

**PERBEDAAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA SEKOLAH
DASAR NEGERI 22 PAGARUYUNG KECAMATAN TANJUNG
EMAS KABUPATEN TANAH DATAR DENGAN SEKOLAH
DASAR NEGERI 06 PADANG PASIR KOTA PADANG**

SKRIPSI

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



**DONAL EKA PUTRA
NIM 89853/2007**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2011**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

JUDUL : Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 22 Pagaruyung Kecamatan Tanjung Emas Kabupaten Tanah Datar Dengan Sekolah Dasar Negeri 06 Padang Pasir Kota Padang

Nama : Donal Eka Putra

BP/NIM : 2007/89853

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2011

pembimbing II

Pembimbing I

Drs. ZARWAN, M. Kes

NIP. 19611230 198803 1 003

Drs. QALBI AMRA, M. Pd

NIP. 19630422 198803 1 008

Menyetujui:

Ketua jurusan pendidikan olahraga

Drs. HENDRI NELDI, M. Kes AIFO

NIP. 19620520 198703 1 002

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN 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 : Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar
Negeri 22 Pagaruyung Kecamatan Tanjung Emas Kabupaten
Tanah Datar Dengan Sekolah Dasar Negeri 06 Padang Pasir
Kota Padang

Nama : Donal Eka Putra

BP/NIM : 2007/89853

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

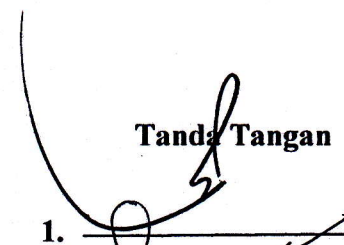
Padang, Agustus 2011

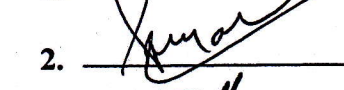
Tim Penguji


N a m a

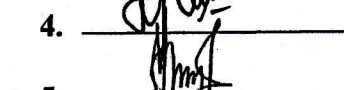
1. Ketua Drs. Zarwan, M. Kes,
2. Sekretaris Drs. Qalbi Amra, M. Pd,
3. Anggota Drs. Edwarsyah, M. Kes,
4. Anggota Drs. Zainor Johor, M. Pd
5. Anggota Drs. Jaslindo M.S


Tanda Tangan

1. 

2. 

3. 

4. 

5. 

ABSTRAK

Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 22 Pagaruyung Kecamatan Tanjung Emas Kabupaten Tanah Datar dengan Sekolah Dasar Negeri 06 Padang Pasir Kota Padang

OLEH : Donal Eka Putra/2011

Masalah dalam penelitian ini adalah belum diketahui secara pasti tingkat kesegaran jasmani siswa SDN 22 Pagaruyung dengan siswa SDN 06 Padang Pasir. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar perbedaan tingkat kesegaran jasmani SDN 22 Pagaruyung dengan SDN 06 Padang Pasir.

Jenis penelitian ini adalah *Expost facto* dan data diambil langsung melalui teknik testing. Populasi dari penelitian ini adalah siswa SDN 22 Pagaruyung yang berjumlah 28 orang dan SDN 06 Padang Pasir yang berjumlah 33 orang. Dengan teknik pengumpulan sampel adalah *purposive sampling* yaitu penarikan sampel diwakili masing-masing sekolah siswa putra kelas V, yaitu SDN 22 Pagaruyung sebanyak 16 orang dan SDN 06 Padang Pasir sebanyak 17 orang. Alat yang digunakan untuk pengumpulan data adalah tes kesegaran jasmani, kemudian dianalisis dengan statistik teknik uji t secara manual.

Hasil yang diperoleh dari penelitian ini adalah sebagai berikut perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa SDN 22 Pagaruyung dengan siswa SDN 06 Padang Pasir yaitu, terdapat perbedaan kesegaran jasmani $t_{hitung} = 2,72$ sedangkan $t_{tabel} = 2,04$ dengan taraf signifikan 0.05. berarti $t_{hitung} (2,72) > t_{tabel} (2,04)$ sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima, jadi kesimpulannya terdapat perbedaan tingkat kesegaran jasmani antara siswa SDN 22 Pagaruyung dengan SDN 06 Padang Pasir.

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah penulis ucapkan kehadiran Allah Yang Maha Esa, atas limpahan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 22 Pagaruyung Kecamatan Tanjung Emas Kabupaten Tanah Datar Dengan Sekolah Dasar Negeri 06 Padang Pasir Kota Padang”.

Penulisan skripsi ini adalah sebagai salah satu syarat untuk melengkapi tugas-tugas untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Penulis meyakini bahwa skripsi ini masih banyak kekeurangan, untuk itu penulis sangat mengharapkan kritikan dan saran dari semua pembaca demi kesempurnaan tulisan ini.

Dalam pelaksanaan penelitian dan penyusunan skripsi, penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih banyak kepada:

1. Drs. H. Arsil, M.Pd, sebagai Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian.
2. Drs. Hendri Neldi, M. Kes AIFO, Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga

penulis dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya menyelesaikan skripsi ini.

3. Drs. Zawan. M. Kes sebagai dosen Pembimbing Akademik sekaligus selaku dosen pembimbing I, Drs. Qalbi Amra, M. Pd, selaku pembimbing II, yang telah memberikan motivasi dan pengarahan yang sangat berarti dalam penulisan skripsi ini.
4. Drs. Edwarsyah. M. Kes., Drs. Zainur Johor. M. Pd., Drs. Jaslindo. M.S selaku penguji yang telah membantu dan memberikan motivasi, pemikiran dan pengarahaan yang sangat berarti dalam penulisan skripsi ini.
5. Seluruh Staf Pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada penulis selama penulis mengikuti perkuliahan.
6. Kepala Sekolah di SDN 22 Pagaruyung dan SDN 06 Padang Pasir Kota Padang yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian.

Akhirnya penulis do'akan semoga semua amal yang diberikan mendapat imbalan yang setimpal dari Allah SWT, dan penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua amin.

Padang, Agustus 2011

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL

HALAMAN PENGESAHAN

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN.....	viii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Batasan Masalah	6
D. Tujuan Penelitian	6
E. Manfaat Penelitian	6
BAB II KAJIAN TEORETIS.....	8
A. Kajian Teori	8
B. Kerangka Konseptual.....	18
C. Hipotesis Penelitian.....	20

BAB III METODE PENELITIAN	21
A. Jenis, Waktu Penelitian	21
B. Pulasi dan Sampel	21
C. Jenis dan Sumber Data	23
D. Teknik dan Alat Pengumpulan Data	24
E. Teknik Analisis Data.....	32
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	34
A. Hasil Penelitian	34
B. Pengujian Uji Persyaratan Analisis	37
C. Uji Hipotesis	38
D. Pembahasan.....	39
BAB V PENUTUP.....	41
A. Kesimpulan	41
B. Saran.....	41
DAFTAR PUSTAKA	43
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian	22
2. Sampel Penelitian.....	23
3. Nilai TKJI	32
4. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia.....	32
5. Distribusi Frekuensi Variabel Kesegaran Jasmani Siswa SDN 22 Pagaruyung.....	35
6. Distribusi Frekuensi Variabel Kesegaran Jasmani Siswa SDN 06 Padang Pasir.....	36
7. Uji Homogenitas Kesegaran Jasmani SDN 22 Pagaruyung dan Kesegaran Jasmani SDN 06 Padang Pasir	38
8. Data hasil Uji T Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra SDN 22 Pagaruyung dengan SDN 06 Padang Pasir	38

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual	19
2. Lari 40 Meter.....	26
3. Sikap Badan yang benar pada tes angkat tubuh putra.....	27
4. Baring Duduk.....	28
5. Loncat Tegak.....	30
6. Lari 600 Meter	31
7. Histogram Distribusi Frekuensi Kesegaran Jasmani Siswa SDN 22 Pagaruyung.....	36
8. Distribusi Frekuensi Kesegaran Jasmani Siswa SDN 06 Padang Pasir.....	37

DAFTAR LAMPIRAN

1. Hasil Tes Kesegaran Jasmani Siswa SDN 22 Pagaruyung	45
2. Hasil Tes Kesegaran Jasmani Siswa SDN 06 Padang Pasir	46
3. Uji Homogen Kesegaran Jasmani Siswa SDN 22 Pagaruyung dengan SDN 06 Padang Pasir	47
4. Uji Perbedaan Kesegaran Jasmani Siswa SDN 22 Pagaruyung dengan SDN 06 Padang Pasir	48
5. Dokumentasi SDN 22 Pagaruyung Kec. Tanjung Emas.....	49
6. Dokumentasi SDN 06 Padang Pasir.....	52
7. Surat Izin Penelitian dari Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP.....	56
8. Surat Izin Penelitian dari Kantor Kesatuan Bangsa dan Politik.....	57
9. Surat Izin Penelitian dari Dinas Pendidikan Kota Padang	58
10. Surat Keterangan telah melakukan Penelitian dari Sekolah	59

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Seperti kita ketahui sekarang ini, bahwa pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan mata pelajaran yang harus ada pada setiap jenjang pendidikan. Hal ini membuktikan bahwa pihak-pihak yang terkait dalam penyelenggaraan pendidikan khususnya Dinas Pendidikan dari pusat, sampai ke daerah-daerah telah menyadari betapa pentingnya pendidikan jasmani dan olahraga, sasarannya memiliki tingkat kesehatan yang baik bagi setiap individu, karena dengan memiliki tingkat kesehatan yang baik setiap kegiatan dapat dilakukan sesuai dengan tujuan yang diharapkan.

Dalam buku Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) tahun 2006 untuk SD/MI dikatakan pendidikan kurang lengkap tanpa adanya pendidikan jasmani dan kesehatan karena gerak sebagai aktivitas jasmani merupakan dasar bagi manusia untuk mengenal dunia dan dirinya sendiri yang secara alami berkembang searah dengan perkembangan zaman.

Tujuan pendidikan jasmani adalah untuk mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga, serta meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar (KTSP(Depdiknas 2007:2).

Menurut Sutarman dalam Arsil (1999:9), kesegaran jasmani adalah suatu aspek fisik dari kesegaran menyeluruh (*total fitness*), yang memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup produktif dan dapat

menguasai diri pada perubahan tiap-tiap perubahan fisik (*physical stress*), yang layak.

Kesegaran jasmani sangat dibutuhkan oleh anak didik untuk memperoleh ketangkasan, kesanggupan serta kemampuan belajar yang tinggi. Tingkat kesegaran jasmani akan membantu seorang dalam melaksanakan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Salah satu jalan untuk memelihara atau meningkatkan kesegaran jasmani adalah dengan melakukan olahraga yang benar dan aktivitas fisik sehari-hari yang bermanfaat untuk kesehatan.

Gletchell dalam Gusril (2004:2) menyatakan “kesegaran jasmani merupakan suatu kemampuan yang mentitik beratkan pada fungsi-fungsi fisiologis yaitu kemampuan jantung, pembuluh darah, paru-paru dan otot yang berfungsi pada efisiensi yang optimal”.

Materi pendidikan jasmani dapat meningkatkan kesegaran jasmani anak, maka sangat penting sekali bagi siswa untuk mengikuti pendidikan jasmani di sekolah, melalui pendidikan jasmani itulah para murid dapat mengembangkan aktivitasnya.

kesegaran jasmani dipengaruhi dengan berbagai faktor, (1) Keadaan lingkungan sekolah, (2) Keadaan ekonomi siswa, (3) keadaan fisik siswa, (4) kesehatan lingkungan, (5) Perbedaan tingkat kesegaran jasmani (Efwilza, 2000:15). Sejalan dengan itu Gusril (2004:119) mengatakan tingkat kesegaran jasmani juga dipengaruhi oleh faktor lain, bahwa kesegaran jasmani akan

berbeda dan tergantung pada jenis pekerjaan, keadaan kesehatan, jenis kelamin, umur tingkat terlatihnya seseorang dan status gizi.

Disamping itu faktor lingkungan dapat mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani seseorang, sebagaimana yang dinyatakan oleh Sadoso dalam (Asril (1991: 11) bahwa “Kesegaran jasmani lebih bertitik berat pada physiological fitness : yaitu kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya dalam batas fisiologis terhadap keadaan lingkungan (ketinggian, kelembaban , suhu dan sebagainya)”. Dengan demikian letak geografis menjadi salah satu faktor yang dapat membedakan tingkat kesegaran jasmani antara 2 daerah karena perbedaan keadaan iklim dan cuaca dapat membedakan sistem kerja jantung dan alat tubuh lainnya.

Meskipun pendidikan jasmani dan kesehatan telah diberikan mulai dari sekolah dasar, namun setiap murid sekolah dasar memiliki tingkat kesegaran jasmani yang berbeda-beda, seperti halnya pada Sekolah Dasar Negeri 22 Pagaruyung Kecamatan Tanjung Emas Kabupaten Tanah Datar Dengan Sekolah Dasar 06 Padang Pasir Kota Padang. Tingkat kesegaran jasmani murid itu di pengaruhi oleh beberapa faktor ekonomi dan faktor lingkungan baik di sekolah maupun di tempat tinggal. Salah satu jalan untuk memelihara kesegaran jasmani yaitu dengan melakukan olahraga secara teratur. Sehubungan dengan itu perlu diingatkan pendidikan jasmani di lingkungan sekolah dan masyarakat. Secara umum pendidikan jasmani telah dilaksanakan Sekolah Dasar Negeri 22 Pagaruyung dengan Sekolah Dasar Negeri 06 Padang Pasir.

Sekolah Dasar Negeri 06 Padang Pasir Kota Padang berada dilingkungan perkotaan. Pengaruh lain adalah konsentrasi eristosit dalam tubuh tidak meningkatkan suhu udara terasa panas, tekanan udara semakin kuat. Kondisi ini akan menuntun tubuh untuk melakukan aktivitas fisik secara efisien dan efektif guna mengatasi udara panas (Bafirman,1997:78). Pada umumnya siswa-siswa Sekolah Dasar 06 Padang Pasir Kota Padang mereka pulang pergi sekolah menggunakan kendaraan bermotor, bahkan banyak yang diantar dan dijemput oleh orang tuanya, kurang jarak yang dilakukan oleh siswa Sekolah Dasar 06 Padang Pasir Kota Padang juga dipengaruhi oleh teknologi yang meningkat, dengan kenyamanan dan kemudahan yang didukung oleh mesin atau alat-alat otomatis.

Ditinjau dari segi sosial ekonomi murid-muridnya tergolong ekonomi menengah karena sebagian besar orang tua siswa memiliki ladang dan sebagai usaha kebutuhan keluarga dan Pegawai Negeri Sipil.

Kegiatan siswa Sekolah Dasar Negeri 06 Padang Pasir Kota Padang hanya di sekolah saja dalam proses belajar mengajar. Tidak adanya kegiatan bagi siswa sehabis jam sekolah. Siswa tersebut malas untuk melakukan kegiatan ekstrakurikuler yang diadakan di sekolah tersebut. Pada umumnya sepulang sekolah siswa menghabiskan waktu untuk bermain dan mengerjakan pekerjaan rumah.

Sedangkan Sekolah Dasar Negeri 22 Pagaruyung Kecamatan Tanjung Emas Kabupaten Tanah Datar berada di dataran tinggi atau pegunungan terletak jauh dari pusat nagari dan di atas bukit. Pada umumnya siswa-siswa

pergi dan pulang sekolah dengan berjalan kaki dan mempunyai prestasi yang baik dibidang olahraga, karena lingkungan yang mempengaruhi atau struktur geografis dari letak sekolah yang menunjang aktivitas bermain lari, dan mereka juga aktif dalam kegiatan olahraga membantu pekerjaan orang tua ke ladang dan ke sawah.

Sekolah Dasar Negeri 22 Pagaruyung Kecamatan Tanjung Emas Kabupaten Tanah Datar ini pada umumnya tergolong ekonomi menengah kebawah, sebagian besar orang tua bekerja di ladang, di sawah dan sopir berdasarkan anggapan dan informasi yang dikemukakan diatas. Untuk itu perlu dilakukan penelitian tentang perbandingan tingkat kesegaran jasmani siswa-siswa SDN 22 Pagaruyung Kecamatan Tanjung Emas Kabupaten Tanah Datar dengan SDN 06 Padang Pasir Kota Padang.

B. Identifikasi Masalah

Adapun identifikasi masalah yang ditemui adalah sebagai berikut:

1. Jarak sekolah dan tempat tinggal
2. Latar belakang ekonomi
3. Kegiatan fisik dan olahraga siswa
4. Keadaan gizi siswa
5. Sarana dan prasarana
6. Perbedaan kesegaran
7. Kesehatan di lingkungan sekolah

C. Batasan Masalah

Mengingat banyaknya permasalahan yang muncul, maka untuk melihat penulis hanya membatasi tentang :

1. Tingkat kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 22 Pagaruyung Kec. Tanjung Emas Kab. Tanah Datar
2. Tingkat kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 06 Padang Pasir Kota Padang.

D. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan yang dikemukakan tersebut maka tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui tentang kesegaran jasmani siswa SDN 22 Pagaruyung Kec. Tanjung Emas Kab. Tanah Datar.
2. Untuk mengetahui tentang kesegaran jasmani siswa SDN 06 Padang Pasir.
3. Untuk mengetahui perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa SDN 22 Pagaruyung Kec. Tanjung Emas Kab. Tanah Datar dengan siswa SDN 06 Padang Pasir Kota Padang.

E. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan tujuan yang dirumuskan maka penelitian ini diharapkan bermanfaat:

1. Sebagai mendapat gelar sarjana pendidikan pada jurusan pendidikan olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Unuversitas Negeri Padang.

2. Sebagai bahan pertimbangan bagi guru mata pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan dalam usaha meningkatkan kesegaran jasmani siswa.
3. Sebagai bahan referensi bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Sebagai pengembangan ilmu pengetahuan dalam bidang keolahragaan.

BAB II

KAJIAN TEORETIS

A. Kajian Teori

1. Pengertian Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat tubuhnya dalam batas fisiologi terhadap lingkungan (ketinggian, kelembapan suhu, dan sebagainya) dan atau kerja fisik dengan yang cukup efisien tanpa lelah secara berlebihan. Secara umum pengertian kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menjalankan pekerjaan sehari-hari dengan ringan dan mudah tanpa merasakan kelelahan yang berarti dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan kegiatan yang lain.

Kemampuan intelegensi yang berbeda-beda menimbulkan beraneka ragamnya buah pikiran untuk memaknai suatu hal. Pikiran-pikiran bermunculan untuk memberikan pengertian tentang suatu objek yang dijadikan sebagai bahan dasar dalam ilmu pengetahuan. Seperti makna kesegaran jasmani yang beraneka ragam. Terdapat banyak pengertian serta pendapat dari para ahli mengenai kesegaran jasmani seperti apa yang dikemukakan Sutarman (1975:4) menyatakan bahwa “kesegaran jasmani adalah aspek fisik dari kesegaran yang menyeluruh, memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif dan dapat menyesuaikan terhadap stress fisik yang layak”.

Istilah kesegaran memiliki arti sebagai kemampuan untuk mencapai kualitas hidup yang optimal. Istilah ini bersifat dinamis, meliputi semua aspek hidup sehat yang baik secara umum maupun individu. Menurut Maslow yang dikutip oleh Nurhasan, (1996: 42) mengatakan bahwa “pola hidup sehat dapat berkembang melalui dari bawah menuju pada pencapaian status sehat yang optimal, yaitu sebaliknya menurut tingkat status optimal sampai pada hal yang fool”.

Sudarno (1992:9) mengatakan kesegaran jasmani adalah kapasitas fungsional total seseorang untuk melakukan sesuatu kerja tertentu dengan hasil baik atau memuaskan tanpa kelelahan yang berarti. Kesegaran jasmani berartikan semua bagian tubuh dapat berfungsi secara efisien saat tubuh menyesuaikan dari gangguan atau kelemahan yang membatasi gerak dan memiliki cadangan tenaga yang bukan hanya dapat digunakan untuk mengatasi keadaan darurat yang mendadak, tetapi juga dapat digunakan menikmati waktu senggangnya.

Tercapainya status kesehatan yang optimal ditentukan oleh bagaimana cara pemeliharaan kesehatan yang dilakukan setiap orang baik secara individu untuk kepentingan dirinya maupun untuk kepentingan umum atau lingkungan. Meskipun demikian arti dari kesegaran jasmani memberi pengaruh yang positif terhadap pembinaan dan peningkatan status kesehatan, oleh sebab itu perubahan karakteristik menimbulkan pula perusahaan setiap keadaan kesehatan, baik jasmani, rohani, maupun sosial.

Menurut Sudoso dalam Efwilza (2002: 9) mengemukakan kesegaran jasmani lebih menitik beratkan kepada *physical fitness* yaitu kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat-alat dalam siologis terhadap lingkungan (ketinggian, kelembapan, suhu, dan sebagainya).

Menurut Arsil, (2008), kesegaran jasmani adalah suatu aspek fisik dari kesegaran yang menyeluruh (*total fitness*), yang memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap-tiap pembebanan fisik (*physical stress*) yang layak. Dengan demikian, kesegaran jasmani merupakan cerminan dari kemampuan fungsi sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam setiap aktivitas fisik.

Gusril (2004: 119) mengemukakan bahwa kesegaran jasmani akan berbeda dan tergantung pada jenis pekerjaan, keadaan kesehatan, jenis kelamin, umur, tingkat terlatih seorang dan satus gizi. Sedangkan dalam Asril (2008), dinyatakan bahwa kesegaran jasmani tergantung kondisi maupun keterampilan dari seseorang, seperti untuk pembinaan kesegaran atau kebugaran jasmani seseorang. Hal ini menunjukkan bahwa kesegaran jasmani sangat diperlukan bagi tubuh untuk melaksanakan pekerjaan sehari-hari dan berguna untuk meningkatkan daya pikir.

Silvia dalam Efwilza (2002:9) menyatakan:

“kesegaran jasmani adalah suatu kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari yang normal dan giat penuh dengan kesiapsiagaan, tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih mempunyai cadangan energy untuk menikmati kegaitan waktu senggang serta kejadian darurat yang datang tiba-tiba”.

Kesegaran jasmani merupakan sesuatu yang dipengaruhi oleh aktifitas fisik dan latihan olahraga yang dilakukan seseorang, maka semakin baik pula tingkat kesegaran jasmaninya. Dengan kata lain, kesegaran jasmani adalah salah satu faktor yang menentukan dalam kehidupan sehari-hari, begitu juga dengan siswa yang belajar pendidikan kesegaran jasmani sangat memerlukan sekali ketekunan serta daya tahan tubuh yang lebih tinggi dalam mengikuti materi-materi pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan.

Berdasarkan penjelasan tersebut, disimpulkan bahwa kesegaran jasmani adalah aspek-aspek kemampuan fisik yang menunjang kesuksesan siswa dalam melakukan berbagai aktivitas dalam kehidupan sehari-hari dan untuk keperluan mendadak atau kegiatan yang dilakukan pada waktu senggang. Semakin tinggi kesegaran jasmani yang dimiliki seorang, maka semakin besar pula kemungkinan dapat dikatakan juga bahwa kualitas fisik bergubungan erat dengan kualitas hidup seseorang.

2. Faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani

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

Menurut Standar Kompetensi dan Kompetensi Dasar tingkat sekolah dasar (Depdiknas, 2007: 2), “kesegaran jasmani adalah mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui aktivitas jasmani dan olahraga, meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar, kesegaran jasmani sebagai suatu aspek dari kesegaran yang menyeluruh (*total fitness*) bahwa seseorang dalam keadaan segar (*fit*), jika ia cukup mempunyai kekuatan (*strength*), kemampuan (*ability*), kesanggupan, daya kreasi dan daya tahan untuk melakukan pekerjaan dengan efisien”.

Kesegaran jasmani dipengaruhi oleh aktivitas fisik dan latihan, olahraga yang dilakukan, maka akan semakin baik pula tingkat kesegaran jasmaninya. Hal ini disebabkan oleh aktivitas fisik dan latihan olahraga akan meningkatkan kemampuan tubuh dalam mengkonsumsi oksigen secara maksimal, maka otomatis akan berpengaruh terhadap tingkat kesegaran jasmani seseorang.

Kesegaran jasmani juga dipengaruhi oleh keturunan, gaya hidup, keadaan lingkungan serta kebiasaan seseorang. Unsur kekebalan terhadap penyakit merupakan faktor yang sangat penting, seseorang yang kesegaran jasmaninya baik, maka kekebalan tubuhnya akan baik pula, juga akan dipengaruhi oleh faktor keturunan, makanan, pakaian dan kebersihan. Setiap manusia mempunyai kelebihan dan kekurangan. Unsur kesegaran jasmani meliputi kemampuan sistem jantung dan peredaran darah serta pernafasan dan keterampilan gerak dasar.

Kesegaran jasmani tidak hanya dipusatkan kepada perkembangan otot, tetapi juga ditentukan oleh kapasitas metabolik seseorang yang tergantung pada kemampuan efisiensi jantung, pernafasan, sistem peredaran darah dan otot.

Adapun faktor- faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani adalah :

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% per tahun, tetapi bila rajin berolahraga penurunan ini dapat dikurangi sampai separuhnya”.
2. Jenis Kelamin. Sampai pubertas biasanya kebugaran jasmani anak laki-laki hampir sama dengan anak perempuan, tapi setelah pubertas anak-anak laki-laki biasanya mempunyai nilai yang jauh lebih besar.
3. Genetik. Berpengaruh terhadap kapasitas jantung paru, postur tubuh, obesitas, haemoglobin/sel darah dan serat otot”.
4. Makanan. Daya tahan yang tinggi bila mengkonsumsi tinggi karbohidrat (60-70 %). Diet tinggi protein terutama untuk memperbesar otot dan untuk olahraga yang memerlukan kekuatan otot yang besar.
5. Rokok. Kadar CO yang terhisap akan mengurangi nilai VO₂ maks, yang berpengaruh terhadap daya tahan, selain itu

menurut penelitian Perkins dan Sexton, nicotine yang ada, dapat memperbesar pengeluaran energi dan mengurangi nafsu makan.

Tingkat kesegaran jasmani yang baik dapat membantu seseorang untuk menyelesaikan tugas sehari-hari dengan tidak menimbulkan kelelahan, karena semakin tinggi tingkat kesegaran jasmani seseorang semakin tinggi pula kesanggupan dan kemampuannya. Bagi siswa Sekolah Dasar yang sedang tumbuh, peranan kesegaran jasmani bukan saja untuk sekedar dapat melakukan tugas tetapi untuk dapat meningkatkan kemampuan belajar dengan baik.

3. Komponen Kesegaran Jasmani

Sesuai dengan tujuan kesegaran jasmani, maka tidak ada salahnya mengetahui beberapa komponen kesegaran jasmani yang merupakan potensi-potensi yang ada pada setiap orang. Bersifat fungsional untuk menunjukkan fungsi atau makna gerak tersebut.

Mengingat pentingnya kesegaran jasmani, Lyckolat dalam Sutrisno (1987: 13) mengemukakan komponen-komponen kesegaran jasmani dapat dikelompokkan ke dalam dua golongan berikut:

“Ada 2 komponen penting yang berkaitan dengan kesegaran jasmani yaitu (1) komponen yang berhubungan dengan kesehatan (*health related fitness*) meliputi daya tahan otot, kekuatan otot, kelentukan, komposisi tubuh, (2) komponen yang berhubungan dengan keterampilan (*skill related*) meliputi kelincahan, keseimbangan, koordinasi, kecepatan, tenaga/ daya, waktu reaksi”.

Komponen tersebut menjadi tolak ukur terciptanya tingkat kesegaran jasmani yang bagus, karena keadaan jasmani yang dikatakan baik apabila beberapa komponen tersebut dimiliki oleh seseorang yang digunakan dalam setiap aktivitasnya. Hairy dan Ahadi (1982: 8) mengelompokan unsur-unsur jasmani sebagai berikut:

“Ada beberapa unsur yang menjadi pendorong terbentuknya kesegaran jasmani diantaranya: (1) Kekebalan terhadap penyakit, (2) Kekuatan dan ketahanan otot, (3) Ketahanan kardiorespiratori, (4) Daya tahan otot, (5) Fleksibilitas, (6) Kecepatan, (7) Keleincahan, (8) Koordinasi, (9) Keseimbangan, (10) Dan kecepatan”

Adapun ciri-ciri dari orang yang memiliki kesegaran jasmani yang baik sebagaimana yang di kemukan Rus dan Djamaris dalam (Gusril (2004:123), yaitu sebagai berikut:

a) resisten terhadap penyakit, b) memiliki daya tahan jantung, paru-paru, peredaran darah, c) memiliki daya tahan otot umum, d) mempunyai daya tahan otot lokal, e) memiliki daya ledak otot, f) memiliki kelekukan, g) memiliki kekuatan, h) memiliki koordinasi dan kecepatan. Sedangkan ciri-ciri tingkat kesegaran jasmani yang berada dibawah standar adalah: a) menguap di meja kerja, b) perasaan malas dan mengantui sepanjang hari, c) cenderung bertingkat marah, d) merasa lelah dengan kerja fisik yang minimal, e) terlalu capek untuk melakukan aktivitas senggang, f) penggugup dan mudah terkejut, g) sukar rileks, h) mudah cemas dan sedih, serta i) mudah tersinggung.

Jadi uraian di atas tidak terlepas dari faktor yang berasal dari dalam diri dan luar yang selalu berpengaruh pada kesegaran jasmani. Selain itu, jenis kelamin juga ikut menentukan. Sedangkan ciri-ciri gejala seseorang yang memiliki kesegaran jasmani yang kurang atau rendah antara lain fisik yang

tidak efisien (*physical inefficiency*), emosi yang tidak stabil, mudah lelah, dan tidak sanggup menanggani rintangan fisik atau emosi (Gusril, 2004:123).

Unsur kekebalan penyakit merupakan faktor yang sangat penting. Seseorang yang sedang sempurna kesegaran jasmaninya berarti tubuhnya kebal terhadap penyakit yang sedang berjangkit disekitar lingkungannya. Disamping itu juga ditentukan oleh faktor makanan, pakaian, istirahat, rekreasi, aktifitas fisik dan kebersihan. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Rusli Lutan (2001: 78) bahwa seseorang yang dimiliki kekebalan terhadap penyakit dikarenakan dengan aktivitas yang sering dilakukan.

Kebugaran jasmani memiliki fungsi yang sangat penting bagi tubuh manusia sebagaimana yang dinyatakan oleh Gusril (1994: 125) fungsi kesegaran jasmani adalah untuk mengembangkan kesanggupan dan kemampuan setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja. Dengan demikian seseorang yang dimiliki kesegaran jasmani yang baik akan dapat melakukan sesuatu kegiatan dengan maksimal sehingga memperoleh hasil yang baik.

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

- a. Fungsi umum kesegaran jasmani untuk mengembangkan kekuatan, kemampuan, kesanggupan daya kreasi dan daya tahan setiap manusia yang

berguna untuk mempertinggi daya kerja dalam pembangunan dan pertahanan Bangsa dan Negara.

- b. Fungsi khusus merupakan sesuai dengan kekhususan masing-masing, yang dibedakan menjadi tiga golongan yaitu golongan yang berdasarkan keadaan. Keadaan yang berdasarkan umum misalnya, bagi anak-anak adalah untuk pertumbuhan dan perkembangan bagi murid-murid Sekolah Dasar juga berfungsi untuk meningkatkan prestasi belajar.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa untuk bisa mendapatkan suatu kesegaran jasmani sangatlah komplit sekali, karena harus melalui beberapa proses latihan yang harus dipertahankan dan dilakukan oleh seseorang itu. Selain komponem yang telah diuraikan diatas faktor gizi juga sangat mempunyai peranan penting dalam mendapatkan tingkat kesegaran yang baik karena dengan mengkonsumsi makanan yang mengandung gizi yang tinggi sehingga akan dapat merasakan organ tubuh untuk bisa berfungsi secara maksimal dalam melakukan aktifitas sehari-hari.

4. SDN22 Pagaruyung Kecamatan Tanjung Emas Kabupaten Tanah Datar dengan SDN 06 Padang Pasir kota Padang

Sekolah Dasar Negeri 22 Pagaruyung adalah sekolah yang letaknya berada di dataran tinggi atau pegunungan terletak jauh dari pusat nagari dan di atas bukit sehingga siswa sering pulang pergi. Pada umumnya siswa-siswa pergi dan pulang sekolah dengan berjalan kaki dan mempunyai prestasi yang baik dibidang olahraga, karena lingkungan yang mempengaruhi atau struktur geografis dari letak sekolah yang menunjang aktifitas bermain lari, dan

mereka juga aktif dalam kegiatan olahraga membantu pekerjaan orang tua ke ladang dan kesawah.

Sekolah Dasar 06 Padang Pasir merupakan sekolah yang terletak di kawasan perkantoran sehingga siswa-siswa banyak pergi dan pulang sekolah menggunakan kendaraan dan bahkan siswa tersebut diantar oleh orang tua masing-masing jadi siswa tersebut jarang sekali yang berolahraga bahkan mereka hanya berolahraga pada waktu jam pelajaran di sekolah saja. Siswa tersebut jarang melakukan kegiatan ekstrakurikuler di luar sekolah. Sehingga fisik mereka dan tidak kuat tidak baik dan mudah di serangi penyakit, tidak seperti siswa yang berada di pedesaan mereka akan kebal terhadap penyakit yang berjangker di lingkungan tempat tinggal mereka.

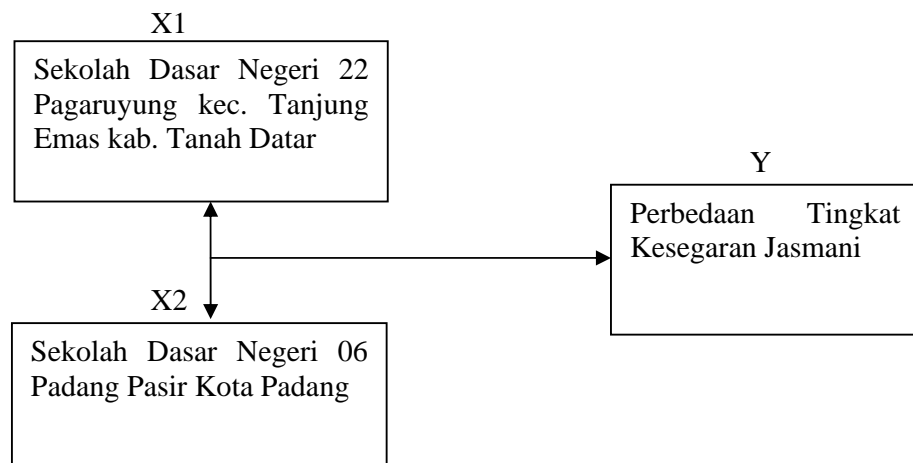
B. Kerangka Konseptual

Kerangka konseptual ini dimaksud untuk membantu merumuskan hipotesis dalam penelitian ini sehingga penelitian ini dapat terlaksana secara terarah serta hasilnya dapat memberikan jawaban pemecahan pada pokok masalah penelitian yang telah diterapkan. Tingkat kesegaran jasmani juga dipengaruhi keadaan gizi yang dikonsumsi sehari-hari. Kebutuhan gizi itu tidak sama setiap manusia karena dipengaruhi oleh faktor usia, jenis kelamin dan pekerjaan. Disamping itu faktor lingkungan juga dapat mempengaruhi, lingkungan pedesaan dengan lingkungan perkotaan akan dapat menimbulkan perbedaan dalam tingkat kesegaran jasmani. Di pedesaan udara belum tercemar sementara di kota udara telah tercemar oleh asap dan debu kendaraan, sementara di desa udara masih bersih jauh dari polusi.

Peningkatan kesegaran jasmani pada hakekatnya adalah untuk peningkatan daya tahan tubuh untuk melaksanakan aktifitas fisik sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Kesegaran jasmani dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor antara lain kesehatan lingkungan, keadaan letak geografis suatu daerah, keadaan suhu dan kelembaban udara serta keadaan gizi manusia itu sendiri.

Peningkatan kesegaran jasmani pada hakekatnya adalah untuk peningkatan daya tahan tubuh melakukan aktivitas fisik dan kegiatan olahraga. Dalam penelitian ini yang menjadi variable X1 adalah tingkat kesegaran jasmani Sekolah Dasar Negeri 22 Pagaruyung Kecamatan Tanjung Emas Kabupaten Tanah Datar dan X2 adalah Sekolah Dasar Negeri 06 Padang Pasir.

Untuk lebih jelasnya dapat dilihat kerangka konseptual berikut ini:



Gambar 1. Kerangka Konseptual

C. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kajian teori dan kerangka konseptual yang telah diajukan, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat perbedaan tingkat kesegaran jasmani antara siswa Sekolah Dasar Negeri 22 Pagaruyung dengan Sekolah Dasar Negeri 06 Padang Pasir.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut:

1. Tingkat kesegaran jasmani SDN 22 Pagaruyung rata-rata tingkat kesegaran jasmani SDN 22 Pagaruyung 14,81 nilai ini pada klasifikasi sedang.
2. Tingkat kesegaran jasmani SDN 06 Padang Pasir 12,88 rata-rata tingkat kesegaran jasmani pada klasifikasi kurang.
3. Terdapat perbedaan kesegaran jasmani siswa SDN 22 Pagaruyung dengan SDN 06 Padang Pasir. Dengan $t_{hitung} = 2,72 > t_{tabel} = 2,04$. Dengan itu H_0 ditolak dan H_a diterima dapat disimpulkan terdapat perbedaan tingkat kesegaran jasmani SDN 22 Pagaruyung dengan SDN 06 Padang Pasir.

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan di atas, maka peneliti ingin memberikan saran-saran yang diharapkan untuk dapat membantu memperoleh tingkat kesegaran jasmani yang baik bagi siswa SDN 22 Pagaruyung dan SDN 06 Padang Pasir sebagai berikut:

1. Untuk mendapatkan hasil yang optimal khususnya kesegaran jasmani, peneliti menyarankan pada guru olahraga untuk memberikan latihan-latihan khusus yang dapat mengembangkan kesegaran jasmani siswa.
2. Agar mendapatkan tingkat kesegaran jasmani yang lebih baik siswa harus disiplin dan sikap sportifitas dalam setiap melakukan proses belajar pendidikan kesegaran jasmani olahraga kesehatan di sekolah.
3. Bagi para peneliti lain disarankan untuk dapat melakukan penelitian pada SD lainnya dan jumlah sampel yang lebih banyak.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, suharsimi. (1998). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan dan Praktek*. Edisi revisi. Jakarta: Rineka Cipta
- Arikunto, suharsimi. (1992). *Manajemen Penelitian*. Jakarta : Depdikbud
- Arsil. (2008). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: DIP UNP
- Arsil. (2009). *Tes Pengukuran dan Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Padang: FIK UNP
- Bafirman dan Abas, Syamsuar. 1997. *Sport Medicine*. Padang. FIK. UNP
- Depdiknas. (1999). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Umur 6-12 Tahun*. Jakarta: Depdiknas Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi.
- Depdiknas. (2007). *Standar Kompetensi dan Kompetensi Dasar Tingkat Sekolah Dasar*. Jakarta: Depdiknas
- Efwilza. (2002). “Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani SD No. 16 di Kawasan Pertambangan Batubara Ombilin dengan Murid SD No. 2 di Luar Kawasan Pertambangan Batubara Ombilin” (skripsi). Padang: FIK UNP
- Gusril. (2004). *Perkembangan Motorik Pada Masa Anak-anak*. Jakarta: Dirjen Olahraga, Depdiknas
- Gusril. (2006). *Model Pengembangan Motorik Siswa Sekolah Dasar*. Padang: UNP Padang
- Hairy, Ahady dan Junurul. (1982). *Kesegaran Jasmani*. Padang: FPOK IKIP Padang
- Ismaryanti. (2008). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: UNS Surakarta
- Nurhasan. (1992). *Tes dan Pengukuran Dalam Olahraga*. Jakarta: Pusat Kesegaran Jasmani Dan Rekreasi Dep D & K
- Ridwan. (2002). *Belajar Mudah Peneltian Untuk Guru, Karyawan dan Peneliti Pemula*. Bandung: Alfabeta
- Rusli, Lutan dkk. (2001). *Pendidikan Kebugaran Jasmani*. Jakarta: Depdiknas