

**STUDI TENTANG KESEGARAN JASMANI
SISWA SDN 10 TALAMAU**

Skrripsi



OLEH:

**DENNI
07/92262**

**JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2011**

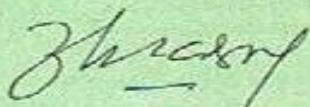
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Studi Tentang Kesgaran Jasmani Siswa SDN 10 Talamau
Nama : DENNI
BP/NIM : 2007/92262
Jurusan : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2011

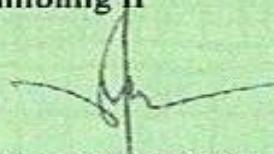
Disetujui :

Pembimbing I



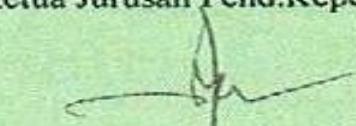
(Drs. MASRUN, M.Kes. AIFO)
NIP.19631104 198703 1 002

Pembimbing II



(Drs. YENDRIZAL, M.Pd)
NIP.19611113 198703 1 004

Mengetahui :
Ketua Jurusan Pend. Kepelatihan



(Drs. YENDRIZAL, M.Pd)
NIP.19611113 198703 1 004

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

**Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan didepan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang**

Dengan Judul

**STUDI TENTANG TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA SDN 10
TALAMAU**

Padang, Juli 2011

Tim Penguji

Nama

Tanda Tangan

Ketua :Drs.MASRUN,M.Kes.AIFO

Sekretaris :Drs.YENDRIZAL,M.Pd

Anggota :1.Drs.HERMANZONI

2.Drs.MAIDARMAN,M.Pd

3.Drs.ALNENDRA,M.Pd

ABSTRAK

Study tentang Kesegaran Jasmani Siswa SDN 10 Kecamatan Talamau

OLEH : DENNI, /2011

Penelitian ini bertujuan untuk melihat secara rinci dan mendalam tentang kesegaran jasmani peserta didik SDN 10 Kecamatan Talamau. Untuk itu dilakukanlah analisis kesenjangan antara begitu pentingnya peranan kesegaran jasmani peserta didik SDN 10 Kecamatan Talamau dengan rendahnya prestasi akademik dan non akademik yang dicapai peserta didik SDN 10 Kecamatan talamau.

Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas V dan VI SDN 10 Kecamatan Talamau yang terdaftar pada tahun ajaran 2010/2011 sebanyak 30 (tiga puluh) orang. Teknik penarikan sampel dalam penelitian ini adalah total sampling atau dengan kata lain seluruh populasi langsung menjadi sampel.

Instrumen pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ni adalah tes standar yang telah diakui validitas dan realibilitasnya. Untuk pengukuran daya tahan otot digunakan tes push up dan sit up selama 60 detik, dan untuk mebngukur kelenturan tubuh digunakan pedoman pengamatan yang digunakan selama melakukan pengamatan terlibat sewaktu kegiatan penelitian berlangsung.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa peserta didik SDN 10 Kecamatan Talamu memiliki tingkat kesegaran jasmani dalam kategori baik. Hanya saja diperlukan penataan pelaksanaan proses pembelajaran kearah yang lebih baik, mengingkatkan motivasi peserta didik, meningkatkan dorongan dan perhatian orang tua peserta didik dan melengkapi sumber belajar dengan multi sumber agar pembelajaran lebnih menyenangkan dan bermakna.

Disarankan kepada kepala sekolah dan guru mata pelajaran agar menjaga tingkat kesegaran jasmani yang telah berada dalam ketagori baik, meningkatkan kualitas pendekatan. Metoda, teknik, media dan sumber belajar agar proses pembelajaran lebih bermakna dan menyenangkan.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadirat allah SWT karena berkat rahmat dan karunia-Nya serta tuntunan-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul "Studi tentang kesegaran jasmani SDN 10 Talamau".

Selama penyusunan skripsi ini peneliti telah banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari Bapak Drs.Masrun,M.Kes. selaku pembimbing I dan Bapak Drs.Yendrizal, selaku pembimbing II, yang telah memberikan arahan dan bimbingan dalam menyelesaikan skripsi ini. Maka dari itu perkenankan peneliti mengucapkan terima kasih dan penghargaan yang setulusnya semoga menjadi amal ibadah disisi Allah SWT. Amin.

Juga pada kesempatan ini peneliti menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat :

1. Bapak Drs. Syahrial B, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Drs. Yendrizal, M.Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Universitas Negeri Padang.
3. Bapak dan ibuk staf pengajar di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak kepala sekolah SD Negeri 10 Talamau beserta seluruh staf yang telah memberi izin kepada peneliti untuk melakukan penelitian di wilayah kerjanya.
Peneliti telah berusaha semaksimal mungkin untuk menyempurnakan skripsi ini, namun apabila terjadi kesalahan atau kekurangan peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun. Akhirnya kepada-nya jualah kita berserah diri, semoga skripsi ini dapat bermamfaat bagi kita semua.

Padang, Januari 2011

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman

| | |
|---|-----|
| PERNYATAAN PERSERTUJUAN | |
| KATA PENGANTAR | i |
| ABSTRAK..... | ii |
| DAFTAR ISI..... | iii |
| DAFTAR TABEL..... | v |
| BAB I PENDAHULUAN | |
| A. Latar Belakang Masalah..... | 1 |
| B. IdentifikasiMasalah..... | 4 |
| C. Perumusan Masalah..... | 4 |
| D. Tujuan Penelitian..... | |
| E. Kegunaan Hasil Penelitian..... | 5 |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA | |
| A. Kajian Teori..... | 7 |
| a.Hakekat Kesegaran Jasmani..... | 7 |
| b.Komponen Kesegaran Jasmani..... | 9 |
| B. Komponen Kesegaran Jasmani..... | 9 |
| C. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani..... | 13 |
| D. Kerangka Konseptual..... | 16 |
| E. Pertanyaan Penelitian..... | 18 |
| BAB III METODOLOGI PENELITIAN | |
| A. Jenis Penelitian..... | 19 |
| B. Defenisi Operasional..... | 19 |
| C. Populasi dan Sampel..... | 20 |
| D. Jenis dan Sumber Data..... | 20 |
| E. Teknik danPengumpulan Data..... | 21 |
| F. Analisis Data..... | 23 |
| BAB IV HASIL PENELITIAN | |
| A. Sejarah singkat SDN 10 Kecamatan Talamau..... | 24 |
| B. Deskripsi Data..... | 26 |
| C. Analisis Data..... | 29 |

BAB V SIMPULAN DAN SARAN

| | |
|---------------------|----|
| A. Simpulan..... | 35 |
| B. Saran-saran..... | 36 |

DAFTAR PUSTAKA
LAMPIRAN

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pada saat sekarang ini kesegaran jasmani, khususnya kesegaran jasmani anak-anak di sekolah mendapat perhatian yang besar di perintah Indonesia. Karena disadari dengan kesegaran jasmani yang baik, akan menunjang upaya berbagai aktivitas yang dilakukan sehari-hari, termasuk aktivitas belajar. Hal ini sesuai dengan kutipan berikut yang berbunyi :

“Kesegaran jasmani atau kesempatan jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kesalahan yang berat. Kesegaran jasmani akan meningkatkan daya tahan seseorang terhadap penyakit”. Depkes RI (1994).

Untuk anak-anak di sekolah, kesegaran jasmani merupakan hal yang sangat penting. Karena tanpa kesegaran jasmani yang baik, mustahil anak-anak tersebut dapat mengikuti seluruh pelajaran yang diberikan di sekolah dengan baik. Rata-rata setiap anak sekolah harus mampu mengikuti pelajaran diberikan selama 5-6 jam/hari. Itu merupakan pekerjaan yang berat, apabila siswa tidak mempunyai kesegaran jasmani yang baik maka akan sulit baginya untuk mengikuti pelajaran dengan optimal.

Salah satu upaya untuk meningkatkan kesegaran jasmani anak di sekolah adalah melalui pendidikan jasmani/olahraga. Karena melalui pendidikan jasmani, siswa dapat melakukan aktivitas gerak. Melalui aktivitas gerak siswa diarahkan kepada gerak yang dinamis, sehingga akhirnya akan

menghasilkan tingkat kesegaran jasmani yang baik. Aip dan Muhadi (1992) menjelaskan :

“Pendidikan jasmani adalah proses melalui aktivitas jasmani yang dirancang dan disusun secara sistematis untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan, meningkatkan kemampuan dan keterampilan jasmani, kecerdasan, pembentukan watak nilai dan sikap yang positif dalam rangka tujuan pendidikan”.

Dari kutipan diatas terlihat bahwa pendidikan jasmani yang diadakan di sekolah mempunyai peranan yang sangat luas dalam upaya peningkatkan kualitas fisik dan mental seluruh siswa sekolah.

Idealnya, setiap siswa disekolah mempunyai tingkat kesegaran jasmani yang baik. Karena kesegaran jasmani itu merupakan elemen dasar yang harus dimiliki oleh seluruh siswa. Dengan kesegaran jasmani yang prima siswa akan mampu mengikuti seluruh pelajaran maupun aktivitas di sekolah tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti.

Kesegaran jasmani itu akan muncul didukung oleh kegiatan fisik yang teratur dan berkesinambungan, serta memenuhi persyaratan tentang frekuensi, identitas dan durasi. Intensitas berkaitan dengan beratnya kegiatan fisik dan merupakan faktor utama yang mempengaruhi perubahan-perubahan kemampuan faal tubuh. Frekuensi adalah jumlah kegiatan fisik yang dilakukan dalam jangka waktu seminggu. Durasi adalah waktu yang digunakan untuk melakukan kegiatan fisik.

Kenyataan dilapangan menunjukkan bahwa para siswa di sekolah banyak dibebani dengan pelajaran yang bersifat teori, dimana

pelaksanaannya dilakukan tanpa aktivitas fisik. Hal ini ditambah dengan jumlah pelajaran pendidikan

Jasmani yang dilakukan. Hanya 1 kali/minggu, dimana isi dan pelajaran itu juga banyak mengajarkan teori-teori berbagai jenis olahraga yang ada disekolah. Realita itu menunjukkan bahwa dalam pelajaran pendidikan jasmani siswa mempunyai kesempatan untuk begerak yang sangat terbatas.

Aktivitas gerak yang sedikit pada akhirnya akan berimbang kepada tingkat kesegaran jasmani itu sendiri, dimana akhirnya siswa akan berimbang kepada tingkat kesegaran jasmani yang rendah. Apabila hal itu terjadi, maka otomatis kemampuan siswa untuk mengikuti dan menangkap pelajaran yang diberikan guru juga akan menurun.

SDN 10 merupakan salah satu sekolah yang berada di Kecamatan Talamau. Pada sekolah ini pelaksanaan mata pelajaran pendidikan jasmani hanya diajarkan sebanyak 2 jam pelajaran dengan frekuensi 1 kali dalam seminggu .Dengan tatap muka hanya 2 jam pelajaran sebanyak 1 sekali, maka sangat sulit bagi siswa untuk mendapatkan kesegaran jasmani yang baik. Apalagi dalam kurikulum pendidikan jasmani itu terdiri dari berbagai cabang olahraga dan materi teori olahraga dan kesehatan

Hal ini jika dibiarkan terus akan berdampak pada kualitas kesegaran jasmani siswa SMP N 3 Talamau. Dengan turunnya kualitas kesegaran jasmani akan berdampak langsung kepada kemampuan siswa dalam menangkap pelajaran-pelajaran yang diberikan oleh para guru. Jika itu terjadi

terus dalam jangka waktu yang lama maka hal ini akan berpengaruh terhadap nilai seluruh siswa. Berdasarkan hal itu penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMP N 3 Talamau. Semoga penelitiann ini bias Memberikan gambaran tentang tingkat kesegaran jasmani para siswa di sekolah tersebut. Dengan adanya gambaran itu dapat diberikan masukan kepada berbagai pihak terkait guna perbaikan dimasa yang akan datang.

B. Identifikasi Masalah

Banyak factor yang dapat mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani peseta didik. Faktor itu dapat berupa jenis kegiatan yang dilakukan di luar sekolah, aktivitas olahraga yang dilakukan di sekolah, gizi yang makan sehari- hari dan lain-lain.

Menurut para ahli ada 11 (sebelas) indicator yang dapat dilihat dalam menentukan tingkat kesegaran jasmani seseorang diantaranya adalah : 1) daya tahan kardiovaskuler, 2) daya tahan otot, 3) kekuatan otot, 4) kelenturan, 5) komposisi tubuh, 6) kecepatan, 7) kelincahan, 8) keseimbangan, 9) kecepatan reaksi, 10) koordinasi, 11) akuransi. Kesebelas indicator inilah yang menentukan tingkat kesegaran jasmani seseorang.

C. Pembatasan Masalah

Dari ke 11 (sebelas) indicator yang menentukan tingkat kesegaran jasmani seseorang, dalam penelitian ini peneliti hanya akan melihat dua indicator, yakni 1) daya tahan otot, dan 2) kelenturan tubuh. Dua indicator ini dipilih karena diharapkan dapat mewakili indicator lainnya sebagai gambaran

awal dalam menetapkan tingkat kesegaran jasmani peserta didik SDN 10 Kecamatan Talamau.

D. Perumusan Masalah

Sesuai dengan identifikasi dan pembatasan masalah diatas maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini adalah: Bagaimanakah tingkat kesegaran tubuh peserta didik SDN 10 Kecamatan Talamau?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengumpulkan data dan fakta guna menjawab pertanyaan penelitian yang dirumuskan berdasarkan identifikasi masalah, pembatasan masalah dan perumusan masalah.

F. Kegunaan Hasil Penilitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermamfaat untuk :

1. Bagi peserta didik di SD N 10 Talamau, diharapkan dapat bermamfaat untuk dapat menjadi panduan dalam menjaga kegaran jasmani mereka. karena dengan kesegaran yang prima mereka dapat secara maksimal melakukan berbagai aktifitas di sekolah dan luar sekolah dan juga dapat meningkatkan kemampuan intelektual dan emosional mereka.
2. Bagi Kepala SDN 10 Talamu dan para pendidik di SDN 10 Talamau sebagai masukan dalam membina dan meningkatkan kesegaran jasmani peserta didik mereka.
3. Bagi Cabang Dinas Pendidikan Kecamatan Talamau sebagai bahan masukan untuk menyusun program kecamatan dalam pembinaan tingkat

kesegaran jasmani bagi peserta diidk Sekolah DAsar di Kecmatan Talamau.

4. Bagi peneliti sendiri untuk memenuhi salah satu syarat dari beberapa syarat untuk mendapatkan gelar kesarjanaan Starat satu di Jurusan Pendsidikan Kepelatihan Olahraga Fakutas Ilmu Keolahragaan Univbersitas Negeri Padang.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

a. Hakikat Kesegaran Jasmani

Pada saat sekarang ini istilah kesegaran jasmani begitu populer di Indonesia. Kesegaran jasmani merupakan hal yang begitu penting keberadaanya. Di masyarakat , di perusahaan, di sekolah, dan hampi seluruh tempat orang membutuhkan kesegaran jasmani. Dengan kesegaran jasmani yang baik. Seseorang dapat menjalankan aktivitas dengan baik. Dengan kesegaran jasmani orang dapat menjalankan berbagai pekerjaan pada berbagai bidang dengan penuh kegembiraan dan rasa senang tanpa mendapatkan kesulitan yang berarti.

Kesegaran jasmani berasal dari kata *Physical Fitness*. Physical berati fisik, tubuh atau jasmani. Fitness berasal dari kata Fit yang berati cocok, layak atau mampu. Dari kedua kata itu berarti physical fitness adalah kemampuan tubuh/jasmani untuk melakukan suatu pekerjaan. Menurut Sutarman (1975 : 42) adalah “Aspek Fisik dan kesegaran 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. Pendapat ini mempunyai arti bahwa seseorang yang segar jasmaninya akan mampu berkarya dengan optimal.

Ahli yang menyatakan bahwa kesegaran jasmani adalah “Kemampuan seseorang untuk melaksanakan tugas sehari-hari dengan penuh kesungguhan dan tanggung jawab, tanpa memiliki rasa lelah dan dengan penuh semangat untuk menikmati penggunaan waktu luang dan menghadapi kemungkinan bahaya di masa yang akan datang. (Ichsan : 1988 : 54) Dinata (2003 : 6) kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melaksanakan tugas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti serta masih memiliki cadangan tenaga untuk melaksanakan kegiatan itu”. Kedua pendapat itu menekankan bahwa orang segar jasmaninya tidak akan kelelahan yang berarti dalam melakukan berbagai aktivitas kehidupan sehari-hari

Sudarno (1992 : 9) mengatakan bahwa “kesegaran jasmani adalah saat tubuh mampu menunaikan tugas hariannya dengan baik dan efisien tanpa kecelakaan yang berarti dan tubuh masih memiliki tenaga cadangan untuk, baik untuk mengatasi keadaan darurat yang mendadak maupun untuk menikmati waktu senggang dengan rekreasi yang aktif”. Pendapat ini menekankan bahwa orang yang memiliki kesegaran jasmani yang baik dapat terhindar dari kecelakaan pada saat melakukan aktivitas sehari-hari dan ia masih memiliki energi cadangan untuk melakukan aktivitas fisik yang lain.

Para ahli ini juga mendefenisikan kesegaran jasmani dari sudut fisiologi Fok (1987 : 6) menjelaskan bahwa “Kesegaran jasmani adalah suatu kapasitas fisiologi atau fungsional yang memberikan suatu kualitas

hidup yang baik”Menurut Fardi (1989 : 15) menyatakan bahwa “kesegaran jasmani adalah salah satu nilai yang dapat dirasakan dari sekian banyak nilai yang langsung dapat dirasakan dan sekian banyak nilai yang diperoleh setelah melakukan olahraga teratur”. Hal ini disebabkan karena kegiatan fisik dengan pembebanan tertentu akan meningkatkan fungsi faal tubuh, yang selanjutnya juga akan meningkatkan kesegaran jasmani.

Departemen kesehatan RI (1994 : I) Menyatakan bahwa kesegaran jasmani atau kesempatan jasmani adalah kemampuan pekerjaannya sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berate. Bebas dari penyakit belum berate tingkat kesegaran jasmani akan meningkatkan daya tahan seseorang dari penyakit.

b. komponen Kesegaran Jasmani

Hairy dan Ahady (1982 : 8) mengemukakan bahwa ada 10 (sepuluh) komponen kesegaran jasmani terdiri dari :

- a. Kekebalan terhadap penyakit.
- b. Kekuatan dan ketahanan otot.
- c. Ketahanan kardiorespiratory
- d. Daya tahan otot (muscular power)
- e. Kelenturan (flexibility)
- f. Kecepatan (speed)
- g. Kelincahan (agility)
- h. Koordinasi (Coordination)

i. Keseimbangan (Balance)

j. Ketepatan (Accuracy)

Depkes RI (1994:5) juga menyatakan komponen kesegaran jasmani itu ada 10 (sepuluh) macamnya, yang terdiri dari:

1. Daya tahan kardipascular (cardiovascular endurance)
2. Daya tahan otot
3. Kekuatan otot (muscle strength)
4. Kelenturan (flexibility)
5. Komposisi tubuh (body composition)
6. Kecepatan gerak (speed of movement)
7. Kelincahan (agility)
8. Keseimbangan (balance)
9. Kecepatan rekasi (reaction time)
10. Koordinasi (coordination)

Sedangkan Moeloek dalam Arsil (1999:14) mengatakan bahwa komponen-komponen kesegaran jasmani terdiri dari 9 (sembilan) macam yang meliputi:

1. Daya tahan (endurance)
2. Kekuatan otot (muscle strength)
3. Daya otot (muscle explosive power)
4. Kelenturan (flexibility)
5. Kecepatan (speed)
6. Kelincahan (agility)

7. Keseimbangan (balance)
8. Koordinasi (coordination)
9. Ketepatan (accuracy)

Dari pernyataan para ahli di atas, terlihat bahwa ada beberapa komponen yang sama. Tetapi ada beberapa komponen lain yang berbeda. Namun, secara mayoritas komponen kesegaran jasmani menurut para ahli itu relative sama. Komponen-komponen tersebut adalah:

1. Daya Tahan Kardiovaskular

Daya tahan kardiovaskular adalah kesanggupan sistem jantung, paru-paru dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal pada keadaan istirahat dan kerja dalam mengambil oksigen dan menyalirkannya ke jaringan yang aktif sehingga dapat digunakan dalam proses metabolism tubuh. Hal tersebut diperlukan untuk menunjang tenaga kerja otot.

2. Daya Tahan Otot

Daya tahan otot adalah kemampuan atau kapasitas sekelompok otot melakukan kontraksi yang beruntun atau berulang-ulang terhadap suatu beban dalam jangka waktu tertentu.

3. Kekuatan Otot

Kekuatan otot adalah tenaga/gaya atau tegangan gaya dapat dihasilkan otot atau sekelompok otot pada suatu konstraksi maksimal.

4. Kelenturan

Kelenturan adalah keleluasaan gerak tubuh pada persendian yang sangat dipengaruhi oleh elestitas otot dan legamen sekitar sendi atau sendi itu sendiri.

5. Komposisi Tubuh

Komposisi tubuh adalah berat badan tanpa emah dan berat lemak. Berat badan tanpa lemak berdiri atas massa otot (40-50% tulang 16-18%) dan organ-organ tubuh (29-39%). Berat lemak dinyatakan dalam persentasenya.

6. Kecepatan

Kecepatan adalah kemampuan tubuh untuk menempuh jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya atau jarak satuan waktu.

7. Kelincahan

Kelincahan adalah kemampuan tubuh mengubah arah secara cepat tanpa ada gangguan pada keseimbangan.

8. Kesimbangan

Keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap tubuh yang tepat pada saat melakukan gerakan.

9. Kecepatan Reaksi

Kecepatan reaksi adalah waktu yang dibutuhkan untuk member jawaban kinetis setelah menerima ransangan.

10. Koordinasi

Koordinasi adalah hubungan harmonis berbagai faktor yang terjadi pada suatu gerakan.

11. Akuransi

Akuransi adalah kemampuan tubuh untuk melakukan gerak atau mengarahkan gerakan pada suatu bidang sasaran dengan tepat.

c. Factor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani dipengaruhi oleh 2 faktor, yakni eksternal dan internal. Factor eksternal diantaranya adalah aktifitas fisik, kelelahan, lingkungan, kebiasaan merokok dan lain-lain. Sedangkan factor internal adalah genetic (keturunan), umur, jenis kelainan (Depkes RI, 1994:8)

Keterangan di atas menjelaskan keterkaitan yang kompleks antara aktivitas atlit sehari-hari, physical fitness dan kesehatan. Ketiga faktor itu sangat dipengaruhi oleh keturunan, gaya hidup, lingkungan dan kebiasaan pribadi seseorang.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa banyak faktor yang dapat mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani seseorang. Factor-faktor tersebut diantaranya adalah:

1) Heredity (Keturunan)

Heredity atau keturunan mempunyai pengaruh yang besar terhadap kesegaran jasmani. Sebagai contoh; kekuatan otot dan daya tahan otot sangat berkaitan dengan komposisi serabut otot yang dimiliki otot itu.

Seseorang yang memiliki serabut otot merah, lebih tepat melakukan

aktivitas olahraga yang bersifat aerobik. Sedangkan yang lebih banyak memiliki serabut otot putih lebih cepat melakukan aktivitas yang bersifat aerobik

2) Usia

Usia merupakan faktor yang mempengaruhi hamper seluruh komponen kesegaran jasmani. Kecepatan, kekuatan, kelenturan, misalnya akan menurun sejalan dengan bertambahnya usia. Manusia akan lambat, lemah dan tidak lentur sejalan dengan meningkatnya usia.

Pada umumnya, dengan melakukan aktivitas olahraga, laju penurunan komponen kesegaran dapat dikurangi, artinya seseorang yang melakukan kegiatan olahraga secara teratur akan dapat komponen kesegaran jasmaninya akan lebih terjaga dibandingkan dengan orang yang tidak berolahraga. Disamping itu, proses penuaan sel-sel tubuh akan lebih berkurang dengan melakukan aktivitas olahraga. Itu sebabnya olahragawan terlihat lebih bugar fisiknya dibandingkan dengan non olahragawan.

3) Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik sangat berpengaruh terhadap kesegaran jasmani. Latihan yang bersifat aerobic yang dilakukan secara teratur akan meningkatkan daya tahan kardiovaskular dan dapat mengurangi lemak tubuh.

Dengan latihan fisik yang teratur, agar tubuh dirangsang untuk menjalankan fungsinya sehingga mampu beradaptasi terhadap setiap beban yang diberikan. Disamping itu dengan berfungsinya organ-organ tubuh proses degenerative dari sel-sel tubuh dapat dikurangi.

4) Jenis Kelamin

Merupakan faktor yang ikut mempengaruhi kesegaran jasmani. Hal ini disebabkan oleh perbedaan bentuk/proporsi tubuh. Perbedaan yang nyata terlihat pada rangka, dimana wanita lebih pendek dibanding pria, dan lebih ringan, pinggul lebar. Paha lebih ke dalam, bentuk siku berlainan. Ini akan mempengaruhi pola penggunaannya, terutama segi mekaniknya. Itu sebabnya dari segi kecepatan, misalnya wanita mempunyai rasio yang lebih rendah dibandingkan pria.

Dalam hal sistem energy pun terdapat perbedaan. Wanita mempunyai kapasitas sistem energy yang lebih rendah dibandingkan pria. Menurut Soekarman (1987:89) menyatakan: Karen aberat lebih rendah, maka sistem ATP-PC dan aerobic wanita lebih rendah.

5) Gaya Hidup

Gaya hidup juga merupakan faktor yang mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani seseorang. Gaya hidup dapat berupa, kebiasaan merokok, minum minuman keras, dan lain-lain. Perokok misalnya dapat berpengaruh terutama terhadap daya tahan kardiovaskular. Menurut Depkes RI (1994:10) pada asap tembakau terdapat 4% karbon monoksida (CO). afinias (daya ikat) CO pada hemoglobin

sebesar 200-300 kali lebih kuat dari oksigen. Ini berarti CO lebih cepat mengikat hemoglobin dari pada oksigen. Haemoglobin berfungsi sebagai alat pengakut oksigen ke seluruh tubuh, sehingga adanya ikatan CO pada haemoglobin akan menghambat pengangkutan oksigen ke jaringan tubuh yang memerlukannya. Bila merokok 10-12 batang sendiri, di dalam haemoglobin mengandung 4,9% CO, maka kadar oksigen yang diedarkan ke jaringan akan menurun 5%.

B. Kerangka Konseptual

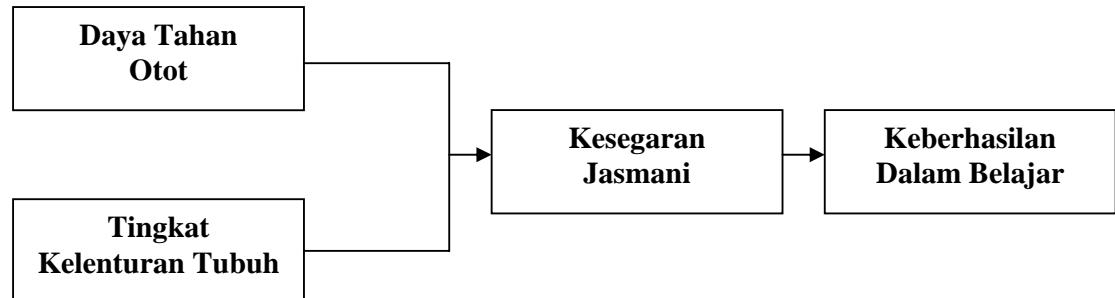
Kesegaran jasmani seseorang banyak dipenagruhi oleh aktivitas fisik dan kegiatan olahraga yang dilakukan seseorang. Di sekolah kesegaran jasmani mempunyai peranan yang sangat besar dalam kaitannya dengan keberhasilan belajar seseorang siswa. Dengan memiliki kesegaran jasmani yang baik, maka siswa itu dapat/ mampu mengikuti pelajaran ataupun kegiatan di sekolah dengan baik.

Banyak faktor yang dapat mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani peserta didik. Factor itu dapat berupa jenis kegiatan yang dilakukan di luar sekolah, aktivitas olahraga yang dilakukan di sekolah, gizi yang dinamakan sehari-hari dan lain-lain.

Ada 11 (sebelas) indicator yang menentukan tingkat kesegaran jasmani seseorang diantaranya adalah: 1) daya tahan kardiovaskular, 2) daya

tahan otot, 3) Kekuatan otot (muscle strength), 4) Kelenturan (flexibility), 5) Komposisi tubuh (body composition), 6) Kecepatan gerak (speed of movement), 7) Kelincahan (agility), 8) Keseimbangan (balance), 9) Kecepatan reaksi (reaction time), 10) Koordinasi (coordination), 11) akuransi. Kesebelas indicator inilah yang menetukan tingkat kesegaran jasmani seseorang. Dalam penelitian ini hanya tiga indicator yang dijadikan focus penelitian dan diharapkan ke tiga indicator tersebut dapat mewakili indicator lainnya untuk mentetapkan tingkat kesegaran jasmani peserta didik SDN 10 Kecamatan Talamau secara sederhana.

Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada bagian berikut ini:



C. Pertanyaan Penelitian

Pertanyaan penelitian pada penelitian ini adalah:

1. Bagaimakah tingkat daya tahan otot peserta didik SDN 10 Kecamatan Talamau?
2. Bagaimakah tingkat kelenturan tubuh peserta didik SDN 10 Kecamatan Talamau?

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. SIMPULAN

Penelitian ini berawal dari temuan permasalahan dilapangan, berkenan dengan rendahnya prestasi akademik dan non akademik peserta didik SMP N 3 Talamau. Rendahnya prestasi akademik tersebut terlihat dari jumlah tamatan SMP N 3 Talamau yang diterima SMA N I Talamau. Kemudian juga non prestasi akademik seperti olahraga dan kesenian peserta didik SMP N 3 Talamau sewaktu dilaksanakannya POPDA tidak menunjukan hasil yang mengembirakan

Setelah dilakukan penelitian pendahuluan diasumsikanlah beberapa masalah yang mungkin dapat menjadi penyebab rendahnya prestasi akademik dan non akademik SMP N 3 Talamau, diantaranya adalah : 1) rendahnya kualitas proses pembelajaran di SMP N 3 2) rendahnya perhatian dan dorongan orang tua, 3) rendah tingkat kesegaran jasmani peserta didik, dan 4) minim sumber belajar yang tersedia. Karena peneliti berpendidikan jurusan kepelatihan, Fakultas Pendidikan Keolahragaan, maka tingkat kesegaran jasmani menjadi pilihan peneliti untuk diteliti.

Simpulan penelitian ini untuk menjawab 2 (dua) pertanyaan penelitian yang diajukan yakni : 1) bagaimanakah daya tahan otot peserta didik SMP N 3 Talamau ? dan 2) bagaimanakah kelenturan tubuh peserta

didik SMP N 3 Talamau ?. Setelah dilakukan penelitian kedua indicator kesegaran jasmani ini menunjukkan skor yang berada dalam kategori baik Kesegaran jasmani peserta didik SMP N 3 Talamau ditinjau dari dua indikator yang diteliti, memiliki kategori baik.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa rendahnya prestasi akademik peserta didik SMP N 3 Talamau bukan disebabkan oleh karena rendahnya tingkat kesegaran jasmani mereka, mungkin ada factor-factor lain yang tidak termasuk variable dalam penelitian ini yang menyebabkan rendahnya prestasi mereka.

B. SARAN – SARAN

Berdasarkan hasil penelitian ini maka dapat disarankan kepada semua pihak sebagai berikut :

1. Untuk meningkatkan prestasi akademik dan non akademik peserta didik SMP N 3 Talamau, perlu dilakukan peningkatan dari semua aspek yang dapat mempengaruhi prestasi tidak hanya kesegaran jasmani.
2. Perhatian dan dorongan dari orang tua serta semua pihak pemangku kepentingan terhadap pendidikan perlu ditingkatkan.
3. kesegaran jasmani yang sudah baik itu perlu pemeliharaan dengan latihan olahraga yang terencana, teratur, berkesinambungan dan proposisional.

4. Peningkatan kualitas proses pembelajaran dan multi sumber belajar memiliki pengaruh yang signifikan terhadap prestasi baik akademik maupun non akademik.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 1993. *Prosedur Penelitian*. PT. Jakarta : Bhineka Cipta.
- Arsil. 1999. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang : FIK UNP.
- Djezed, Zulfar (1985). *Buku Pelajaran Sepak Bola*. Padang : FPOK IKIP Padang
- Harsono (1988). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi Dalam Olahraga*. Jakarta : Dekdikbud.
- Kosasih, Engkos (1985). Olahraga : *Teknik dan Latihan*, Jakarta : Akademika Pressindo.
- Lutan, Dkk. (1991). *Manusia dan Olahraga*. ITB dan FPOK IKIP Bandung
- Sajoto (1995). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Jakarta : Ditjen Dikti P2TK.
- Syafruddin (1999). *Dasar-Dasar Kepelatihan Olahraga*. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
- Sneyers, Joseph (1992). *Sepakbola Remaja*. Jakarta : PT Rosada.
- Tim Sepakbola, (2007). *Teknik, Taktik, Sejarah dan Metode Belajar Mengajar Melalui Ide Sepakbola*. Padang: FIK UNP.
- Undang-Undang Olahraga RI No. 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional