

**TINJAUAN KESEGERAN JASMANISISWA SMK N 1 SINTUK TOBOH
GADANGKABUPATEN PADANG PARIAMAN**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Tim Penguji Jurusan pendidikan olahraga
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan**



OLEH :

**RADHITIA AFDAL SYAHPUTRA
NIM : 89378**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2013**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

TINJAUAN KESEGERAN JASMANI SISWA SMK N 1 SINTUK TOBOH GADANG

KABUPATEN PADANG PARIAMAN

Nama : Radhitia Afdal Syah Putra

Nim : 07/89378

Program studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

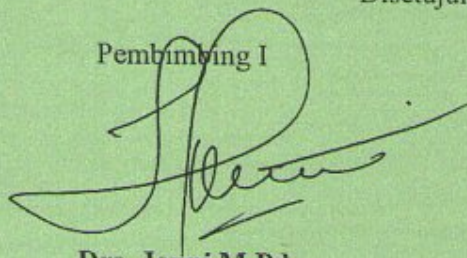
Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Agustus 2013

Disetujui oleh :

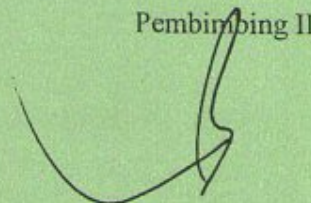
Pembimbing I



Drs. Jonni M.Pd

Nip. 41196006098602 1 001

Pembimbing II

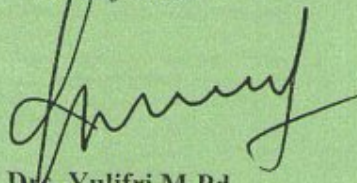


Drs. Zarwan M.kes

Nip. 196112301903 1 003

Mengetahui :

Ketua jurusan



Drs. Yulifri M.Pd

Nip. 195907051985031002

HALAMAN PENGESAHAN

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan didepan Tim Penguji Skripsi Program Studi

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Padang

Judul : **Tinjauan Kesegaran Jasmani Siswa SMK N 1 Suntuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman**

Nama : Radhitia Afdhal Syahputra

NIM : 89378

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Agustus 2013

Tim Penguji

Nama

1. Ketua : Drs. Jonni. M.Pd
2. Sekretaris : Drs. Zarwan. M.Kes
3. Anggota : Drs. Edwarsyah. M.Kes
4. Anggota : Dra. Darni, M.Pd
5. Anggota : Drs. Yulifri. M.Pd

Tanda Tangan

1.

2.

3.

4.

5.

ABSTRAK

Radhitia Afdal Syah Putra(2013) : “Tinjauan Kesegaran Jasmani Siswa SMK N 1 Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman”.

Penelitian ini berawal dari rendahnya tingkat kesegaran jasmani siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga di SMK N 1 Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa SMK N 1 Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman.

Jenis penelitian ini tergolong dalam penelitian deskriptif. Jumlah populasi dalam penelitian ini terdiri dari siswa putra kelas X berjumlah 142 siswa. Teknik pengambilan sampel penelitian berdasarkan *teknik purposive sampling* yang berjumlah 36 siswa. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) yang terdiri dari tes lari cepat 50 meter, gantung angkat tubuh (*pull up*) selama 60 detik, baring duduk (*sit up*) selama 60 detik, loncat tegak (*vertical jump*) dan lari 1200 meter.

Temuan penelitian menunjukkan tingkat kebugaran jasmani siswa putra paling banyak pada interval jumlah nilai 14 – 17 yaitu sebanyak 22 orang siswa putra (61,11 %) dengan klasifikasi kebugaran jasmani sedang. Jumlah siswa yang mempunyai interval jumlah nilai 10 – 13 yaitu sebanyak 1 orang siswa putra (2,78 %) dengan klasifikasi kebugaran jasmani kurang, jumlah siswa yang mempunyai interval jumlah nilai 18 – 21 yaitu sebanyak 13 orang siswa putra (36,11 %) dengan klasifikasi kebugaran jasmani baik, jumlah siswa yang mempunyai interval jumlah nilai 5 – 9 dengan klasifikasi kebugaran jasmani kurang sekali, dan siswa yang mempunyai interval jumlah nilai 22 – 25 dengan klasifikasi baik sekali tidak ada siswa yang mencapai tingkat kesegaran jasmani tersebut.

KATA PENGANTAR



Alhamdulillahirabbil'alamin

Puji syukur kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada penulis. Salawat beserta salam penulis sampaikan kepada Nabi besar Muhammad SAW yang telah membawa umatnya dari alam jahiliah ke alam yang penuh pendidikan dan ilmu pengetahuan. Didorong oleh semua itu penulis dapat menyelesaikan Skripsi dengan judul **”Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMK N 1 Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman”**. Tujuan penulisan skripsi ini adalah untuk memenuhi sebagian persyaratan dalam memperoleh gelar sarjana pendidikan Strata Satu (S1) pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam penulisan skripsi ini, penulis mendapatkan bantuan dari berbagai pihak, dan untuk itu penulis mengucapkan terima kasih yang setulus-tulusnya kepada :

1. Drs. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Drs.Yulifri, M.Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi dan Drs. Zarwan, M.Kes selaku sekretaris Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi yang telah memberikan bantuan dan bimbingan kepada penulis dalam penyelesaian skripsi ini.
3. Drs. Joni, M.Pd selaku pembimbing I dan Drs. Zarwan, M.Kes. selaku pembimbing II yang telah memberikan bantuan dan bimbingan kepada penulis dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Drs. Edwarsyah, M.Kes selaku Penguji I, Ibu Dra. Darni, M.Pd selaku Penguji II dan Bapak Drs.Yulifri, M.Pd selaku Penguji III yang telah

memberikan bantuan dan bimbingan kepada penulis dalam penyelesaian skripsi ini.

5. Bapak dan Ibu Dosen serta Staf Pegawai Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan pengetahuan dan bantuan selama penulis melakukan perkuliahan.
6. Teristimewa kepada orang tua atas do`a serta dorongan sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini.
7. Kakak adik-adik yang jadi penyemangat bagi penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
8. Yang paling teristimewa kepada seorang yang paling special winda warman yang tak henti-hentinya memberi dorongan dan semangat agar penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
9. Rekan-rekan mahasiswa Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi, terutama BP. 2007.
10. Teman-teman yang selalu memberikan dorongan agar penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Semoga apa yang Bapak/Ibu dan teman-teman berikan, mendapat balasan yang setimpal dari Allah SWT. Amin.

Penulis juga menyadari bahwa skripsi ini masih belum sempurna dan masih banyak terdapat kesalahan. Untuk itu, kritik dan saran yang konstruktif sangat diharapkan dari pembaca terhadap peneliti selanjutnya. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan kepada para pembaca pada umumnya. Amin.

Padang, Juli 2013

Radhitia Afdal SyahPutra

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
 BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	12
C. Pembatasan Masalah	13
D. Rumusan Masalah	13
E. Tujuan Penelitian	13
F. Kegunaan Penelitian	13
 BAB II. KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	15
1. Pengertian Kesegaran Jasmani.....	15
2. Komponen Kesegaran Jasmani	16
3. Fungsi Kesegaran Jasmani	21
4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani....	22
5. Kesegaran Jasmani dan Kesehatan dalam Latihan.....	25
B. Kerangka Konseptual.....	30
C. Pertanyaan Penelitian.....	31
 BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	32
B. Tempat dan Waktu Penelitian	32
C. Populasi dan Sampel	32
1. Populasi.....	32

2. Sampel	33
D. Jenis dan Sumber Data	35
1. Jenis Data	35
2. Sumber Data.....	35
E. Teknik dan Alat Pengumpulan Data	35
1. Instrumen Penelitian	35
2. Teknik Pengumpulan Data	36
F. Penilaian dan Norma Tes Kesegaran Jasmani	45
G. Teknik Analisa Data	46

BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data.....	48
1. Tes Lari 50 meter Siswa Putra SMK N 1 Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman	48
2. Tes Gantung Angkat Tubuh (<i>Pull Up</i>) Siswa Putra SMK N 1 Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman	51
3. Tes Baring Duduk (<i>Sit Up</i>) Siswa Putra SMK N 1 Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariamn	53
4. Tes Loncat Tegak (<i>Vertical Jump</i>) Siswa Putra SMK N 1 Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman.....	56
5. Tes Lari 1200 meter Siswa Putra SMK N 1 Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman	59
6. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra SMK N 1 Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman	61
B. Pembahasan.....	63

BAB V. KRSIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	68
B. Saran.....	68

DAFTAR PUSTAKA	70
-----------------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian	33
2. Sampel Penelitian.....	34
3. Nilai TKJI (Untuk Putra Usia 16-19 Tahun)	45
4. Norma Tes Kesegaran Jasmani (Untuk Putera dan Puteri).....	46
5. Tes Lari Cepat 50 meter siswa SMK N 1 Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman.....	48
6. Tes Gantung Angkat Tubuh (<i>pull up</i>) Siswa Putra SMK N 1 Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman.....	51
7. Tes Baring Duduk (<i>sit up</i>) Siswa Putra SMK N 1 Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman	54
8. Tes Loncat Tegak (<i>vertical jump</i>) Siswa Putra SMK N 1 Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman.....	57
9. Tes Lari 1200 meter Siswa Putra SMK N 1 Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman.....	59
10. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra SMK N 1 Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman	61

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Lari 50 meter (lari cepat).....	38
2. Gantung Angkat Tubuh Putera.....	40
3. Baring Duduk.....	42
4. Loncat Tegak.....	43
5. Lari Jarak Sedang (1200 meter putera)	45
6. Grafik Tes Lari 50 meter Siswa Putra SMK N 1 Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman.....	50
7. Grafik Tes Gantung Angkat Tubuh (<i>pull up</i>) Siswa Putra SMK N 1 Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman	52
8. Grafik Tes Baring Duduk (<i>sit up</i>) Siswa Putra SMK N 1 Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman	55
9. Grafik Tes Loncat Tegak (<i>Vertical Jump</i>) Siswa Putra SMK N 1 Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman.....	58
10. Grafik Tes Lari 1200 meter Siswa Putra SMK N 1 Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman	60
11. Grafik Tes Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra SMK N 1 Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman.....	62

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Hasil TesTingkat Kesegaran Jasmani Jasmani Indonesia (TKJI) Siswa SMK N 1 Sintuk Toboh Gadang.....	72
2. Dokumentasi	73

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjaskes) merupakan bagian yang tidak bisa dipisahkan dari pendidikan secara keseluruhan. Oleh karena itu, pelaksanaan pendidikan jasmani harus diarahkan pada pencapaian tujuan tersebut. Tujuan pendidikan jasmani itu sendiri bukan hanya mengembangkan ranah jasmani saja, tetapi juga mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui kegiatan aktivitas jasmani dan olahraga. Pendidikan jasmani merupakan media untuk mendorong perkembangan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap, mental, emosional, spiritual dan sosial) serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan yang seimbang.

Pendidikan jasmani memiliki peran yang sangat penting dalam mengintensifkan penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Pendidikan jasmani memberikan kesempatan pada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain, dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis, terarah dan terencana. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat.

Menurut Zalfendi dan Hendri Neldi (2010: 196) menjelaskan, “Pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi”.

Berdasarkan pendapat di atas, jelas bahwa mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjaskes) sangat dibutuhkan oleh setiap siswa untuk memperoleh ketangkasan, kesanggupan serta kemampuan yang tinggi. Salah satu jalan untuk memelihara atau meningkatkan kesegaran jasmani dengan melakukan olahraga secara teratur dan aktivitas fisik sehari-hari yang bermanfaat untuk kesehatan. Mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjaskes) perlu dilaksanakan di setiap sekolah sesuai dengan kurikulum pendidikan, untuk membina kesegaran jasmani, kesehatan serta peningkatan keterampilan gerak dan sikap positif terhadap mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjaskes).

Widaninggar dkk (2003: 1) mengemukakan, “Kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti”. Pendapat lain dikemukakan oleh Wahyuni (2010: 59) yang menjelaskan kesegaran jasmani adalah “Kesiapan dan kemampuan tubuh untuk melakukan penyesuaian terhadap beban yang dikerjakan atau dilakukan tanpa menyebabkan kelelahan”.

Dari dua pendapat di atas, dapat diambil kesimpulan kesegaran jasmani adalah kesiapan tubuh dan kemampuan tubuh untuk melakukan berbagai aktivitas sehari-hari

baik dilakukan secara rutin maupun kegiatan yang bersifat mendadak tetapi tidak mengakibatkan kelelahan yang berarti terhadap tubuh.

Untuk meningkatkan kesegaran jasmani diperlukan pembinaan fisik secara teratur dan terarah sejak usia dini dengan kegiatan belajar-mengajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjaskes) di sekolah.

Sedangkan menurut Widaninggar dkk (2003:1) menjelaskan, “Untuk mencapai kondisi kesegaran jasmani yang prima seseorang perlu melakukan latihan fisik yang melibatkan komponen kesegaran jasmani seperti: daya tahan jantung dan paru-paru, daya tahan otot, kekuatan otot, kelenturan, komposisi tubuh, kecepatan gerak, kelincahan, kecepatan reaksi, dan koordinasi.”

Kesegaran jasmani memiliki peranan penting dalam kegiatan sehari-hari siswa, karena kesegaran jasmani yang baik diperlukan oleh siswa, baik dalam mengikuti proses pembelajaran di sekolah maupun dalam pencapaian prestasi di luar sekolah. Disana kita lihat betapa pentingnya kesegaran jasmani bagi siswa, karena apabila kesegaran jasmani siswa itu bagus, maka dapat membantu siswa dalam proses pembelajaran dengan tanpa adanya rasa lelah, lesu dan jenuh dalam proses belajar.

Melalui mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjaskes), siswa disosialisasikan kedalam aktivitas jasmani yang sangat membantu meningkatkan kesegaran jasmani siswa serta dapat membantu siswa untuk menghilangkan rasa jenuh atau bosan dengan pelajaran teorinya, sehingga siswa akan lebih segar dan siap untuk menerima pelajaran selanjutnya. Dengan kesegaran

jasmani yang tinggi, maka siswa tidak akan mudah lelah dalam menghadapi aktivitas sehari-hari.

SMK N 1 Sintuk Toboh Gadang terletak dekat dari akses jalan raya di daerah pinggir pantai di Kabupaten Padang Pariaman dengan suasana perkotaan yang baru berkembang. Kualitas udara di sekolah tersebut tentu sudah mulai dipengaruhi oleh polusi udara yang disebabkan oleh asap kendaraan bermotor dan lain sebagainya dan itu sangat berdampak buruk terhadap kesehatan para siswa terutama pada fungsi kerja jantung mereka.

Berdasarkan hasil obeservasi awal dan pengumpulan informasi dari beberapa siswa yang peneliti lakukan selama melaksanakan Praktek Lapangan di SMK N 1 Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman, diketahui pelaksanaan Proses Belajar Mengajar (PBM) di SMK N 1 Situk Toboh Gadang berakhir pada pukul 14.30 WIB. Kegiatan siswa di luar jam Proses Belajar Mengajar (PBM) cukup banyak, seperti: praktek jurusan yang harus diikuti oleh seluruh siswadan kegiatan organisasi sekolah yang diikuti oleh siswa. Selain itu jarak rumah siswa dari sekolah cukup jauh sehingga banyak dari siswa tersebut melalaikan pola makan dan waktu istirahat mereka. Ini menyebabkan kurang semangat dan konsentrasi siswa dalam mengikuti Proses Belajar Mengajar (PBM). Selain itu, para siswa pergi ke sekolah rata-rata membawa kendaraan pribadi atau dengan naik angkutan umum.

Di sisi lain, siswa lebih cenderung menganggap mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjaskes) merupakan pelajaran yang tidak penting, Hal ini terlihat dari tingkah laku mereka dalam mengikuti proses

pembelajaran mereka sering tertawa, bercanda dan kurang serius dalam pelaksanaannya, mereka sering mengeluh padahal baru melakukan aktifitas yang ringan berupa pemanasan belum masuk pada materi inti dan setelah mengikuti pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan(Penjaskes) seakan-akan mereka sangat lelah dan letih, sehingga kurang tercapainya tingkat kesegaran jasmani siswa di sekolah tersebut.

Berdasarkan permasalahan di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul, **“Tinjauan Kesegaran Jasmani Siswa SMK N 1 Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman”**.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah banyak faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani antara lain:

1. Umur dan jenis kelamin
2. Keadaan lingkungan sekolah
3. Keadaan gizi siswa
4. Kesehatan lingkungan sekolah
5. Kegiatan fisik dan olahraga
6. Aktivitas sehari-hari

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan uraian di atas banyak hal-hal yang mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani, mengingat keterbatasan waktu, dana, tenaga, dan kemampuan peneliti, maka penelitian ini dibatasi pada masalah tingkat kesegaran jasmani siswa SMK N 1 Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan masalah yaitu bagaimana tingkat kesegaran jasmani siswa SMK N 1 Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman ?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan yang dikemukakan di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa SMK N 1 Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman.

F. Kegunaan Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian, maka penelitian ini diharapkan hasilnya berguna untuk :

1. Bagi penulis untuk mendapatkan gelar sarjana di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

2. Bagi guru di SMK N 1 Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman sebagai pedoman bahan ajar tentang tingkat kesegaran jasmani.
3. Dapat memberikan informasi bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti masalah yang sama lebih mendalam.
4. Sebagai bahan acuan dan bacaan untuk mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragan Universitas Negeri Padang (FIK UNP).

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Pengertian Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani merupakan kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Menurut Muhajir (2004: 2) kesegaran jasmani adalah “Kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan”.

Wahyuni dkk (2010: 79) mengatakan bahwa, “Kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan pekerjaan sehari-hari tanpa merasakan kelelahan yang berarti dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan kegiatan lain”. Seseorang yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang tinggi akan dapat melakukan pekerjaan dengan baik tanpa kelelahan yang berarti, serta tubuhnya tetap segar setelah berhenti bekerja dan pada saat istirahat.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan efektif dan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih mempunyai cadangan energi untuk melakukan aktivitas selanjutnya. Kesegaran jasmani juga dipengaruhi oleh gaya hidup, faktor keturunan,

kesehatan, status gizi, dan kebersihan. Unsur kekebalan terhadap penyakit merupakan faktor yang sangat penting, seseorang yang kesegaran jasmaninya baik, maka kekebalan tubuhnya akan baik pula.

Seiring dengan itu, peningkatan kesegaran jasmani siswa juga dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain:

“(1).Keadaan lingkungan sekolah, (2).Keadaan gizi yang dikonsumsi sehari-hari (3).Kesehatan lingkungan (4).Kegiatan fisik dan olahraga (5).Jarak sekolah. Keadaan lingkungan sekolah akan mempengaruhi kondisi tubuh siswa, sekolah yang mempunyai lingkungan yang baik dan bersih akan berpengaruh terhadap tinggi rendahnya kesegaran jasmani siswa” (Sri Wahyuni dkk 2010: 59)

Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjaskes) sangat bermanfaat bagi siswa untuk meningkatkan dan mempertahankan kesegaran jasmani mereka serta berguna untuk meningkatkan daya pikir, sesuai dengan kebutuhannya. Kesegaran jasmani merupakan modal untuk melakukan segala aktivitas sehari-hari. Makin tinggi tingkat kesegaran jasmani seseorang semakin tinggi pula kemampuan kerja fisiknya.

2. Komponen Kesegaran Jasmani

Lycholat dalam Gusril (2004:119) mengemukakan komponen kesegaran jasmani dapat dikelompokkan menjadi dua kelompok yaitu: “(1). Komponen yang berhubungan dengan kesehatan meliputi : daya tahan otot, kekuatan otot, kelentukan dan komposisi tubuh; (2). Komponen yang berhubungan dengan keterampilan meliputi : kelincahan, keseimbangan, koordinasi dan kecepatan”.

Dari beberapa komponen kesegaran jasmani di atas, tidaklah berarti seseorang diatas harus dapat mengembangkan secara keseluruhan. Tiap-tiap manusia mempunyai kemampuan yang berbeda-beda, karena kemampuan seseorang dipengaruhi oleh banyak hal seperti jenis kelamin, lingkungan, aktivitas latihan dan lain-lain, dengan demikian tidaklah mengherankan bahwa komponen tersebut sangat berbeda perkembangannya antara individu yang satu dengan yang lain.

Selanjutnya Moeloek dalam Arsil (2008: 14) menyatakan bahwa komponen kesegaran jasmani meliputi : “(a). Daya tahan; (b). Kekuatan otot; (c). Daya otot; (d). Kelenturan; (e). Kecepatan; (f).Kelincahan; (g). Keseimbangan; (h). Koordinasi dan; (i). Ketepatan”.

Daya tahan otot tidak hanya dikenal pada istilah kekuatan tetapi juga kemampuan otot berkontraksi dalam beberapa waktu tanpa mengalami kelelahan. Daya tahan atau *endurance* dalam hal ini dikenal dua macam daya tahan, yakni: daya tahan umum atau *general endurance* kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung, paru-paru, dan peredaran darahnya secara efektif dan efisien untuk menjalankan kerja secara terus menerus yang melibatkan kontraksi sejumlah otot dengan intensitas tinggi dalam waktu yang cukup lama. Daya tahan otot atau *local endurance* yaitu kemampuan seseorang dalam mempergunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu.

Menurut Lutan Rusli (2001: 65) menjelaskan, “Daya tahan otot adalah kemampuan untuk mengerahkan daya terhadap objek diluar tubuh selama beberapa

kali”. Selanjutnya Ichsan (1988: 58) menyatakan bahwa, “Daya tahan adalah kemampuan sejumlah otot untuk mengeluarkan tenaga secara berulang-ulang dalam jangka waktu tertentu, atau untuk menahan gerak otot dalam jangka waktu tertentu”. Daya tahan *kardiovaskuler* (daya tahan jantung-paru) adalah kapasitas sistem jantung paru dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal saat melakukan aktivitas sehari-hari dalam waktu yang cukup lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Dari pengertian daya tahan yang dikemukakan di atas, dapat disimpulkan bahwa daya tahan otot adalah kemampuan otot untuk melakukan kontraksi berulang-ulang tanpa menimbulkan kelelahan. Sedangkan daya tahan kardiovaskuler adalah kemampuan seluruh tubuh untuk melakukan aktivitas dalam jangka waktu yang lama tanpa menimbulkan kelelahan. Di sini dapat dilihat bahwa daya tahan jantung-paru (*kardiovaskuler*) sangat penting untuk menunjang kerja otot untuk mengambil oksigen dan menyalurkan keseluruhan jaringan otot yang aktif sehingga dapat dipergunakan untuk proses metabolisme tubuh.

Kekuatan merupakan komponen yang sangat penting dari kondisi fisik secara keseluruhan, karena merupakan daya penggerak setiap aktifitas. Menurut Pate dalam Arsil (2008: 44) mengemukakan, “Kekuatan otot adalah kemampuan maksimal yang dapat digunakan dalam sekali kontraksi maksimal”. Dari pendapat tersebut disimpulkan, bahwa kekuatan otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk menerima beban sewaktu bekerja secara maksimal. Dalam melakukan aktifitas olahraga adakalanya diperlukan bentuk-bentuk kekuatan yang berbeda satu sama lainnya. Jadi atlet dan pelatih harus mengetahui jenis kekuatan mana yang diperlukan

terhadap olahraga yang diikuti agar latihannya mencapai sasaran sesuai dengan program yang telah direncanakan.

Menurut Wahjoedi (2001: 59-60), “Kelenturan adalah kemampuan tubuh untuk melakukan gerak melalui ruang gerak sendi atau ruang gerak tubuh secara maksimal”. Kelenturan gerak tubuh pada persendian tersebut sangat dipengaruhi oleh: elastisitas otot, tendon dan ligament disekitar sendi serta kualitas sendi itu sendiri.

Komposisi tubuh (*body composition*) digambarkan dengan berat badan tanpa lemak dan berat lemak. Berat badan tanpa lemak terdiri dari masa otot, tulang dan organ-organ tubuh. Sedangkan berat lemak dinyatakan dalam persentasenya terhadap berat badan total. Secara umum dapat dikatakan bahwa semakin kecil persentase lemak maka semakin baik pula kinerja seseorang.

Kecepatan gerak merupakan salah satu unsur penting dalam beberapa cabang olahraga, seperti : renang, atletik pada nomor lari, sepak bola dan masih banyak lainnya. Menurut Robinson dalam Arsil (2008: 82), “Kecepatan gerak adalah kualitas yang memungkinkan orang bergerak, melaksanakan gerakan-gerakan yang sama atau tidak sama secepat mungkin. Dari pendapat tersebut disimpulkan, kecepatan gerak merupakan kemampuan tubuh mengarahkan semua sistem dan bergerak dalam melawan beban, jarak dan waktu yang menghasilkan kerja mekanik.

Kelincahan adalah kemampuan dari seseorang untuk merubah posisi dan arah secepat mungkin sesuai dengan situasi yang dihadapi dengan demikian dari beberapa pendapat tersebut di atas dapat penulis simpulkan bahwa kelincahan adalah

kemampuan seseorang dalam merubah arah dan posisi tubuhnya dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak, sesuai dengan situasi yang dihadapi di arena tertentu tanpa kehilangan keseimbangan tubuhnya. Kegunaan kelincahan sangat penting terutama olahraga beregu dan memerlukan ketangkasan.

Menurut Corbin dalam Arsil (2008: 71), mengemukakan bahwa, "Daya ledak adalah kemampuan untuk menampilkan atau mengeluarkan kekuatan secara *explosive* atau dengan cepat", sedangkan menurut Jansen dalam Arsil (2008: 72), "Daya ledak adalah semua gerakan *explosive* yang maksimum secara langsung tergantung pada daya".

Berdasarkan beberapa pendapat sebelumnya, disimpulkan bahwa daya ledak adalah kemampuan mengarahkan kekuatan dengan cepat dalam waktu yang singkat untuk memberikan momentum yang paling baik pada tubuh atau objek dalam suatu gerakan *explosif* yang utuh dalam mencapai tujuan yang dikehendaki.

Keseimbangan adalah kemampuan memelihara suatu yang berorientasi pada keadaan stabil dan khusus dikaitkan dengan lingkungan saat itu. Keseimbangan dapat diartikan sebagai kemampuan untuk mempertahankan posisi badan dalam berbagai keadaan, sehingga tidak mendapat gangguan pada keseimbangannya atau bisa juga diartikan bahwa keseimbangan adalah kemampuan sikap tubuh yang tepat pada saat melakukan gerakan.

Koordinasi adalah kemampuan seseorang dalam mengintegrasikan berbagai gerakan menjadi satu kebulatan gerakan yang sempurna. Menurut Wahjoedi (2001: 62), "Koordinasi adalah kemampuan tubuh untuk melakukan gerakan secara tepat,

cermat dan efisien”. Koordinasi menyatakan hubungan berbagai unsur yang terjadi pada setiap gerakan. Ketepatan adalah kemampuan dalam mengontrol gerakan-gerakan volunteer untuk mencapai tujuan.

Berdasarkan uraian di atas, terlihat unsur-unsur Kesegaran Jasmani meliputi kemampuan sistem jantung dan peredaran darah serta pernafasan. Di samping itu juga, kemampuan dari sistem *neuromuscular* serta keterampilan gerak dasar. Jadi, kesegaran jasmani tidak hanya dipusatkan pada perkembangan otot yang bebas, menyenangkan karena memancarkan kekuatan yang terselubung di dalamnya. Akan tetapi itu semua tidaklah mutlak, karena tingkat kesegaran jasmani ditentukan oleh kapasitas metabolis seseorang yang tergantung pada kemampuannya untuk menyalurkan oksigen ke otot. Sebagaimana kita ketahui bahwa kemampuan tersebut terletak pada efisiensi dari jantung, pernafasan, system peredaran darah dan otot.

3. Fungsi Kesegaran Jasmani

Fungsi kesegaran jasmani adalah untuk mengembangkan kesanggupan dan kemampuan setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja. Fungsi kesegaran jasmani dapat dibagi menjadi 2 bagian: (a). Fungsi umum yaitu kesegaran jasmani untuk mengembangkan kekuatan, kemampuan, kesanggupan daya reaksi dan daya tahan setiap manusia untuk mempertinggi daya kerja dalam pembangunan dan pertahanan bangsa dan negara dan (b). Fungsi khusus yaitu kesegaran jasmani bagi anak-anak untuk pertumbuhan dan perkembangan serta peningkatan prestasi belajar.

Dalam upaya peningkatan kesegaran jasmani menurut Saputro dan Suherman dalam Gusril (2004: 124) menyatakan, “Untuk mendapatkan kesegaran jasmani dosis latihannya harus mempertahankan tiga faktor yaitu (1). Intensitas latihan, (2). Lama latihan, (3). Frekuensi latihan. Intensitas latihan kesegaran jasmani berkisar antara 72-78% dari denyut nadi maksimal ($220 - \text{umur}$) disebut *training zone*”

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa untuk bisa meningkatkan kesegaran jasmani sangatlah komplit, karena harus melalui beberapa proses latihan yang teratur dan terarah. Selain itu faktor gizi juga sangat mempunyai peranan penting dalam mendapatkan tingkat kesegaran jasmani yang baik. Karena dengan mengkonsumsi makanan yang bergizi tinggi akan dapat merangsang organ tubuh untuk bias berfungsi dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Dengan memakan makanan yang bergizi setiap hari maka organ tubuh kita dapat berfungsi secara normal.

4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani

a. Umur

Setiap tingkatan umur mempunyai keuntungan yang sendiri, kebugaran jasmani dapat ditingkatkan pada hampir semua usia.

b. Jenis kelamin

Sampai pubertas biasanya kebugaran jasmani anak laki-laki hampir sama dengan anak perempuan, tapi setelah pubertas anak laki-laki biasanya mempunyai nilai yang jauh lebih besar.

c. Keadaan gizi

Dalam pembinaan kesegaran jasmani tubuh haruslah cukup makanan makanan yang bergizi, dan harus dapat dimanfaatkan oleh tubuh sebagaimana fungsi yang semestinya. Konsumsi makanan yang salah dapat mengakibatkan buruk terhadap kesehatan seseorang. Bila seseorang mengalami kurang gizi tentu tubuhnya menjadi lemah. Sri Wahyuni (2010: 110) mengatakan bahwa, “Tubuh lemah memudahkan orang terserang penyakit dan sebaliknya, orang yang kebutuhan gizinya terpenuhi akan mempunyai daya tahan tubuh yang lebih kuat”.

Jadi gizi merupakan faktor terpenting untuk menunjang kesegaran jasmani yang baik. Jika seseorang memiliki gizi yang baik maka kondisi fisik yang dimilikinya juga akan baik. Aktivitas fisik yang dilakukan dalam kegiatan sehari-hari menuntut orang untuk mengeluarkan energi yang banyak, oleh sebab itu dituntut untuk memakan makanan yang bergizi sesuai banyaknya energi yang dikeluarkan

d. Kesehatan

Kesehatan sangat penting bagi tubuh seseorang, dengan tubuh yang sehat maka kita akan dapat melakukan aktivitas sehari-hari secara efektif dan efisien. Kesehatan merupakan faktor terpenting menunjang tingkat kesegaran jasmani seseorang. Dengan melakukan aktivitas jasmani secara teratur dan terarah akan dapat mempertahankan kesehatan tubuh seseorang.

e. Tidur dan istirahat

Tubuh membutuhkan istirahat untuk membangun kembali otot-otot setelah latihan sebanyak kebutuhan latihan di dalam merangsang pertumbuhan otot. Istirahat yang cukup perlu bagi badan dan pikiran dengan makanan dan udara

f. Kegiatan jasmani atau fisik

Kegiatan jasmaniah atau fisik yang dilakukan sesuai dengan prinsip latihan, takaran latihan, dan metode latihan yang benar akan membuat hasil yang baik. Kegiatan jasmani mencegah timbulnya gejala atrofi karena badan yang tidak diberi kegiatan. Atrofi didefinisikan sebagai hilang atau mengecilnya bentuk otot karena musnahnya serabut otot. Pada dasarnya dapat terjadi baik secara fisiologi maupun patologi.

Secara fisiologi, atrofi otot terjadi pada otot-otot yang terdapat pada anggota gerak yang lama tidak digunakan seperti pada keadaan anggota gerak yang dibungkus dengan gips. Atrofi ini sering disebut disuse atrofi. Sebaliknya, secara patologi atrofi otot dibagi menjadi tiga, yaitu: atrofi neurogenik, atrofi miogenik, dan atrofi artogenik. Atrofi neurogenik timbul akibat adanya lesi pada komponen motorneuron atau akson.

g. Kebiasaan merokok.

Kadar CO yang terhisap akan mengurangi nilai VO₂ maks, yang berpengaruh terhadap daya tahan, selain itu menurut penelitian perkins dan

sexton, nicotin yang ada, dapat memperbesar pengeluaran energi dan mengurangi nafsu makan.

5. Kesegaran Jasmani dan Kesehatan dalam Latihan

Kesegaran jasmani berhubungan erat dengan kemampuan seseorang dalam menjalankan tugas pekerjaan sehari-hari. Makin tinggi tingkat kesegaran jasmani makin tinggi pula kemampuan kerja. Kamiso (1988:70) mengatakan bahwa, “Yang penting dalam meningkatkan kesegaran jasmani adalah yang berhubungan dengan *ergosistem primair*, karena yang berhubungan langsung dengan kesehatan. Sedangkan peningkatan *ergosistem* sekunder tidak merata”. Oleh karena itu untuk dapat lebih meningkatkan daya kerjanya, perlu meningkatkan *ergosistem primair* khusus. Sedangkan menurut Sigit Moerjono, yang dikutip oleh Kamiso (1988:70) mengatakan bahwa, “Latihan-latihan yang ditujukan kepada pembentukan otot-otot skelet tidak ada salahnya untuk dilakukan oleh karena latihan ini akan dapat menopang latihan-latihan aerobik tadi, sehingga akan berhasil lebih sempurna”.

Dengan demikian dapat disimpulkan peningkatan kesegaran jasmani selalu diiringi dengan peningkatan derajat kesehatan dan kemampuan melakukan pekerjaan sehari-hari. Yang mana pada waktu melakukan latihan jasmani tidak hanya melibatkan salah satu bagian dari *ergosistem* tetapi hendaknya latihan yang dilaksanakan mengacu pada *ergosistem primair* atau sistem jantung peredaran darah dan pernafasan, sehingga latihan dapat bermanfaat bagi kesegaran jasmani secara menyeluruh.

Agar latihan yang dilaksanakan dapat berhasil guna bagi peningkatan kesegaran jasmani maka harus berpedoman pada prinsip-prinsip latihan :

a. Intensitas Latihan

Intensitas latihan menyatakan beratnya latihan dan faktor utama yang mempengaruhi kesegaran kardiovaskuler. Perubahan pada kesegaran kardiovaskuler sangat erat hubungannya dengan intensitas latihan. Oleh karena itu intensitas latihan merupakan faktor yang sangat menentukan pada kardiovaskuler.

Kamiso (1988:71) mengatakan bahwa, “Ternyata 60% kapasitas aerobik maksimal sama dengan 72% dari denyut nadi maksimal dan 80% kapasitas aerobik yang maksimal sama dengan 87% dari denyut nadi maksimal”. Disamping itu batasan maksimal denyut nadi dipengaruhi oleh usia, artinya makin tinggi usia denyut nadi makin turun.

Denyut nadi maksimal adalah 220 dikurangi umur, tetapi latihan klub jantung sehat telah dipakai rumus 200 sehingga denyut nadi maksimal berada di bawah 20 hitungan dari rumus 220” (Kamiso, 1988:72). Patokan ini cukup aman, sebab dengan perhitungan beban latihan diturunkan kira-kira 10% menjadi submaksimal.

Misalnya seorang anak yang berumur 12 tahun akan berlatih, maka denyut nadi latihan berkisar antara 135 sampai 163. Ini diperoleh dari denyut nadi maksimal 200-umur (12) didapatkan hasil 188, jadi untuk denyut nadi latihan berkisar antara $188 \times 72\% = 135$ sampai $188 \times 87\% = 163$. Kalau berlatih di bawah 72% dari denyut

nadi maksimal maka akan kurang manfaatnya, tetapi bila latihan melampaui 87% dari denyut nadi maksimal maka akan berbahaya.

Denyut nadi dapat dihitung pada pergelangan tangan atau pada arteria karotis di sebelah kanan atau kiri pada pita suara. Cara menghitung ini harus dibiasakan supaya lebih terampil dan tepat tempatnya. Memonitor denyut nadi cukup selama 10 detik saja dan hasilnya dikalikan 6 (heart rate/menit).

b. Lamanya latihan

Lama latihan berhubungan erat dengan intensitas. “Kalau intensitas tinggi, maka latihannya cukup pendek dan sebaliknya” (Sudarno,1992:135). Mengenai waktu atau lama latihan harus dipadukan dengan intensitas latihan. Dikarenakan latihan dengan intensitas tinggi merupakan latihan berat dan memungkinkan timbulnya cedera juga besar. Sudarno (1992:135) mengatakan, “Untuk pemula yang frekuensi latihannya lebih dari tiga kali seminggu dan latihannya lebih dari 30 menit, cedera pada kaki dan lutut juga lebih besar”.

c. Frekuensi latihan

Frekuensi latihan adalah beberapa kali seorang melakukan latihan yang cukup intensif dalam satu minggunya. Makin banyak frekuensi latihan perminggunya, makin cepat pula hasil peningkatan kapasitas daya tahan orang tersebut. Tetapi disarankan dalam menentukan frekuensi latihan benar-benar diperhatikan batas kemampuan orang tersebut, karena bagaimanapun juga tubuh seseorang tidak dapat beradaptasi lebih cepat dari batas kemampuannya. Apabila frekuensi latihan diberikan dengan berlebihan akibatnya bukan percepatan kenaikan

kapasitas daya tahannya dicapai, tetapi dapat mengakibatkan sakit yang berkepanjangan. Jumlah frekuensi latihan yang efektif tergantung dari sifat olah raga yang dilakukannya.

Bila tujuan dari latihan hanya untuk membina dan atau untuk meningkatkan kesegaran jasmani, maka frekuensi latihan cukup tiga sampai lima kali seminggunya (Sudarno, 1992 : 67). Sedangkan menurut Kamiso (1991 : 76) menjelaskan “Efek dari latihan tiga kali perminggu dapat disamakan dengan empat sampai lima kali kalau waktu latihan ditambah”. Latihan dua kali seminggu ternyata tidak efektif untuk melatih sistem kardiovaskuler dan dengan frekuensi latihan dua kali perminggu tidak dapat memelihara kesegaran jasmani yang dicapai. Pendapat tersebut dipertegas lagi oleh Sadoso (1992:26) yang mengemukakan bahwa, “Frekuensi latihan berhubungan erat dengan intensitas latihan dan lama latihan”.

Dapat disimpulkan bahwa latihan paling sedikit tiga kali seminggu, baik untuk olahraga kesehatan maupun olahraga prestasi. Hal ini disebabkan ketahanan tubuh seseorang akan menurun setelah 48 jam tidak melakukan latihan. Jadi diusahakan sebelum ketahanan menurun harus sudah dilatih lagi, tapi perlu diingat bahwa dalam berlatih setiap minggunya tubuh memerlukan istirahat yang cukup diantara hari-hari latihan dan istirahat tersebut juga akan mengurangi timbulnya cedera, yang penting tidak melebihi 48 jam.

d. Tes Kesegaran Jasmani

Banyak jenis tes yang biasa digunakan untuk mengukur atau mengetahui tingkat kesegaranjasmani seseorang. Adapun tes kesegaran jasmani yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes.

Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Anak Umur 15-19 tahun.

a. Alasan dari pemilihan tes kesegaran jasmani ini adalah :

1. Pelaksanaannya mudah, biaya sedikit, tidak banyak menggunakan peralatan dan efisiensi waktu.
2. Tes tersebut tepat untuk mengukur komponen terpenting dari kesegaran jasmani yaitu: mengukur kecepatan, mengukur kekuatan dan ketahanan tubuh otot lengan dan bahu, mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut mengukur tenaga eksplosif dan untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah dan pernafasan.
3. Penentuan status kesegaran jasmani disesuaikan dengan usia, jenis kelamin sehingga lebih terperinci.

b. Ketentuan Tes

Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) merupakan satu rangkaian tes, oleh karena itu semua butir tes harus dilaksanakan secara berurutan, terus- menerus dan tidak terputus dengan memperhatikan kecepatan perpindahan butir tes ke butir tes berikutnya dalam 3 menit. Perlu dipahami bahwa butir tes dalam Tes Kesegaran

Jasmani Indonesia(TKJI) bersifat baku dan tidak boleh dibolak-balik , dengan urutan pelaksanaan tes sebagai berikut :

1. Lari 50 meter (usia 15-19 tahun)
2. a) Gantung angkat tubuh untuk putra (*pull up*)
b) Gantung siku tekuk untuk putri (tahan *pull up*)
3. Baring duduk (*sit up*)
4. Loncat tegak (*vertical jump*)
5. a) Lari 1200 meter (usia 15-19 tahun)
b) Lari 1000 meter (usia 15-19 tahun)

B. Kerangka Konseptual

Kesegaran jasmani adalah aspek-aspek kemampuan fisik yang menunjang kesuksesan siswa dalam melakukan berbagai aktivitas dalam kehidupan sehari-hari, tanpa mengakibatkan kelelahan yang berarti serta dengan cadangan energi yang tersisa dia masih mampu menikmati waktu luang dan menghadapi hal-hal darurat yang tidak terduga sebelumnya. Kegiatan ini dapat berupa pekerjaan sehari-hari dan untuk keperluan mendadak atau kegiatan yang dilakukan pada waktu senggang. Semakin tinggi tingkat kesegaran jasmani seseorang, maka semakin besar pula kemungkinan untuk menyelesaikan suatu pekerjaan dan semakin besar pula kemungkinannya untuk menikmati kehidupan. Untuk dapat mencapai tingkat kesegaran jasmani yang baik seseorang perlu melakukan latihan fisik yang melibatkan komponen kesegaran jasmani dengan metode latihan yang benar.

Kesegaran jasmani merupakan salah satu aspek penting dalam kemampuan fisik siswa yang menunjang kesuksesan siswa sekolah menengah kejuruan dalam melakukan kegiatan dalam kehidupannya seperti : belajar, bekerja, dan berolahraga. Seorang siswa yang mempunyai tingkat kesegaran jasmani yang baik tentu hasil belajarnya akan baik pula. Banyak penelitian yang menyatakan bahwa orang yang mempunyai kesegaran jasmani yang prestasi belajarnya tinggi.

Komponen-komponen tersebut akan menjadi variabel yang menjadi objek dalam penelitian ini secara menyeluruh dan mendalam. Antara komponen-komponen ini dapat digambarkan sebuah kerangka tentang tinjauan kesegaran jasmani siswa SMK N 1 Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman.

C. Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan kajian teori dan rumusan masalah di atas, maka pertanyaan penelitian adalah bagaimana tingkat kesegaran jasmani siswa SMK N 1 Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman ?

BAB V

KRSIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data yang telah dilakukan, maka diperoleh kesimpulan bahwa : “Tingkat kebugaran jasmani siswa putra SMK N 1 Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman pada tahun pelajaran 2013/2014 termasuk kedalam klasifikasi sedang”.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka ada beberapa saran yang perlu ditindak lanjuti yaitu:

1. Kepada siswa.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa putra SMK N 1 Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman tergolong kurang di tes loncat tegak (*vertical jump*) yang bertujuan mengukur kekuatan dan daya ledak otot tungkai/tenaga eksplosif, diharapkan siswa lebih dapat melatih diri agar kekuatan dan daya ledak otot tungkai/ tenaga eksplosif dengan cara latihan yang maksimal dan didukung oleh gizi yang seimbang.

2. Kepada guru pembina olahraga di sekolah.

Dengan adanya penelitian ini diharapkan guru pembina olahraga lebih memperhatikan siswa yang kurang bugar dan jangan berhenti untuk *support* siswa agar lebih berminat dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjaskes).

3. Kepala Sekolah.

Diharapkan lebih memperhatikan sarana dan prasarana olahraga yang ada di sekolah, karena dengan adanya sarana dan prasarana yang memadai dapat menciptakan minat siswa untuk lebih bersemangat dalam pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjaskes). Kemudian sebaiknya pihak sekolah mewajibkan kepada setiap siswa untuk mengikuti *class metting* di setiap semester supaya tingkat kesegaran jasmani siswa semakin baik. Di samping itu juga perlu dikembangkan kegiatan ekstrakurikuler agar bakat dan minat siswa yang berprestasi dalam disalurkan, selain itu olahraga juga dapat membuat nama sekolah lebih dikenal di sekolah-sekolah menengah lainnya dan masyarakat luas.

4. Kepada Orang Tua.

Hendaknya orang tua mengetahui dan membantu dalam mengembangkan bakat yang dimiliki oleh putra-putrinya serta mendorong dan memberikan kesempatan kepada putra-putrinya untuk berlatih sesuai jadwal serta bantuan peralatan yang diperlukan.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta
- A Kamiso. 1998. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. <http://www.file.upi.edu.com/or.pdf/kepelatihan> (dikases tanggal 11, 15, 16 Agustus 2012)
- Arsil. 2008. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang : Universitas Negeri Padang
- Depdikbud.1999. *Pusat Pengembangan Kesegaran Jasmani dan Rekreasi*. Jakarta.
- Depdiknas.2010. *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*.Jakarta : Depdiknas
- Gusril.2004. *Perkembangan Motorik pada Masa Anak-anak*.Interval : Dirjen Olahraga Depdiknas
- Ichsan.1988. *Pendidikan Kesehatan dan Olahraga*.Bandung : Percetakan Advent Indonesia
- Lutan, Rusli. 2011. *Manusia dan Olahraga*. Bandung : ITB dan FPOK/IKIP Bandung
- Muhajir. 2004. *Pendidikan Jasmani Teori dan Praktek Kelas X*. Jakarta : Erlangga
- Sadoso.1992. *Pengetahuan Praktis Kesehatan dalam Olahraga*.Jakarta : Erlangga
- Sudarno. 1992. *Pendidikan Kesegaran Jasmani*. Jakarta
- Sudjana. 1992. *Metoda Statistik*. Bandung : Tarsito
- Tim Penyusun Buku Panduan Penulisan Skripsi. 2007. *Buku Panduang Penulisan Tugas Akhir/Skripsi*.Padang : Depdiknas UNP
- Wahyuni, Sri dkk. 2010. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan 2 Kelas VIII*. Jakarta: Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional
- 2010. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan 1 Kelas VII*.Jakarta : Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional
- Wahjoedi. 2011. *Kelentukan dan Kemampuan*. Jakarta : Bina Aksara