

**TINJAUAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SEKOLAH
DASAR NEGERI 03 PADANG MARAPALAM LENGAYANG
KABUPATEN PESISIR SELATAN**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Sebagai
Syarat Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan*



**ROBI CANDRA
NIM. 1107152**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLARAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2015**

PERSETUJUAN SKRIPSI

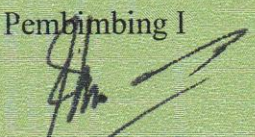
TINJAUAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SEKOLAH DASAR NEGERI 03 PADANG MARAPALAM LENGAYANG KABUPATEN PESISIR SELATAN

Nama : Robi Candra
NIM : 1107152
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

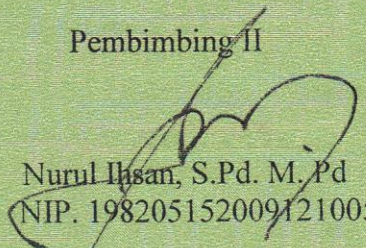
Padang, Mei 2015

Disetujui oleh

Pembimbing I


Dra. Darni, M. Pd
NIP. 19601225198403 2001

Pembimbing II


Nurul Ihsan, S.Pd. M. Pd
NIP. 198205152009121005

Mengetahui
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga


Drs. Yulifri, M.Pd
NIP. 195907051985031002

PENGESAHAN SKRIPSI

**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 03 Padang Marapalam Lengayang Kabupaten Pesisir
Selatan**

Nama : Robi Candra

NIM : 1107152

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

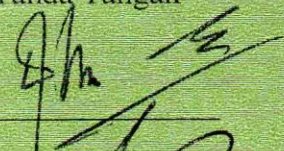
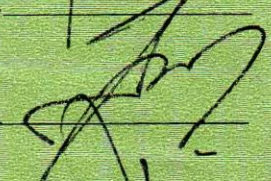
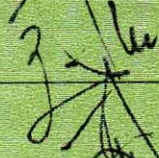
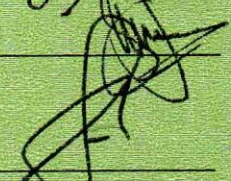
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Mei 2015

Tim Penguji

	Nama
1. Ketua	: Dra. Darni, M. Pd
2. Sekretaris	: Nurul Ihsan, S. Pd. M. Pd
3. Anggota	: Drs. H. Ediswal, M. Pd
4. Anggota	: Drs. H. Zulman, M. Pd
5. Anggota	: Atradinal, S. Pd, M. Pd

Tanda Tangan

1. 
2. 
3. 
4. 
5. 

ABSTRAK

Robi Candra : Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 03 Padang Marapalam Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan

Masalah dalam penelitian ini berawal dari dugaan rendahnya tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 03 Padang Marapalam Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 03 Padang Marapalam Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan.

Jenis penelitian adalah deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas IV dan V Sekolah Dasar Negeri 03 Padang Marapalam Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan yang berjumlah 50 orang siswa, Penarikan Sampel menggunakan teknik *total sampling*, dimana seluruh populasi dijadikan sampel yang berjumlah 50 orang siswa. Untuk mendapatkan data kebugaran jasmani digunakan tes TKJI untuk 10-12 tahun, yang terdiri dari 1) Lari 40 meter, 2) Tes gantung siku tekuk, 3) Baring duduk 30 detik (*sit up*), 4) Loncat tegak, 5) Lari 600 meter. Data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan statistik deskriptif dengan bentuk persentase dengan rumus $P = \frac{f}{n} \times 100\%$.

Berdasarkan hasil analisis data diperoleh : 1) Tingkat kebugaran jasmani dari 29 orang siswa putra, tidak ada satu orangpun siswa yang memiliki kebugaran jasmani kategori baik sekali, 1 orang (3.44%) siswa yang memiliki kebugaran jasmani kategori baik, 13 orang (44.83%) siswa yang memiliki kebugaran jasmani kategori sedang, 14 orang (48.28%) siswa yang memiliki kebugaran jasmani kategori kurang, dan 1 orang (3.44%) siswa yang memiliki kebugaran jasmani kategori kurang sekali. Secara keseluruhan tingkat kebugaran jasmani siswa putra termasuk kategori “Kurang”. 2) Tingkat kebugaran jasmani dari 21 orang siswa putri, tidak ada satu orangpun siswa yang memiliki kebugaran jasmani kategori baik sekali dan baik, 11 orang (52.38%) siswa yang memiliki kebugaran jasmani kategori sedang, 8 orang (38.10%) siswa yang memiliki kebugaran jasmani dalam kategori kurang, dan 2 orang (9.52%) siswa yang memiliki kebugaran jasmani kategori kurang sekali. Secara keseluruhan tingkat kebugaran jasmani siswa putri termasuk kategori “Kurang”.

KATA PENGANTAR



Syukur Alhamdulillah penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunian-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul : **Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 03 Padang Marapalam Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan.**

Penulisan skripsi ini merupakan sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Di dalam penulisan skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak baik secara moril maupun materil, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sebagai tanda hormat penulis pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang tidak terhingga kepada:

1. Kedua orangtua tercinta yang telah memberikan banyak dukungan moral dan materil serta do'a yang tulus dan ikhlas.
2. Drs. H. Arsil, M. Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan peluang bagi penulis untuk melanjutkan studi di Fakultas Ilmu Keolahragaan
3. Drs. Yulifri, M.Pd, selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga, yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

4. Dra. Darni, M. Pd selaku pembimbing I, dan Nurul Ihsan, S. Pd, M. Pd selaku pembimbing II yang telah membantu meluangkan waktunya membimbing dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Drs. H. Ediswal, M. Pd, Drs. H. Zulman, M. Pd, dan Atradinal, S. Pd, M. Pd. selaku tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan dalam skripsi ini.
6. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Kepala Sekolah SD Negeri 03 Padang Marapalam Lengayang Kabupaten Pesisir yang telah memberikan izin penelitian.
8. Guru Penjasorkes Sekolah Dasar Negeri 03 Padang Marapalam Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan yang telah membantu dalam penelitian.
9. Siswa Sekolah Dasar Negeri 03 Padang Marapalam Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan yang telah ikut bekerjasama dalam penelitian
10. Teman-teman sesama mahasiswa FIK UNP.

Akhirnya peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

. **Padang, Mei 2015**

Penulis

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	4
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori.....	7
1. Pengertian Kesegaran Jasmani.....	7
2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani.....	9
3. Komponen Kesegaran Jasmani.....	11
4. Fungsi Kesegaran Jasmani.....	21
5. Cara Meningkatkan Kesegaran Jasmani.....	22
B. Kerangka Konseptual	23
C. Pertanya Penelitian.....	24
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	25
B. Tempat dan Waktu Penelitian	25
C. Populasi dan sampel	25
D. Definisi Operasional.....	26
E. Jenis dan Sumber Data	27
F. Teknik Pengumpulan Data	27

G. Teknik Analisa Data.....	35
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data Penelitian	36
B. Pembahasan.....	39
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	45
B. Saran-saran.....	46
DAFTAR PUSTAKA.....	47
LAMPIRAN.....	48

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi penelitian	26
2. Sampel Penelitian.....	26
3. Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Putra	34
4. Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Putra	35
5. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (Putra dan Putri)	35
7. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Siswa Putra.....	36
8. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Siswa Putri	38

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual	24
2. Tes Lari 40 Meter	28
3. Tes Gantung Siku Tekuk	30
4. Tes Baring Duduk (Sit-Up)	31
5. Sikap Menentukan Raihan Tegak	32
6. Sikap Awalan Loncat	32
7. Gerakan Loncat Tegak	33
8. Start Lari 600 Meter	34
9. Histogram Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra	37
10. Histogram Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putri	39

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Tes Kebugaran Jasmani Siswa Putra	48
2. Data Tes Kebugaran Jasmani Siswi Putri	49
3. Dokumentasi Penelitian.....	50
4. Surat Izin Penelitian.....	53

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Salah satu bidang pendidikan yang dimuat dalam kurikulum nasional adalah pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (Penjasorkes). Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (Penjasorkes) tersebut merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan. Depdiknas (2006:1) menjelaskan bahwa:

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan social; penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktifitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Berdasarkan kutipan di atas, jelaslah bahwa melalui pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan (Penjasorkes) yang diajarkan pada peserta didik di Sekolah, dapat mengembangkan berbagai keterampilan, seperti keterampilan gerak, berfikir kritis dan keterampilan sosial. Di samping itu dari pembelajaran Penjasorkes tersebut di harapkan dapat menstabilkan emosional dan tindakan moral menjadi lebih baik, serta penerapan pola hidup sehat dengan pengenalan lingkungan hidup yang bersih dan sehat. Selanjutnya hal penting dalam tujuan Penjasorkes tersebut yaitu mengembangkan aspek kebugaran jasmani atau kesegaran jasmani.

Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari dengan mudah, tanpa merasa lelah yang berlebihan dan

masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya untuk keperluan mendadak. Dapat pula ditambahkan, kebugaran jasmani merupakan kemampuan untuk menunaikan tugas dengan baik walaupun dalam keadaan sukar, dimana orang yang kebugaran jasmaninya kurang, tidak akan dapat melakukannya. bahwa seseorang siswa sangat penting mempunyai kebugaran jasmani yang tinggi, karena bila kesegaran jasmani siswa tinggi tentunya akan dapat memberikan ketahanan terhadap daya tahan tubuhnya dalam melakukan aktivitas sehari-hari dengan baik tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Kebugaran jasmani merupakan salah satu hal yang penting bagi tercapainya tujuan proses belajar mengajar di sekolah. Seseorang tidak akan mendapatkan hasil belajar yang baik (optimal) tanpa disertai dengan kesegaran jasmani yang baik. Dengan demikian kebugaran jasmani merupakan faktor yang sangat penting dalam kaitannya dengan kemampuan dan keberhasilan belajar seseorang. Oleh sebab diharapkan bagi siswa untuk selalu aktif melakukan aktifitas fisik baik dilingkungan tempat tinggal apalagi disekolah terutama dalam pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, serta menjaga keseimbangan antara makanan sumber energi yang kita makan dengan energi yang kita keluarkan terutama bergerak dan beraktifitas.

Tingkat kebugaran jasmani banyak faktor yang mempengaruhinya, diantaranya : Status gizi, aktivitas fisik, lingkungan yang bersih dan sehat, istirahat yang cukup, sarana dan prasarana, kondisi fisik, kemampuan guru Penjasorkes, pelaksanaan pembelajaran Penjasorkes, sosial ekonomi orang tua.

Sekolah Dasar Negeri 03 Padang Marapalam Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan merupakan sekolah yang terletak di dekat dengan pemukiman penduduk. Pada umumnya siswa pergi dan pulang sekolah berjalan kaki, dan hanya sebagian siswa yang pergi dan pulang dari sekolah dengan menggunakan kendaraan bermotor, karena rumah mereka jauh dari lokasi sekolah. Aktivitas siswa di Sekolah Dasar Negeri 03 Padang Marapalam Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan dimulai pada pukul 07.00 WIB yang diawali dengan kegiatan senam pagi selama kurang lebih 10 menit. Setelah selesai senam siswa bersalaman dengan semua guru kemudian masuk kedalam kelas masing-masing dan memulai proses belajar mengajar. Jam istirahat siswa dimulai pukul 10.00 – 10.30 WIB, setelah itu siswa kembali masuk ke dalam kelas dan melanjutkan pembelajaran hingga pukul 12.30 WIB. Pukul 12.30 semua kegiatan proses belajar mengajar telah habis.

Dari segi ekonomi umumnya orang tua siswa Sekolah Dasar Negeri 03 Padang Marapalam Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan tergolong ekonomi menengah kebawah karena sebahagian besar pekerjaan orang tuanya, nelayan, petani, pedagang dan kerja serabutan. Untuk memelihara kebugaran jasmani siswanya, Sekolah Dasar Negeri 03 Padang Marapalam Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan melaksanakan pembelajaran Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, (Penjasorkes) seperti melakukan senam pagi dan memberikan materi permainan kecil serta memberikan permainan dalam cabang olahraga, seperti permainan sepakbola, bola voli, dll.

Namun berdasarkan observasi yang penulis lakukan di Sekolah Dasar Negeri 03 Padang Marapalam Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan, dan juga

menurut guru Penjasorkes bahwa siswa dalam melakukan aktifitas olahraga, mereka tampak letih seperti orang kelelahan, kurang bersemangat, sering ngantuk pada jam pelajaran dan ada yang mukanya pucat sepertinya kurang sehat. Namun penulis berpraduga hal ini disebabkan oleh kebugaran jasmani siswa yang rendah, ini apabila dibiarkan tentunya akan mengganggu proses belajar mengajar, maka secara tidak langsung akan berpengaruh terhadap hasil belajar Penjasorkes siswa.

Dengan demikian, untuk mendapatkan data dan informasi mengenai tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar 03 Negeri Padang Marapalam Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Tinjauan tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 03 Padang Marapalam Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas, maka dapat di identifikasikan masalah yaitu sebagai berikut:

1. Kebugaran Jasmani
2. Kondisi fisik
3. Status gizi
4. Aktivitas fisik
5. Istirahat yang cukup
6. Kemampuan Guru Penjasorkes
7. Pelaksanaan pembelajaran Penjasorkes
8. Sosial ekonomi orang tua

C. Pembatasan masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang dikemukakan di atas dan karena keterbatasan waktu, tenaga dan biaya, maka penelitian ini hanya meneliti tentang tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 03 Padang Marapalam Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas maka dapat dirumuskan masalah yang akan diteliti yaitu: Bagaimanakah tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 03 Padang Marapalam Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan ?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian yaitu : Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 03 Padang Marapalam Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini nantinya diharapkan bermanfaat bagi:

1. Penulis untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana pendidikan (S.Pd) pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
2. Sekolah, sebagai gambaran tentang kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 03 Padang Marapalam Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan.

3. Guru Penjasorkes, sebagai bahan masukan bahwa kebugaran jasmani siswa dapat ditingkatkan melalui aktivitas pembelajaran Penjasorkes.
4. Siswa, sebagai masukan tentang pentingnya kesegaran jasmani bagi mereka dalam menjalankan kehidupan sehari-harinya.
5. Sebagai bahan bacaan di perpustakaan Jurusan Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Padang (UNP)
6. Penelitian ini selanjutnya untuk di jadikan referensi dan informasi untuk melakukan penelitian selanjutnya.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Pengertian Kebugaran Jasmani

Menurut Muhajir (2006:57) kebugaran jasmani adalah : “Kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan”. Setiap orang membutuhkan kesegaran jasmani yang baik, agar ia dapat melaksanakan pekerjaannya dengan efektif dan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Tidak menimbulkan kelelahan yang berarti maksudnya ialah setelah melakukan suatu kegiatan atau aktivitas, masih mempunyai cukup semangat dan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan-keperluan lainnya yang mendadak.

Menurut Getchel dalam Mutohir (2004:117) mendefinisikan kebugaran jasmani adalah : “Kemampuan yang menitik beratkan pada fungsi-fungsi fisiologis, yaitu kemampuan jantung, pembuluh darah, paru dan otot berfungsi pada efisiensi yang optimal”. Sedangkan Menurut Soemowardojo dalam Ismaryati (2006:39) kebugaran jasmani adalah: “Kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari dengan mudah, tanpa merasa lelah yang berlebihan dan masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya untuk keperluan mendadak”. Dapat pula ditambahkan, kebugaran jasmani merupakan kemampuan untuk menunaikan

tugas dengan baik walaupun dalam keadaan sukar, dimana orang yang kebugaran jasmaninya kurang, tidak akan dapat melakukannya.

Menurut Sutarman dalam Arsil, (1999:9) : “kebugaran jasmani adalah suatu fisik dari kebugaran 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”. Dengan demikian kebugaran jasmani merupakan cerminan dari kemampuan fungsi sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam suatu aktifitas fisik. Kebugaran jasmani merupakan salah satu aspek penting yang harus dimiliki setiap siswa agar bisa mengikuti kegiatan belajar mengajar dengan baik.

Kebugaran jasmani yang rendah adalah sanggup melakukan tugas sehari-hari tetapi dengan kesukaran, mengalami kelelahan dan kekurangan energi. Johnson dalam Arsil (1999:13) antara lain mengemukakan bahwa tingkat kebugaran jasmani yang rendah berada dibawah nilai yang minimal ditandai antara lain seperti : “1). Kemampuan fisik yang tidak efisien, 2). Emosi yang tidak stabil, 3). Mudah lelah, 4). Tidak mampu mengatasi tantangan fisik dan emosi”. Sedangkan tingkat kesegaran jasmani yang cukup adalah sanggup melakukan tugas sehari-hari tanpa lelah dan mempunyai cadangan energi.

Dengan kata lain kebugaran jasmani adalah salah satu faktor yang menentukan dalam kehidupan sehari-hari begitu juga bagi siswa yang belajar pendidikan jasmani olahraga kesehatan sangat memerlukan sekali ketekunan

serta daya tahan tubuh yang lebih tinggi dalam mengikuti materi-materi pelajaran pendidikan jasmani olahraga kesehatan.

Rusdan Djamil dalam Mutohir (2004:123) adapun ciri-ciri orang yang memiliki kebugaran jasmani yaitu sebagai berikut:

a) Resisten terhadap penyakit, b) Memiliki daya tahan, jantung, paru-paru, peredaran darah dan pernafasan, c) Memiliki daya tahan umum, d) Mempunyai daya tahan otot local, e) Memiliki daya ledak otot, f) Memiliki kelentukan, g) Memiliki kecepatan, h) Memiliki kekuatan, i) Memiliki koordinasi dan ketepatan.

Menurut Cooper dan Brown dalam Arsil (1999:130) ciri-ciri tingkat kebugaran jasmani yang berada dibawah standar yaitu: “Perasaan malas dan mengantuk sepanjang hari, b) Cenderung bertingkah marah, c) Sukar rileks, Mudah lemas dan sedih, d) Mudah tersinggung, e) Merasa lelah dengan kerja fisik yang minimal, f) Menguap dimeja makan”.

Berdasarkan beberapa pendapat yang dikemukakan di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa kebugaran jasmani adalah suatu keadaan saat tubuh mampu melaksanakan tugas sehari-hari dengan baik dan efisien tanpa kelelahan yang berarti dan tubuh masih memiliki tenaga cadangan baik untuk mengatasi keadaan darurat maupun untuk menikmati waktu senggang dengan rekreasi yang aktif. Kebugaran jasmani juga dipengaruhi oleh aktifitas fisik dan latihan olahraga yang teratur dan terprogram.

2. Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani

Pate dalam Agus (2012:27) mengemukakan bahwa : ”Faktor-faktor yang mempengaruhi volume oksigen maksimal seseorang adalah salah satu dari ukuran tingkat kebugaran jasmani seseorang adalah umur, Jenis kelamin,

Genetik (keturunan) dan aktivitas fisik”. Volume oksigen maksimal merupakan salah satu indikator untuk mengemukakan mengenai tingkat kesegaran seseorang maka semakin baik pula tingkat kesegaran jasmaninya.

Untuk jelasnya faktor-faktor yang sangat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani seseorang adalah sebagai berikut:

1) Umur

Kebugaran jasmani anak-anak meningkat sampai mencapai maksimal pada usia 25-30 tahun, kemudian akan terjadi penurunan kapasitas fungsional dari seluruh tubuh, kira-kira sebesar 0,8-1% pertahun, tetapi apabila rajin berolahraga penurunan ini dapat dikurangi sampai separuhnya. dewasa dengan orang tua juga ada perbedaan tingkat kebugaran jasmaninya dikarenakan kemampuan fungsional organ tubuhnya terutama orang tua tidak lagi berjalan secara efektif dan efisien.

2) Jenis Kelamin

Sampai pubertas biasanya kebugaran jasmani anak laki-laki hampir sama dengan anak perempuan, tetapi setelah pubertas anak laki-laki biasanya mempunyai nilai yang jauh lebih besar. Perbedaan kebugaran jasmani antara pria dan wanita ini disebabkan karena perbedaan ukuran otot dan juga perbedaan fungsional organ tubuhnya.

3) Genetik (keturunan)

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan bahwa faktor genetik sangat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani seseorang. Genetik berpengaruh terhadap kapasitas jantung paru, postur tubuh, obesitas

haemoglobin atau sel serat otot. Malina dan Bouchard dalam Agus (2012:27) telah memperkirakan bahwa heriditas bertanggung jawab 25 hingga 40% dari perbedaan VO2 Max. Dengan demikian untuk mencari calon atlet daya tahan lihatlah kedua orang tuanya.

4) Aktivitas Fisik

Dalam pembinaan kebugaran jasmani dapat dilakukan berbagai macam aktifitas dan kegiatan fisik seperti yang dikemukakan oleh Depdikbud(1992: 18) antara lain “lari/joging, jalan cepat, naik sepeda, berenang, latihan senam kesegaran jasmani, aerobik dan senam lainnya yang mudah dilaksanakan serta cocok untuk peserta didik dan latihan atletik”. Sedangkan menurut Mutohir (2004:124) ada 3 aspek cara meningkatkan kesegaran jasmani siswa: 1) Olahraga teratur, 2) menjaga kesehatan dan pengaturan gizi, 3) keseimbangan antara kerja dan istirahat”

3. Komponen Kebugaran Jasmani

Komponen-komponen kebugaran jasmani adalah faktor penentu derajat kondisi setiap individu. Seseorang dikatakan bugar jika mampu melakukan segala aktivitas kehidupan sehari-hari tanpa mengalami hambatan yang berarti, dan dapat melakukan tugas berikutnya dengan segera. Menurut Lycholat dalam Mutohir (2004:118) mengemukakan komponen-komponen kebugaran jasmani dapat dikelompokkan menjadi dua golongan sebagai berikut:

1) Komponen yang berhubungan dengan kesehatan (*health related fitness*) meliputi daya tahan otot, kekuatan otot, kelenturan, dan komposisi tubuh; 2) komponen yang berhubungan dengan keterampilan (*skill related*) meliputi kelincahan, keseimbangan, koordinasi, kecepatan, tenaga/daya, dan waktu reaksi.

Untuk jelasnya masing-masing komponen tersebut akan diuraikan dibawah ini

a. Kebugaran Jasmani yang Berhubungan dengan Kesehatan (*Health Related Fitness*)

Kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan mengacu pada beberapa aspek fungsi fisiologis dan psikologis yang dipercaya memberikan perlindungan kepada seseorang dalam melawan beberapa tipe penyakit degeneratif seperti penyakit jantung koroner, obesitas dan kelainan muskuloskeletal. Menurut Lycholat dalam Mutohir (2004:118) “Komponen kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan termasuk kebugaran aerobik atau kardiovaskuler, komposisi tubuh, dan kebugaran muskuloskeletal (termasuk kekuatan, daya tahan dan kelenturan otot)” . Untuk lebih jelasnya di uraikan dibawah .

1) Kekuatan Otot

Kekuatan otot dapat didefinisikan sebagai tenaga atau tegangan otot untuk melakukan kerja yang berulang-ulang atau terus menerus melawan tahanan dalam suatu usaha yang maksimal. Menurut Syafrudin (2011:70) “Kekuatan otot kemampuan otot atrau tarik menarik otot untuk mengatasi beban atau tahana,baik beban dalam arti tubuh sendiri maupun beban dari luar”.

Berdasarkan kutipan di atas dapat disimpulkan bahwa kekuatan adalah kemampuan otot seseorang untuk menimbulkan tenaga dalam melakukan kegiatan yang membutuhkan kekuatan fisik dalam jangka waktu tertentu atau merupakan kemampuan otot untuk mengatasi beban atau tahanan baik beban dalam arti tubuh sendiri seperti melompat, bergayut angkat badan maupun beban dari luar seperti mengangkat barbel, dumbbell, menolak peluru, berenang, dan lain-lain

2) Daya Tahan Otot

Daya tahan otot merupakan kemampuan otot untuk melakukan kerja yang berulang-ulang atau terus menerus dengan beban submaksimal. Menurut Hendri (2013:34) “daya tahan adalah kesanggupan bekerja dengan intensitas tertentu dalam rentang waktu yang cukup lama, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan”. Dari pendapat di atas disimpulkan bahwa daya tahan otot adalah suatu kemampuan tubuh untuk bekerja dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan setelah menyelesaikan pekerjaan tersebut.

3) Kelenturan

Kelenturan mengacu pada otot atau kelompok otot yang secara fungsional dapat melewati suatu lingkup gerak sendi. Menurut Ismaryati (2006:101) “kelenturan adalah kemampuan menggerakkan tubuh atau bagian-bagiannya seluas mungkin tanpa terjadi ketejadi ketegangan sendi dan cedera otot”. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kelenturan merupakan efektivitas tubuh seseorang dalam melakukan perluasan gerak semaksimal mungkin tanpa mengalami rasa sakit.

4) Komposisi Tubuh

Menurut Ismaryati (2006:90) “komposisi tubuh pada dasarnya terdiri dari 2 komponen, yakni : lemak tubuh (*fat mass*) dan massa tubuh tanpa lemak (*fat-free mass*)”. Lemak tubuh termasuk semua lipid dari jaringan lemak maupun jaringan lainnya. Menurut Ismaryati (2006:90) “massa tubuh tanpa lemak terdiri dari semua bahan-bahan kimia dan jaringan sisanya, termasuk air, otot, tulang, jaringan ikat, dan organ-organ dalam”.

b. Kebugaran Jasmani yang Berhubungan dengan Keterampilan (*Skill Related Fitness*)

Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan ketrampilan merupakan kualitas yang dimiliki seseorang sehingga mampu untuk berpartisipasi dalam aktivitas olahraga. Menurut Mutohir (2004:118) “komponen kebugaran jasmani ini meliputi kelincahan, kecepatan, koordinasi, tenaga, dan keseimbangan”. Untuk lebih jelaskan akan diuraikan dibawah ini.

1) Kelincahan

Kelincahan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang diperlukan dalam cabang olahraga tertentu. Kelincahan berkaitan erat dengan tingkat kelentukan, tanpa kelentukan yang baik seseorang tidak dapat bergerak dengan lincah. Menurut Mutohir (2004:121) “sebagai kemampuan seseorang merubah arah atau posisi”.

Berdasarkan kutipan di atas dapat disimpulkan bahwa seseorang yang memiliki kelincahan dengan baik, terlihat dari penampilan gerakanya dalam merubah-rubah atau memindahkan posisi tubuhnya dengan cepat dan tepat ke segala arah, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran pada tubuhnya.

Artinya dia sangat terampil bergerak ke posisi yang diinginkan dalam situasi bergerak dengan cepat dan tepat.

2) Kecepatan

Kecepatan dan kelentukan juga bagian dari elemen kondisi fisik, kecepatan adalah kemampuan bergerak dengan kemungkinan kecepatan tercepat. Ditinjau dari sistem gerak, kecepatan adalah “kemampuan dasar mobilitas sistem saraf pusat dan perangkat otot untuk menampilkan gerakan-gerakan pada kecepatan tertentu”. (Ismaryeti, 2006:57) .

Berdasarkan kutipan di atas dapat disimpulkan bahwa kecepatan adalah kemampuan tubuh melakukan gerakan sebanyak mungkin dalam waktu tertentu. Atau dapat juga diartikan sebagai kemampuan tubuh melakukan suatu gerakan dengan waktu yang sesingkat mungkin. Seperti melakukan lari sprint.

3) Koordinasi

Elemen kesegaran jasmani yang tidak kalah pentingnya adalah koordinasi, Menurut Ismaryeti (2006:53) mengartikan koordinasi sebagai hubungan yang harmonis dari hubungan saling pengaruh diantara kelompok-kelompok otot selama melakukan kerja, yang ditujukan dengan berbagai tingkat keterampilan.

Berdasarkan kutipan di atas dapat disimpulkan bahwa koordinasi adalah merupakan hubungan kerja sama antar susunan saraf pusat dengan alat gerak saat berkontraksi dalam menyelesaikan tugas-tugas motorik secara tepat

dan terarah. Seperti melakukan *passing* bola kedinding, ketepatan *smash*, dan lain sebagainya.

4) Daya Ledak

Daya ledak juga merupakan komponen yang penting dalam olahraga, karena daya ledak akan menentukan seberapa cepat berlari, seberapa tinggi melompat, seberapa keras memukul dan lain lain sebagainya. Annarino dalam Arsil (1999:71) mendefenisikan bahwa daya ledak adalah kekuatan dan kecepatan kontraksi otot secara dinamis, eksplosif dalam waktu yang cepat. Selanjutnya Corbin dalam Arsil (1999:71) mengemukakan “daya ledak adalah kemampuan untuk menampilkan atau mengeluarkan kekuatan secara eksplosif atau dengan cepat”.

Berdasarkan kutipan di atas dapat disimpulkan bahwa daya ledak merupakan perpaduan atau kombinasi antara kekuatan dan kecepatan untuk mengatasi beban atau hambatan dengan kecepatan kontraksi yang tinggi, seperti melakukan vertikal jump, lompat jauh tanpa awalan, atau naik turun tangga

5) Keseimbangan

Keseimbangan merupakan kemampuan untuk menjaga satu posisi tubuh dan seimbang baik keadaan gerak statis maupun dinamis. Menurut Ismaryati (2006:48) “Keseimbangan statis adalah kemampuan mempertahankan keadaan seimbang dalam keadaan diam, sedangkan keseimbangan dinamis adalah kemampuan mempertahankan keadaan seimbang dalam keadaan bergerak”. Dengan demikian dapat disimpulkna

bahwa keseimbangan merupakan kemampuan yang sangat penting karena digunakan dalam aktivitas sehari-hari, misalnya berjalan, berlari.

Berdasarkan komponen-komponen di atas dapat disimpulkan bahwa tiap-tiap orang mempunyai kelebihan dan kekurangan dalam mendapatkan kebugaran jasmani. Berarti semua orang harus dapat mengembangkan secara keseluruhan komponen-komponen kesegaran jasmani. Berdasarkan uraian di atas, dapat disarikan bahwa komponen-komponen pokok yang berkaitan dengan kesegaran jasmani, yaitu: Kesanggupan dan kemampuan (kapasitas) seseorang dalam melakukan tugas sehari-hari serta meningkatkan daya kerja terutama fungsi jantung, peredaran darah, paru dan otot. Tanpa mengalami kelelahan yang berarti, yakni : adanya pemulihan kembali dan Masih memiliki cadangan energi. Secara umum membantu peningkatan kualitas hidup seseorang.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani adalah aspek-aspek kemampuan fisik yang menunjang kesuksesan seseorang dalam melakukan berbagai aktivitas dalam kehidupannya tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Semakin tinggi tingkat kebugaran jasmani seseorang, maka semakin besar pula kemungkinannya untuk menyelesaikan suatu pekerjaan dan semakin besar pula untuk menikmati kehidupan. Sedangkan Menurut Moeloek dalam Arsil (1999:14) mengemukakan bahwa komponen-komponen kebugaran jasmani terdiri dari: daya tahan, kekuatan, kecepatan, daya ledak, kelentukan dan koordinasi. Untuk jelasnya akan diuraikan dibawah ini :

1. Daya tahan

Sejumlah ahli kesehatan olahraga berpendapat bahwa komponen daya tahan adalah komponen terpenting dalam menentukan kebugaran jasmani seseorang. Menurut Ismaryati (2006: 118) daya tahan adalah : “ kemampuan otot untuk melakukan suatu kerja secara terus menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu”. Dengan demikian daya tahan dapat diartikan sebagai kemampuan tubuh dalam mengatasi beban kerja dalam waktu yang relatif lama tanpa menyebabkan kelelahan yang berarti.

2. Kekuatan

Kemudian kekuatan juga merupakan elemen kondisi fisik yang mempengaruhi kebugaran jasmani. Secara fisiologis kekuatan merupakan kemampuan otot mengatasi beban atau tekanan, sedangkan secara fisikalis kekuatan merupakan hasil perkalian antara masa dengan percepatan. Kekuatan merupakan kemampuan dasar kondisi fisik. Motohir (2004:120) mendefenisikan bahwa kekuatan adalah kualitas yang memungkinkan terjadinya kontraksi sekelompok otot secara maksimal. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kekuatan adalah kemampuan otot seseorang untuk menimbulkan tenaga dalam melakukan kegiatan yang membutuhkan kekuatan fisik dalam jangka waktu tertentu.

3. Kecepatan

Kecepatan dan kelentukan juga bagian dari elemen kondisi fisik, kecepatan adalah kemampuan bergerak dengan kemungkinan kecepatan tercepat. Ditinjau dari dari sistem gerak, kecepatan adalah “kemampuan dasar

mobilitas sistem saraf pusat dan perangkat otot untuk menampilkan gerakan-gerakan pada kecepatan tertentu”. (Ismaryeti, 2006:57). Sedangkan menurut Bompa dalam Syafruddin (2011:86), “kecepatan merupakan kemampuan untuk menyelesaikan suatu jarak tertentu dengan cepat”

Berdasarkan kutipan di atas dapat disimpulkan bahwa kecepatan adalah kemampuan tubuh melakukan gerakan sebanyak mungkin dalam waktu tertentu. Atau dapat juga diartikan sebagai kemampuan tubuh melakukan suatu gerakan dengan waktu yang sesingkat mungkin.

4. Daya Ledak

Daya ledak juga merupakan komponen yang penting dalam olahraga, karena daya ledak akan menentukan seberapa cepat berlari, seberapa tinggi melompat, seberapa keras memukul dan lain lain sebagainya. Annarino dalam Ismaryati (2006:59) mendefenisikan bahwa daya ledak adalah kekuatan dan kecepatan kontraksi otot secara dinamis, eksplosif dalam waktu yang cepat. Selanjutnya Watson dalam Ismaryati (2006:59) mengemukakan daya ledak adalah : “menyangkut kekuatan dan kecepatan kontraksi otot yang dinamis dan eksplosif serta melibatkan pengeluaran kekuatan otot yang maksimal dalam waktu yang secepat-cepatnya”.

Berdasarkan kutipan di atas dapat disimpulkan bahwa daya ledak adalah kemampuan otot mengarahkan kekuatan dalam waktu yang sangat singkat untuk memberikan objek momentum yang paling baik pada tubuh atau objek dalam suatu gerakan *explosive* yang utuh mencapai tujuan yang dikehendaki.

5. Kelentukan

Kelentukan adalah jangkauan gerakan yang dapat dilakukan tangan dan kaki, kulit, jaringan yang berhubungan dan kondisi sendi membatasi jangkauan gerakan, demikian juga dengan lemak tubuh yang berlebihan. Cidera terjadi bila kaki dan tangan dipaksa bergerak melebihi jangkauan normalnya, jadi meningkatkan fleksibilitas otomatis akan mengurangi potensi cidera. Menurut Ismaryeti (2006:101) kelentukan adalah “kemampuan menggerakkan tubuh atau bagian-bagiannya seluas mungkin tanpa terjadi ketegangan sendi dan cedera otot .

Berdasarkan kutipan di atas dapat disimpulkan bahwa kelentukan merupakan efektivitas tubuh seseorang dalam melakukan perluasan gerak semaksimal mungkin tanpa mengalami rasa sakit.

6. Koordinasi

Elemen kebugaran jasmani yang tidak kalah pentingnya adalah koordinasi, menurut Ismaryeti (2006:53) mengartikan koordinasi sebagai hubungan yang harmonis dari hubungan saling pengaruh diantara kelompok-kelompok otot selama melakukan kerja, yang ditujukan dengan berbagai tingkat keterampilan. Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa koordinasi adalah merupakan hubungan kerja sama antar susunan saraf pusat dengan alat gerak saat berkontraksi dalam menyelesaikan tugas-tugas motorik secara tepat dan terarah.

Berdasarkan keterangan di atas dapat disimpulkan bahwa unsur-unsur kebugaran jasmani meliputi kemampuan dari sistem jantung, darah dan peredaran

darah serta pernapasan. Disamping itu, kemampuan atau keterampilan gerak dasar. Hal ini berarti kebugaran jasmani tidak hanya dipusatkan kepada perkembangan kemampuan organ tubuh dalam menerima beban saat latihan. Tiap orang mempunyai kelebihan dan kekurangan dalam mendapatkan unsur-unsur kesegaran jasmani. Bagaimanapun juga, faktor yang berasal dari dalam diri dan luar selalu mempunyai pengaruh. Selain itu jenis kelaminpun juga ikut menentukan kebugaran jasmani seseorang

4. Fungsi Kebugaran Jasmani

Menurut Mutohir (2004: 74) menyatakan fungsi kebugaran jasmani adalah “untuk mengembangkan kesanggupan dan kemampuan setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja”. Kebugaran jasmani yang dimaksud tidak hanya mencakup tubuh fisik, tetapi juga mental, sosial budaya dan emosional sehingga merupakan kebugaran atau kesegaran total (total fitness). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh seseorang untuk melaksanakan tugas dalam kehidupan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan tenaga untuk menghadapi keadaan yang darurat yang datang tiba-tiba.

Fungsi kebugaran jasmani adalah untuk mengembangkan kesanggupan dan kemampuan setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja. Menurut Ismaryati (2006 :40) fungsi kebugaran jasmani dapat di bagi menjadi dua bagian, sebagai berikut :

- a) Fungsi Umum : Fungsi umum kebugaran jasmani untuk mengembangkan kekuatan, kemampuan, 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 kebugaran jasmani adalah sesuai dengan kekhususan masing-masing yang dibedakan menjadi tiga golongan yang berdasarkan pekerjaan misalnya atlet, pelajar dan golongan yang berdasarkan keadaan, misalnya ibu hamil untuk menghadapi saat kelahiran, penyandang cacat untuk rehabilitas. Keadaan yang berdasarkan umum, misalnya pada anak-anak dalam perangsang pertumbuhan, lansia untuk mempertinggi ketahanan tubuh dan pada remaja untuk pertumbuhan dan perkembangan serta peningkatan prestasi belajar.

Selanjutnya Depdiknas (2003:4) juga mengatakan bahwa fungsi pendidikan jasmani di Sekolah Dasar sebagai berikut:

- a) Aspek organik antara lain : menjadikan fungsi sistem tubuh menjadi lebih baik sehingga individu dapat memenuhi tuntutan lingkungan secara memadai serta memiliki landasan untuk mengembangkan keterampilan,
- b) aspek neuromuscular antara lain : meningkatkan keharmonisan fungsi saraf dan otot,
- c) aspek perceptual antara lain : mengembangkan kemampuan menerima dan membedakan isyarat,
- d) aspek kognitif antara lain : mengembangkan kemampuan menemukan sesuatu, memahami, memperoleh pengetahuan dan mengambil keputusan,
- e) aspek sosial antara lain : menyesuaikan diri dengan orang lain dan lingkungan dimana berada,
- f) aspek emosional antara lain : mengembangkan respon positif terhadap aktivitas jasmani.

Berdasarkan kutipan di atas, jelaslah bahwa banyak sekali manfaat kebugaran jasmani bagi seseorang, begitu juga bagi siswa yaitu dapat meningkatkan kerja jantung, memperkuat sendi-sendi dan otot tubuh. Hal ini juga akan berpengaruh dalam menjalankan kehidupan sehari-hari, seperti menghadapi proses belajar ataupun kegiatan-kegiatan di sekolah yang berhubungan dengan fisik.

5. Cara Meningkatkan Kebugaran Jasmani

Dalam pembinaan kebugaran jasmani dapat dilakukan dengan berbagai macam aktivitas dan kegiatan fisik seperti yang dikemukakan oleh Depdikbud

(1992:18) antara lain : Lari/Joging, jalan cepat, naik sepeda, berenang, latihan senam kebugaran jasmani. Aerobik dan senam lainnya yang mudah dilaksanakan serta cocok untuk peserta didik dan latihan atletik. Sedangkan Menurut Mutohir (2004:124) ada 3 aspek cara meningkatkan kesegaran jasmani siswa: 1) Olahraga teratur, 2) menjaga kesehatan dan pengaturan gizi, 3) keseimbangan antara kerja dan istirahat”.

Berdasarkan kutipan di atas banyak hal yang dapat kita lakukan dalam meningkatkan kebugaran jasmani demi menjaga kebugaran tubuh dalam melakukan berbagai aktivitas sehari-hari secara efektif dan efisien. Seseorang yang berkeinginan untuk sehat dan bugar akan memikirkan dan mengusahakan langkah-langkah yang dirasakan perlu untuk pembinaan kesehatan dan kebugaran jasmani. Kegiatan-kegiatan yang dilakukan secara rutin dan teratur akan menambah dan meningkatkan kebugaran jasmani, juga didukung oleh pengaturan gizi makanan yang menunjang terhadap kegiatan dan menjaga kesehatan agar terhindar dari gangguan penyakit-penyakit yang dapat menghambat peningkatan kebugaran jasmani dan tak kalah pentingnya adalah pengaturan dan keseimbangan antara kerja dan istirahat. .

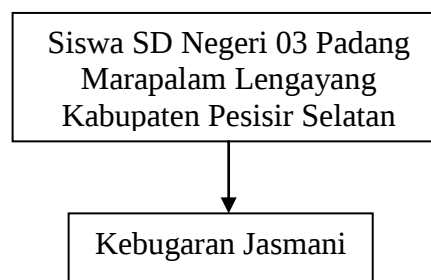
B. Kerangka Konseptual

Kebugaran jasmani adalah aspek-aspek kemampuan fisik yang menunjang kesuksesan siswa dalam melakukan aktivitas dalam kehidupan sehari-hari, tanpa mengakibatkan kelelahan yang berarti. Kegiatan itu merupakan pekerjaan sehari-hari dan untuk keperluan mendadak, atau kegiatan yang dilakukan pada waktu senggang. Menurut Mutohir (2004:119) “Semakin tinggi

tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki seseorang, maka semakin besar pula kemungkinannya untuk menyelesaikan suatu pekerjaan dan makin besar pula kemungkinan menikmati kehidupan”.

Bagi siswa SD yang mulai berkembang/tumbuh, peran kebugaran jasmani bukan saja untuk dapat melakukan tugas tetapi juga untuk meningkatkan kemampuan belajar mereka dengan baik. Seseorang tidak akan mendapatkan hasil belajar yang baik (optimal) tanpa disertai dengan kebugaran jasmani yang baik. Dengan demikian kebugaran jasmani merupakan faktor yang sangat penting dalam kaitannya dengan kemampuan dan keberhasilan belajar seseorang, terutama sekali dalam belajar Penjasorkes.

Sesuai paparan kajian teori di atas, maka dalam penelitian ini penulis ingin melihat bagaimana tingkat kebugaran jasmani siswa SD Negeri 03 Padang Marapalam Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan. Untuk lebih jelasnya kerangka konseptual dalam penelitian ini dapat dilihat pada gambar di bawah ini.



Gambar 1 : Kerangka Konseptual

C. Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan kerangka konseptual maka dapat dikemukakan pertanyaan penelitian, yaitu : Seberapa baikkah tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 03 Padang Marapalam Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan ?

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data yang telah diuraikan pada bab terdahulu tentang pengukuran terhadap kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 03 Padang Marapalam Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut:

1. Tingkat kebugaran jasmani dari 29 orang siswa putra, tidak ada satu orangpun siswa yang memiliki kebugaran jasmani kategori baik sekali, 2 orang (6.90%) siswa yang memiliki kebugaran jasmani kategori baik, 16 orang (55.17%) siswa yang memiliki kebugaran jasmani kategori sedang, 11 orang (37.93%) siswa yang memiliki kebugaran jasmani kategori kurang, dan tidak ada siswa yang memiliki kebugaran jasmani kategori kurang sekali. Secara keseluruhan tingkat kebugaran jasmani siswa putra termasuk kategori “Sedang”.
2. Tingkat kebugaran jasmani dari 21 orang siswa putri, tidak ada satu orangpun siswa yang memiliki kebugaran jasmani kategori baik sekali dan baik, 12 orang (57.14%) siswa yang memiliki kebugaran jasmani kategori sedang, 7 orang (33.33%) siswa yang memiliki kebugaran jasmani dalam kategori kurang, dan 2 orang (9.52%) siswa yang memiliki kebugaran jasmani kategori kurang sekali. Secara keseluruhan tingkat kebugaran jasmani siswa putri termasuk kategori “Kurang”.

B. Saran

Berdasarkan kepada kesimpulan dalam penelitian ini, maka disarankan kepada:

1. Kepala Sekolah, melengkapi sarana dan prasarana olahraga untuk meningkatkan motivasi siswa dalam beraktifitas fisik.
2. Guru Penjasorkes, lebih kreatif menciptakan bentuk-bentuk permainan yang menarik, sehingga siswa termotivasi untuk bermain, serta lebih memperhatikan lagi tentang faktor aktivitas fisik anak dalam proses belajar mengajar, disamping faktor-faktor lain yang ikut menunjang kesegaran jasmani
3. Siswa, agar lebih aktif dan memiliki motivasi dalam pembelajaran Penjasorkes di Sekolah, karena tingkat kesegaran jasmani yang baik hanya dapat dicapai dengan banyak aktivitas fisik
4. Orang tua, agar memperhatikan kebutuhan gizi anaknya, serta menyuruh anaknya untuk melakukan aktivitas olahraga secara rutin sehingga unsur-unsur komponen kesegaran jasmaninya dapat meningkat.
5. Siswa lebih rajin melakukan aktivitas fisik sehabis pulang sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Arsil. 1999. Pembinaan Kondisi Fisik. Padang: FIK UNP.
- _____. 2010. Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Wineka Media. Malang
- Apri, Agus. 2012. Olahraga Kebugaran Jasmani. Padang : Sukabina Press.
- Depdikbud. 1992. Pendidikan Kesegaran Jasmani dan Rekreasi. Jakarta:: Depdikbud.
- Depdiknas. 2003. Tes Kesegaran jasmani Indonesia Untuk Anak Umur 10 -12 tahun. Jakarta : Pusat pengembangan Kualitas jasmani
- _____. 2006. Kurikulum Tingkat Satuan Pembelajaran. Jakarta : Depdiknas.
- Hendri, Irawadi. 2013. Kondisi Fisik dan Pengukurannya. Padang: FIK UNP.
- Ismaryati. 2006. Tes Pengukuran Olahraga. Surakarta: Sebelas Maret University Press.
- Mutohir, T.Cholik dkk, 2004. Perkembangan Motorik Pada Masa Anak-anak. Jakarta: PPKKO, Dirjen Olahraga, Depdiknas.
- Muhajir. 2006. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Jakarta : Erlangga.
- Sudjana. 1992. Metode Statistika. Bandung: Tarsito.
- Suharsimi, Arikunto. 2010. Prosedur Penelitian. Jakarta : PT Rineka Cipta
- Syafruddin . 2011. Ilmu Kepelatihan Olahraga. Padang : UNP Press
- UNP. 2010. Buku Panduan Penulisan Tugas Akhir/ Skripsi UNP. Padang: UNP