaga kesegaran jasmani manfaatkanlah dengan baik segala kelebihan yang ada pada diri kita untuk berolahraga, terutama untuk para siswa yang berekonomi tinggi, dan juga untuk siswa yang berekonomi rendah berusaha untuk meluangkan waktu untuk melakukan olahraga serta jauhilah kebiasaan hidup yang tidak sehat seperti begadang, merokok, minuman keras dan lain sebagainya.
4. Penelitian ini hanya terbatas pada siswa yang berekonomi rendah dengan siswa yang berekonomi tinggi di SMAN 1 Muara Paiti Kabupaten Lima Puluh Kota, untuk itu perlu dilakukan penelitian pada siswa SMA lainnya dan daerah yang berbeda dengan jumlah sampel yang lebih banyak.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, Arman. (1989). **Dasar-dasar Penjas**. Padang.: IKIP Padang
- A. Nadiar. (1987). **Usaha Kesehatan sekolah**. Padang : IKIP Padang Arikunto,
- Suharsini. (2002). **Prosedur Penelitian**. Jakarta : PT Renika Cipta
- Arsil. (1991). **Pembinaan Kondisi Fisik**. Padang : FIK UNP
- Ayub, Muchlis. (2007). **Neraca Bahan Makanan Sumatera Barat**. Padang : BPS Propinsi Sumatera barat
- Efwilza. (2002). **Perbedaan Tingkat Kesegaran Jassmani Murid SD No 16 di Kawasan Pertambangan Batu Bara Ombilin Dengan Murid SD No 2 Luar Kawasan Batu Bara Ombilin Ksota Sawah Lunto**. (Skripsi) Padang
- Depdikbud. (1992). **Psikologi Pendidikan**. Jakarta : Depdikbud
- Depdiknas. (2000). **Kesehatan Olahraga Bagi Pelatih, Olahragawan dan Pelajar**. Jakarta : Departemen Pendidikan Nasional Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Heriawan, Rusman. (2007). **Indikator Kesejahteraan Rakyat**. Jakarta : BPS Jakarta
- Jamal, Sudirman dkk.(2003). **Ekonomi Kelas 1 SMA**. Bandung : Yudhistira
- Moeloek, Dangsina. (1984). **Kesehatan dan Olahraga**. Jakarta : CV Rajawali
- Notoatmojo, Sukodjo. (2000). **Metodologi Penelitian Kesehatan**. Jakarta : Renika Cipta
- Rutan, Rusli. (1998). **Manusia dan Olahraga**. Bandung : IKIP dan ITB
- Sumosardjuna, Sadoso. (1992). **Pengetahuan Praktis Kesehatan dalam Olahraga**. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama.
- Soemosasmita, Soenardi. (1988). **Dasar, Proses dan Efektivitas Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani**. Jakarta : Proyek Pengembangan Pendidikan Tenaga Kependidikan Jakarta.