

**TINJAUAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA
SDN 32 ANDALAS KECAMATAN PADANG TIMUR KOTA PADANG**

SKRIPSI

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



Oleh :

**RACHMAD
NIM. 89960**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN
REKREASI JURUSAN PENDIDIKAN OLARHAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2014**

PERSETUJUAN SKRIPSI

**TINJAUAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA SEKOLAH DASAR
NEGERI 32 ANDALAS KECAMATAN PADANG TIMUR KOTA PADANG**

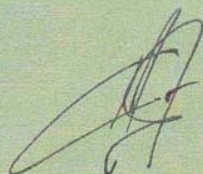
Nama : Rachmad
NIM : 89960
Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 17 Januari 2014

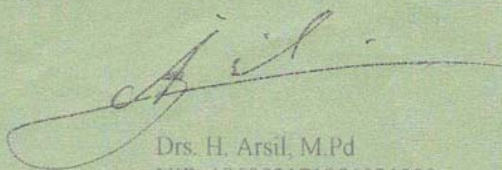
Disetujui,

Pembimbing I

Pembimbing II

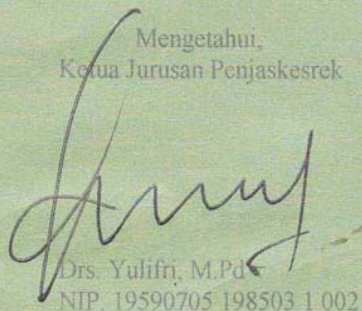


Drs. Ali Umar, M.Kes
NIP. 195503091986031006



Drs. H. Arsil, M.Pd
NIP. 196003171986021002

Mengetahui,
Ketua Jurusan Penjaskesrek



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

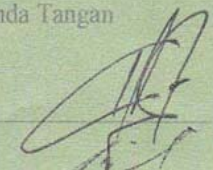
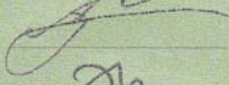
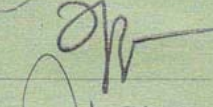
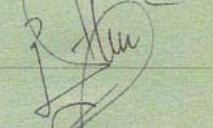
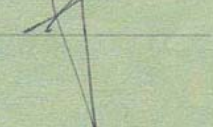
PENGESAHAN

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar
Negeri 32 Andalas Kecamatan Padang Timur Kota Padang
Nama : Rachmad
NIM : 89960
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 30 Januari 2014

Tim Penguji

Nama	Tanda Tangan
Ketua : Drs. Ali Umar, M.Kes	1. 
Sekretaris : Drs. H. Arsil, M.Pd	2. 
Anggota : Drs. Hendri Neldi, M.Kes AIFO	3. 
Anggota : Drs. H. Ediswal, M.Pd	4. 
Anggota : Atradinal, S.Pd, M.Pd	5. 

ABSTRAK

Rachmad: Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SDN 32 Andalas
Kecamatan Padang Timur Kota Padang

Masalah dalam penelitian ini yaitu berawal dari pengamatan penulis bahwa kurang optimalnya kualitas pembelajaran pendidikan jasmani, Sehingga banyak Faktor-faktor yang menyebabkan hal tersebut di rasa kurang adalah tingkat kesegaran jasmaninya. Sedangkan tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa SDN 32 Andalas Kecamatan Padang Timur Kota Padang.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif yaitu penelitian yang berusaha mendeskripsikan gejala dan peristiwa yang terjadi. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas IV – VI SDN 32 Andalas Kecamatan Padang Timur Kota Padang yang berjumlah 95 orang. Teknik sampel yang digunakan yaitu teknik *purposive sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 35 orang, yang terdiri dari 15 orang siswa putra dan 20 orang siswa putri. Sedangkan tes yang digunakan untuk mengukur tingkat kesegaran jasmani adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) siswa putra dan putri yang termasuk dalam kategori umur 10 – 12 tahun.

Berdasarkan hasil penelitian tingkat kesegaran jasmani siswa putra SDN 32 Andalas Kecamatan Padang Timur Kota Padang diperoleh 8 orang (53,33%) kategori baik, 6 orang (40,00%) kategori sedang dan 1 orang (6,67%) kategori kurang. Rata – rata tingkat kesegaran jasmani siswa putra sebesar 17,27 termasuk dalam kategori sedang. Sedangkan tingkat kesegaran jasmani siswa putri SDN 32 Andalas Kecamatan Padang Timur Kota Padang diperoleh 1 orang (5,00%) kategori baik, 12 orang (60,00%) kategori sedang dan 7 orang (35,00%) kategori kurang. Rata – rata tingkat kesegaran jasmani siswa putri sebesar 14,50 termasuk dalam kategori sedang.

Setelah kita mengetahui ternyata ada beberapa siswa putra dan putri yang termasuk dalam kategori kurang, maka yang perlu dilakukan adalah mengevaluasi apa yang menyebabkan kesegaran jasmani siswa tersebut kurang, caranya yaitu dengan melakukan suatu pendekatan khusus dalam meningkatkan kesegaran jasmaninya melalui pola permainan yang kreatif dan inovatif sehingga akan membuat siswa tersebut bersemangat, bergairah dan tidak mudah cepat lelah. Begitu juga dengan siswa yang termasuk dalam kategori sedang dan baik perlu juga dilakukannya suatu evaluasi agar kesegaran jasmani siswa tersebut bertambah dan masuk dalam kategori baik sekali melalui suatu kombinasi pola permainan yang telah dimodifikasi terhadap unsur-unsur kemampuan kondisi fisik.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT, atas berkat rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul **“Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 32 Andalas Kecamatan Padang Timur Kota Padang”**. Skripsi ini ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan dalam memperoleh gelar sarjana pendidikan pada Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Keberhasilan penyusunan skripsi ini juga melibatkan berbagai pihak yang telah banyak memberikan bantuan, bimbingan, motivasi dan waktu bagi penulis. Oleh karena itu, pada lembaran ini penulis ingin mengucapkan terima kasih yang tiada terhingga kepada:

1. Drs. H. Arsil, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan sebagai pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, arahan, dorongan serta waktunya kepada penulis sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.
2. Drs. Yulifri, M.Pd, selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah membantu membimbing saya dalam menyelesaikan perkuliahan.
3. Drs. Ali Umar. M.Kes, selaku pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, arahan, dorongan serta waktunya kepada penulis sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.

4. Drs. Hendri Neldi, M.Kes. AIFO, Drs. H. Ediswal, M.Pd, Atradinal, S.Pd, M.Pd, selaku dosen penguji yang telah banyak memberikan saran, kritik dan masukan yang sifatnya membangun dalam rangka perbaikan dan penyempurnaan dari skripsi ini.
5. Kepala Sekolah SDN 32 Andalas Kecamatan Padang Timur Kota Padang yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian.
6. Siswa putra dan putri SDN 32 Andalas Kecamatan Padang Timur Kota Padang khususnya yang menjadi sampel dalam penelitian ini.
7. Teristimewa kepada Kedua Orangtua tercinta yang telah banyak memberikan dukungan moral dan materil serta do'a yang tulus dan ikhlas sehingga anaknya berhasil mencapai sukses dan menggapai cita-cita.
8. Semua pihak yang tidak disebutkan satu persatu atas saran dan dukungan dalam penulisan skripsi ini.

Semoga Allah SWT membalas bantuan, bimbingan, motivasi, dan waktu yang telah Bapak/Ibu/Sdr/anak-anak sekalian dengan limpahan pahala yang berlipat ganda. Semoga juga pengetahuan yang telah Bapak/Ibu berikan dalam proses perkuliahan dijadikan Allah SWT sebagai ilmu yang bermanfaat.

Penulis menyadari bahwa manusia adalah tempat berlabuhnya sebuah kesalahan dan kekhilafan, maka penulis sebagai manusia biasa tentu tidak luput dari berbagai salah dan khilaf, baik dari segi isi, metode, maupun penulisan skripsi ini. Oleh karena itu, saran dari Bapak Tim penguji dan berbagai pihak lainnya akan penulis jadikan sebagai bahan masukan untuk penyempurnaan skripsi ini.

Padang, Januari 2014

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN.	ix

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	7
F. Kegunaan Penelitian	7

BAB II KAJIAN TEORITIS

A. Kajian Teori	8
1. Kesegaran Jasmani	8
2. Komponen Kesegaran Jasmani.....	11
3. Fungsi Kesegaran Jasmani.....	12
4. Faktor – faktor Yang Mempengaruhi Kesegaran jasmani.....	14

5. Cara Meningkatkan Kesegaran Jasmani.....	19
B. Kerangka Konseptual	20
C. Pertanyaan Penelitian.....	21

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	22
B. Tempat dan Waktu Penelitian	22
C. Populasi dan Sampel	23
D. Jenis dan Sumber Data	24
E. Instrumen Penelitian.....	25
F. Tabel Nilai dan Norma TKJI.....	36
G. Teknik Analisis Data.....	38

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data Penelitian.....	39
B. Pembahasan	43

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	47
B. Saran	47

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Jumlah Populasi Penelitian	23
Tabel 2. Jumlah Sampel Penelitian	24
Tabel 3. Nilai Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putra.....	36
Tabel 4. Nilai Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putri.....	37
Tabel 5. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Siswa Putra dan Putri.....	38
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra	40
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri.....	42

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Pelaksanaan Lari 40 Meter ..	27
Gambar 2. Pelaksanaan Tes Gantung Siku Tekuk	29
Gambar 3. Pelaksanaan Baring Duduk	31
Gambar 4. Sikap Menentukan Raihan Tegak.....	33
Gambar 5. Sikap Awalan Loncat Tegak.....	33
Gambar 6. Posisi Start Lari 600 Meter.....	35
Gambar 7. Posisi Finish Lari 600 Meter.....	36
Gambar 8. Histogram Distribusi Frekuensi Kesegaran Jasmani Siswa Putra...	41
Gambar 9. Histogram Distribusi Frekuensi Kesegaran Jasmani Siswa Putri....	43

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Data Kesegaran Jasmani Siswa Putra	49
Lampiran 2. Data Kesegaran Jasmani Siswa Putri.....	50
Lampiran 3. Nilai Kesegaran jasmani Siswa Putra..... ..	51
Lampiran 4. Nilai Kesegaran Jasmani Siswa Putri.....	52
Lampiran 5. Pengujian Persentase Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra	53
Lampiran 6. Pengujian Persentase Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri...	54

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan kegiatan yang dibutuhkan oleh setiap orang dengan berolahraga orang akan mendapatkan kesegaran jasmani, kesegaran pemikirannya dan prestasi dalam setiap pekerjaannya sehingga dapat meningkatkan produktifitas kerjanya. Disisi lain olahraga juga dapat dijadikan ajang kompetensi untuk berpacu dalam pencapaian sebuah prestasi sebagai wujud untuk mempertahankan prestasi baik secara individu, kelompok maupun Negara.

Pembangunan dibidang olahraga merupakan suatu aspek yang sangat penting disamping bidang-bidang lainnya, pembangunan dibidang olahraga perlu mendapat perhatian yang serius dari pemerintah maupun masyarakat agar pendidikan jasmani dapat tumbuh dan berkembang sesuai dengan tuntutan sebagaimana tercantum dalam UU Sistem Keolahragaan Nasional Nomor 3 Tahun 2005 Pasal 4 yang berbunyi:

“Keolahragaan nasional bertujuan untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan serta kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral, dan akhlak mulia, sportivitas dan disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa.”

Berdasarkan kutipan diatas, maka jelaslah bahwa tujuan dasar dari pelaksanaan pembangunan dibidang olahraga ini adalah untuk meningkatkan kualitas daya tahan hidup manusia dalam mengatasi berbagai aktifitas maupun pekerjaan yang memerlukan kesehatan yang prima serta kebugaran jasmani dan rohani sehingga mampu mengarungi kehidupan berbangsa dan bernegara ini secara optimal.

Kesegaran jasmani juga harus dipandang sebagai sesuatu yang berlanjut dan bertingkat, mulai dari tingkat yang sangat rendah sampai ke tingkat maksimal.

“Jhonson dalam Arsil (1999: 13) antara lain mengemukakan bahwa tingkat kesegaran jasmani yang berada dibawah nilai minimal ditandai antara lain: (1) kemampuan fisik yang tidak efisien (2) emosi yang tidak stabil (3) mudah lelah (4) tidak sanggup mengatasi tantangan fisik dan emosi”.

Dari kutipan diatas kesegaran jasmani yang baik adalah apabila ia dapat melakukan pekerjaan dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti dan dapat pulih kembali dengan cepat kalau timbul kelelahan sebagai akibat dari aktifitas yang dilakukannya dalam kehidupan sehari-hari sehingga yang memiliki tingkat kesegaran dibawah nilai minimal akan terlihat orang tersebut apabila bekerja memiliki kemampuan fisik yang tidak efisien dan keadaan emosi yang tidak stabil, dalam beraktifitas mudah lelah dan tidak mampu mengatasi apabila ada tantangan fisik dan emosi.

Berdasarkan kurikulum yang diajarkan disekolah pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan merupakan pelajaran yang penting untuk meningkatkan kondisi fisik peserta didik yang meliputi daya tahan, daya ledak, kekuatan dan kecepatan. Dengan memperhatikan tujuan pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan semua siswa disekolah diharapkan dapat mengikuti proses pembelajaran dengan baik guna mendapatkan derajat kesehatan dan kesegaran jasmani yang maksimal, pengembangan sikap positif, keterampilan gerak dasar, mengerti pentingnya kesehatan dan dapat menerapkan prinsip – prinsip hidup sehat tersebut serta mampu mengisi waktu luang dengan berbagai aktifitas.

Kesegaran jasmani merupakan salah satu hal yang penting bagi tercapainya tujuan proses belajar mengajar di sekolah. Seseorang tidak akan mendapatkan hasil belajar yang baik tanpa disertai dengan kesegaran jasmani yang baik. Dengan demikian kesegaran jasmani merupakan faktor yang sangat penting dalam kaitannya dengan kemampuan dan keberhasilan belajar seseorang.

Kurang optimalnya kualitas pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan juga dialami oleh siswa Sekolah Dasar Negeri 32 Andalas Kecamatan Padang Timur Kota Padang, ini terlihat pada saat penulis melakukan observasi disekolah tersebut, terdapat suatu kesenjangan yang terjadi pada beberapa siswa seperti kurang bersemangat dan termotivasinya siswa dalam mengikuti proses pembelajaran, terlihat dari beberapa siswa ketika materi permainan bola besar yaitu contohnya permainan bola voli saja

diberikan 2 sampai 3 kali pertemuan selama 4 jam pelajaran tanpa adanya modifikasi permainan tersebut sehingga membuat siswa merasa jenuh dan bosan hal ini diduga sementara disebabkan karena kurangnya kemampuan guru dalam merencanakan program pembelajaran yang kreatif dan inovatif. Padahal siswa tersebut sangat antusias, senang dan gembira apabila diberi kebebasan dalam bergerak dan bermain dilapangan ketika mata pelajaran Penjasorkes akan dilaksanakan.

Begitu juga dengan pembinaan kesegaran jasmani dan kesehatan di sekolah perlu mempertimbangkan berbagai aspek yang akan mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani. seperti aspek kondisi sekolah, Sebab kondisi suatu sekolah belum tentu sama dengan sekolah lainnya. Ada sekolah yang dapat menyediakan sarana dan prasarana pendukung yang memadai, tetapi ada juga sekolah yang tidak dapat menyediakan sarana dan prasarana pendukung dalam pembelajaran pendidikan kesegaran jasmani dan kesehatan. Selain itu kondisi lingkungan geografis tempat tinggal siswa juga ikut mempengaruhi karena jika siswa berada di lingkungan yang tidak banyak mendukungnya untuk melakukan aktifitas gerak maka akan ikut mempengaruhi tingkat kesegaran jasmaninya, contohnya yaitu dengan sudah banyaknya menjamur warung internet dan mudahnya siswa di rumah mengakses berbagai macam game baik di computer maupun di hp sampai berjam-jam tanpa control yang ketat dari orang tua dan juga kurangnya dorongan yang kuat dari orang tua dalam menyalurkan bakat serta minat siswa terhadap kesegaran jasmaninya. Serta tingkat ekonomi orang tua siswa, Siswa yang memiliki tingkat ekonomi yang

lebih baik kemungkinan akan memperoleh gizi yang lebih baikpula dibandingkan dengan siswa yang tingkat ekonomi orang tuanya rendahsehingga pada saat pembelajaran Penjasorkes siswa tersebut tidak cepat lelah, letih dan mudah tersinggung. Tetapi yang lebih penting lagi untuk menunjang tingkat kesegaran jasmaninya selain dari gizi yang sudah cukup diperoleh adalah istirahat yang cukup, motivasi dalam diri siswa tersebut untuk mengikuti pembelajaran disekolah.

Bertolak dari uraian diatas maka tampaklah permasalahan yang akan diteliti, bahwa tingkat kesegaran jasmani yang dimiliki tiap orang akan berpengaruh terhadap aktifitas yang dilakukannya. Sehingga banyak faktor – faktor yang akan mempengaruhi tingkat kesegaran jasmaninya tersebut.

Berdasarkan gejala yang telah dikemukakan diatas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 32 Andalas Kecamatan Padang Timur Kota Padang”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan permasalahan yang telah dikemukakan pada latar belakang diatas maka dapat diidentifikasi penyebab dari masalah tersebut yaitu :

1. Aspek kondisi sekolah
2. Aktifitas gerak sehari-hari
3. Lingkungan geografis tempat tinggal

4. Kemampuan guru yang kurang optimal
5. Sosial ekonomi keluarga
6. Status gizi
7. Motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran penjasorkes
8. Istirahat yang cukup
9. Kemampuan kondisi fisik

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah dalam penelitian ini, maka tidak semua faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmaniyang diidentifikasi diatas dapat diuraikan, untuk itu penelitian ini dibatasi masalahnya pada “Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 32 Andalas Kecamatan Padang Timur Kota Padang Yang Diamati Dari KemampuanKondisi Fisik”.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah yang ada, maka dapat dirumuskan masalahnya yaitu: “BagaimanakahTingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra dan Siswa PutriSekolah Dasar Negeri 32 Andalas Kecamatan Padang Timur Kota Padang ?

E. Tujuan Penelitian

Dari rumusan masalah diatas maka yang menjadi tujuan dari penelitian ini adalah :

1. Untuk Mengetahui Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Sekolah Dasar Negeri 32 Andalas Kecamatan Padang Timur Kota Padang.
2. Untuk Mengetahui Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri Sekolah Dasar Negeri 32 Andalas Kecamatan Padang Timur Kota Padang.

F. Kegunaan Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan berguna bagi:

1. Penulis, sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan (S.Pd)pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Guru, sebagai bahan untuk merencanakan dalam meningkatkan kesegaran jasmani siswa mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.
3. Kepala Sekolah, sebagai bahan dalam meningkatkan kreatifitas guru dalam proses belajar mengajar (PBM) disekolah.
4. Peneliti, sebagai bahan referensi dan sumber untuk penelitian yang relevan.
5. Kepustakaan, sebagai referensi di perpustakaan FIK dan perpustakaan pusat UNP.

BAB II

KAJIAN TEORITIS

A. KAJIAN TEORI

1. Kesegaran Jasmani

a. Pengertian Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas/pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Tingkat kesegaran jasmani yang dimiliki seseorang menjadi peranan penting dalam melakukan aktifitas atau kegiatan sehari-hari. Tingkat kesegaran jasmani yang tinggi diperlukan oleh semua orang mulai dari Taman Kanak-kanak (TK) sampai Sekolah Menengah Atas (SMA/Sederajat). Dengan memiliki tingkat kesegaran jasmani yang tinggi, siswa mampu melakukan aktifitas sehari-hari dengan waktu lebih lama dibanding siswa yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang rendah.

Menurut Ichsan (1988:3) “Kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melaksanakan tugas sehari-hari dengan penuh kesungguhan dan tanggung jawab, tanpa rasa lelah dan dengan penuh semangat untuk menikmati penggunaan waktu luang dan menghadapi kemungkinan berbagai bahaya yang datang tidak terduga.”Selanjutnya menurut Sumosardjono (1990:19) menyatakan “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 senggangnya untuk keperluan-keperluan mendadak”.

Dari pendapat yang dikemukakan diatas dapat diartikan bahwa kesegaran jasmani adalah suatu keadaan saat tubuh mampu menjalankan tugas sehari-hari dengan baik dan efisien tanpa kelelahan yang berarti dan tubuh harus memiliki cadangan energi baik untuk mengatasi keadaan darurat maupun untuk menikmati waktu senggang dengan rekreasi yang aktif. Kesegaran jasmani merupakan sesuatu yang dipengaruhi oleh aktifitas fisik dan latihan olahraga sehari-hari, Semakin banyak aktifitas fisik dan latihan olahraga yang dilakukan seseorang maka semakin baik pula tingkat kesegaran jasmaninya. Dengan kata lain dapat diartikan bahwa kesegaran jasmani adalah salah satu faktor yang menentukan dalam kehidupan sehari-hari. Begitu juga bagi siswa yang belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan sangat memerlukan sekali ketekunan serta daya tahan tubuh yang lebih tinggi dalam mengikuti materi-materi pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.

Menurut (Sutarman dalam Arsil, 2008), Kesegaran jasmani adalah suatu aspek fisik dari kesegaran yang menyeluruh (*total fitness*), yang memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap-tiap pembebanan fisik (*physical stress*) yang layak.

Berdasarkan pendapat yang dikemukakan, berarti kesegaran jasmani merupakan cerminan dari kemampuan fungsi sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam setiap

aktifitas fisik. “Kesegaran jasmani merupakan kemampuan fisik yang dapat berupa kemampuan *aerobic* dan *an aerobic*”. Kemampuan fisik tersebut dapat dilihat melalui program latihan. Kemampuan kerja seseorang yang mempunyai tingkat kesegaran yang tinggi tidak sama dengan orang yang memiliki tingkat kesegaran yang rendah. Pada orang yang memiliki tingkat kesegaran yang tinggi akan mampu bekerja selama 8 jam dengan kemampuan kerja 50% dari kapasitas *aerobic*, sedangkan pada orang yang tingkat kesegaran jasmaninya rendah hanya mampu menggunakan 25% dari kapasitas *aerobic*. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa kesegaran jasmani yang tinggi dapat menunjang gairah kerja. (Sharkey dalam Arsil, 1999:10)

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani adalah aspek-aspek kemampuan fisik yang menunjang kesuksesan siswa dalam melakukan berbagai aktifitas dalam kehidupan sehari-hari tanpa mengakibatkan kelelahan yang berarti. Kegiatan itu dapat berupa pekerjaan sehari-hari dan untuk keperluan mendadak atau kegiatan yang dilakukan pada waktu senggang. Semakin tinggi kesegaran jasmani yang dimiliki seseorang, maka semakin besar pula kemungkinannya untuk menyelesaikan suatu pekerjaan untuk menikmati kehidupan.

Penjelasan di atas dapat dikatakan bahwa kualitas suatu fisik berhubungan erat dengan kualitas hidup seseorang. Gusril (2004:119). Mengemukakan bahwa kesegaran jasmani akan berbeda dan tergantung pada jenis pekerjaan, keadaan kesehatan, jenis kelamin, umur, tingkat terlatihnya seseorang dan status gizi. Sedangkan dalam Arsil (2008) menyatakan bahwa

tergantung dari kondisi maupun keterampilan dari seseorang, seperti untuk pembinaan kesegaran atau kebugaran jasmani seseorang.

Berdasarkan kutipan di atas, kesegaran jasmani sangat diperlukan bagi tubuh untuk melaksanakan pekerjaan sehari – hari dan berguna untuk meningkatkan daya fikir.

2. Komponen Kesegaran Jasmani

Lycholat dalam Gusril (2004:119) mengemukakan “komponen-komponen kesegaran jasmani dapat dikelompokkan menjadi dua golongan sebagai berikut: a. kelompok yang berhubungan dengan kesehatan (*Health Related Fitness*) meliputi daya tahan otot, kekuatan otot, kelentukan, dan komposisi tubuh, b. komponen yang berhubungan dengan keterampilan (*Skill Related*) meliputi kelincahan, keseimbangan, koordinasi, kecepatan, tenaga / daya dan waktu reaksi”

Jadi uraian diatas tidak terlepas dari faktor yang berasal dari dalam diri dan luar yang selalu berpengaruh pada kesegaran jasmani, Selain itu jenis kelamin juga ikut menentukan. Sedangkan ciri – ciri atau gejala seseorang yang memiliki kesegaran jasmani yang kurang atau rendah antara lain, fisik yang tidak efisien (*physical inefficiency*), emosi yang tidak stabil, mudah lelah, tidak sanggup menangani tantangan fisik/emosi. (Gusril, 2004:123).

3. Fungsi Kesegaran Jasmani

Fungsi kesegaran jasmani adalah untuk mengembangkan kesanggupan dan kemampuan setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja. Menurut Ismaryati (2008:40), fungsi kesegaran jasmani dapat dibagi menjadi dua bagian, sebagai berikut:

a. Fungsi Umum

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

b. Fungsi Khusus

Fungsi khusus dari kesegaran jasmani adalah sesuai dengan kekhususan masing-masing, yang dibedakan menjadi tiga golongan yaitu Golongan yang berdasarkan pekerjaan misalnya kebugaran jasmani bagi olahragawan untuk meningkatkan prestasi, kebugaran jasmani bagi karyawan untuk meningkatkan produktifitas kerja, kebugaran jasmani bagi pelajar untuk meningkatkan kemampuan belajar. Golongan yang berdasarkan keadaan misalnya kebugaran jasmani bagi orang cacat untuk rehabilitasi dan kebugaran jasmani bagi ibu hamil untuk mempersiapkan diri menghadapi kelahiran. Golongan yang berdasarkan umur misalnya bagi anak-anak untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan dan kebugaran jasmani bagi orang tua untuk meningkatkan kemampuan daya tahan tubuh.

Dalam upaya meningkatkan kesegaran jasmani (Saputro dan Suherman dalam Gusril 2004:124) menyatakan bahwa untuk mendapatkankesegaran jasmani, latihannya harus memperhatikan tiga faktor sebagai berikut: a. intensitas latihan, b.lamanya latihan, c. frekuensi intensitas latihan kesegaran jasmani berkisar antara 72 – 87 % dari denyut nadi maksimal ($220 - \text{umur}$) yang disebut *trainingzone*.

Selain itu untuk memperoleh tingkat kesegaran jasmani yang baik juga dipengaruhi oleh faktor makanan, karena bahan makanan diperlukan untuk sumber energi, pembangunan sel-sel tubuh, komponen biokatalisator dan katabolisme. Makanan harus sesuai dengan yang dibutuhkan oleh tubuh baik secara kuantitatif maupun kualitatif. Kuantitatif maksudnya adalah perbandingan jumlah karbohidrat, lemak dan protein yang dimakan harus disesuaikan dengan aktifitas seseorang. Pada orang yang normal karbohidrat diberikan 55 – 60 %, lemak diberikan 25 – 30 %, lemak diberikan 25 – 30 % dari total kalori dan protein yang dibutuhkan 10 – 15% dari total kalori, selanjutnya secara kualitatif maksudnya bahan – bahan yang selalu ada dalam makanan (karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral dan air) jumlahnya dapat diberikan lebih banyak jika diperlukan (Lamb dalam Arsil, 1999:10). Selain itu “ Keadaan lingkungan juga merupakan unsur preventif dalam rangka mewujudkan masyarakat yang adil dan makmur, sejahtera dan lebih jauh lagi untuk mencapai manusia seutuhnya” (Ryadi dalam Gusril: 2004)

Kesegaran jasmani juga dipengaruhi oleh kesehatan lingkungan, untuk itu perlu memperhatikan masalah disekitar. Faktor yang mempengaruhi kesehatan lingkungan adalah tindakan manusia itu sendiri. Sikap individu atau kelompok yang tidak disiplin dalam menjaga kebersihan lingkungannya dan dalam pengelolaan lingkungan sekolah sebab lingkungan sangat mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani.

Pekerjaan yang memerlukan tenaga yang besar akan mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani, jadi jelas bahwa orang yang banyak melakukan aktifitas fisik dan latihan olahraga yang teratur tingkat kesegaran jasmaninya akan bertambah baik jika dibandingkan dengan orang yang tidak pernah atau jarang melakukan aktifitas fisik dan latihan olahraga teratur.

4. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani

Tingkat kesegaran jasmani juga dipengaruhi oleh beberapa faktor, meliputi:

a. Daya Tahan (endurance)

Daya tahan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kerja dalam waktu yang relatif lama. Istilah lainnya yang sering digunakan ialah respiration-cardio endurance, yaitu daya tahan yang bertalian dengan pernafasan, jantung, dan peredaran darah. (Rusli luntan dkk,1991:112).

Daya tahan adalah merupakan salah satu komponen biomotorik yang sangat dibutuhkan dalam aktifitas fisik, salah satu komponen terpenting dari kesegaran jasmani”. (Bower dalam Arsil 2008:19). Tujuan

utama dari latihan daya tahan adalah untuk meningkatkan kemampuan kerja jantung disamping meningkatkan kerja paru – paru dan sistem peredaran darah. Secara umum kemampuan daya tahan dibutuhkan semua cabang olahraga yang membutuhkan gerak fisik, seperti misalnya pada pelaksanaan aktifitas gerak Lari 600 M, disana dibutuhkan suatu kemampuan daya tahan yang optimal sehingga mampu melaksanakan dan menyelesaikan aktifitas tersebut dalam jangka waktu yang relative lama. Sedangkan yang dimaksud dengan “*Latihan endurance* pada umumnya yaitu Cardiorespiratory endurance adalah latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan keseluruhan tubuh untuk selalu bergerak dalam tempo sedang cepat, tanpa mengalami rasa sakit dan kelelahan berat”. (Jack H. Wilmore/david L. Costill. 1988 dalam Sajoto M, 1988)

Ada sejumlah metode atau cara latihan untuk meningkatkan kapasitas daya tahan, dalam hal ini adalah *cardiovascular endurance*, yaitu mulai dari latihan *interval training* sampai latihan – latihan lari jarak jauh dalam tempo rendah. Pada dasarnya semua latihan lari, sepeda dan berenang adalah merupakan latihan daya tahan (Sajoto M. 1988).

Arsil(1989) menjelaskan bahwa daya tahan dalam aspek sepak bola merupakan kesanggupan tubuh untuk melakukan aktifitas selama berlangsungnya permainan. Dalam permainan sepak bola daya tahan sangat diperlukan dengan cepat dalam lapangan yang luas dan pemain dituntut bergerak dan aktif selama permainan berlangsung.

Dalam suatu pertandingan kompetisi seorang pemain dituntut mampu bermain selama pertandingan berlangsung tanpa mengalami kelelahan yang berarti dalam melaksanakan teknik dan taktik sepak bola. Daya tahan adalah keadaan atau kondisi tubuh yang mampu bekerja dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berat atau berlebihan.

b. Kecepatan (speed)

Kecepatan adalah kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dengan waktu sesingkat – singkatnya. Sajoto (1988) mendefinisikan kecepatan adalah suatu kemampuan reaksi otot yang ditandai dengan pertukaran antara kontraksi dan relaksasinya yang menuju ke maksimal.

Kecepatan adalah salah satu kemampuan biomotorik yang penting untuk melakukan aktifitas olahraga (Bompa dan Jonath et. Al. dalam Ismayati, 2008:57). Dalam gerakan dasar manusia, massa adalah tubuh atau salah satu anggota tubuh dan tenaga merupakan kekuatan otot yang digunakan seseorang menurut massa yang digerakkan.

Kecepatan reaksi menunjukkan kemampuan untuk menjawab secepat mungkin suatu rangsangan melalui pendengaran, penglihatan dan rasa (taktik). Kecepatan reaksi dapat dirubah dalam waktu interval yang besar, dimana waktu interval itu terjadi dari suatu tanda, misalnya pada saat pluit start dalam Lari 40 M dibunyikan maka gerakan otot yang telah dibebani tersebut akan bergerak berpindah tempat secara cepat dalam waktu yang singkat dengan gerakan langkah otot kaki yang panjang.

Kecepatan gerakan siklis dan asiklis menentukan waktu pelaksanaan pada aktifitas dengan adanya hambatan dari luar yang sedikit. Kecepatan asiklis ditandai oleh kecepatan reaksi maksimal melalui *eksplosive* dari otot. Pemain tenis meja akan memerlukan kecepatan asikliss pada saat melakukan *Smash* dan *serve*, pemain bola tangan saat lemparan lompat. Kecepatan gerakan siklis juga sering digambarkan sebagai gerakan yang berulang – ulang, dimana gerakan ini dapat dikenal melalui subkontraksi maksimal. Subkontraksi maksimal adalah hasil dari amplitud gerakan dengan frekuensi gerakan. Jonath dan Krempel dalam Syafrudin (1999) mengatakan bahwa kecepatan dibatasi oleh faktor – faktor seperti, kekuatan, kecepatan kontraksi dan koordinasi.

c. Daya Ledak (explosive power)

Daya ledak disebut juga sebagai kekuatan eksplosif. Karena kualitas daya ledak yang optimal tergantung kepada kekuatan dan kecepatan kontraksi otot yang dinamis serta melibatkan pengeluaran kekuatan otot yang maksimal dalam waktu yang secepat – cepatnya. Daya ledak merupakan hasil perkalian antara gaya (*force*) dan jarak (*distance*) dibagi dengan waktu. Ismiyarti (2008:59)

Daya ledak terjadi juga pada pelaksanaan Loncat tegak, dimana pada saat pelaksanaan loncat tegak tersebut dibutuhkan suatu kekuatan eksplosif power yang berasal dari kekuatan otot kaki agar dapat menggapai raihan yang maksimal dalam waktu yang secepat-cepatnya.

d. Kekuatan

Kekuatan merupakan kemampuan dasar kondisi fisik, tanpa kekuatan orang tidak bisa melompat, mendorong, menarik, menahan, mengangkat dan lain sebagainya. Seperti pada saat pelaksanaan Gantung siku tekuk, dimana disini dibutuhkan suatu kemampuan kekuatan daya tahan otot lengan dan bahu dalam mengangkat dan menahan beban dari seluruh anggota tubuh secara maksimal dalam waktu yang lama. Dan begitu juga pada saat pelaksanaan Baring duduk selama 30 detik, sangat dibutuhkan sekali kemampuan yang maksimal dari kekuatan otot perut dalam mengangkat beban anggota tubuh yang digunakan pada saat melakukan aktifitas baring duduk tersebut.

➤ Jenis-jenis Kekuatan :

- a. Kekuatan maksimal adalah merupakan kemampuan otot untuk mengatasi beban atau tahanan secara maksimal.
- b. Kekuatan kecepatan adalah kemampuan otot untuk mengatasi beban tahanan dengan kecepatan kontraksi yang tinggi
- c. Daya tahan kekuatan adalah kemampuan otot untuk mempertahankan atau mengatasi kelelahan yang disebabkan pembebanan kekuatan dalam waktu yang relative lama.

5. Cara Meningkatkan Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani merupakan suatu aktifitas fisik dan latihan olahraga yang teratur dan seimbang dalam kehidupan sehari-hari. Semakin banyak aktifitas fisik dan latihan olahraga yang dilakukan oleh seseorang, akan semakin baik pula tingkat kesegaran jasmaninya. Hal ini disebabkan dengan melakukan aktifitas fisik dan olahraga akan meningkatkan kemampuan tubuh dalam mengkonsumsi oksigen secara optimal. Apabila tubuh telah mampu meningkatkan konsumsi oksigen secara optimal, maka secara otomatis akan berpengaruh terhadap tingkat kesegaran jasmani.

Hal yang penting untuk meningkatkan kesegaran jasmani adalah aktifitas fisik dan latihan olahraga yang teratur, tubuh memerlukan oksigen untuk memproduksi energi. Oksigen harus diambil dan disalurkan keorgan-organ tubuh dan jaringan-jaringan yang membutuhkannya. Kemampuan tubuh untuk melakukan hal tersebut sangat tergantung dari tingkat kesegaran jasmani seseorang. Bagi orang yang mempunyai tingkat kesegaran jasmani yang baik akan mudah untuk melakukan pengambilan oksigen yang dibutuhkan tubuh. Sedangkan orang yang tingkat kesegaran jasmani rendah hal ini merupakan kesulitan yang berarti. "Orang yang banyak melakukan aktifitas fisik dan olahraga secara teratur maka tingkat kesegaran jasmaninya bertambah baik dibanding orang yang kurang melakukan aktifitas fisik dan latihan olahraga yang teratur". (Lamb dalam Arsil)

Pada saat sekarang ini banyak sekali cara untuk meningkatkan kesegaran jasmani, seperti yang kita lihat setiap hari minggu pagi, bermacam –

macamkegiatan yang dapat kita lihat seperti: ada yang lari, jogging, bersepeda, jalan cepat, senam dan banyak lagi kegiatan yang bisa dilakukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani seseorang.

Dari uraian di atas jelas tergambar, bagi orang yang banyak melakukan aktifitas fisik dan olahraga yang teratur, tingkat kesegaran jasmaninya bertambah baik dibandingkan dengan orang yang kurang melakukan aktifitas fisik.

B. Kerangka Konseptual

Tingkat kesegaran jasmani yang baik dapat membantu seseorang untuk menyelesaikan tugas sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan, karena semakin tinggi tingkat kesegaran jasmani seseorang maka semakin tinggi pula kesanggupan dan kemampuannya. Bagi siswa sekolah dasar yang baru tumbuh dan berkembang, peranan kesegaran jasmani sangatlah penting bukan saja untuk dapat melakukan tugas sehari-hari, tetapi juga untuk meningkatkan prestasi belajar, pertumbuhan dan perkembangan peserta didik.

Peningkatan kesegaran jasmani pada hakekatnya adalah peningkatan ketahanan tubuh untuk melaksanakan aktifitas fisik dan latihan olahraga yang teratur.

Sesuai dengan apa yang telah dikemukakan sebelumnya bahwa dengan tingkat kesegaran jasmani yang baik akan membantu seseorang menyelesaikan pekerjaan / aktifitas yang perlu dilakukan tanpa mengalami

kelelahan yang berarti. Oleh karena itu kebugaran bagi setiap orang sangat berarti apalagi bagi siswa dimana mereka melewati hari demi harinya duduk dibangku sekolah mendengarkan dan mengikuti proses pembelajaran, dirumah membantu orang tua dan berbagi sesama temannya serta mengerjakan tugas / PR sehingga sangat dibutuhkan sekali kesegaran jasmani yang prima.

Sesuai dengan judul penelitian, maka yang akan dilihat disini adalah Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SDN 32 Andalas Kecamatan Padang Timur Kota Padang sesuai dengan tes kesegaran jasmani yang digunakan. Untuk itu perlu adanya hal yang mencakup seluruh komponen – komponen yang berkaitan dengan unsur kesegaran jasmani seperti kekuatan otot pada lengan dan bahu di dalam tes gantung siku tekuk, kekuatan otot perut di dalam tes baring duduk 30 detik, kecepatan di dalam tes lari 40 M, daya ledak di dalam tes loncat tegak dan daya tahan tubuh di dalam tes lari 600 M.

C. Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan landasan teori dan kerangka konseptual yang telah dikemukakan di atas maka dapat diajukan pertanyaan penelitiannya yaitu:

1. Seberapa Baikkah Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Sekolah Dasar Negeri 32 Andalas Kecamatan Padang Timur Kota Padang Jika Dilihat Dari Unsur Daya Tahan, Kecepatan, Daya Ledak Dan Kekuatan.
2. Seberapa Baikkah Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri Sekolah Dasar Negeri 32 Andalas Kecamatan Padang Timur Kota Padang Jika Dilihat Dari Unsur Daya Tahan, Kecepatan, Daya Ledak Dan Kekuatan.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab terdahulu mengenai tingkat kesegaran jasmani pada siswa SDN 32 Andalas Kecamatan Padang Timur Kota Padang, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Tingkat kesegaran jasmani siswa putra SDN 32 Andalas Kecamatan Padang Timur Kota Padang diperoleh 8 orang (53,33%) kategori baik, 6 orang (40,00%) kategori sedang, 1 orang (6,67%) kategori kurang.
2. Tingkat kesegaran jasmani siswa putri SDN 32 Andalas Kecamatan Padang Timur Kota Padang diperoleh 1 orang (5,00%) kategori baik, 12 orang (60,00%) kategori sedang, 7 orang (35,00%) kategori kurang.

B. Saran

Bertitik tolak pada uraian yang terdahulu, maka dikemukakan saran sebagai berikut:

1. Masih perlunya dilakukan pembinaan kesegaran jasmani pada siswa SDN 32 Andalas Kecamatan Padang Timur Kota Padang.
2. Untuk Kepala Sekolah lebih melengkapi sarana dan prasarana dalam menunjang proses pembelajaran pendidikan jasmani tersebut.

3. Untuk Guru Penjasorkes perlu lebih detail lagi dalam menyusun suatu program pembelajaran yang sesuai dengan kebutuhan siswa.
4. Penelitian berikutnya disarankan agar dapat melakukan penelitian lanjutan guna meningkatkan khasanah ilmu pengetahuan terutama dibidang pendidikan jasmani.

DAFTAR PUSTAKA

- Arsil. (2008).***Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: Dip Universitas Negeri Padang
- Arsil. (2009).***Tes Pengukuran dan Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Padang: Dip Universitas Negeri Padang
- Suharsini, Arikunto. 2002.** *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Depdiknas, (2003).***Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk anak umur 10 -12 tahun*. Jakrata : Pusat pengembangan kualitas Jasmani
- Gusril. (2004).***Perkembangan motorik pada masa anak – anak*. Jakarta : Dirjen Olahraga. Departemen Pendidikan Nasional.
- Ichsan, M (1988) .***Pendidikan Kesehatan dan Olahraga*. Jakarata : Depdiknas
- Irianto, Djoko (2004).** *Pedoman Praktis berolahraga Untuk kebugaran dan ksehatan*. Yogyakarta : Andi Offset
- Ismaryati. (2008).***Tes dan pengukuran olah raga*. Surakarta : UNS Surakarta
- Sudjana, Nana. 1989.** *Metode Statistik*. Bandung: Tarsito
- Sugiyono, 2006.** *Statistic Untuk Penelitian*. Bandung: Alfa Beta
- Sarkey, Bryan (2003)***Kebugaran dan kesehatan*. jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.
- Sudarsono. (1992).***Pendidikan Kesehatan Jasmani*. Depdikbud.
- Sumosardjono, Sudoso (1990)***Pengetahuan praktis kesehatan dalam olahraga 2*. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama
- Departemen Pendidikan dan Kebudayaan (1999),***Pusat Kesegaran Jasmani Dan Rekreasi*, Jakarta.