

**STUDI TENTANG KESEGERAN JASMANI SISWA SD NEGERI NO. 176/II
SUNGAI IPUH KECAMATAN LIMBUR LUBUK MENGGUANG
KABUPATEN BUNGO**

SKRIPSI

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



OLEH :

**CELVIN AGUSTIAN
NIM. 92496**

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

HALAMAN PERSETUJUAN SRKIPSI

Judul : Studi Tentang Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri
No. 176/II Sungai Ipuh Kecamatan Limbur Lubuk
Mengkuang Kabupaten Bungo

Nama : Calvin Agustian

NIM : 92496

Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, April 2011

Disetujui Oleh :

Pembimbing I

Pembimbing II

Drs. Deswandi, M.Kes
NIP. 196207021987031002

Drs.Mawardi, M.S
NIP. 131582350

Mengetahui,
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga

Drs. Hendri Neldi M. Kes. AIFO
NIP. 196205021987231002

PENGESAHAN

**Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang**

Judul : Studi Tentang Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri
No. 176/II Sungai Ipuh Kecamatan Limbur Lubuk
Mengkuang Kabupaten Bungo

Nama : Calvin Agustian

NIM : 92496

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang , April 2011

Tim Penguji

Nama

Tanda Tangan

- | | | |
|---------------|----------------------------|----------|
| 1. Ketua | Drs. Deswandi, M.Kes. AIFO | 1. _____ |
| 2. Sekretaris | Drs. Mawardi, M.S | 2. _____ |
| 3. Anggota | Drs. Suwirman, M.Pd | 3. _____ |
| 4. Anggota | Dra. Erianti, M.Pd | 4. _____ |
| 5. Anggota | Drs. Kibadra | 5. _____ |

ABSTRAK

Studi Tentang Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri No. 176/II Sungai Ipuh Kecamatan Limbur Lubuk Mengkuang Kabupaten Bungo

OLEH : Calvin Agustian, /2011

Penelitian ini berawal dari keinginan penulis tentang tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri No. 176/II Sungai Ipuh Kecamatan Limbur Lubuk Mengkuang Kabupaten Bungo tahun ajaran 2009/2010. Tujuan penelitian ini adalah untuk mendapat gambaran nyata bagaimana tingkat kesegaran jasmani siswa di sekolah tersebut.

Jenis penelitian yaitu *deskriptive*. Populasi adalah siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri No. 176/II Sungai Ipuh Kecamatan Limbur Lubuk Mengkuang sebanyak 36 orang. Sampel diambil dengan teknik *total sampling*, dengan demikian jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 36 orang. Jenis data dalam penelitian yaitu Data primer berasal dari hasil pengukuran kesegaran jasmani terhadap siswa yang terpilih menjadi sampel dan data sekunder yaitu data nama siswa yang diperoleh dari Tata Usaha sekolah. Kemudian data dianalisis dengan menggunakan teknik analisis deskriptif persentase.

Dari hasil analisis data diperoleh tingkat kesegaran jasmani dari 22 orang siswa putra ternyata 10 orang siswa (45%) yang memiliki kategori baik dan 12 orang siswa (55%) memiliki kategori sedang dan kurang. Sedangkan untuk siswa putri dari 14 orang, tidak satu orangpun kategori baik sekali dan baik. Hanya 4 orang (29%) memiliki kategori sedang dan sisanya 10 orang (71%) memiliki kategori kurang dan kategori kurang sekali. Disarankan kepada guru penjas dan siswa memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji syukur penulis aturkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga skripsi yang berjudul “Studi Tentang Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri No. 176/II Sungai Ipuh Kecamatan Limbur Lubuk Mengkuang Kabupaten Bungo” dapat penulis selesaikan. Penulisan skripsi ini bertujuan untuk melengkapi tugas dan syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan.

Dalam penulisan skripsi ini penulis telah berusaha semaksimal mungkin, namun demikian penulis menyadari bahwa penelitian ini jauh dari kesempurnaan dan harapan, hal tersebut disebabkan oleh keterbatasan kemampuan penulis sendiri. Untuk itu penulis mengharapkan kritikan dan saran yang sifatnya membangun dari semua pihak, guna kesempurnaan penelitian ini dimasa yang akan datang.

Dalam penulisan skripsi ini penulis banyak menerima bantuan baik moril maupun materil, oleh sebab itu pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Drs. Syahril Bachtiar, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan.
2. Drs. Hendri Neldi M.Kes. AIFO dan Drs. Zarwan, M.Kes, selaku Ketua dan Sekretaris Jurusan Pendidikan Olahraga.

3. Drs. Deswandi, M.Kes, AIFO dan Drs. Mawardi, M.S selaku pembimbing I dan Pembimbing II yang senantiasa meluangkan waktu, kesempatan, dorongan, semangat dan bimbingan menyelesaikan skripsi ini.
4. Drs. Suwirman, M.Pd, Dra. Erianti. M.Pd, dan Drs. Kibadra selaku tim penguji yang telah memberi saran, nasehat dan ide – ide kreatif dan bermanfaat bagi kesempurnaan skripsi ini.
5. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah membekali penulis dengan ilmu pengetahuan.
6. Kedua orang tua tercinta dan segenap keluarga penulis, yang telah memberikan dorongan, bantuan materil maupun mori serta doa sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.
7. Rekan-rekan mahasiswa FIK UNP, yang telah memberikan semangat dan dorongan kepada penulis sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.

Penulisan skripsi ini penulis menyadari masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu diharapka saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan skripsi ini. Atas semua bantuan yang diberikan kepada penulis, semoga Allah SWT senantiasa membalasnya dengan kebaikan dan pahala yang berlipat ganda. Amin.....

Padang, Desember 2010

Penulis

DAFTAR ISI

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.....	6
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Kegunaan Hasil Penelitian.....	7
 BAB II TINJUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	
1. Hakekat Pembelajaran Penjasorkes.....	9
2. Pengertian Kesegaran Jasmani.....	14
3. Komponen Kesegaran Jasmani.....	16
4. Fungsi Kesegaran Jasmani	19
5. Tujuan dan Manfaat Kesegaran Jasmani	19
6. Faktor Yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani	21

7. Tes Kesegaran Jasmani	23
B. Kerangka Konseptual	25
C. Pertanyaan Penelitian.....	26
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	27
B. Tempat dan Waktu Penelitian	27
C. Populasi dan Sampel.....	27
D. Jenis dan Sumber Data	29
E. Teknik dan Alat Pengumpulan Data	30
F. Teknik Analisa Data	39
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Deskripsi data.....	40
B. Pembahasan	43
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	47
B. Saran	47
DAFTAR PUSTAKA	

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian.....	28
2. Sampel Penelitian	29
3. Distribusi Frekuensi Kategori Kesegaran Jasmani siswa Putera ...	40
4. Distribusi Frekuensi Kategori Kesegaran Jasmani siswa Puteri	42

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Tes Lari 40 M.....	33
2. Angkat Tubuh	34
3. Baring Duduk.....	35
4. Loncat Tegak.....	37
5. Lari 600 m.....	38
6. Digram Tingkat Kesegaran Jasmani siswa Putera	41
7. Digram Tingkat Kesegaran Jasmani siswa Puteri	43

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Rekap Data Penelitian Siswa Putera	50
2. Rekap Data Penelitian Siswa Puteri	51

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pembangunan manusia Indonesia pada hakikatnya satu upaya yang dilakukan secara sadar, berencana dan berkesinambungan menuju suatu perubahan dan kemajuan serta perbaikan yang sempurna. Upaya tersebut memiliki peranan strategis dalam kerangka pembangunan bangsa Indonesia secara keseluruhan, karena menyangkut usaha penyiapan Sumber Daya Manusia (SDM) sebagai pelaksana pembangunan di masa yang akan datang. Hal ini sejalan dengan tuntutan Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional (UUSPN) No. 20 Tahun 2003 yang berbunyi sebagai berikut:

“Pendidikan merupakan kegiatan fundamental untuk memajukan masyarakat dan para warganya. Pendidikan berfungsi untuk membentuk watak dan peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk mengembangkan peserta didik menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Allah SWT, beralak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab”.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat dikatakan bahwa tujuan pendidikan pada dasarnya adalah untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Melalui peningkatan mutu pendidikan diupayakan tercapainya profil pembentukan manusia Indonesia yang siap secara intelektual, mental, fisik, dan rohani demi menghadapi masa depan.

Pendidikan merupakan usaha sadar yang dilakukan secara terencana, kemudian pendidikan dapat diperoleh masyarakat melalui jalur formal, informal yang dilaksanakan secara teratur, sistematis mempunyai jenjang dan dibagi dalam waktu-waktu tertentu yang berlangsung dari taman kanak-kanak sampai perguruan tinggi. Untuk meningkatkan mutu pendidikan pemerintah telah melakukan perbaikan dan pembaharuan pada sistem pendidikan nasional, seperti perbaikan terhadap kurikulum, penataran guru, pengadaan buku ajar, dan penyediaan sarana dan prasarana belajar. Melalui usaha ini diharapkan proses belajar mengajar dapat berjalan secara efektif dan efisien.

Salah satu upaya untuk meningkatkan kualitas pengajaran sumber daya manusia Indonesia seutuhnya adalah melalui pengajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan untuk membiasakan anak hidup sehat sehingga mencapai tingkat kesegaran jasmani yang baik melalui aktivitas gerak atau jasmani. Pendidikan jasmani pada dasarnya jasmani dan kebiasaan hidup sehat menuju pada pertumbuhan merupakan bagian yang integral dari sistem pendidikan nasional.

Tujuan pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan di Sekolah Dasar (SD) seperti yang dinyatakan oleh Depdiknas (2006:129) mengemukakan tujuan dari pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan secara umum adalah:

“a) Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani olahraga yang terpilih, b) mengembangkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, c) meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar, d) meletakkan landasan dan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung dalam penjasorkes, e) mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerja sama, percaya diri dan demokratis, f) mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan, g) memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih”.

Berpedoman pada beberapa kutipan di atas, jelaslah bahwa pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang diajarkan pada peserta didik sangatlah penting artinya bagi pengembangan dan peningkatan pengetahuan, keterampilan gerak dan pengembangan sikap. Di samping itu juga dapat membiasakan dan menerapkan pembinaan pola hidup sehat yang dapat diaplikasikan dalam kehidupan peserta didik sehari-hari, serta dapat meningkatkan kebugaran jasmani atau kesegaran jasmani melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga.

Selanjutnya Mulyasa (2006:26) menjelaskan dalam Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) pembelajaran Penjasorkes antara lain difokuskan pada “Pengembangan aspek kebugaran atau kesegaran jasmani dan keterampilan gerak”. Sesuai dengan kurikulum KTSP di atas, mata pelajaran Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang diajarkan di sekolah, diberikan sesuai dengan tujuan

kurikulum KTSP tersebut. Sesuai dengan tujuan KTSP di atas diharapkan pembelajaran Penjasorkes dapat mencapai tujuan pembelajaran yang optimal dan meningkatkan kesegaran jasmani dan rohani siswa, begitu juga dengan siswa di SD Negeri No. 176/II Sungai Ipuh Kecamatan Limbur Lubuk Mengkuang Kabupaten Bungo.

Tingkat kesegaran jasmani siswa suatu hal yang penting bagi guru penjasorkes untuk diketahui, karena merupakan salah satu faktor yang akan dapat mempengaruhi pencapaian tujuan pembelajaran. Khususnya dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang banyak berhubungan dengan fisik siswa. Seorang siswa dengan tingkat kesegaran jasmani yang baik, mereka akan terlihat bersemangat, kreatif dan dengan gampang menyelesaikan kegiatan belajarnya, bahkan mereka senang dan bergembira. Akan tetapi sebaliknya siswa yang tingkat kesegaran jasmaninya rendah akan kesulitan dalam menyelesaikan kegiatan belajarnya, sering malas, ngantuk dan cepat lelah. Dengan demikian kalau ini terjadi pada siswa tentunya akan berpengaruh pada pencapaian tujuan pembelajaran.

Banyak faktor yang mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani siswa diantaranya adalah faktor: gizi, kondisi lingkungan, keadaan ekonomi, aktivitas fisik dan kebiasaan berolahraga yang dilakukan siswa baik di sekolah maupun di lingkungan tempat tinggal mereka, sarana dan prasarana olahraga yang ada di sekolah akan dapat

membuat siswa termotivasi dalam bermain dan pemahaman orang tua tentang hak bermain anak juga dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani siswa, usia dan jenis kelamin serta sosial ekonomi orang tua atau wali murid dan sebagainya.

Berdasarkan pengamatan yang penulis lakukan di lapangan terhadap siswa di SD Negeri No. 176/II Sungai Ipuh Kecamatan Limbur Lubuk Mengkuang Kabupaten Bungo dalam pelaksanaan pembelajaran Penjasorkes, maka penulis beranggapan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa masih rendah. Hal ini terlihat dari sikap dan penampilan mereka dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, mereka kurang bersemangat, cepat lelah, sering menguap, malas melakukan kegiatan pembelajaran sesuai yang diminta guru, mereka mau melakukan kalau sudah dipaksa oleh guru, mukanya agak pucat, tidak serius dan kurang mampu menyelesaikan tugas-tugas gerakan yang diberikan guru dan sebagainya. Di samping itu juga terlihat tidak semua siswa terlibat langsung dalam pembelajaran, khususnya dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga yang menuntut kemampuan fisik yang erat kaitannya dengan kebugaran jasmani.

Dari uraian di atas, kalau ini dibiarkan terus tentunya akan berpengaruh terhadap pelaksanaan pembelajaran pendidikan olahragadan kesehatan atau dalam mengikuti pembelajaran lainnya. Oleh sebab itu pada kesempatan ini penulis ingin melakukan suatu

penelitian terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa sekolah dasar. Dengan demikian penelitian ini berjudul “Studi Tentang Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri No. 176/II Sungai Ipuh Kecamatan Limbur Lubuk Mengkuang Kabupaten Bungo”.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Tingkat kesegaran jasmani
2. Usia dan jenis kelamin
3. Gizi siswa
4. Keadaan atau kondisi lingkungan sekolah
5. Aktivitas bermain
6. Motivasi siswa dalam pembelajaran penjasorkes
7. Sosial ekonomi orang tua /wali murid
8. Kebiasaan berolahraga yang dilakukan siswa
9. Pemahaman orang tua tentang hak bermain anak

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah dikemukakan di atas, banyak maka perlu dilakukan pembatasannya. Penelitian ini di batasi pada : Studi Tentang Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri No. 176/II Sungai Ipuh Kecamatan Limbur Lubuk Mengkuang Kabupaten Bungo”.

D. Perumusan Masalah

Perumusan masalah pada penelitian ini yaitu: Bagaimanakah tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri No. 176/II Sungai Ipuh Kecamatan Limbur Lubuk Mengkuang Kabupaten Bungo?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui :

1. Mengetahui tingkat Kesegaran Jasmani Siswa putera SD Negeri No. 176/II Sungai Ipuh Kecamatan Limbur Lubuk Mengkuang Kabupaten Bungo?
2. Mengetahui tingkat Kesegaran Jasmani Siswa puteri SD Negeri No. 176/II Sungai Ipuh Kecamatan Limbur Lubuk Mengkuang Kabupaten Bungo?

F. Kegunaan Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan berguna bagi:

1. Penulis, sebagai salah satu syarat guna mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Kepala Sekolah, sebagai masukan pentingnya diketahui tingkat kesegaran jasmani siswa karena berpengaruh terhadap pelaksanaan pembelajaran.

3. Guru Penjasorkes, dalam usaha meningkatkan proses belajar mengajar di SD Negeri No. 176/II Sungai Ipuh Kecamatan Limbur Lubuk Mengkuang Kabupaten Bungo.
4. Sebagai bahan pertimbangan dan masukan bagi peneliti lain yang ingin meneliti hal yang sama dengan kajian secara mendalam.
5. Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang sebagai bahan bacaan di Perpustakaan, khususnya di Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP.

BAB II

TINJAUAN KEPUSTAKAAN

A. Kajian Teori

1. Pembelajaran Penjasorkes

Belajar menurut pandangan Skinner dalam Dimiyati dkk (2006:9) belajar adalah “suatu perilaku, pada saat orang belajar, maka responnya menjadi lebih baik, sebaliknya bila ia tidak belajar maka responnya menurun”. Sementara Sadirman (2007:22) secara umum belajar dapat dikatakan “sebagai suatu proses interaksi antara diri manusia dengan lingkungannya, yang mungkin berwujud pribadi, fakta, konsep ataupun teori”. Dengan demikian dapat diartikan bahwa belajar merupakan terjadinya suatu perubahan tingkah laku, baik secara teori, konsep ataupun secara pribadi.

Dalam proses pembelajaran yang menjadi titik fokus utama adalah bagaimana mereka belajar bukan bagaimana cara mengajar walaupun cara mengajar merupakan hal yang penting. Biasanya istilah proses belajar mengajar sepertinya tidak dapat dipisahkan, artinya kalau ada yang belajar pasti ada yang mengajar yakni guru, misalnya saja dalam proses pembelajaran mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang diajarkan oleh seorang guru penjasorkes.

Gledler dalam Umar (2004:10) mengemukakan bahwa pembelajaran yakni “suatu usaha yang dilakukan secara terencana dalam memanipulasi sumber-sumber belajar agar terjadi proses belajar dalam diri siswa walaupun tidak dihadiri guru secara fisik”. Dengan demikian pembelajaran dapat dikatakan juga sebagai seperangkat acara peristiwa eksternal yang dirancang untuk mendukung terjadinya beberapa proses belajar yang sifatnya internal. Selanjutnya Umar, (2004:11) dalam hal merancang atau mendisain pembelajaran tersebut ada lima asumsi yang dikemukakan yakni sebagai berikut :

“1) Pembelajaran mesti direncanakan agar memperlancar belajar siswa perseorangan; 2) baik fase pendek maupun fase jangka panjang dimasukkan dalam rancangan pembelajaran; 3) perencanaan pembelajaran hendaknya tidak asal-asalan saja, juga tidak semata-mata menyediakan lingkungan asuh saja; 4) bahwa usaha pembelajaran mesti dirancang dengan menggunakan rancangan siswa; 5) pembelajaran harus dikembangkan berdasarkan pengetahuan tentang bagaimana orang itu belajar”

Dalam proses belajar mengajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan ada tiga hal yang mendukung terjadinya proses belajar mengajar menurut Chairuddin (1999:20) yaitu: “1) Guru sebagai pengajar; 2) Peserta didik sebagai orang yang diajar; 3) Sarana dan prasarana pendukung segala hukum dan prinsip serta azas yang berlaku dalam pengajaran olahraga atau pendidikan jasmani”.

Sarana dan prasarana pendukung segala hukum dan prinsip serta azas yang berlaku dalam pengajaran pada umumnya tetap berlaku dalam pengajaran olahraga atau pendidikan jasmani. Akan tetapi karena pengajaran olahraga atau pendidikan jasmani berlangsung di lapangan dan di gedung olahraga, maka kegiatan pembelajarannya mempunyai karakteristik tersendiri yang menjadikan dia berbeda dengan pengajaran di lokal.

Pengertian tentang pendidikan jasmani telah banyak dibuat dan disusun oleh para ahli atau pakar olahraga. J.B Nash dalam Umar (2004:3) mendefenisikan “pendidikan jasmani sebagai sebuah aspek dari proses pendidikan secara keseluruhan yang menggunakan dorongan untuk mengembangkan fitnes, organik, kontrol Neuoro Musculer, kekuatan intelektual dan kontrol emosi. Sedangkan Mahendra (2008:3) menjelaskan bahwa pendidikan jasmani pada hakekatnya adalah “proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional”.

Selanjutnya Dierich dalam Umar (2004:3). “segala kegiatan mengembangkan secara sistematis, seluruh fungsi gerakan manusia sehingga anak didik, remaja sanggup hidup dalam kebudayaan dan menjadi anggota masyarakat tersebut” Harsono mengatakan bahwa pendidikan jasmani adalah “suatu pendidikan

yang menggunakan fisik atau tubuh sebagai alat untuk mencapai tujuan pendidikan, atau suatu pendidikan melalui aktivitas jasmani.

Dari beberapa pendapat tentang pengertian pendidikan jasmani, maka dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif, dan emosional dalam kerangka sistem pendidikan nasional. Dalam kurikulum (2006:1) mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dijelaskan bahwa :

“Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tingkat 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”.

Beberapa ahli pendidikan jasmani mengemukakan beberapa tujuan dari pendidikan jasmani, tetapi ada persamaan dan perbedaan dalam pelaksanaannya. Walaupun demikian tujuan-tujuan yang dikemukakan pada prinsipnya sama, perbedaannya pada pandangannya saja. Tujuan-tujuan yang dapat dikemukakan adalah sebagai berikut : “1) Kesegaran jasmani; 2) Pertumbuhan

dan perkembangan anak secara optimal; 3) Pengembangan intelektual; 4) Pembentukan kerjasama sosial". (Ali Umar, 2004:4)

Tujuan pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan di Sekolah Dasar (SD) seperti yang dinyatakan oleh Depdiknas (2006:129) mengemukakan tujuan dari pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan secara umum adalah:

"a) Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani olahraga yang terpilih, b) mengembangkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, c) meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar, d) meletakkan landasan dan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung dalam penjasorkes, e) mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerja sama, percaya diri dan demokratis, f) mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan, g) memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih".

Berpedoman pada beberapa kutipan di atas, jelaslah bahwa pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang diajarkan pada peserta didik sangatlah penting artinya bagi pengembangan dan peningkatan pengetahuan, keterampilan gerak dan pengembangan sikap. Di samping itu juga dapat membiasakan dan menerapkan pembinaan pola hidup sehat yang dapat diaplikasikan dalam kehidupan peserta didik sehari-hari, serta dapat meningkatkan kebugaran jasmani atau kesegaran jasmani melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga.

2. Pengertian Kesegaran Jasmani

Kata kesegaran jasmani berasal dari kata “fit” yang artinya sehat. Seseorang dalam kondisi fit, maka ia memiliki kondisi badan yang sehat untuk mempertahankan diri dari pengaruh-pengaruh luar tubuh. Hal ini berarti seseorang bisa melawan pengaruh-pengaruh luar dan tidak mengurangi efisiensi kondisi badan. Kesegaran jasmani merupakan sesuatu yang dipengaruhi oleh aktifitas fisik dan latihan olahraga sehari-hari.

Dengan demikian dapat diartikan bahwa semakin banyak aktifitas dan latihan olahraga yang dilakukan seseorang, maka akan semakin baik pula tingkat kesegaran jasmaninya. Melakukan aktifitas fisik dan latihan 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.

Syafruddin, (1994:212) mengatakan bahwa kesegaran jasmani adalah “kemampuan untuk melaksanakan tugas sehari-hari dengan semangat tanpa rasa lelah yang berlebihan dan dengan penuh energi melakukan dan menikmati kegiatan pada waktu luang dan dapat menghadapi keadaan darurat bila datang” Sementara Muthohir (1999:40) sebagai ahli pendidikan jasmani mengatakan “kesegaran jasmani merupakan kondisi yang

mencerminkan kemampuan seseorang untuk melakukan yang berarti”.

Selanjutnya Engkos Kosasih (1984:10) mengatakan bahwa seseorang dikatakan memiliki kesegaran jasmani apabila organ tubuh tersebut memiliki kekuatan, kemampuan, kesanggupan dan daya tahan untuk melakukan pekerjaannya dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti yaitu sehabis bekerja / melakukan aktifitas masih mempunyai cadangan tenaga serta masih dapat menikmati waktu yang baik. Kemudian Arsil (1999:9) mengatakan bahwa kesegaran jasmani merupakan cermin dari kemampuan fungsi sistem-sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam setiap aktifitas fisik.

Disisi lain Sudarno (1992:1) menjelaskan bahwa kesegaran jasmani adalah kapasitas faal/ kapasitas fungsional yang dapat meningkatkan kualitas kehidupan. Ahli faal menyatakan bahwa kesegaran jasmani merupakan ekspresi kuantitatif dari kondisi fisik seseorang. Kesegaran jasmani dapat didefinisikan sebagai kemampuan seseorang untuk melakukan tugas khas memerlukan kerja muskuler dimana kecepatan dan ketahanan merupakan kriteria utama.

Dari beberapa pendapat tentang kesegaran jasmani yang telah dikemukakan di halaman sebelumnya , maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa kesegaran jasmani adalah suatu kondisi yang mencerminkan kemampuan fungsi sistem-sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam setiap aktifitas fisik. Sehingga seseorang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik akan memiliki kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari dalam waktu tertentu tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan orang tersebut masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan suatu kegiatan.

Di samping itu dapat juga dikatakan seseorang dengan kesegaran jasmani yang baik, maka tidak akan mengalami gangguan fungsi tubuh dalam melaksanakan pekerjaannya sehingga dapat meningkatkan produktifitas kerja yang baik, begitu juga bagi siswa Sekolah Dasar dalam melakukan kegiatan atau aktivitas belajar dan kegiatan-kegiatan lainnya, seperti aktivitas bermain dan berolahraga dalam kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (penjasorkes).

3. Komponen Kesegaran Jasmani

Tingkat kesegaran jasmani seseorang ditentukan oleh beberapa komponen yang ada dalam kesegaran jasmani. Oleh sebab itu, pentingnya seseorang untuk mengetahui, memahami dan melatih komponen kesegaran jasmani sebagai dasar dalam

memperbaiki usaha peningkatan kesegaran jasmani. Depdiknas (2002:2) menjelaskan ada 10 (sepuluh) komponen kesegaran jasmani yaitu:

“1) daya tahan *kardiovaskuler (cardiovascular endurance)*, 2) daya tahan otot (*muscle endurance*), 3) kekuatan otot (*muscle strength*), 4) kelenturan (*flexibility*), 5) komposisi tubuh (*body komposition*), 6) kecepatan gerak (*speed of movement*), 7) kelincahan (*agility*), 8) keseimbangan (*balance*), 9) kecepatan reaksi (*reaction time*), 10) koordinasi (*coordination*)”.

Sementara Lycholat dalam Gusril (2004:119) mengemukakan "komponen kesegaran jasmani dapat dikelompokkan menjadi dua kelompok yaitu: a) komponen yang berhubungan dengan kesehatan meliputi daya tahan otot, kekuatan otot, kelenturan, dan komposisi tubuh, b) komponen yang berhubungan dengan keterampilan meliputi kelincahan, keseimbangan, koordinasi dan kecepatan".

Selanjutnya Suharno (1992:9) mengemukakan bahwa yang dimaksud komponen kesegaran jasmani adalah: “1) kesehatan yang baik; 2) kekuatan; 3) kelincahan; 4) ketahanan muscular; 5) kecekatan; 6) keseimbangan; 7) kelenturan; 8) koordinasi; 9) ketahanan kardiorespiratori; 10) berat badan yang sesuai; 11) kemampuan motorik umum dan; 12) ketangkasan *neuromuscular*”.

Sedangkan Stafford dan Ducan (dalam Sudarno SP, 1992:10) menyatakan bahwa “kesegaran jasmani terdiri dari komponen-komponen kekuatan, tenaga, kecepatan, ketangkasan,

dan ketahanan untuk melakukan sesuatu tugas atau kerja, ditambah dengan semangat atau kemauan yang tinggi yang nampak dari rasa tanggung jawab untuk terus menerus bertugas sampai tugas terselesaikan”.

Dari komponen-komponen kesegaran jasmani yang besarnya berbeda-beda tersebut, tidak pada semua orang harus diukur, tetapi tergantung pada kebutuhan dan pekerjaan masing-masing. Menurut Depdikbud., yang dikutip oleh Haryono (2002: 24) ukuran bagi olahragawan atau siswa sekolah dasar berbeda dengan pekerja berat atau karyawan kantor. Para ahli sepakat bahwa daya tahan kardiorespirasi merupakan unsur penting untuk menentukan tingkat kesegaran jasmani seseorang.

Dari beberapa pendapat dan pengertian tersebut di atas dapat ditarik pengertian bahwa komponen kesegaran jasmani yaitu daya tahan otot, daya tahan kardiorespirasi, kekuatan otot dan fleksibilitas atau kelentukan. Dalam meningkatkan kesegaran jasmani paling tidak harus didukung oleh empat komponen tersebut. Daya tahan otot merupakan unsur kesegaran jasmani yang paling banyak digunakan dalam pekerjaan sehari-hari. Daya tahan kardiorespirasi merupakan komponen atau indikator yang cukup baik untuk menggambarkan tingkat kesegaran jasmani seseorang (Depdikbud., 1996).

4. Fungsi Kesegaran Jasmani

Manusia selalu mendambakan kepuasan dan kebahagiaan dalam hidupnya. Kebutuhan hidup yang semakin hari semakin bertambah banyak membuat manusia berusaha keras untuk memenuhinya, maka dengan semakin keras manusia berusaha menghadapi tantangan hidup dalam memenuhi kebutuhannya diperlukan jasmani yang sehat. Dengan jasmani yang sehat manusia akan lebih mudah melakukan aktifitasnya dengan baik. Menurut Kamiso yang dikutip oleh Istikomah (2004: 21- 22) fungsi dari kesegaran jasmani adalah untuk mengembangkan kemampuan, kesanggupan daya kreasi dan daya tahan dari setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja.

5. Tujuan Dan Manfaat Kesegaran Jasmani

Tujuan dan sasaran peningkatan dan pemeliharaan kesegaran jasmani tiap orang berbeda-beda, karena disesuaikan dengan beberapa hal yaitu pekerjaan, keadaan dan usianya. Menurut Engkos Kosasih (1984: 10) sasaran dan tujuan kesegaran jasmani dikelompokkan menjadi tiga golongan, yaitu:

“1) Golongan yang dihubungkan dengan pekerjaan yaitu: a) kesegaran jasmani bagi pelajar dan mahasiswa untuk mempertinggi, b) kemampuan dan kemauan belajar, c) kesegaran jasmani olahragawan untuk meningkatkan prestasi, d) kesegaran jasmani bagi karyawan, pegawai dan petani untuk meningkatkan efisiensi dan produktifitas kerjanya, e) kesegaran jasmani bagi angkatan bersenjata untuk meningkatkan daya tahan atau tempur, 2) golongan yang dihubungkan dengan keadaan yaitu: a) kesegaran

jasmani bagi penderita cacat untuk rehabilitasi, b) kesegaran jasmani untuk ibu hamil untuk perkembangan bayi dalam kandungan untuk mempersiapkan diri menghadapi saat kelahiran, 3) golongan yang dihubungkan dengan usia yaitu: a) kesegaran jasmani bagi anak-anak untuk menjamin pertumbuhan dan perkembangan yang baik, b) kesegaran jasmani bagi orang tua ialah untuk mempertahankan kondisi fisik”.

Berdasarkan kutipan di atas, maka jelaslah bahwa ada beberapa tujuan seseorang untuk meningkatkan kesegaran jasmaninya, misalnya saja bagi seorang olahragawan tujuannya adalah untuk meningkatkan prestasi, sedangkan bagi anak-anak usia sekolah dasar yaitu untuk pertumbuhan dan perkembangan fisik. Sedangkan bagi karyawan dan pegawai atau petani yakni untuk meningkatkan defisiensi dan produktivitas kerjanya serta lain-lain sebagainya. Menurut Depdikbud (1997:1-2) latihan-latihan kesegaran jasmani yang dilakukan secara tepat dan benar akan memberikan manfaat bagi tubuh, yaitu:

“1) Manfaat secara biologis, yaitu: memperkuat sendi-sendi dan ligamen, meningkatkan kemampuan jantung dan paru-paru (ketahanan kardiorespirasi), memperkuat otot tubuh, menurunkan tekanan darah, mengurangi lemak tubuh, mengurangi kadar gula, memperbaiki bentuk tubuh, mengurangi resiko terkena penyakit jantung koroner, memperlancar pertukaran gas, 2) manfaat secara psikologis, yaitu: mengendorkan ketegangan mental, suasana hati senang, nyaman dan rasa terhibur, 3) manfaat secara sosial yaitu: persahabatan dengan orang lain meningkat dalam kualitas dan kuantitas serta menghargai lingkungan hidup dan alam sekitar, 4) manfaat secara kultural yaitu: kebiasaan hidup sehat teratur dan terencana, melestarikan nilai-nilai budaya yang berkaitan dengan jenis latihan kesegaran jasmani dan olahraga terpilih.

6. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani

Tingkat kesegaran jasmani yang baik pada tubuh seseorang dapat diperoleh selain dengan olahraga yang teratur juga harus memperhatikan beberapa faktor yang tidak kalah pentingnya yang mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani. Menurut Depkes. RI, (1994: 9) yang dikutip oleh Haryono (2002: 20) tingkat kesegaran jasmani pada umumnya dipengaruhi oleh dua faktor utama yaitu faktor dari dalam dan dari luar. Faktor dari dalam adalah sesuatu yang sudah terdapat dalam tubuhnya yang bersifat menetap, diantaranya keturunan, umur dan jenis kelamin.

Sedangkan faktor dari luar antara lain kegiatan badan, kelelahan, lingkungan dan kebiasaan merokok. Arma Abdullah (1994:139) mengemukakan bahwa untuk memperoleh kesegaran jasmani adalah dengan program kegiatan yang terus menerus, makan makanan yang bergizi baik, istirahat, tidur, santai dan pemeliharaan kesehatan yang cukup.

Sedangkan menurut Abdulkadir Ateng (1992: 65-66) yang dikutip oleh Haryono (2002: 20- 21) kesegaran jasmani yang tinggi tidak dapat dicapai semata-mata hanya dengan melakukan aktifitas fisik tetapi harus pula memperhatikan hal-hal sebagai berikut:

“1) Pemeriksaan kesehatan secara berkala, imunisasi terhadap penyakit menular dan pemeliharaan tubuh oleh dokter apabila diperlukan gizi yang memadai. makanan dengan nilai gizi yang baik dan dimakan dalam jumlah yang cukup, 2) gizi yang memadai, makanan dengan nilai gizi

yang baik dan dimakan dalam jumlah yang cukup, 3) pemeliharaan gigi karena kesehatan mulut merupakan hal yang sangat penting bagi kesegaran jasmani, pemeliharaan gigi secara berkala sangat diperlukan, pemeliharaan gigi yang rusak dan terpeliharanya fungsi mengunyah dari gigi, 4) latihan sangat penting, akan tetapi latihan perlu dipilih yang sesuai dengan kondisi usia, kondisi individual dan penerapannya, baik waktu serta berat ringannya latihan, 5) pekerjaan yang cocok dengan minat dan kemampuan serta dilakukan dalam situasi yang menyenangkan penting bagi kesegaran jasmani, 6) rekreasi dan bermain dapat meningkatkan kesegaran jasmani perlu santai dan bermain serta berekreasi dalam suasana yang menyenangkan, pergaulan yang baik dan menenangkan pikiran, 7) relaksasi dan istirahat cukup tidur, istirahat, relaksasi adalah hal-hal yang penting bagi kesehatan dan kesegaran jasmani”.

Menurut Depkes. RI, (1994: 10) yang dikutip oleh Haryono (2002: 21) faktor lain yang berpengaruh diantaranya suhu tubuh, kontraksi otot akan lebih kuat dan cepat bila suhu normal. Pada pemanasan reaksi kimia untuk kontraksi otot, relaksasi otot, lebih cepat. Suhu yang lebih rendah akan menurunkan kekuatan dan kecepatan kontraksi otot. Tidak kalah pentingnya adalah status kesehatan dan status gizi. Ketersediaan gizi dalam tubuh akan berpengaruh terhadap kemampuan otot berkontraksi dan daya tahan kardiovaskuler.

Dari beberapa pendapat diatas dapat ditarik pengertian bahwa tingkat kesegaran jasmani yang baik perlu didukung oleh beberapa faktor antara lain adalah kegiatan badan atau olahraga yang dilakukan secara teratur, adanya pemenuhan akan zat gizi yang berasal dari makanan yang dimakan setiap harinya,

pengaturan istirahat yang cukup dan pemeliharaan kesehatan yang baik.

Kesegaran jasmani dan kesehatan badan adalah merupakan keadaan yang tidak dapat dipisahkan. Kesegaran jasmani merupakan modal utama dalam kehidupan manusia, dengan tingkat kesegaran jasmani yang tinggi akan turut menunjang kenaikan aktifitas yang dilakukan setiap harinya. Hal ini diakibatkan karena berkurangnya tingkat kelelahan maupun angka sakit.

Kesegaran jasmani merupakan modal utama dalam kehidupan manusia, dengan tingkat kesegaran jasmani yang tinggi akan turut menunjang kenaikan aktifitas yang dilakukan setiap harinya. Menurut Cooper (dalam Sudarno SP, 1992: 6) seseorang yang hidup sehari-harinya lebih aktif akan memiliki tingkat kesegaran jasmani yang lebih baik dibandingkan dengan mereka yang hidup sehari-harinya kurang aktif. Pada anak usia sekolah dasar dibutuhkan tingkat kesegaran jasmani yang tinggi, karena pada usia tersebut anak akan cenderung aktif bermain dan belajar di sekolah (Catherine Lee: 220).

7. Tes Kesegaran Jasmani

Pada dasarnya tes kesegaran jasmani bertujuan untuk mengetahui keadaan kesehatan jasmani. Ada dua manfaat atau maksud mengukur kesegaran jasmani seseorang yaitu: “Untuk mengetahui kondisi atau status kesegaran jasmani seseorang,

sekaligus diupayakan program latihan yang sesuai untuk pemeliharaan atau peningkatan kesegaran jasmaninya”. Sebagai cara untuk mengevaluasi keberhasilan atau kegagalan program latihan fisik yang dilakukan (Depdikbud., 1992: 1). Ada beberapa jenis tes kesegaran jasmani yang dapat dilakukan oleh diri sendiri secara mandiri, tetapi ada pula yang perlu dilakukan oleh tenaga-tenaga khusus dengan peralatan yang cukup pula (Depdikbud., 1992: 1).

Menurut Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi Depdikbud. (1992: 2) terdapat banyak cara melakukan tes kesegaran jasmani antara lain tes tinggi badan/berat badan, pengukuran nadi, pengukuran persentase lemak, tes kekuatan otot, Margaria Kalamantes, tes daya tahan jantung paru-paru dengan metoda Cooper, Harvard Step Tes, Step tes Ala Indonesia, pengukuran VO2 Max metoda Balke, Astrand Rhyming Nomogram Tes dan Treadmill.

Sesuai dengan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi, maka dalam melancarkan daya upaya untuk menilai gerak dasar dan daya tahan manusia, telah disusun tes kesegaran jasmani. Tes ini dibakukan oleh *Asian Committee on the standardization of Physical Fitness Test* dan disebut “Tes Kesegaran Jasmani ACSPFT”. Tes ini telah disusun untuk tingkat sekolah dasar, sekolah menengah maupun mahasiswa dan dapat dipakai untuk

mereka yang sebaya dengan tingkatan umur golongan-golongan tersebut. Tes tersebut diperuntukkan bagi putera dan puteri yang berumur 6 sampai dengan 32 tahun (Aip sarifudin, 1979: 33). Dalam Penelitian ini digunakan tes ACSPFT, karena test ACSPFT merupakan tes yang telah digunakan sejak tahun 70-an karena mempunyai norma yang berlaku bagi masyarakat Indonesia dan sudah diketahui tingkat keajegan atau reliabilitasnya (Depdikbud., 1977: 2).

B. Kerangka Konseptual

Berdasarkan kajian teori yang telah dikemukakan pada bagian terdahulu, maka dibangun kerangka berfikir atau kerangka konseptual penelitian yang berhubungan dengan kesegaran jasmani. Kesegaran jasmani Rusli Luthan (2001:7) menyatakan kesegaran jasmani adalah “kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas”. Bila dikaitkan dengan kesegaran jasmani siswa di Sekolah di SD Negeri No. 176/II Sungai Ipuh Kecamatan Limbur Lubuk Mengkuang Kabupaten Bungo. Maka kesegaran jasmani yang dimaksud disini adalah kemampuan siswa dalam menunaikan aktifitas sehari-hari seperti aktivitas belajar di sekolah dan aktivitas lainnya setelah pulang sekolah dan semua ini mereka lakukan atau jalankan dengan mudah tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Bahkan mereka masih mempunyai sisa tenaga untuk mengisi waktu senggangnya.

Tingkat kesegaran jasmani siswa penting artinya bagi guru penjasorkes untuk mengetahuinya, karena dengan mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa akan membawa dampak positif terhadap kesiapan siswa dalam melakukan aktifitas pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang membutuhkan tingkat kesegaran jasmani yang baik. Dengan demikian dapat diartikan bahwa ada keterkaitan antara tingkat kesegaran jasmani siswa dengan pembelajaran penjasorkes di SD Negeri No. 176/II Sungai Ipuh Kecamatan Limbur Lubuk Mengkuang Kabupaten Bungo.

C. Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan pada kerangka konseptual yang telah dikemukakan di atas, maka pertanyaan penelitian yang diajukan adalah sebagai berikut:

1. Bagaimanakah tingkat Kesegaran Jasmani Siswa putera SD Negeri No. 176/II Sungai Ipuh Kecamatan Limbur Lubuk Mengkuang Kabupaten Bungo?
2. Bagaimanakah tingkat Kesegaran Jasmani Siswa puteri SD Negeri No. 176/II Sungai Ipuh Kecamatan Limbur Lubuk Mengkuang Kabupaten Bungo?

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan kepada hasil analisis dan pembahasan yang telah di uraikan pada bagian terdahulu, maka pada bab ini dapat ditarik kesimpulan bahwa dari gambaran nyata tentan tingkat kesegaran jasmani siswa yakni sebagai berikut:

1. Dari 22 orang siswa putera hanya 10 (45%) yang memiliki tingkat kesegaran jasmani baik. Artinya secara garis besar kesegaran jasmani siswa berada pada kategori sedang dan kurang.
2. Dari 14 orang siswa puteri tidak satu orangpun yang memiliki tingkat kesegaran jasmani kategori baik sekali dan baik. Artinya secara keseluruhan siswa puteri memiliki tingkat kesegaran jasmani kategori sedang dan kurang.

B. Saran

Beradasarkan kepada kesimpulan yang telah dikemukakan di atas, maka disarankan kepada:

1. Guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di Sekolah Dasar, supaya dapat mengerti dan memahami bahwa kesegaran jasmani siswa dapat meningkatkan aktivitas siswa dalam belajar, khususnya dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang banyak berhubungan dengan aktifitas fisik.

2. Siswa agar dapat lebih kreatif dalam belajar pendidikan jasmani dan olahraga, karena aktivitas fisik dapat meningkatkan kesegaran jasmani.
3. Pihak sekolah agar dapat melengkapi sarana dan prasarana dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, sehingga terbiasa dengan berolahraga. Hal ini dapat meningkatkan motivasi siswa dalam bergerak atau bermain sehingga dapat meningkatkan kesegaran jasmani mereka.

DAFTAR PUSTAKA

- Abduelah, Arma (1994). Pembuatan dan Pelaksanaan Alat Evaluasi Keterampilan Olahraga. Depdikbud. Jakarta
- Arikunto, Suharsimi. (1998). Manajemen Penelitian. Jakarta : Bina Aksara
- Arsil. (2009). Tes Pengukuran dan Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Padang: FIK-UNP.
- Buku panduan penulisan tugas akhir/ skripsi Universitas Negeri Padang 2007. Padang UNP.
- Chairuddin (1999). Serba-Serbi Pendidikan . Jakarta : Bharatara Karya Aksara
- Depdikbud, 1997. Tes Kesegaran Jasmani untuk Sekolah Dasar No. 16 di Kawasan Tambang Batu Bara dengan Sekolah Dasar No. 12 di Luar Kawasan Tambang Batu Bara Omblin. Skripsi: FIK UNP.
- Depdikbud. (1996). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Depdikbud. 1992. Bahan Penataran P4 Bagi Siswa. Jakarta : Depdikbud.
- Depdiknas. (2006). Kurikulum Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Jakarta
- Depkes RI. (1994). *Direktorat Bina Gizi Masyarakat*. Jakarta. Depkes RI.
- Dimiyati, (2006). Belajar dan Pembelajaran, Jakarta : Rineke Cipta.
- Engkos kosasih. (1984). *Kesehatan Hubungan Dengan Olahraga*. Jakarta. PT karya UNIPRESS.
- Hadi, soetrisno, (1993). Metodologi Research. Jogjakarta: Andi Offset.
- Lutan, Rusli dkk. (2001). Pendidikan Kebugaran Jasmani. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Mahendra, (2008). Azas dan falsafah pendidikan jasmani, Semlok Kurikulum Model Pembelajaran Penjas, Padang: FIK UNP.
- Sadirman, (2007). Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar, Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Sudarno. (1992). Pendidikan Kesehatan Jasmani. Depdikbud.