

**PERBEDAAN TINGKAT KESEGARAN JASMANI
SISWA SMA NEGERI 1 KAMPUNG DALAM KABUPATEN
PADANG PARIAMAN DENGAN SISWA SMA NEGERI 2
KOTA PARIAMAN**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Kepelatihan
Olahraga Sebagai Salah Satu Persyaratan guna Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan (S1)*



Oleh:

**DONI RIVALDO
07/89610**

**JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2011**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

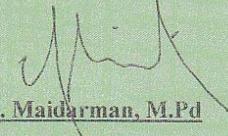
Judul Skripsi : Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMA Negeri 1
Kampung Dalam Kabupaten Padang Pariaman Dengan Siswa
SMA Negeri 2 Kota Pariaman

Nama : Doni Rivaldo
BP/NIM : 2007 / 89610
Jurusan : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, agustus 2011

Disetujui Oleh :

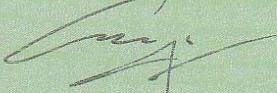
Pembimbing I



Drs. Maidarman, M.Pd

NIP. 19600507 198503 1004

Pembimbing II

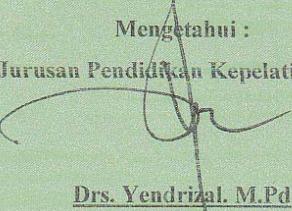


Drs. M. Ridwan

NIP. 19600724 198602 1001

Mengetahui :

Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga



Drs. Yendrizal, M.Pd

NIP. 19611113 198703 1004

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

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

Judul : Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMA Negeri 1 Kampung Dalam Kabupaten Padang Pariaman Dengan Siswa SMA Negeri 2 Kota Pariaman.

Nama : Doni Rivaldo

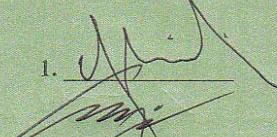
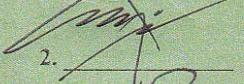
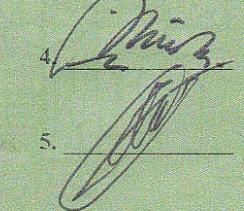
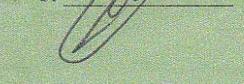
NIM/BP : 89610/2007

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Jurusan : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2011

Nama	Tim Penguji	Tanda Tangan
1. Ketua	Drs. Maidarman, M.Pd	1. 
2. Sekretaris	Drs. M. Ridwan	2. 
3. Anggota	Drs. Afrizal S, M.Pd	3. 
4. Anggota	Drs. Hermanzoni, M.Pd	4. 
5. Anggota	Alex Aldha Yudi, S.Pd. M.Pd	5. 

ABSTRAK

Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMA Negeri 1 Kampung Dalam Kabupaten Padang Pariaman dengan Siswa SMA Negeri 2 Kota Pariaman.

OLEH : Doni Rivaldo /2011

Jenis penelitian ini bertujuan untuk membedakan tingkat kesegaran jasmani SMA Negeri 1 Kampung Dalam dengan siswa SMA Negeri 2 Pariaman. tujuan penelitian ini adalah untuk membuktikan: 1) Tingkat Kesegaran jasmani siswa SMA Negeri 1 Kampung dalam, 2) Tingkat Kesegaran jasmani siswa SMA Negeri 2 Pariaman, 3) Perbedaan kesegaran jasmani siswa SMA Negeri 1 Kampung dalam dengan siswa SMA Negeri 2 Pariaman. Melihat banyaknya faktor perbedaan tersebut maka ditemukan masalah dalam penelitian ini yaitu bagaimanakah perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa SMA Negeri 1 Kampung Dalam Kabupaten Padang Pariaman dengan siswa SMA Negeri 2 Kota Pariaman.

Jenis penelitian ini adalah bersifat *ex post facto*. Populasi adalah siswa siswa/siswi kelas XI SMA Negeri 1 Kampung Dalam sebanyak 267 orang SMA Negeri 2 Pariaman yang berjumlah 280, Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Purposive Sampling* sebanyak 40 orang siswa. Instrumen penelitian menggunakan tes kesegaran jasmani nasional untuk anak yang berumur antara 16 sampai 19 tahun yaitu 1) Tes lari cepat 60 meter, 2) Angkat tubuh selama 60 detik, 3) Baring duduk selama 60 detik, 4) Loncat tegak, 5) Lari 1200n meter. Teknik analisis data yang digunakan adalah parametrik yaitu uji beda (*Independent Sample Test*).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa:

- 1) Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMA Negeri 1 Kampung Dalam berada pada kategori baik dengan nilai rata-rata tingkat kesegaran jasmani siswa sebesar 15,70, nilai terendah adalah 10,00 dan nilai tingkat kesegaran jasmani tertinggi adalah 21,00,
- 2) Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMA Negeri 2 Pariaman Hasil berada pada kategori kurang dengan nilai rata-rata tingkat kesegaran jasmani siswa sebesar 13,00, nilai terendah adalah 8,00 dan nilai tingkat kesegaran jasmani tertinggi adalah 17,00,
- 3) Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMA Negeri 1 Kampung Dalam dengan SMA Negeri 2 Pariaman, hal ini terlihat dari nilai sig. $0,003 < 0,05$, oleh karena itu, hipotesis Ho ditolak dan Ha diterima dengan tingkat kepercayaan 95%.

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 jualah penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul "**Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMA Negeri 1 Kampung Dalam dengan Siswa SMA Negeri 2 Pariaman**". Tujuan penulisan skripsi ini adalah untuk memenuhi sebagian persyaratan dalam memproleh gelar sarjana pendidikan Strata Satu (S1) pada Jurusan Pendidikan Kepelatihan 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. Yendrizal, M.Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga dan Drs. H. Alnedral, M.Pd selaku sekretaris jurusan Pendidikan Olahraga yang telah memberikan bantuan dan bimbingan kepada penulis dalam penyelesaian skripsi ini.
3. Drs. Maidarman, M.Pd selaku pembimbing I dan Drs. M. Ridwan selaku pembimbing II yang telah memberikan bantuan dan bimbingan kepada penulis dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Drs. Afrizal S, M.Pd, Drs. Hermanzoni, Alex Aldha Yudi S.Pd,M.Pd, sebagai dosen penguji yang telah memberikan saran-saran kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Afrizal Syafrul, S.Pd selaku Kepala SMA Negeri 1 Kampung Dalam dan Hj. Hasnida, S.P.d selaku kepala SMA Negeri 2 Pariaman yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk melakukan penelitian di sekolah ini.
6. Bapak dan Ibu Dosen serta Staf Pegawai Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan pengetahuan dan bantuan selama penulis melakukan perkuliahan.
7. Teristimewa kepada kedua orang tua atas do'a serta dorongan sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini.
8. Rekan-rekan mahasiswa Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, terutama Bp 2007.

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, Agustus 2011

Doni Rivaldo

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GRAFIK	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I . PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II. KAJIAN TEORITIS	
A. Kajian Teori	8
1. Kesegaran Jasmani.....	8
2. Komponen Kesegaran Jasmani	10
3. Fungsi Kesegaran Jasmani	16
4. Tingkat Kesegaran Jasmani	19
B. Kerangka Konseptual.....	24
C. Hipotesis	25
BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	26
B. Tempat dan Waktu Penelitian	26
C. Populasi dan Sampel	26
1. Populasi.....	26
2. Sampel	28
D. Jenis dan Sumber Data.....	29
1. Jenis Data	29
2. Sumber Data.....	29
E. Teknik dan Alat Pengumpulan Data	29

F. Teknik Analisis Data.....	37
1. Uji persyaratan Analisis	38
2. Uji Hipotesis	39

BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Analisis.....	40
1. Verifikasi Data	40
B. Deskripsi Data	40
C. Pengujian Persyaratan Analisis dan Uji Hipotesis.....	45
1. Uji Normalitas.....	45
2. Uji Hipotesis.....	48
D. Pembahasan.....	50
1. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMAN 1 Kampung Dalam.....	50
2. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMAN 2 Pariaman.....	51
3. Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMAN 1 Kampung Dalam dengan Siswa SMAN 2 Pariaman.....	52

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	55
B. Saran	55

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN-LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian	27
2. Sampel Penelitian	28
3. Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia.....	37
4. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia.....	38
5. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMAN 1 Kampung Dalam.....	41
6. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMAN 2 Pariaman.....	43
7. Rangkuman Uji Normalitas Tingkat Kesegaran Jasmani.....	46
8. Pengujian Hipotesis.....	49

DAFTAR GRAFIK

Grafik	Halaman
1. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMAN 1 Kampung Dalam.....	42
2. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMAN 2 Pariaman	44
3. Uji Normalitas Status Tingkat Kesegaran Jasmani SMAN 1 Kampung Dalam	47
4. Uji Normalitas Status Tingkat Kesegaran Jasmani SMAN 2 Pariaman.....	48

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

1. Data SMA Negeri 1 Kampung Dalam Kabupaten Padang Pariaman.
2. Data SMA Negeri 2 Kota Pariaman
3. Surat Izin Penelitian Fakultas Ilmu Keolahragaan
4. Surat Izin Penelitian Kesbangpol dan Linmas Kabupaten Padang Pariaman
5. Surat Izin Penelitian Kesbangpol dan Linmas Kota Pariaman
6. Surat Izin Penelitian SMA Negeri 1 Kampung Dalam Padang Pariaman
7. Surat Izin Penelitian SMA Negeri 2 Kota Pariaman
8. Dokumentasi Foto Penelitian

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pembangunan Manusia Indonesia seutuhnya adalah suatu upaya yang dilaksanakan secara sadar, berencana dan berkesinambungan menuju suatu perubahan dan kemajuan serta perbaikan yang sempurna. Olahraga merupakan salah satu cara yang tepat dilakukan untuk memperoleh dan mempertahankan kebugaran tubuh. Kegiatan olahraga juga mempunyai arti yang sangat penting dalam memelihara dan mengembangkan potensi diri. Seperti yang tercantum dalam UU RI No.3 tahun 2005 pasal 1 ayat 4 tentang system keolahragaan nasional yaitu:"olahraga adalah kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina dan mengembangkan potensi jasmani rohani dan sosial". Oleh karena itu dijelaskan pula dalam UU RI No.3 tahun 2005 pasal 4 tentang system keolahragaan nasional, bahwa:

"Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan serta kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportifitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkokoh ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa".

Kesegaran jasmani merupakan salah satu tujuan dalam mencapai pembinaan dan pengembangan olahraga yang baik serta menciptakan sumber daya manusia yang berkualitas, tanpa kesegaran jasmani tidak akan tercapai tujuan tersebut.

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. Secara umum kesegaran jasmani dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan sehingga masih menikmati waktu luang. 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 jemu dalam proses belajar.

Pentingnya kebugaran jasmani juga tercantum dalam kurikulum sekolah dimana pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah sebagai berikut ; 1). Untuk menumbuh kembangkan prestasi olahraga dilembaga pendidikan, 2). Untuk mengarahkan peserta didik dalam melakukan kegiatan olahraga sesuai dengan bakat dan minat. 3). Mengembangkan,melaksanakan dan memperhatikan potensi, kemampuan bakat dan minat peserta didik secara menyeluruh baik melalui kegiatan intrakurikuler maupun estrakurikuler.(Soemosasmito, 1988 : 47)

Melihat pentingnya pendidikan dan kesegaran jasmani maka usaha-usaha yang perlu dilaksanakan adalah dengan melakukan pembinaan olahraga, serta melaksanakan kegiatan olahraga secara rutin dan teratur. Pembinaan dan pengembangan olahraga merupakan bagian dari upaya meningkatkan kualitas manusia Indonesia seutuhnya yang diarahkan pada

peningkatan kesehatan jasmani, mental, dan kerohanian masyarakat. Untuk meningkatkan kesegaran jasmani yang baik diperlukan suatu lembaga, salah satu diantaranya adalah melalui sekolah atas (SMA).

Kegiatan yang dilakukan disekolah harus terarah dan terencana guna mencapai tujuan yang di inginkan. Salah satu bidang yang cukup penting disekolah untuk meningkatkan kesegaran jasmani adalah pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Sementara, diharapkan bagi siswa yang memiliki kesegaran jasmani yang baik akan berpengaruh baik terhadap hasil belajar, karena memiliki kesegaran fisik, memiliki tubuh yang sehat, dan juga memiliki dasar aktifitas intelektual yang dinamis dan kreatif (Cooper, 1983 ; 311).

Siswa SMA Negeri 1 Kampung Dalam Pada umumnya pergi kesekolah berjalan kaki dan hanya sebagian yang kecil yang menggunakan kendaraan dan kegiatan sepulang sekolah mereka masih dituntut membantu orang tua bekerja dan pada sore hari biasanya mereka pergi berenang ke sungai dan dilihat dari segi ekonomi orang tua siswa SMA Negeri 1 Kampung dalam tergolong dalam ekonomi menengah dan rendah. Karena umumnya pekerjaan orang tua mereka bertani dan hanya sebagian kecil yang karyawan dan PNS. Dari segi geografis SMA Negeri 1 Kampung Dalam terletak di daerah kaki pergunungan dengan alam yang masih terjaga dengan tingkat polusi udara yang rendah sehingga secara otomatis udara di sana masih bersih dan itu sangat bagus untuk jalannya fungsi kerja jantung.

Sedangkan siswa SMA Negeri 2 pariaman mereka pergi kesekolah dengan diantar oleh orang tua dengan kendaraan pribadi atau dengan naik angkutan umum dan ada juga yang membawa motor pergi ke sekolah dan kegiatan sepulang sekolah mereka banyak menghabiskan waktu di rumah dengan belajar, maen komputer, maen game dan ada juga sebagian yang meluangkan waktu untuk berolahraga di pusat pelatihan olahraga seperti di klub, gym atau tempat fitness dan lain-lain sebagainya. Dilihat dari segi ekonomi orang tua siswa SMA Negeri 2 Pariaman tergolong dalam ekonomi menengah dan atas. Karena umumnya pekerjaan orang tua mereka adalah karyawan dan PNS. Dari segi geografis SMA Negeri 2 Pariaman terletak di daerah pinggir pantai dengan suasana perkotaan sehingga udara di sana sudah mulai terpengaruh oleh polusi udara yang disebabkan oleh asap kendaraan dan lain-lain sebagainya dan itu sangat berdampak buruk terhadap jalannya fungsi kerja jantung, akan tetapi dari sekian banyak faktor yang membedakan kedua sekolah tersebut apakah tingkat kesegaran jasmani mereka berbeda juga.

Berdasarkan pengamatan penulis di kedua sekolah siswa lebih cenderung menganggap mata pelajaran penjas merupakan pelajaran yang tidak penting,hal ini terlihat dari tingkah laku mereka dalam mengikuti proses pembelajaran mereka sering ketawa,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 penjas seakan akan mereka sangat lelah dan letih,

sehingga kurang tercapainya tingkat kesegaran jasmani siswa di sekolah tersebut.

Seharusnya peserta didik/siswa harus menyukai pelajaran olahraga karena sangat berpengaruh terhadap diri mereka sendiri, sebab jika mereka sering berolahraga otomatis kesehatan serta kebugaran tubuh mereka juga bagus, dan dalam proses belajar pun mereka jadi semangat dan siap untuk menerima pelajaran. Dengan kata lain jika siswa kebugaran jasmani mereka rendah otomatis mereka dalam proses belajar juga terganggu, misalnya mudah mengantuk, cepat jemu dan dalam proses penerimaan pelajaran pun tidak berjalan sebagai mana mestinya serta juga berpengaruh terhadap hasil yang dicapai dari proses pembelajaran.

Berdasarkan permasalahan di atas penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul "Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMA Negeri 1 Kampung dalam dengan Siswa SMA Negeri 2 Pariaman"

B. Identifikasi Masalah

Sesuai dengan latar belakang yang dipaparkan di atas, maka identifikasi masalahnya adalah :

1. Bagaimana tingkat kesegaran jasmani siswa SMA Negeri 1 Kampung Dalam Kabupaten Padang Pariaman.
2. Bagaimana tingkat kesegaran jasmani siswa SMA Negeri 2 Kota Pariaman.

3. Apakah ada perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa SMA Negeri 1 Kampung Dalam Kabupaten Padang Pariaman dengan siswa SMA Negeri 2 Kota Pariaman.
4. Apakah lingkungan di SMA Negeri 1 Kampung Dalam dapat mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani.
5. Apakah lingkungan di SMA Negeri 2 Kota Pariaman dapat mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani yang dapat diidentifikasi seperti yang dikemukakan diatas, maka untuk lebih fokusnya penelitian penulis membatasi masalah penelitian ini mengenai :

1. Tingkat kesegaran jasmani siswa SMA Negeri 1 Kampung Dalam Kabupaten Padang Pariaman?
2. Tingkat kesegaran jasmani siswa SMA Negeri 2 Kota Pariaman?
3. Perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa SMA Negeri 1 Kampung dalam dengan siswa SMA Negeri 2 Pariaman?

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang dikemukakan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Bagaimana tingkat kesegaran jasmani siswa SMA Negeri 1 Kampung Dalam Kabupaten Padang Pariaman?

2. Bagaimana tingkat kesegaran jasmani siswa SMA Negeri 2 Kota Pariaman?
3. Apakah ada perbedaan tingkat kesegaran jasmani antara siswa SMA Negeri 1 Kampung Dalam Kabupaten Padang Pariaman dengan siswa SMA Negeri 2 Kota Pariaman.

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan yang telah dikemukakan diatas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui :

1. Tingkat Kesegaran jasmani siswa SMA Negeri 1 Kampung Dalam Kabupaten Padang Pariaman?
2. Tingkat Kesegaran jasmani siswa SMA Negeri 2 Kota Pariaman?
3. Perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa SMA Negeri 1 Kampung Dalam Kabupaten Padang Pariaman dengan siswa SMA Negeri 2 Kota Pariaman?

F. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan masalah dan tujuan yang telah dirumuskan, maka penelitian ini diharapkan berguna untuk:

1. Sebagai salah satu syarat dalam menyelesaikan program strata satu (S1)
2. Menambah wawasan penulis khususnya dan pembaca pada umumnya mengenai perbedaan kesegaran jasmani antara siswa SMA Negeri 1 Kampung Dalam Kabupaten Padang Pariaman dengan siswa SMA Negeri 2 Kota Pariaman.

3. Sebagai bahan pertimbangan dan masukan bagi guru-guru pendidikan jasmani di SMA Negeri 1 Kampung Dalam Kabupaten Padang Pariaman dan SMA Negeri 2 Kota Pariaman.
4. Dapat memberikan informasi bagi para peneliti selanjutnya yang ingin meneliti masalah yang sama lebih mendalam.
5. Sebagai bahan acuan dan bacaan untuk mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragan (FIK UNP).

BAB II

KAJIAN TEORITIS

A. Kajian teori

1. Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas atau pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Istilah kesegaran jasmani merupakan terjemahan dari *physical fitness*. *Physical* berarti jasmaniah dan *fitness* berarti kecocokan atau kemampuan. Jadi *physical fitness* berarti kemampuan jasmaniah. Ichsan (1988: 54), mengungkapkan bahwa:

“kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melaksanakan tugas sehari-hari dengan penuh kesungguhan dan tanggung jawab, tanpa rasa lelah dengan cara penuh semangat untuk menikmati penggunaan waktu luang dan menghadapi kemungkinan berbagai bahaya yang datang tidak terduga”.

Sedangkan menurut (Sutarman dalam Arsil 2008: 9), yaitu:

“kesegaran jasmani adalah suatu aspek yaitu 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”

Hal tersebut memperjelas bahwa kesegaran 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 darurat yang datang tiba-tiba. Dengan kata lain, kesegaran jasmani merupakan gambaran

kemampuan fungsi sistem-sistem tubuh yang terlihat dalam setiap aktifitas fisik manusia.

Dinata (2003: 16), mengemukakan bahwa “kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melaksanakan tugas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan tenaga untuk melaksanakan kegiatan itu”. Kesegaran jasmani merupakan suatu hal yang dipengaruhi oleh aktifitas fisik dan latihan olahraga yang dilakukan sehari-hari. Semakin banyak aktivitas dan latihan yang dilakukan seseorang, maka semakin baik pula tingkat kesegaran jasmaninya. Hal ini disebabkan dengan melakukan aktivitas fisik dan latihan olahraga akan meningkatkan kemampuan tubuh dalam mengkonsumsi oksigen secara maksimal. Apabila tubuh sudah mampu meningkatkan konsumsi oksigen secara maksimal, maka secara otomatis akan berpengaruh terhadap tingkat kesegaran jasmani.

Dari pendapat di atas terlihat bahwa kesegaran jasmani dapat dipengaruhi oleh kegiatan fisik atau aktivitas fisik yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari, seperti: bekerja, olahraga, bermain dan kegiatan lainnya yang membuat tubuh kita bergerak aktif. Kesegaran jasmani juga dipengaruhi oleh aktivitas fisik dan latihan olahraga yang teratur dan terprogram. Kesegaran jasmani diberi arti sebagai aspek kualitas hidup yang sangat berhubungan dengan keadaan status kesehatan jasmani yang positif. Kesegaran jasmani ini merupakan sari utama atau cikal bakal dari kesegaran jasmani umum, jadi apabila seseorang dalam keadaan segar,

salah satu aspek yang nampak adalah keadaan penampilan jasmaniahnya.

Dengan demikian, maka seseorang tidak mendapat kesegaran secara menyeluruh atau umum tanpa didasari kesegaran jasmani yang baik.

2. Komponen Kesegaran Jasmani

(Lycholat dalam gusril 2004:119) mengemukakan komponen kesegaran jasmani dapat dikelompokkan menjadi dua kelompok yaitu:

- a) Komponen yang berhubungan dengan kesehatan meliputi daya tahan otot, kekuatan otot, kelentukan dan komposisi tubuh;
- b) Komponen yang berhubungan dengan keterampilan meliputi kelincahan, keseimbangan, koordinasi dan kecepatan.

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 dam;
- i) Ketepatan”.

Daya tahan otot tidak hanya dikenal pada istilah kekuatan tetapi juga kemampuan otot berkontraksi dalam beberapa waktu tanpa mengalami kelelahan. (Suharno dalam <http://has5n.wordpress.Com/2011/01/05/proposal-skripsi-bab-1-2-3/>) menjelaskan bahwa daya tahan adalah kemampuan organ atlet untuk melawan kelelahan yang timbul saat melakukan aktivitas olahraga dalam waktu yang lama.

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), “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. Disini dapat dilihat bahwa daya tahan jantung-paru (*cardiovaskuler*) sangat penting untuk menunjang kerja otot untuk mengambil oksigen dan menyalurkan keseluruhan jaringan otot yang aktif sehingga dapat dipergunakan untuk proses metabolisme tubuh. Moeloek (1984:3) menjelaskan tentang beberapa faktor fisiologis yang mempengaruhi daya tahan kardiovaskuler antara lain adalah: keturunan, usia, jenis kelamin dan aktifitas fisik.

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 atlit 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 massa 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.

Menurut (Suharno HP dalam <http://anggaway89.wordpress.com/2010/05/24/latihan-kelincahan/>) mendefinisikan kelincahan adalah kemampuan dari seseorang untuk merubah posisi dan arah secepat mungkin sesuai dengan situasi yang dihadapi dengan demikian dari beberapa pendapat tersebut diatas 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.

Banyak cabang olahraga yang memerlukan daya ledak untuk dapat melakukan aktifitasnya dengan baik. Dalam beberapa cabang olahraga, seperti: bola voly, bola basket, atletik, tinju, senam dan lain sebagainya merupakan kegiatan yang membutuhkan daya ledak yang betul-betul baik dalam pelaksanaannya. 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 menurut (Kent dalam <http://has5n.wordpress.com/2011/01/05/proposal-skripsi-bab-1-2-3/>) adalah kemampuan memelihara suatu yang berorientasi pada keadaan stabil dan khusus dikaitkan dengan lingkungan saat itu.

Sedangkan (Kirkendall dkk dalam [//has5n.wordpress.com / 2011/01/05/proposal-skripsi-bab-1-2-3/](http://has5n.wordpress.com/2011/01/05/proposal-skripsi-bab-1-2-3/)) mengemukakan bahwa

keseimbangan adalah fenomena yang kompleks yang melibatkan *vestibular system* pada bagian dalam telinga, penglihatan mata, otak menafsirkan secara komplek, menghasilkan berbagai respon gerakan pada situasi fisik tertentu.

Dari beberapa uraian di atas, maka 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 system *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 metabolisme seseorang yang tergantung pada kemampuannya untuk menyalurkan oksigen ke otot. Sebagaimana kita ketahui bahwa kemampuan tersebut terletak pada efisiensi dari jantung, pernafasan, sistem 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. Menurut Ismaryati (2008: 40),

“fungsi kesegaran jasmani dapat dibagi menjadi dua bagian, sebagai berikut :

a. Fungsi umum

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

b. Fungsi khusus

Fungsi khusus dari kesegaran jasmani adalah sesuai dengan kekhususan masing-masing, yang dibedakan menjadi tiga golongan, yaitu: golongan yang berdasarkan pekerjaan misalnya atlet, pelajar atau golongan yang berdasarkan keadaan, misalnya ibu hamil untuk menghadapi saat kelahiran, penyandang cacat untuk rehabilitasi. Keadaan yang berdasarkan umum, misalnya pada anak-anak dalam perangsang pertumbuhan, pada lansia untuk mempertinggi ketahanan tubuh, dan pada remaja untuk pertumbuhan dan perkembangan serta peningkatan prestasi belajar.”

Dalam upaya meningkatkan kesegaran jasmani, (Saputro dan Suherman dalam Gusril, 2004: 124) menyatakan bahwa untuk mendapatkan kesegaran jasmani, dosis latihannya harus

memperhatikan tiga faktor, yaitu sebagai berikut: a) intensitas latihan; b) lamanya latihan; c) frekuensi intensitas latihan kesegaran jasmani berkisar antara 72-87% dari denyut nadi maksimal (220-umur) yang disebut *training zone*.

Hal yang paling penting untuk meningkatkan kesegaran jasmani adalah aktivitas fisik dan olahraga yang teratur, tubuh memerlukan oksigen untuk memproduksi energi karena tubuh tidak menyimpan oksigen. Oksigen harus diambil, denyut nadi salurkan ke seluruh organ tubuh dan jaringan yang memerlukan energi. Kemampuan tubuh untuk melakukan hal tersebut sangat tergantung pada tingkat kesegaran jasmani yang dimiliki. Bagi orang yang memiliki kesegaran jasmani yang baik, akan mudah untuk melakukan pengambilan oksigen yang diperlukan oleh tubuh. Sedangkan orang yang tingkat kesegaran jasmaninya rendah, akan menjadi kesulitan yang berarti. "Orang yang banyak melakukan aktivitas fisik dan olahraga secara teratur maka tingkat kesegaran jasmaninya bertambah baik dibanding orang yang kurang melakukan aktifitas fisik dan latihan olahraga yang teratur". (Lamb dalam Arsil, 1999)

Selain itu, untuk memperoleh tingkat kesegaran jasmani yang baik juga dipengaruhi oleh faktor makanan, karena bahan makanan diperlukan untuk sumber energi, pembangunan sel-sel tubuh, komponen biokatalisator, dan katabolisme. Makanan harus sesuai dengan yang dibutuhkan oleh tubuh baik secara kuantitatif maupun

kualitatif. Kuntitatif maksudnya, perbandingan jumlah karbohidrat, lemak, dan protein yang dimakan harus disesuaikan dengan aktivitas seseorang. Pada orang yang normal, karbohidrat diberikan 55-60%, lemak diberikan 25-30% dari total kalori, dan protein yang dibutuhkan 10-15% dari total kalori. Secara kualitatif, maksudnya bahan-bahan yang selalu ada dalam makanan (karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, dan air) jumlahnya dapat diberikan lebih banyak jika diperlukan (Lamb dalam Arsil, 1999: 10).

Selain itu, (Ryadi dalam Gusril 2004) mengungkapkan bahwa "keadaan lingkungan juga merupakan unsur preventif dalam rangka mewujudkan masyarakat yang adil dan makmur, sejahtera, dan lebih jauh lagi untuk mencapai manusia seutuhnya". Kesegaran jasmani juga di pengaruhi oleh kesehatan lingkungan, untuk itu perlu memperhatikan masalah disekitar kita seperti limbah, kotoran, perumahan, serangga makanan, dan pencemaran lingkungan. Faktor yang mempengaruhi kesehatan lingkungan adalah tindakan manusia itu sendiri. Sikap individu atau kelompok yang tidak disiplin dalam menjaga kebersihan lingkungannya dan dalam pengelolaan lingkungan sekolah karena lingkungan sangat mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani.

Pekerjaan yang memerlukan tenaga yang besar akan mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani, jadi jelas bahwa orang yang banyak melakukan aktivitas fisik dan latihan olahraga yang teratur,

tingkat kesegaran jasmaninya akan bertambah baik jika dibandingkan dengan orang yang tidak pernah atau jarang melakukan aktifitas fisik dan latihan olahraga teratur.

4. Tingkat Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani dalam arti sempit merupakan suatu aspek dari suatu kesegaran keseluruhan manusia. Kesegaran jasmani secara keseluruhan dapat dijabarkan menjadi lima aspek sehingga mengarah pada kesegaran yang menyeluruh (*total fitness*), yaitu :

- a. Kemampuan statis (*static fitness*) ialah tidak adanya cacat dan penyakit. Dengan berpangkal tidak dari arti sehat saja tetapi juga ada keserasian yang sempurna dari segi fisik, mental dan sosial.
- b. Kemampuan dinamis (*dinamica fitness*) ialah kemampuan untuk melakukan kegiatan jasmani yang berat, yang tidak memerlukan ketangkasan khusus.
- c. Kemampuan jasmani (*motor skill fitness*) ialah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang dikoordinasi. Dalam hal ini diperlukan ketrampilan tertentu dan kemampuan daya tahan.
- d. Kemampuan mental (*mental fitness*) ialah kemampuan dalam menghadapi tantangan dan lika liku kehidupan.
- e. Kemampuan social (*social fitness*) hal ini dimaksudkan kemampuan seseorang untuk dapat berdiri sendiri tanpa menggantungkan hidupnya kepada belas kasihan orang lain, mempunyai cukup kekuatan dan daya tahan untuk melaksanakan tugas-tugas pekerjaan dengan baik.

(Badan Pembina UKS Kanwil Depdikbud Jateng , 1978 : 76)

Adapun Unsur-unsur penting yang terdapat dalam kesegaran jasmani adalah sebagai berikut :

- a. Daya tahan terhadap penyakit
- b. Kekuatan dan daya tahan otot
- c. Daya tahan jantung, peredaran darah dan pernafasan
- d. Daya otot
- e. Kelentukan (*fleksibilitas*)
- f. Kecepatan
- g. Kelincahan melakukan perubahan arah (*agilitas*)
- h. Koordinasi

- i. Keseimbangan
 - j. Ketepatan
- (Hasnan Said,1975:13)

Sedangkan menurut Larson dan Yakon, komponen kesegaran adalah sebagai berikut :

- a. Resistensi terhadap penyakit
- b. Kekuatan dan daya ledak
- c. Daya tahan jantung, peredaran darah dan pernafasan
- d. Daya otot
- e. Kelenturan
- f. Kecepatan
- g. Kelincahan
- h. Koordinasi
- i. Keseimbangan
- j. Ketepatan

(Badan Pembina UKS Kanwil Depdikbud Jateng,1978:77-81)

Karena itu untuk memperoleh tingkat kesegaran jasmani yang cukup tinggi, seseorang dituntut untuk melakukan latihan fisik dengan teratur dan terprogram. Latihan fisik ini erat hubungannya dengan mempertahankan kondisi fisik yang mutlak diperlukan bagi seseorang yang ingin menjaga dan meningkatkan kesegaran jasmaninya. Semakin banyak aktifitas fisik dan latihan olahraga yang dilakukan oleh seseorang, akan semakin baik pula kesegaran jasmaninya. Hal ini disebabkan dengan melakukan aktifitas fisik dan olahraga akan meningkatkan kemampuan tubuh dalam mengkonsumsi oksigen secara optimal. Apabila tubuh telah mampu meningkatkan konsumsi oksigen

secara optimal, maka secara otomatis akan berpengaruh terhadap kesegaran jasmani.

Menurut Irianto (2004: 27-83) ada beberapa cara untuk meningkatkan kesegaran jasmani yaitu dapat dilakukan dengan beberapa latihan dengan kesimpulan sebagai berikut :

“a. Dengan Cara Jogging

Untuk jogging dapat dilakukan selama 20 menit dengan waktu 3-5 kali dalam seminggu. Latihan ini harus dilakukan secara terus menerus dengan waktu istirahat tidak terlalu lama.

b. Latihan daya tahan paru jantung

Adapun takaran untuk melatih daya tahan paru jantung, yaitu:

1) Intensitas latihan

Intensitas latihan sebaiknya 75-85 % detak jantung maksimal. Bagi mereka yang baru mulai latihan atau usia lanjut, mulailah berlatih pada intensitas lebih rendah yaitu 60%, terus tingkatkan secara bertahap hingga mencapai intensitas latihan yang semestinya.

2) Frekuensi

Untuk mendapatkan kebugaran paru jantung latihan dilakukan secara teratur 3-5 kali/minggu.

3) Durasi latihan

Setiap berlatih kerjakan selama 20-60 menit tanpa berhenti.

c. Latihan kekuatan

1) Intensitas latihan

Intensitas latihan daya tahan otot adalah 70-80% dari kemampuan maksimal.

2) Frekuensi latihan

Adapun frekuensi untuk latihan daya taha otot adalah 3 kali/minggu.

3) Repetisi/set

Repetisi latihannya adalah 12-20 kali dikerjakan sebanyak 2-3 set dan istirahat antara set 20-30 detik.

d. Latihan kelentukan

1) Intensitas

Ukuran intensitas latihan adalah rasa nyeri. Artinya, pada saat meregang persendian akan terjadi reaksi tubuh berupa tegangan otot. Jika diteruskan terjadi nyeri dan jika peregangan dilanjutkan terjadi rasa sakit pada otot. Intensitas yang tepat untuk latihan kelentukan adalah pada batas akhir tegangan otot dan batas awal munculnya nyeri.

2) Frekuensi

Latihan kelentukan dapat dilakukan setiap hari.

3) Durasi

Waktu yang diperlukan untuk peregangan biasanya berkisar antara 4-30 detik, dikerjakan 1-3 kali untuk setiap persendian.”

Dari uraian sebelumnya dapat disimpulkan bahwa ada beberapa latihan yang dapat meningkatkan kesegaran jasmani yang terdiri dari latihan daya tahan jantung paru, kekuatan, kelentukan, komposisi tubuh dan masih banyak yang lain, yang mana latihan tersebut harus dilakukan secara teratur dan terprogram.

Hal yang penting untuk meningkatkan kesegaran jasmani adalah aktifitas fisik dan latihan olahraga yang teratur, tubuh memerlukan oksigen untuk memproduksi oksigen. Oksigen harus diambil dan disalurkan keorgan-organ tubuh dan jaringan yang membutuhkannya. Kemampuan tubuh untuk melakukan hal tersebut sangat tergantung dari tingkat kesegaran jasmani seseorang. Bagi orang yang mempunyai tingkat kesegaran jasmani yang baik akan mudah untuk melakukan pengambilan oksigen yang dibutuhkan tubuh. Sedangkan orang yang tingkat kesegaran jasmaninya yang kurang baik akan kesulitan dalam melakukan pengambilan oksigen secara baik dan optimal.

Pada saat sekarang ini banyak sekali cara untuk meningkatkan kesegaran jasmani, seperti yang kita lihat pada setiap hari minggu pagi. Bermacam-macam kegiatan yang dapat kita lihat seperti jogging,

bersepeda, sekedar jalan, senam dan masih banyak kegiatan lain yang bisa dilakukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani seseorang.

Dari uraian di atas jelas tergambar, bagi orang yang banyak melakukan aktifitas fisik dan olahraga yang teratur, tingkat kesegaran jasmaninya bertambah baik dibanding dengan orang yang kurang melakukan aktifitas fisik. Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan oleh Nurhasan (1986: 97), bahwa untuk mendapatkan tingkat kesegaran jasmani yang baik, sebaiknya kita melakukan olahraga yang teratur. Sesuai dengan pendapat di atas, semakin banyak aktifitas fisik dan latihan olahraga yang teratur yang dilakukan seseorang maka cenderung akan bertambah tingkat kesegaran jasmani orang tersebut dan sebaliknya semakin sedikit aktifitas dan latihan-latihan olahraga yang dilakukan maka akan semakin rendah tingkat kesegaran jasmani orang tersebut.

B. Kerangka Konseptual

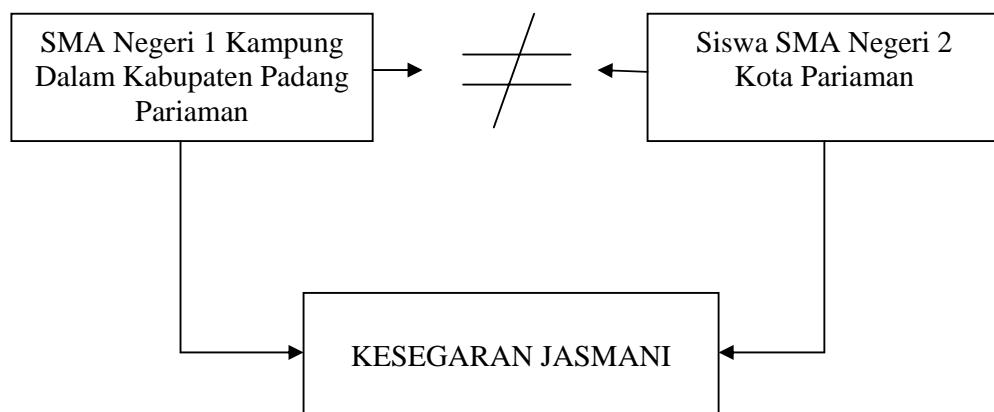
Kesegaran jasmani adalah aspek kemampuan fisik yang menunjang kesuksesan siswa sekolah menengah atas dalam melakukan kegiatan dalam kehidupannya seperti : belajar, bekerja, dan berolahraga. Seorang siswa yang mempunyai tingkat kesegaran jasmani yang baik tentu hasil belajarnya akan baik pula. Banyak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

Bila diperhatikan komponen-komponen yang terdapat dalam kesegaran jasmani sebagai berikut :

1. Komponen yang berhubungan dengan kesehatan yang meliputi : daya tahan otot, kekuatan otot, kelentukan dan komposisi tubuh.
2. Komponen yang berhubungan dengan keterampilan motorik yang meliputi : kelincahan keseimbangan, koordinasi kecepatan, tenaga atau daya, dan waktu reaksi.

Lingkungan daerah tempat tinggal merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani seseorang, yang dimaksud dengan faktor lingkungan adalah : faktor makanan, pakaian, waktu istirahat, aktivitas fisik, polusi udara, dan bentuk daerah tempat tinggal. Berarti siswa yang tinggal di daerah pedesaan memiliki kesegaran yang berbeda dengan siswa yang tinggal di daerah perkotaan.

Untuk lebih jelasnya variabel yang di teliti dapat dilihat bagan kerangka konseptual berikut :



Gambar 1. Skema kerangka konseptual

C. Hipotesis

Berdasarkan kajian teori dan kerangka konseptual, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah:

1. Seberapa besarkah tingkat kesegaran jasmani siswa SMA Negeri 1 Kampung Dalam Kabupaten Padang Pariaman.
2. Seberapa besarkah tingkat kesegaran jasmani siswa SMA Negeri 2 Kota Pariaman.
3. Terdapat perbedaan tingkat kesegaran jasmani antara siswa SMA Negeri 1 Kampung Dalam dengan SMA Negeri 2 Pariaman

BAB V

PENUTUP

D. Kesimpulan

Berdasarkan temuan dan pembahasan pada Bab IV sebelumnya, maka dapat ditarik beberapa kesimpulan antara lain:

1. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMA Negeri 1 Kampung Dalam berada pada kategori baik dengan nilai rata-rata tingkat kesegaran jasmani siswa sebesar 15,70, nilai terendah adalah 10,00 dan nilai tingkat kesegaran jasmani tertinggi adalah 21,00.
2. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMA Negeri 2 Pariaman Hasil berada pada kategori kurang dengan nilai rata-rata tingkat kesegaran jasmani siswa sebesar 13,00, nilai terendah adalah 8,00 dan nilai tingkat kesegaran jasmani tertinggi adalah 17,00.
3. Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMA Negeri 1 Kampung Dalam dengan SMA Negeri 2 Pariaman, hal ini terlihat dari nilai sig. $0,003 < 0,05$, oleh karena itu, hipotesis Ho ditolak dan Ha diterima dengan tingkat kepercayaan 95%.

E. Saran

Berdasarkan dari kesimpulan diatas, maka penulis ingin memberikan saran-saran yang diharapkan untuk dapat membantu memperoleh tingkat kesegaran jasmani yang baik bagi siswa

1. Untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa SMA Negeri 1 Kampung Dalam dengan siswa SMA Negeri 2 Pariaman, disarankan agar guru tidak mengabaikan unsur kondisi fisik yang terdapat dalam kesegaran jasmani yaitu dengan mengajarkan pada siswa dalam bentuk aktifitas pembelajaran pendidikan jasmani olahraga kesehatan telah terencana dan terprogram secara dinamis.
2. Agar mendapatkan tingkat kesegaran jasmani siswa harus disiplin dan suka sportifitas dalam setiap melakukan proses belajar pendidikan jasmani olahraga kesehatan di sekolah.
3. Siswa harus bisa menjaga kondisi tubuh dengan cara berolahraga secara teratur dan mengkonsumsi asupan gizi yang baik serta yang terpenting adalah motivasi untuk bergerak.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S., 1996, *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*, Jakarta: Rineka Cipta
- Arsil. (1999). *Tes Pengukuran dan Evaluasi Pendidikan Jasmani dan olahraga.* Padang : Dip Universitas Negeri Padang
- Arsil. (2008). *Pembinaan Kondisi Fisik.* Padang : Dip Universitas Negeri Padang
- Badan Pembina UKS Kanwil Depdikbud Jateng. 1978. *Pedoman Mengajar Usaha Kesehatan Sekolah.* Semarang:Depdikbud
- Depdiknas (2003). *Kurikulum (2003) Pendidikan Jasmani.* Jakarta: Balai Pustaka.
- Depdiknas UU no 20 tahun (2003). Tentang *Sistem Pendidikan Nasional.* Depdiknas.
- Gusril. (2004). *Perkembangan Motorik Pada Masa Anak-Anak.* Jakarta: Dirjen Olahraga. Departemen Pendidikan Nasional.
- Irianto (2004) *Meningkatkan Kesegaran Jasmani.*
- Ichsan, M, (1988). *Pendidikan Kesehatan dan Olahraga.* Bandung: Percetakan Advent Indonesia
- Ismaryati, (2008). *Tes dan Pengukuran Olahraga.* Surakarta: UNS Surakarta.
- Lutan Rusli. (2001). *Manusia dan Olahraga.* Bandung: ITB dan FPOK / IKIP Bandung
- Lycholat (2004). *Komponen Kesegaran Jasmani.*
- Marta Dinata, M.Pd. *Senam Aerobik dan Peningkatan Kesegaran Jasmani.* 2003. Bandar Lampung : Cerdas Jaya.
- Moeloek, Densina. (1984). *Kesehatan dan Olahraga.* Jakarta: CV Rajawali.
- Said, Hasnan. (1975). *Erobika.* Jakarta : Balai Pustaka
- Soemosasmito S. (1988). *Dasar, Prosesda Efektifitas Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani.* Jakarta: Depdikbud.