

**PERBANDINGAN KESEGERAN JASMANI SISWA SD NEGERI 05
TONANG RAYA KABUPATEN PASAMAN DENGAN
SD NEGERI 16 AIR TAWAR TIMUR KOTA PADANG**

SKRIPSI

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



Oleh

**DONNI WASRI
NIM. 89867**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLARHAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2011**

PERSETUJUAN SKRIPSI

PERBANDINGAN KESEGERAN JASMANI SISWA SD NEGERI 05 TONANG RAYA KABUPATEN PASAMAN DENGAN SD NEGERI 16 AIR TAWAR TIMUR KOTA PADANG

Nama : Donni Wasri
NIM : 89867
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, 12 Januari 2011

Disetujui Oleh

Pembimbing I

Pembimbing II

Drs. Nirwandi, M.Pd
NIP. 19580914 198102 1 001

Drs. Zarwan, M.Kes
NIP. 19611230 198803 1 003

**Mengetahui :
Ketua Jurusan**

Drs. Hendri Neldi, M.Kes, AIFO
NIP. 19620520 198703 1 002

PENGESAHAN

**Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Olahraga
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang**

Judul : Perbandingan Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 05
Tonang Raya Kabupaten Pasaman Dengan SD Negeri 16
Air Tawar Timur Kota Padang

Nama : Donni Wasri

NIM : 89867

Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Januari 2011

Tim Penguji :

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Nirwandi, M.Pd	1. _____
2. Sekretaris	: Drs.Zarwan,M.Kes	2. _____
3. Anggota	: Drs. Jonni, M.Pd	3. _____
4. Anggota	: Drs. Hasriwandi Nur, M.Pd	4. _____
5. Anggota	: Drs. Kamal Firdaus, M.Kes,AIFO	5. _____

ABSTRAK

DONNI WASRI 2007 “Perbandingan Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 05 Tonang Raya Kabupaten Pasaman Dengan SD Negeri 16 Air Tawar Timur Kota Padang”.

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya tingkat kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 05 Tonang Raya Kabupaten Pasaman dan Sekolah Dasar Negeri 16 Air Tawar Timur Kota Padang, diduga oleh kurangnya aktifitas gerak, keadaan lingkungan, asupan gizi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Perbedaan tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 05 Tonang Raya Kabupaten Pasaman dan Sekolah Dasar Negeri 16 Air Tawar Timur Kota Padang

Jenis penelitian ini adalah komparasi. Populasi penelitian berjumlah 339 orang. Teknik pengambilan sampel dengan *Purposive Sampling*, yaitu pengambilan sampel didasarkan dengan pertimbangan tertentu, dari teknik tersebut didapat sampel berjumlah 42 orang. Waktu penelitian dilakukan pada bulan Oktober s/d Desember 2010, tempat penelitian ini dilaksanakan di Sekolah Dasar Negeri 05 Tonang Raya Kabupaten Pasaman dan Sekolah Dasar Negeri 16 Air Tawar Timur Kota Padang. Pengambilan data kesegaran jasmani dengan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) umur 10-12 tahun. Teknik analisis data kesegaran jasmani dilakukan dengan uji "T".

Adapun hasil penelitian ini yaitu dari 21 orang siswa SD Negeri 05 Tonang Raya Kabupaten Pasaman terdapat sebanyak 18 orang responden (85,71%) termasuk dalam kategori sedang, 3 orang responden (14,29%) termasuk dalam kategori kurang. Dari 21 orang siswa SD Negeri 16 Air Tawar Timur Kota Padang terdapat 1 orang responden (4,76%) termasuk ke dalam kategori sedang, 18 orang responden (85,71%) termasuk dalam kategori kurang, 2 orang responden (9,52%) termasuk dalam kategori kurang sekali. Hasil pengujian “t” tes menghasilkan kesegaran jasmani siswa SD Negeri 05 Tonang Raya Kabupaten Pasaman lebih baik dibandingkan SD Negeri 16 Air Tawar Timur Kota Padang.

Kata kunci: Perbandingan Kesegaran Jasmani.

KATA PENGANTAR

Berkat rahmat Allah SWT, akhirnya penyusunan skripsi ini yang diberi judul **“Perbandingan Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 05 Tonang Raya kabupaten Pasaman dengan SD Negeri 16 Air Tawar Timur Kota Padang”** dapat diselesaikan dengan baik. Kegunaan skripsi ini adalah sebagai salah satu persyaratan bagi penulis untuk menamatkan perkuliahan dengan mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

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

1. Drs. Nirwandi, M.Pd, selaku Pembimbing I dan Drs. Zarwan, M.Kes selaku Pembimbing II, yang telah memberikan saran dan masukan.
2. Drs. Jonni, M.Pd, Drs. Hasriwandi Nur, M.Pd dan Drs. Kamal Firdaus, M.Kes, AIFO selaku Tim Penguji Skripsi, yang telah memberikan saran dan kritikan serta masukan.
3. Prof. Dr. Z. Mawardi, M.Pd selaku rektor UNP
4. Drs. H. Syahril Bakhtiar, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan.
5. Drs. Hendri Neldi, M.Kes AIFO, selaku Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan dan Rekreasi.

6. Kepala SD Negeri 05 Tonang Raya dan Kepala SD Negeri 16 Air Tawar Timur yang telah memberikan izin untuk penelitian.
7. Siswa SD Negeri 05 Tonang Raya dan SD Negeri 16 Air Tawar Timur khususnya yang menjadi sampel/responden dalam penelitian ini.
8. Kedua orangtua tercinta yang telah memberikan banyak dukungan moral dan materil serta do'a yang tulus dan ikhlas sehingga anaknya berhasil mencapai sukses dan menggapai cita-cita.
9. Teman-teman dekat dan teman-teman sejawat sesama mahasiswa FIK UNP.
10. Keluarga, kerabat dekat yang berdomisili di Padang yang telah banyak membantu dengan tulus hati untuk keberhasilanku.

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

Akhir kata segala kekurangan dalam skripsi ini agar menjadi perhatian bagi peneliti berikutnya.

Padang, Januari 2011

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR GRAFIK.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	7
D. Perumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	8
F. Kegunaan Penelitian	8
BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN	
A. Kajian Teori	9
1. Kesegaran Jasmani	9
2. Komponen Kesegaran Jasmani	10
3. Faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani	11
4. Fungsi kesegaran Jasmani	12
5. Cara meningkatkan Kesegaran Jasmani	13
B. Kerangka Konseptual	14
C. Hipotesis Penelitian.....	15

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	16
B. Waktu dan Tempat Penelitian	16
C. Populasi dan Sampel	16
D. Defenisi Operasional	18
E. Jenis dan Sumber Data	19
F. Teknik Pengumpulan Data	19
G. Instrumen Penelitian	19
H. Alat Yang Digunakan.....	26
I. Teknik Analisis Data.....	27

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Verifikasi Data	28
B. Deskripsi Data	28
C. Pengujian Hipotesis.....	32
D. Pembahasan dan Hasil Penelitian.....	35

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	40
B. Saran	40

DAFTAR PUSTAKA	41
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN.....	42
----------------------	-----------

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam pencapaian masyarakat yang adil, makmur, dan berpengetahuan pemerintah Indonesia melaksanakan pembangunan di segala bidang, termasuk diantaranya pembangunan di bidang pendidikan dan olahraga. Pembangunan di bidang pendidikan mempunyai tujuan untuk menciptakan sumber daya manusia yang baik dan berkualitas, yaitu sumber daya manusia yang berilmu pengetahuan, memiliki keterampilan, sehat jasmani dan rohani. Sedangkan pembangunan kesegaran di bidang olahraga bertujuan untuk meningkatkan kesegaran dan kesehatan jasmani, disiplin, sportivitas, prestasi dan lain sebagainya.

Dalam UU RI No. 3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional (2005 : 6) bahwa :

“Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, prestasi, kualitas hidup manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportifitas, disiplin dan membina persatuan bangsa, memperkokoh pertahanan nasional, serta mengangkat harkat martabat dan kehormatan bangsa”.

Dari penjelasan di atas, jelaslah kesegaran jasmani merupakan salah satu dimensi penting dalam sistem keolahragaan nasional. Kesegaran jasmani merupakan salah satu tujuan dalam mencapai pembinaan dan pengembangan olahraga yang baik serta menciptakan sumber daya manusia yang berkualitas. Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang diajarkan di sekolah memiliki peranan penting, yaitu memberikan kesempatan kepada peserta

didik untuk terlibat walaupun dalam berbagai pengalaman belajar, karena dengan adanya aktifitas jasmani yang dilakukan secara sistematis dapat mempengaruhi perubahan fisik yang lebih baik sehat jasmani dan rohani.

Di dalam KTSP tahun 2006 dijelaskan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

“Tujuan pendidikan jasmani adalah mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktifitas jasmani dan olahraga meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar” (struktur kompetensi dan kompetensi dasar tingkat SD) (Depdiknas 2007 : 2).

Kegiatan pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang dilaksanakan secara teratur akan menimbulkan dampak positif terhadap anak didik, yaitu akan memperoleh ketangkasan, kesanggupan serta kemampuan belajar yang tinggi dan akan membantu dalam pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti.

Kesegaran jasmani merupakan gambaran secara umum tentang keadaan fisik seseorang. Sutarman dalam Arsil (1999:9) mengatakan bahwa

“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.”

Kemudian Getchell dalam Gusril (2004: 2) menyatakan “kesegaran jasmani adalah suatu kemampuan yang menitikberatkan pada fungsi-fungsi fisiologis, yaitu kemampuan jantung, pembuluh darah, paru dan otot yang berfungsi pada efisiensi yang optimal.”

Sedangkan menurut saya, kesegaran jasmani adalah aspek-aspek kemampuan fisik yang menunjang kesuksesan siswa dalam melakukan berbagai aktivitas dalam kehidupan sehari-hari tanpa mengakibatkan kelelahan yang berarti. Kegiatan itu merupakan pekerjaan sehari-hari, semakin tinggi kesegaran jasmani seseorang maka semakin besar pula kemungkinannya untuk menyelesaikan suatu pekerjaan.

Kesehatan jasmani tidak terlepas dari faktor makanan, karena dengan memakan makanan yang bergizi maka akan berpengaruh terhadap kesegaran jasmani. Soekirman dalam Gusril (2004: 14) mengatakan bahwa “banyak temuan penelitian gizi baru yang mengungkapkan bahwa pentingnya peran vitamin dan mineral bagi kesehatan manusia, oleh karena itu makanan yang bergizi yang dimakan sehari-hari penting untuk kesehatan. Derajat kesehatan yang tinggi akan mempengaruhi organ tubuh untuk berfungsi secara optimal dalam melakukan kegiatan sehari-hari.”

Faktor makanan adalah salah satu syarat untuk mencapai kesegaran jasmani yang baik. Kegiatan yang dilakukan dengan mengeluarkan energi harus diseimbangkan dengan makanan yang teratur sesuai dengan gizi yang diperlukan tubuh kembali, dengan tidak sesuainya energi yang keluar dengan energi yang masuk maka akan bisa menimbulkan kesegaran jasmani yang kurang baik, yang akan menyebabkan kelelahan pada tubuh dan bahkan bisa mengundang datangnya bibit penyakit ke dalam tubuh.

“Kesegaran jasmani sangat dibutuhkan oleh setiap siswa untuk memperoleh ketangkasan, kesanggupan, serta kemampuan belajar yang tinggi, salah satu jalan untuk memelihara dan meningkatkan kesegaran jasmani dengan melakukan olahraga yang teratur atau aktifitas sehari-hari yang bermanfaat untuk kesehatan. Sehubungan dengan itu perlu digiatkan lagi pendidikan jasmani, dan kesehatan di sekolah. Jadi kesegaran jasmani erat kaitannya dengan berbagai faktor : 1) keadaan lingkungan sekolah, 2) keadaan ekonomi siswa, 3) kesegaran siswa, 4) kesehatan lingkungan, 5) perbedaan tingkat kesegaran jasmani” (Efwilza, 2002 : 15).

Salah satu jalan untuk memelihara kesegaran jasmani, yaitu dengan melakukan olahraga secara teratur. Sehubungan dengan itu, perlu digiatkan pendidikan jasmani di lingkungan sekolah dan masyarakat secara umum, pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan telah dilaksanakan oleh Sekolah Dasar Negeri 05 Tonang Raya Kabupaten Pasaman yang berada di daerah Kabupaten Pasaman. Melihat dari segi lokasi bahwa Sekolah Dasar Negeri 05 Tonang Raya Kabupaten Pasaman berada di dataran tinggi pada umumnya

mereka pulang dan pergi sekolah dengan berjalan kaki, sehingga mereka bebas beraktivitas setelah pulang sekolah, sedangkan Sekolah Dasar Negeri 16 Air Tawar Timur Kota Padang yang berada di daerah perkotaan, pada umumnya mereka pulang dan pergi ke sekolah dengan menggunakan kendaraan bermotor diantar dan dijemput.

Kurangnya aktifitas gerak yang dilakukan sangat berpengaruh terhadap teknologi yang meningkat, akibatnya kehidupan manusia terlalu santai, mudah, dan nyaman tanpa menimbulkan kelelahan. Akibatnya orang lebih suka naik kendaraan dibandingkan dengan berjalan kaki. Hal ini terjadi pada siswa Sekolah Dasar Negeri 16 Air Tawar Timur Kota Padang. Disisi lain Sekolah Dasar Negeri 05 Tonang Raya Kabupaten Pasaman lebih banyak melakukan aktifitas fisik karena siswa tersebut banyak berjalan kaki pergi dan pulang sekolah.

Selanjutnya asupan gizi yang berbeda dari kedua sekolah sangat berpengaruh terhadap kesegaran jasmani, Siswa SD Negeri 05 Tonang Raya Kabupaten Pasaman diduga asupan gizinya lebih baik dibandingkan SD Negeri 16 Air Tawar Timur Kota Padang ini disebabkan makanan yang dikonsumsi siswa SD Negeri 05 Tonang Raya Kabupaten Pasaman sering bersifat alami dibanding SD Negeri 16 Air Tawar Timur Kota Padang. Kemudian dari segi lokasi, bahwasannya lingkungan yang berada di daerah perkotaan menjadikan udara tercemari oleh debu dan asap kendaraan apalagi di daerah yang cukup panas, sehingganya mempengaruhi kerja jantung. Hal ini terjadi di SDN 16 Air Tawar Timur Kota Padang, sedangkan di SDN 05

Tonang Raya berada di daerah pegunungan yang mempunyai udara yang sejuk.

Dari hal diatas juga dapat menyebabkan waktu istirahat yang berbeda, di SD Negeri 05 Tonang Raya Kabupaten Pasaman siswanya yang beraktifitas seharian akan membuat istirahatnya lebih cepat dibandingkan dengan yang tidak seberapa melakukan aktifitas fisik seperti yang dialami siswa SD Negeri 16 Air Tawar Timur Kota Padang.

Berdasarkan uraian diatas belum dapat dipastikan bahwa siswa Sekolah Dasar Negeri 05 Tonang Raya Kabupaten Pasaman mempunyai kesegaran jasmani yang baik. Untuk itu perlu dilakukan penelitian tentang perbandingan kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 05 Tonang Raya Kabupaten Pasaman dengan Sekolah Dasar Negeri 16 Air Tawar Timur Kota Padang.

B. Identifikasi Masalah

Ada banyak faktor yang mempengaruhi dalam kesegaran jasmani antara siswa Sekolah Dasar Negeri 05 Tonang Raya Kabupaten Pasaman dengan Sekolah Dasar Negeri 16 Air Tawar Timur Kota Padang yang dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Aktifitas fisik
2. Status gizi
3. Keadaan lingkungan
4. Jenis kelamin
5. Usia

6. Istirahat

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya penyebab permasalahan yang ada dan tercakup dalam penelitian tidak dapat peneliti laksanakan, juga keterbatasan waktu, dana, dan kemampuan maka masalah dalam penelitian ini dibatasi pada variabel yang diamati dan variabel yang diukur :

1. Kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 05 Tonang Raya Kabupaten Pasaman
2. Kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 16 Air Tawar Timur Kota Padang

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang dikemukakan, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut :

1. Bagaimana tingkat kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 05 Tonang Raya Kabupaten Pasaman ?
2. Bagaimana tingkat kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 16 Air Tawar Timur Kota Padang ?
3. Bagaimana perbandingan kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 05 Tonang Raya Kabupaten Pasaman dengan kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 16 Air Tawar Timur Kota Padang ?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini yaitu:

1. Untuk mengetahui kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 05 Tonang Raya Kabupaten Pasaman
2. Untuk mengetahui kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 16 Air Tawar Timur Kota Padang
3. Untuk mengetahui perbandingan kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 05 Tonang Raya Kabupaten Pasaman dengan kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 16 Air Tawar Timur Kota Padang

F. Kegunaan Penelitian

Penelitian ini berguna bagi :

1. Penulis disajikan untuk melengkapi persyaratan memperoleh Gelar Sarjana pada Jurusan Penjaskesrek Konsentrasi PGSD Penjas Universitas Negeri Padang.
2. Guru penjas, penelitian ini dapat meningkatkan kualitas pembelajaran penjas.
3. Siswa, sebagai bahan informasi untuk meningkatkan kesegaran jasmaninya.
4. peneliti selanjutnya yang ingin meneliti permasalahan yang lebih mendalam.

BAB II

TINJAUAN KEPUSTAKAAN

A. Kajian Teori

1. Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani merupakan gambaran tentang keadaan kualitas suatu fisik yang berhubungan erat dengan kualitas hidup seseorang, selanjutnya, Gusril (2004 : 119) mengemukakan bahwa “kesegaran jasmani akan berada dan tergantung pada jenis pekerjaan, keadaan kesehatan, jenis kelamin, umur, tingkat ketelitiannya, dan status gizi.”

Sedangkan Depdikbud (1973) menyatakan bahwa “apa yang dicapai dalam bidang akademis erat hubungan dengan kondisi badan, telah dibuktikan bahwa pelajar-pelajar yang kesegaran jasmaninya diatas rata-rata pencapaian akademisnya bagus.”

Dari uraian diatas dapat disimpulkan yaitu untuk meningkatkan kesegaran jasmani perlu dilakukan latihan-latihan olahraga yang teratur dan melaksanakan pekerjaan sehari-hari yang berguna untuk meningkatkan daya pikir.

Kesegaran jasmani merupakan cermin dari kemampuan fungsi sistem tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam setiap aktivitas fisik. Semakin banyak aktivitas fisik dan olahraga yang dilakukan seseorang, maka akan semakin baik pula tingkat kesegaran jasmaninya. Melakukan aktifitas fisik dan olahraga akan meningkatkan kemampuan tubuh dalam mengkonsumsi oksigen secara maksimal. Jika

tubuh telah mampu meningkatkan konsumsi oksigen secara maksimal, maka secara otomatis akan berpengaruh terhadap kesegaran jasmani.

Demikian dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani adalah aspek-aspek kemampuan fisik yang menunjang kesuksesan siswa dalam melakukan berbagai aktivitas dalam kehidupan sehari-hari tanpa mengakibatkan kelelahan yang berarti. Kegiatan itu merupakan pekerjaan sehari-hari, semakin tinggi kesegaran jasmani seseorang maka semakin besar pula kemungkinannya untuk menyelesaikan suatu pekerjaan.

2. Komponen-komponen Kesegaran Jasmani

Menurut Gusril (2004: 65) komponen kesegaran jasmani dijelaskan sebagai berikut :

“(1) Kekuatan otot adalah kualitas yang memungkinkan terjadinya kontraksi sekelompok otot secara maksimal. Daya tahan otot adalah kualitas yang membuat seseorang mampu mengarahkan kekuatan/tenaga sekelompok otot secara berulang kali (dinamis), di bawah maksimal atau mempertahankan kontraksi dalam waktu tertentu; 2) Ketahanan kardiovaskuler respiratory dapat ditafsirkan sebagai kualitas fisik (sistem jantung, paru-peredaran darah pernapasan) yang membuat seseorang mampu melaksanakan secara terus menerus suatu kerja fisik yang cukup berat tanpa merasa lelah sebelum waktunya; 3) Daya otot adalah kemampuan otot mengeluarkan daya maksimal dalam waktu tercepat. Daya otot yang besar dimiliki oleh orang-orang yang mempunyai: (a) kekuatan besar, (b) kecepatan tinggi, (c) kecepatan menginteraksi kekuatan dan kecepatan; 4) Fleksibilitas adalah kualitas yang memungkinkan terjadinya peregangan otot secara maksimal tanpa menimbulkan cedera pada persendian di tempat otot tersebut berada. Kecepatan adalah kemampuan untuk memindahkan sebagian atau seluruh tubuh pada jarak tertentu dalam waktu sesingkat-singkatnya. Ditambahkan kecepatan merupakan sejumlah gerakan per unit waktu; 5) Kelincahan diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk merubah arah atau posisi. Disamping itu, perlu adanya koordinasi yang baik; 6) Koordinasi adalah kemampuan untuk mempersatukan atau memisahkan dalam suatu tugas, kerja yang kompleks. Kebanyakan ketangkasan digunakan

pada olahraga yang memerlukan koordinasi. Dalam koordinasi diperlukan kelincahan, keseimbangan dan kecepatan; 7) Keseimbangan adalah kemampuan seseorang mengontrol alat-alat organis yang bersifat neuromuskular dan 8) Ketepatan adalah kemampuan seseorang dalam mengontrol gerakan-gerakan volunteer untuk mencapai tujuan.”

Berdasarkan komponen-komponen di atas tidaklah berarti semua orang harus dapat mengembangkan secara keseluruhan komponen kesegaran jasmani. Tiap orang mempunyai kelebihan dan kekurangan dalam mendapatkan komponen-komponen kesegaran jasmani. Bagaimana pun juga, faktor-faktor yang berasal dari dalam diri dan luar selalu mempunyai pengaruh. Selain itu, jenis kelamin pun ikut menentukan pula.

3. Faktor Yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani merupakan suatu hal yang dipengaruhi oleh aktifitas fisik dan latihan olahraga yang dilakukan seseorang. Semakin banyak aktifitas dan latihan olahraga yang dilakukan seseorang maka akan semakin baik pula tingkat kesegaran jasmaninya. Hal ini disebabkan dengan melakukan aktifitas fisik dan latihan olahraga akan meningkatkan kemampuan 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 SD (Depdiknas: 2007), “kesegaran jasmani adalah mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui aktifitas

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 secara efisien.

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, unsur kesegaran jasmani meliputi kemampuan sistem keterampilan gerak dasar.

Peningkatan kesegaran jasmani dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain : (1) keadaan lingkungan sekolah, (2) keadaan gizi yang dikonsumsi sehari-hari, (3) kesehatan lingkungan, (4) kegiatan fisik dan olahraga, (5) jarak sekolah.

Keadaan lingkungan sekolah akan mempengaruhi kondisi tubuh siswa, sekolah yang mempunyai lingkungan yang baik dan bersih akan tinggi kesegaran jasmaninya. Gizi siswa akan menentukan kesegaran jasmani, semakin tinggi gizi siswa akan semakin baik pula kesegaran jasmaninya.

4. Fungsi Kesegaran Jasmani

Gusril (2004: 74) menyatakan adapun fungsi kesegaran jasmani adalah untuk mengembangkan kesanggupan dan kemampuan setiap

manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja. Fungsi kesegaran jasmani dapat dibagi dua bagian yaitu; (a) fungsi umum, (b) fungsi khusus. 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. Adapun fungsi khusus bagi anak-anak adalah untuk pertumbuhan dan perkembangan serta meningkatkan prestasi belajar.

Dari uraian di atas dapat juga diambil kesimpulan bahwa fungsi kesegaran jasmani bagi orang dewasa adalah untuk meningkatkan produktivitas, sedangkan bagi anak-anak kesegaran jasmani berfungsi untuk kebugaran tubuh.

5. Cara Meningkatkan Kesegaran Jasmani

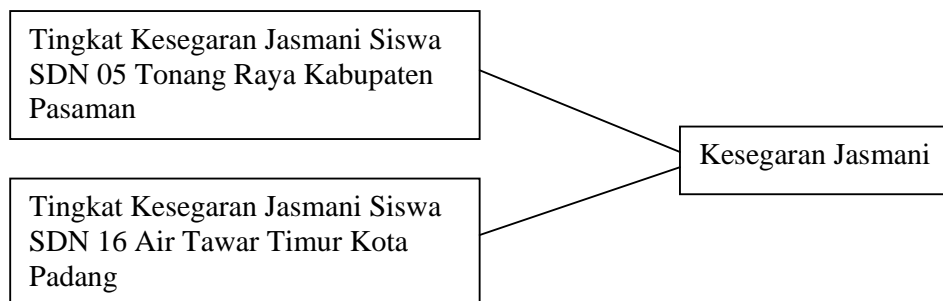
Dalam pembinaan kesegaran jasmani dapat dilakukan dengan berbagai macam aktivitas dan kegiatan fisik seperti yang dikemukakan oleh Depdikbud (1999 : 18) antara lain : "Lari/Jogging, jalan cepat, naik sepeda, berenang, latihan senam kesegaran jasmani, aerobik dan senam lainnya yang mudah dilaksanakan serta cocok untuk peserta didik dan latihan atletik".

Berdasarkan kutipan diatas banyak hal yang dapat kita lakukan dalam meningkatkan kesegaran jasmani demi menjaga kebugaran tubuh dalam melakukan berbagai aktifitas sehari-hari secara efektif dan efisien.

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 ditetapkan. Kesegaran jasmani dipengaruhi oleh aktifitas fisik yang dilakukan sehari-hari karena semakin banyak aktifitas fisik yang dilakukan maka akan semakin baik pula kesegaran jasmaninya. Kemudian makanan yang dikonsumsi sehari-hari juga sangat erat kaitannya dengan kesegaran jasmani. Disamping itu hal-hal lain yang mempengaruhi kesegaran jasmani yaitu: Usia, jenis kelamin, kebersihan, dan istirahat.

Untuk mempermudah memahami kerangka konseptual dari penelitian ini maka dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 1. Kerangka Konseptual

C. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kajian teori dan kerangka konseptual yang telah diajukan, maka hipotesis penelitian ini adalah: “Kesegaran jasmani siswa SD Negeri 05 Tonang Raya Kabupaten Pasaman lebih baik dibandingkan SD Negeri 16 Air Tawar Timur Kota Padang.”

BAB V

PENUTUP

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan temuan penelitian dan pembahasan hasil penelitian maka dapat disimpulkan sebagai berikut Kesegaran jasmani siswa SD Negeri 05 Tonang Raya Kabupaten Pasaman lebih baik dibandingkan SD Negeri 16 Air Tawar Timur Kota Padang. ini dibuktikan dengan hasil penelitian bahwa $t_{hitung} = 6,821 > t_{tabel} = 2,086$. Ini artinya H_a diterima sedangkan H_o ditolak.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan dan implikasi di atas, maka diajukan beberapa saran kepada :

1. Dinas Pendidikan Sumatera Barat umumnya, agar memberikan dukungan yang optimal dalam proses pembelajaran Penjas di Sekolah Dasar.
2. Kepala SD, agar dapat mempunyai sebuah program penyediaan sarana dan prasarana dalam hal peningkatan kemampuan fisik anak.
3. Guru Penjas, diharapkan dapat mengembangkan dan meningkatkan tingkat kesegaran jasmani anak di mana guru tersebut bekerja
4. Para orang tua, agar mendukung dan memotivasi anaknya untuk terus meningkatkan tingkat kesegaran jasmani.
5. Orang tua dan guru, agar dapat mengontrol aktivitas bermain anak-anak baik di sekolah maupun di rumah.

DAFTAR PUSTAKA

- Arsil. (1999). *Pembinaan Kondisi Fisik*, Padang: FIK UNP
- Depdikbud. (1973). *Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi Interval*. Depdikbud.
- Depdikbud. (1999). *(Suplemen GBPP) Penyempurnaan/Penyesuaian Kurikulum 1994*. Jakarta : Depdikbud
- Depdiknas. (2007). *Struktur Kompetensi dan Kompetensi Dasar Tingkat Sekolah Dasar*, Jakarta: Depdiknas.
- Depdiknas. (1999). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*, Jakarta: Depdiknas.
- Efwilza. (2002). Skripsi . “*Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Murid SD Nomor 16 di Kawasan Pertambangan Batu Bara Ombilin Dengan Murid SD Nomor 12 Luar Kawasan Batu Bara Ombilin Kabupaten Sawahlunto*”. Padang: FIK UNP.
- Gusril. (2004). *Beberapa Faktor yang Berkaitan dengan Kemampuan Motorik Siswa Sekolah Dasar Negeri Kota Padang, Disertasi*, Jakarta: Program Pasca Sarjana UNJ Jakarta.
- Kurikulum (2006). *KTSP (Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan) Bidang Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan (Penjaskes)*.
- Notoatmodjo, Sukidjo. (2002). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sudjana. (1992). *Metode Statistik*, Bandung: Tarsito.
- UNP. (2010). *Buku Panduan Penulisan Tugas Akhir/Skripsi Universitas Negeri Padang*. Padang: UNP
- UU RI No. 3 (2005). *Sistem Keolahragaan Nasional*. Jakarta: Menegpora