

**PENGARUH PERMAINAN KECIL TERHADAP KESEGERAN JASMANI
SISWA SMP NEGERI 1 PULAU PUNJUNG
KABUPATEN DHARMASRAYA**

SKRIPSI

*Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan
Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



Oleh

**RAHMAT NUGRAHA
NIM: 16814**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2014**

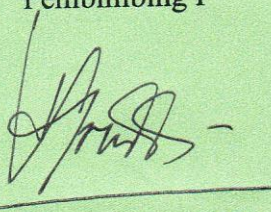
HALAMAN PENGESAHANSKRIPSI

Judul : Pengaruh permainan kecil terhadap kesegaran jasmani siswa
SMP Negeri 1 Pulau Punjung Kabupaten Dharmasraya
Nama : Rahmat Nugraha
NIM/BP : 16814 / 2010
Program Studi : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Agustus 2014

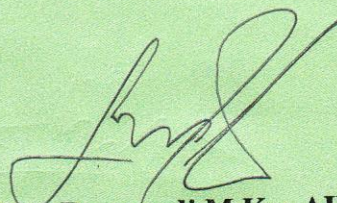
Disetujui Oleh:

Pembimbing I



Prof. Dr Syafruddin, M.Pd
NIP. 19561102 198103 1 002

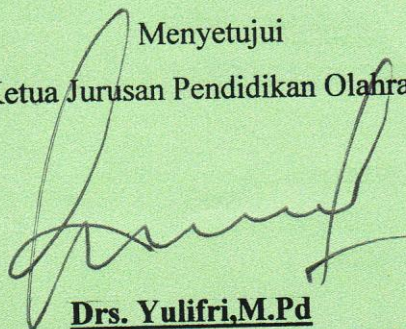
Pembimbing II



Drs. Deswandi M.Kes, AIFO
NIP. 19620702 198703 1 002

Menyetujui

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Yulifri, M.Pd
NIP. 195900705 198503 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 : Pengaruh Permainan Kecil Terhadap Kesegaran Jasmani
Siswa SMP Negeri 1 Pulau Punjung Kabupaten
Dharmasraya**

Nama : Rahmat Nugraha

NIM : 16814

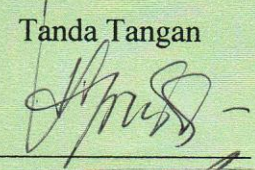
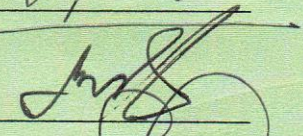
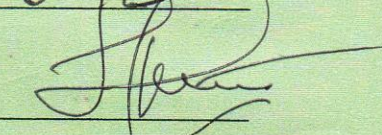
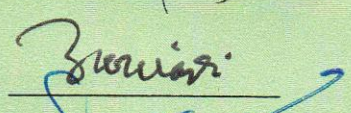
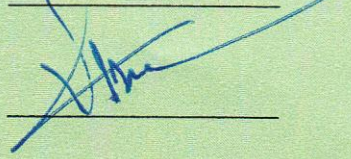
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Juli 2014

Tim Penguji

- | Nama | Tanda Tangan |
|---|--|
| 1. Ketua : Prof. Dr. Syafruddin, M.Pd | 1.  |
| 2. Sekretaris : Drs. Deswandi, M.Kes.AIFO | 2.  |
| 3. Anggota : Drs. Jonni, M.Pd | 3.  |
| 4. Anggota : Drs. Willadi Rasyid, M.Pd | 4.  |
| 5. Anggota : Drs. Ali Asmi, M.Pd | 5.  |

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang di tulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Padang, September 2014
Yang menyatakan



RAHMAT NUGRAHA
NIM : 16814

ABSTRAK

Rahmat Nugraha (2014): Pengaruh Permainan Kecil Terhadap Kesegaran Jasmani Siswa SMP Negeri 1 Pulau Punjung Kabupaten Dharmasraya

Masalah dalam penelitian ini adalah masih rendahnya tingkat kesegaran jasmani siswa SMP Negeri 1 Pulau Punjung Kabupaten Dharmasraya. Kondisi ini disebabkan oleh banyak faktor, dan salah satu diantaranya diduga disebabkan kurang tepatnya strategi pembelajaran dan latihan yang digunakan guru penjasorkes. Penelitian ini bertujuan mengungkap pengaruh permainan kecil terhadap kesegaran jasmani siswa SMP Negeri 1 Pulau Punjung.

Jenis penelitian ini merupakan penelitian eksperimen semu. Populasi pada penelitian ini adalah siswa putra kelas VIII pada SMP Negeri 1 Pulau punjung yang berjumlah 131 orang. Teknik penarikan sampel dilakukan dengan *Purposive Sampling*, maka sampel dalam penelitian ini berjumlah 32 orang, namun setelah diverifikasi ternyata yang mengikuti eksperimen secara terus menerus hanya 20 orang. Instrumen yang digunakan adalah tes TKJI untuk usia 13-15 tahun. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji-t.

Hasil penelitian kesegaran jasmani dari bentuk permainan kecil yang dilakukan, diperoleh t_{hitung} sebesar 7,2170 dan t_{tabel} sebesar 2,0930 dengan $\alpha = 0,05$ sehingga t_{hitung} lebih besar daripada t_{tabel} ($7,2170 > 2,0930$). Jadi dapat disimpulkan bahwa permainan kecil memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kesegaran jasmani siswa putra kelas VIII di SMP Negeri 1 Pulau Punjung Kabupaten Dharmasraya.

Kata Kunci : Permainan Kecil, Kesegaran Jasmani

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Permainan Kecil Terhadap Kesegaran Jasmani Siswa SMP Negeri 1 Pulau Punjung”. Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP).

Dalam penyusunan skripsi ini peneliti menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan. Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini peneliti banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu melalui ini peneliti menyampaikan terima kasih kepada:

1. Drs. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Drs. Yulifri, M.Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Prof.Dr.Syafruddin, M.Pd selaku Pembimbing I dan Drs. Deswandi, M.Kes,AIFO selaku Pembimbing II yang telah meluangkan waktu dan memberikan bimbingan dengan sepenuh hati kepada penulis, serta saran, masukan yang sangat berarti bagi penulis, sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini dengan baik

4. Drs. Willadi Rasyid, M.Pd, Drs. Jonni, M.Pd dan Drs. Ali Asmi, M.Pd selaku tim penguji yang telah banyak memberikan saran dan masukan sehingga skripsi ini bisa di selesaikan dengan baik.
5. Staf Pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
6. Pihak sekolah SMP Negeri 1 Pulau punjung yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian.
7. Kepada kedua orang tua yang telah memberikan dorongan dan do'a sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
8. Rekan-rekan mahasiswa FIK UNP yang senasib seperjuangan yang memberikan dorongan serta semangat kepada penulis.

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

Padang, Agustus 2014

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL.....	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Kegunaan Penelitian.....	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Landasan Teori.....	7
1. Kesegaran Jasmani	7
a. Komponen kesegaran jasmani	9
b. Faktor-faktor kesegaran jasmani	13
c. Fungsi kesegaran jasmani.....	15
2. Permainan Kecil.....	16
B. Kerangka Konseptual	20
C. Hipotesis Penelitian.....	20
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	21
B. Populasi dan Sampel	21
C. Desain Penelitian.....	22
D. Tempat dan Waktu Penelitian	23
E. Jenis dan Sumber Data	23

F. Teknik Pengumpulan Data.....	23
G. Defenisi Operasional.....	26
H. Instrumen Penelitian.....	26
I. Teknik Analisis Data.....	36
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Verifikasi Data	37
B. Deskripsi Data.....	37
C. Uji Pesyaratan Analisis dengan Uji Lilliefors.....	40
D. Pengujian Hipotesis.....	40
E. Pembahasan.....	41
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	43
B. Saran.....	43
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian.....	21
2. Tabel Sampel Siswa	22
3. Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia.....	35
4. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia.....	35
5. Data Hasil Tes Awal (<i>Pre Test</i>)	37
6. Data Hasil Tes Akhir (<i>Post Test</i>)	39
7. Uji Normalitas Data dengan Uji Lilliefors.....	40

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual	20
2. Tes Lari 50 Meter.....	28
3. Posisi Tangan Tes Gantung Angkat Tubuh	29
4. Gerakan Gantung Angkat Tubuh	29
5. Tes Baring Duduk	30
6. Gerakan Baring Duduk	31
7. Sikap Permulaan Tes Loncat Tegak.....	32
8. Gerakan Tes Loncat Tegak	33
9. Gerakan Start Tes Lari 1000 Meter.....	34
10. Gerakan Tes Lari 1000 Meter	34
11. Grafik Data Hasil Tes Awal (<i>Pre Test</i>).....	38
12. Grafik Data Hasil Tes Akhir (<i>Post Test</i>).....	39

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Mentah Kesegaran Jasmani Sebelum Diberi Perlakuan	46
2. Data Mentah Kesegaran Jasmani Setelah Diberi Perlakuan	47
3. Uji Normalitas Kesegaran Jasmani Sebelum Diberi Perlakuan	48
4. Uji Normalitas Kesegaran Jasmani Setelah Diberi Perlakuan	49
5. Data Pembantu Uji t (<i>dependent variabel</i>) Hasil Tes TKJI	50
6. Daftar Luas Dibawah Lengkungan Normal Standar dari 0 ke Z	52
7. Daftar XIX (11) Nilai Kritis L untuk Uji Lilliefors	53
8. Distribusi Frekuensi	54
9. Tabel Nilai-nilai t	56
10. Pelaksanaan Permainan	57
11. Dokumentasi Penelitian	73
12. Program Permainan Kecil	65
13. Surat Izin Penelitian dari Sekolah	67
14. Surat Izin Penelitian dari Kesbangpol	72
15. Surat Izin Penelitian dari Fakultas	73

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan sektor yang sangat penting dalam bidang pembangunan di Indonesia. Melalui pendidikan akan dicapai masyarakat yang cerdas, berkepribadian serta memiliki keterampilan yang diperlukan bagi dirinya sendiri, masyarakat, bangsa dan negara. Secara keseluruhan pendidikan bertujuan untuk mempersiapkan siswa agar berperan pada masa yang akan datang. Hal ini sesuai dengan Undang-Undang Pendidikan No. 20 tahun 2003, tentang sistem Pendidikan Nasional Pasal 1 ayat 1 yang berbunyi sebagai berikut:

Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan agar peserta didik, secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperoleh dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.

Dari kutipan di atas dapat diketahui bahwa pencapaian tujuan pendidikan yang demikian sempurna ini, membutuhkan peran serta yang baik dari penyelenggara pendidikan, subyek pendidikan (guru) obyek pendidikan (siswa) serta komponen-komponen yang saling mendukung satu sama lainnya. Komponen-komponen yang dimaksud antara lain adalah guru yang profesional, murid, keberhasilan tujuan pendidikan, pengolahan administrasi, teknologi intruksional, media pendidikan, biaya, sarana dan prasarana, tanggung jawab keluarga, partisipasi masyarakat, peraturan perundang-undangan dan sebagainya.

Dengan demikian berarti pendidikan sangat dibutuhkan sekali mulai dari sekolah dasar sampai tingkat perguruan tinggi untuk mencapai tujuan

pembangunan nasional. Keberhasilan penyelenggara pendidikan di suatu negara dapat dilihat dari sejauh mana tujuan pendidikan tersebut terealisasi. Namun pada dasarnya keberhasilan pendidikan tidak hanya menjadi tanggung jawab dari pemerintah saja tapi juga dibutuhkan usaha dari guru dan siswa itu sendiri sehingga dapat tercermin melalui hasil belajar yang diperoleh dari proses pendidikan itu sendiri.

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan merupakan bagian dari integral pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak dan motorik, keterampilan berpikir, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional 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.

Oleh sebab itu pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan juga merupakan suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang diajarkan di sekolah memiliki peranan penting, yaitu memberikan pendidikan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani yang dilakukan secara sistematis, terarah dan terencana. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, sekaligus membentuk pola hidup sehat dan bugar sepanjang hayat.

Dalam proses aktivitas pendidikan jasmani guru harus dapat mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan/ olahraga, internalisasi nilai-nilai (sportifitas, jujur, kerjasama, dan lain-lain) dan pembiasaan pola hidup sehat. Pelaksanaannya bukan hanya melalui pengajaran konvensional di dalam kelas yang bersifat kajian teoritis, namun melibatkan unsur fisik mental, intelektual, emosional dan sosial, sehingga aktivitas yang dilakukan dapat mencapai tujuan pengajaran. Melalui pendidikan jasmani diharapkan siswa dapat memperoleh berbagai pengalaman untuk mengungkapkan kesan pribadi yang menyenangkan, kreatif, inovatif, terampil, meningkatkan dan memelihara kesegaran jasmani serta pemahaman terhadap gerak manusia.

Dari kutipan diatas penjasorkes sangat berguna untuk anak didik, karena dapat mengembangkan dan membina nilai, sikap, pengetahuan, kecerdasan, keterampilan, dan kemampuan untuk berhubungan dengan lingkungan nya. Kegiatan penjasorkes disekolah diharapkan dapat meningkatkan kualitas sumber daya manusia Indonesia. Keberhasilan pelajaran penjasorkes akan tergambar pada kemampuan dan keterampilan guru mengaplikasikan semua bentuk materi pembelajaran yang sudah dirancang sebelumnya dengan terprogram dan sistematis, sehingga siswa merasa tertarik dan senang melakukan aktivitas penjasorkes.

Berdasarkan observasi penulis di lapangan, menunjukkan tingkat kesegaran jasmani siswa SMP Negeri 1 Pulau Punjung Kabupaten Dharmasraya masih rendah, hal ini terlihat dari pelaksanaan aktivitas penjasorkes yang

dilakukan siswa pada saat pembelajaran yang berlangsung, kemudian hal ini tidak terlepas dari kurang tepatnya strategi pembelajaran dan latihan yang digunakan guru penjasorkes. Begitu pula halnya dengan metoda pengajaran yang disajikan oleh guru yang kurang memberikan serangkaian permainan kecil, dimana guru lebih sering memberikan permainan yang itu-itu saja, sehingga mengakibatkan siswa merasa bosan dan malas melakukan aktivitas untuk bergerak. Hal ini ditandai dengan kebiasaan siswa yang jarang mengikuti penjasorkes atau bolos, terlihat sering menguap ketika guru memberikan materi, dan cenderung lebih cepat merasa lelah dengan kerja fisik yang sedikit.

Berdasarkan uraian permasalahan yang terjadi di lapangan, maka penulis menganggap hal ini perlu dilakukannya penelitian yang lebih mendalam dan sistematis. Diharapkan melalui penelitian ini dapat meningkatkan kualitas guru dalam mengajar penjasorkes guna meningkatkan kesegaran jasmani siswa SMP Negeri 1 Pulau Punjung Kabupaten Dharmasraya.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Metode/strategi pembelajaran oleh guru
2. Motivasi siswa
3. Status gizi
4. Frekuensi aktifitas jasmani

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, banyak faktor yang berperan penting dalam pembelajaran penjasorkes, untuk lebih terfokusnya masalah penelitian ini dibatasi pada, strategi/ metode pembelajaran dalam bentuk permainan kecil terhadap kesegaran jasmani siswa SMP Negeri 1 Pulau Punjung Kabupaten Dharmasraya.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah diatas maka dirumuskan masalah, “Apakah terdapat pengaruh permainan kecil terhadap kesegaran jasmani siswa di SMP Negeri 1 Pulau Punjung?”.

E. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai melalui penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh permainan kecil terhadap kesegaran jasmani siswa SMP Negeri 1 Pulau Punjung Kabupaten Dharmasraya.

F. Kegunaan Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi berbagai pihak, antara lain:

1. Untuk memenuhi salah satu syarat bagi peneliti untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Untuk meningkatkan kualitas mengajar guru dan mencoba menerapkan model pembelajaran sebagai inovasi baru dalam proses pembelajaran.

3. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai pertimbangan sekolah untuk mengembangkan model pembelajaran.
4. Sebagai bahan bacaan pada perpustakaan Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan dan pustaka pusat Universitas Negeri Padang dan sekaligus dapat memberikan informasi serta menjadi sumbangan bagi khasanah ilmu pengetahuan.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani menurut Depdikbud (1996:1) adalah kemampuan seseorang melakukan tugas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Senada dengan Judith Rink dalam Sajoto (1988:43) kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang menyelesaikan tugas sehari-hari dengan tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dengan pengeluaran energi yang cukup besar, guna memenuhi kebutuhan geraknya dan menikmati waktu luang serta untuk memenuhi keperluan darurat bila sewaktu-waktu diperlukan.

Menurut Moeloek (1984:1) “Kesegaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh dalam melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan”. Sedangkan menurut Sumosardjuno (1992:19) “adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari dengan mudah, tanpa merasa lelah yang berlebihan, dan masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan-keperluan yang mendadak bahkan kesegaran jasmani merupakan kemampuan untuk menunaikan tugas dengan baik walaupun dalam keadaan sukar, dimana orang yang kesegaran jasmaninya kurang, tidak akan dapat melakukannya.

Dari berbagai pendapat yang telah dikemukakan di atas dapat ditarik pengertian dari kesegaran jasmani itu sendiri adalah dimana keadaan disaat tubuh mampu melakukan dan menjalankan aktifitas sehari-hari secara efisien dan baik tanpa adanya rasa kelelahan yang berarti dan juga tubuh masih mempunyai tenaga cadangan yang baik untuk mengatasi keadaan darurat maupun dalam menikmati waktu senggangnya dengan secara aktif. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa kesegaran jasmani sangat dibutuhkan oleh semua orang termasuk atlet dan pelajar. Tanpa kesegaran jasmani dengan tingkat yang baik, maka seseorang tidak bisa memperoleh hasil yang optimal.

Selain itu kesegaran jasmani merupakan gambaran tentang kondisi fisik tubuh. Sadoso dalam Bafirman (2008:10) kesegaran jasmani lebih menitikberatkan kepada *psyyhologikal fitness* yaitu kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya dalam batas fisiologis terhadap keadaan lingkungan (ketinggian, kelembaban, suhu dan sebagainya).

Dari pendapat diatas, maka semakin jelaslah bahwa kesegaran jasmani merupakan suatu kondisi fisik tubuh dalam mempertahankan atau menyesuaikan fungsi dari alat-alat fisiologis agar dapat beradaptasi dengan lingkungan, sehingga aktifitas yang dilakukan sehari-hari tidak mengalami hambatan, karena tubuh telah mempunyai kondisi yang baik dalam menghadapi hambatan-hambatan tersebut.

Oleh karenanya diharapkan seseorang mampu melawan pengaruh-pengaruh luar dan tidak mengurangi efesiensi kondisi badan. Gusril (2004:119) berpendapat bahwa tingkat kesegaran jasmani seseorang akan berbeda dan

tergantung pada jenis pekerjaan, keadaan kesehatan, jenis kelamin, umur, tingkat terlatihnya seseorang dan status gizi. Sedangkan Depdikbud (1973) menjelaskan bahwa apa yang dicapai dalam bidang akademis berhubungan dengan kondisi badan telah dibuktikan bahwa pelajar-pelajar yang memiliki kesegaran jasmani yang bagus dan di atas rata-rata maka pencapaian akademisnya juga bagus.

Berdasarkan kutipan di atas, kesegaran jasmani sangat diperlukan bagi tubuh untuk melaksanakan pekerjaan sehari-hari dan berguna untuk daya pikir dan usahanya untuk mencapai tujuan yang diinginkan.

a. Komponen Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani terdiri dari beberapa komponen, yaitu: daya tahan kardiovaskuler (*cardiovascular endurance*), daya tahan otot (*muscle endurance*), kekuatan otot (*muscle strength*), kelentukan (*flexibility*), komposisi tubuh (*body composition*), kecepatan gerak (*speed of movement*), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*), kecepatan reaksi (*reaction time*), koordinasi (*coordination*). Sejumlah ahli kesehatan olahraga sependapat bahwa dari 10 komponen tersebut diatas, komponen daya tahan adalah komponen terpenting dalam menentukan kesegaran jasmani. Daya tahan adalah suatu kemampuan tubuh untuk bekerja dalam waktu lama tanpa mengalami kelelahan setelah menyelesaikan pekerjaan tersebut. Daya tahan yang tinggi dapat mempertahankan penampilan dalam jangka waktu yang terlalu relatif lama secara terus menerus (Depdikbud, 1996: 1). Adapun penjelasan lebih lanjut mengenai komponen kesegaran jasmani antara lain:

1) Daya tahan

Daya tahan pada prinsipnya dapat di bedakan atas dua golongan yaitu daya tahan umum dan daya tahan otot lokal. Daya tahan umum adalah “kemampuan organisme tubuh menghadapi atau mengatasi kelelahan akibat gerakan-gerakan yang lebih banyak melibatkan kelompok-kelompok otot besar, seperti lari jarak jauh sedangkan daya tahan otot lokal adalah “kemampuan sekelompok kecil otot mengatasi kelelahan akibat pembebanan yang relative agak lama, seperti kerja otot lengan para petinju” (Syafruddin 2006:69)

Dari daya tahan yang dicapai dengan kontraksi serat otot yang berulang-ulang, kontraksi yang berulang membentuk persediaan energi yang berkelanjutan dan serta otot dengan kapasitas aerobik (*slow oxidative* dan *sofast oxidative-glycolitie* atau *Fog*). Cock untuk tegas tersebut, kontraksi yang berulang-ulang memantapkan enzim aerobik dan non aerobik, mitochondria dan bahan bakar yang dibutuhkan untuk bertahan Sharkey (2003:163)

2) Kekuatan (*strength*)

Secara fisiologis kekuatan merupakan kemampuan otot mengatasi beban atau tekanan, sedangkan secara fisikalis kekuatan merupakan kemampuan dasar kondisi fisik. Sharkey (2003:169) mendefenisikan bahwa kekuatan sebagai kerja yang dibagi dengan waktu dan tingkat pelaksanaan kerja. Dilihat dari bentuk kekuatan yang digunakan maka kekuatan dapat dibedakan atas: (1) kekuatan maksimal, yaitu kemampuan otot untuk mengatasi beban atau tekanan secara maksimal, (2) kekuatan kecepatan yaitu kemampuan otot mengatasi beban dengan kecepatan kontraksi yang cepat, (3) daya tahan kekuatan kemampuan otot untuk

mempertahankan atau mengatasi kelelahan yang disebabkan pembebanan kekuatan dalam waktu yang relatif lama Syafruddin (2006:43).

3) Kecepatan (*speed*)

Kemampuan yang berdasarkan kelentukan (fleksibilitas), proses sistem pernafasan dan alat-alat otot untuk melakukan gerakan-gerakan dalam satuan waktu tertentu (Jonat dan Krempel 1981 dalam Syafruddin 2006:54)

Kemudian berdasarkan kebutuhan dari bermacam-macam cabang olahraga, maka kecepatan dikelompokkan pada: (1) kecepatan reaksi, kemampuan untuk menjawab rangsangan okastik, optik dan rangsangan taktik secara cepat (Jonathan dan Krempel 1981 dalam Syafruddin 2006:56), (2) kecepatan aksi, kemampuan dengan dimana bentuk kelentukan sistem syaraf pusat dan alat-alat otot dapat dilakukan gerakan-gerakan dalam satu waktu minimal (Letzelter 1978 dalam Syafruddin 2006:60).

4) Kelentukan (*flekkibility*)

Kelentukan adalah jangkauan gerakan yang dapat dilakukan tangan dan kaki, kulit, jaringan yang berhubungan dengan kondisi sendi membatasi jangkauan gerakan, demikian juga dengan lemak tubuh yang berlebihan. Cidera terjadi bila kaki dan tangan bergerak melebihi jangkauan normalnya. Jadi meningkatkan fleksibelitas mengurangi potensi ini. Jangkauan gerakan meningkat jika sendi dan otot dipaksakan (Sharkey 2003:165).

Sedangkan Syafruddin (2006:79) mengemukakan bahwa “kelentukan merupakan kemampuan tubuh untuk melakukan latihan-latihan dengan amplitudo gerakan yang besar atau luas”. Kelentukan salah satu unsur fisik yang menentukan

dalam: (1) mempelajari keterampilan-keterampilan gerakan, (2) mencegah cedera, (3) mengembangkan kemampuan kekuatan, kecepatan, daya tahan dan koordinasi. Dengan demikian kelentukan memegang peran penting dan menentukan kualitas gerakan seseorang seperti senam.

5) Kelincahan (*agility*)

Kelincahan atau ketangkasan adalah kemampuan untuk mengubah posisi dan arah dengan cepat, dengan tepat dan tanpa kehilangan keseimbangan, ketangkasan diasosiasikan dengan keterampilan tertentu, tidak satupun memperkirakan ketangkasan pada semua situasi berat badan yang berlebihan akan menghambat ketangkasan (Sharkey 2003:168)

6) Keseimbangan (*Balance*)

Keseimbangan sangat tergantung pada kemampuan untuk menggabungkan input visual dengan informasi kanal semi lingkaran dalam telinga dan jari reseptur otot merupakan hal yang sulit untuk mengukur dan memperkirakan kontribusi atau mengurangi performen olahraga. Bukti menunjukan bahwa keseimbangan dapat ditingkatkan melalui partisipasi dalam olahraga dan variasi gerakan yang dibaca, khususnya ketika masih kecil (Sharkey 2003:168).

7) Koordinasi

Syafruddin (2005:85) menyatakan bahwa “koordinasi merupakan kemampuan untuk menjelaskan tugas-tugas motorik secara cepat dan terarah yang ditentukan oleh proses pengendalian dan peraturan gerakan serta kerjasama sistem pernafasan pusat”. Berdasarkan kutipan diatas, terlihat komponen-komponen

kesegaran jasmani meliputi kemampuan dari sistem jantung dan peredaran darah serta pernafasan. Disamping itu juga memampukan dari sistem *neuromuskular* serta keterampilan gerak dasar.

b. Faktor-faktor kesegaran jasmani

1) Status gizi

Kesegaran jasmani tidak terlepas dari faktor makan diperlukan tubuh untuk sumber energi, pembangunan sel-sel tubuh, biokatalisator dan metabolisme makanan harus sesuai dengan tubuh baik secara kuantitatif maupun kualitatif. Kuantitatif maksudnya adalah perbandingan jumlah karbohidrat, lemak, protein yang dimakan harus sesuai dengan aktifitas seseorang.

Pada orang normal karbohidrat diberikan 55-60 %, lemak diberikan 25-30% dari total kalori dan protein yang dibutuhkan 1 gram/kg berat badan, sedangkan pada atlet adapun diberikan 10-15 % dari total kalori, selanjutnya secara kualitatif maksudnya adalah bahan-bahan yang sesuai ada dalam makanan (karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, dan air). Dan jumlahnya lebih banyak dari yang diperlukan.

2) Latihan

Latihan meningkatkan fungsi dan kapasitas sistem respiratori dan kardiovaskuler serta volume darah tapi perubahan yang paling penting terjadi pada otot yang digunakan dalam latihan. Latihan *aerobic* meningkatkan kemampuan otot untuk menghasilkan energi secara *aerobic* dan mengubah metabolisme karbohidrat lemak ini membuat otot membakar lemak dengan lebih efisien yang penting dari olahraga. (Sharkey 2003:82)

Menurut Coyle dalam Sharkey (2003:85) “Pengaruh latihan bertahun-tahun dapat hilang hanya dalam 12 minggu dengan menghentikan aktifitas”. Contohnya istirahat total di tempat tidur selama tiga minggu dapat menurunkan kebugaran hingga 29% atau hampir 10% perminggu tetapi untuk mengembalikan kebugaran tersebut tidak begitu sulit yaitu dengan cara beraktifitaslah dengan teratur (Saltin Et Al dalam Sharkey 2003:85)

Aktifitas yang berlebihan menghasilkan kebugaran diatas rata-rata dan keuntungan kesehatan yang besar, latihan menghasilkan tingkat kebugaran yang lebih tinggi dan keuntungan kesehatan ekstra, serta latihan sistematis yang panjang membantu anda mencapai potensi anda (Sharkey 2003: 83)

3) Usia

Menurut Sharkey (2003,83) menyinggung tentang usia terhadap kebugaran aerobik dengan 8 hingga 10% per dekade untuk individu yang tidak aktif dapat menghentikan setengahnya lagi (2.5% per decade)

Adapun ciri-ciri dari orang yang memiliki kesegaran jasmani sebagai mana yang terdapat dalam Rusdam Djamal dalam Gusril (2004:123) yaitu sebagai berikut:“(a) resisten terhadap penyakit, (b) memiliki daya tahan jantung, paru, peredaran darah, dan pernapasan, (c) memiliki daya tahan otot umum, (d) mempunyai daya tahan otot lokal, (e) memiliki daya ledak otot, (f) memiliki kelentukan, (g) memiliki kecepatan, (h) memiliki kekuatan, (i) memiliki koordinasi dan ketetapan”.

Namun jika memiliki ciri-ciri individu dari tingkat kesegaran jasmani yang berbeda di bawah standar adalah (1) menguap di atas meja kerja, (2) perasaan

malas dan mengantuk sepanjang hari, (3) cenderung bertingkah marah, (4) merasa lelah dengan kerja fisik yang minimal, (5) terlalu capek melakukan aktivitas senggang, (6) mudah terkejut, (7) sukar rileks, (8) mudah cemas dan sedih, (9) mudah tersinggung.

c. 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:

1) Fungsi Umum.

Kesegaran jasmani untuk mengembangkan kekuatan, kemampuan, kesanggupan daya reaksi dan daya tahan setiap manusia untuk mempertinggi daya kerja dalam pembangunan dan pertahanan bangsa dan Negara.

2) Fungsi khusus

Kesegaran jasmani bagi anak-anak untuk pertumbuhan dan perkembangan serta peningkatan prestasi belajar.

Dalam upaya peningkatan kesegaran jasmani (Saputro dan Suherman dalam Gusril, 2004: 124) menyatakan bahwa “untuk mendapatkan kesegaran jasmani dosis latihan harus memperhatikan tiga faktor sebagai berikut: a) Intensitas latihan, b) Lama latihan, c) frekuensi. Intensitas latihan kesegaran jasmani berkisar antara 72-78 % dari denyut nadi maksimal (220-umur) yang disebut *training zone*.

Hal yang paling penting untuk peningkatan kesegaran jasmani adalah aktifitas fisik dan olahraga yang teratur, tubuh memerlukan oksigen untuk memproduksi energi karena tubuh tidak menyimpan oksigen. Oksigen arus diambil dan disalurkan keseluruh organ tubuh dan jaringan yang memerlukan energi. Orang yang banyak melakukan aktifitas fisik dan olahraga teratur maka tingkat kesegaran jasmaninya bertambah baik dibandingkan orang yang kurang melakukan aktifitas fisik dan olahraga yang teratur.

2. Permainan Kecil

Istilah permainan kecil berasal dari kata *main*. Menurut buku Kamus Besar Bahasa Indonesia, kata main adalah melakukan permainan untuk menyenangkan hati atau melakukan perbuatan untuk bersenang-senang baik menggunakan alat-alat tertentu atau tidak menggunakan alat. Sedangkan permainan merupakan kata benda jadian untuk memberi kata sambutan pada sesuatu yang jika dilakukan dengan baik akan membuat hati si pelaku merasa senang. Dalam Departemen Pendidikan dan Kebudayaan (1998:1) dijelaskan bahwa “tujuan orang bermain adalah untuk mencari kesenangan, dan pada dasarnya orang ingin bersenang-senang. Kesenangan dapat ditentukan dimana-mana dan kapan saja apabila mampu memanfaatkan semua hal yang ditemuinya dan rasa senang dapat dialami oleh setiap orang”.

Dari kutipan diatas, permainan diciptakan untuk membuat perasaan hati senang dan gembira, untuk mendapatkan kesenangan bisa dilakukan dengan cara apa saja. Menurut W.R Smith dalam Soemitro (1992:2) mengemukakan bahwa “bermain adalah dorongan langsung dari dalam diri setiap individu, yang bagi

anak-anak merupakan pekerjaan, sedangkan bagi orang dewasa lebih dirasakan sebagai kegemaran”. Jadi, kegiatan bermain merupakan suatu kebutuhan sangat penting dalam hidup bahkan bagi anak-anak, hampir sebagian dari waktunya dihabiskan untuk bermain. Oleh karena itu, bermain dapat dikatakan sesuatu yang menyenangkan dan memiliki nilai instrinsik pada anak, bermain juga bersifat spontan dan suka rela, tidak ada unsur keterpaksaan dan bebas dipilih oleh anak serta melibatkan peran aktif keikutsertaan anak.

Begitu juga dalam pembelajaran Penjasorkes, supaya belajar tidak merasa bosan dan monoton, guru biasanya memulai pelajaran dengan membuat suatu permainan kecil untuk membuat anak didik merasa senang dan gembira.

Permainan kecil menurut Soemitro (1992:12), adalah:

Suatu perubahan kecil yang dilakukan oleh individu dari suatu cabang olahraga untuk menjadikan suatu aktivitas gerak yang bersifat hiburan dan candatawa. Permainan kecil merupakan permainan yang didapat dari memodifikasi cabang olahraga-olahraga, selain itu juga didapat dari permainan anak nagari yang bersifat permainan turun temurun.

Jadi, permainan kecil merupakan suatu pengelolaan pikiran manusia dari suatu cabang olahraga untuk menjadikan suatu aktivitas dalam bergerak yang mengakibatkan adanya suatu hiburan dan candatawa dalam bergerak. Hal ini juga diperkuat oleh pendapat Soemitro bahwa “permainan kecil adalah suatu perubahan kecil yang dilakukan oleh individu dari suatu cabang olahraga untuk dijadikan suatu aktivitas gerak yang bersifat hiburan dan candatawa serta menyenangkan dan permainan kecil dapat dilakukan dengan menggunakan alat atau tanpa alat”.

Dari pendapat diatas dapat dijelaskan bahwa permainan kecil merupakan permainan yang mengandung unsur menyenangkan dan bersifat gembira juga tidak memerlukan penambahan peralatan sehingga akan menciptakan atau menumbuhkan motivasi siswa untuk aktif dalam bermain yang diberikan guru dan guru harus dapat memotivasi siswa. Sejalan dengan hal diatas menurut Soedarno (1992:6) bahwa, “permainan kecil memakai peraturan-peraturan sederhana kemudian aktivitasnya dilakukan melalui jasmani atau fisik dan sifat permainan kecil terdiri dari beberapa macam yaitu: rekreatif,edukatif,dan kompatatif yang dilakukan secara sadar oleh pelakunya”.

Jadi, permainan kecil sangatlah sederhana dan peraturannya pun juga sangat mudah, permainan kecil ini dilakukan melalui fisik dan sifat permainan kecil ini pun mencakup rekreatif,edukatif, dan kompatatif. Pelaksanaan permainan kecil dilakukan dalam kelompok kecil serta peraturan dan peralatan yang akan dipergunakan harus sesuai dengan tingkat perkembangan dan kemampuan anak didik. Permainan kecil merupakan suatu alat dalam membantu proses belajar mengajar Penjasorkes yang menunjang untuk mencapai tujuan pendidikan nasional, permainan kecil juga merupakan alat untuk mendidik anak-anak. Jadi, didalam menciptakan permainan tersebut bagaimana anak akan berkembang kognitif,afektif,psikomotor,serta sosial nya.

Syamsir Aziz dalam Zulkifli (2006:15) mengatakan bahwa “permainan kecil secara garis besar merupakan bagian dari cabang olahraga yang dapat dikelompokkan dengan berbagai sudut pandang”. Oleh sebab itu, permainan ini juga dikelompokkan seperti dibawah ini:

1) Berdasarkan jumlah pemain, a) pemain beregu, b) pemain perorangan, c) pemain berpasangan. 2) Berdasarkan sifat permainan, a) untuk mengembangkan fantasi, b) untuk mengembangkan kemampuan berpikir, c) untuk mengembangkan rasa seni, d) untuk mengembangkan aspek kesegaran jasmani dan motorik. 3) Berdasarkan alat yang dipakai, a) tanpa alat, b) dengan alat (bola dan selain bola). (Zulkifli, 2006:16)

Selanjutnya Syamsir Aziz dalam Zulkifli (2006:17) menjelaskan bahwa semua bentuk permainan diatas bertujuan untuk:

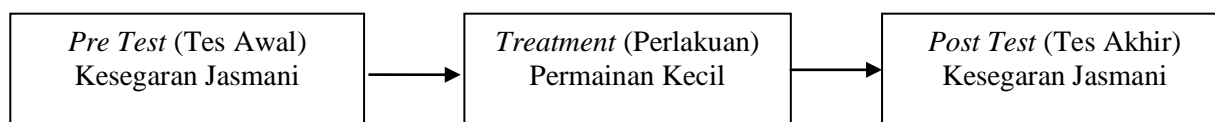
1) meningkatkan penguasaan keterampilan gerak dasar dari semua cabang olahraga. 2) memberikan pengalaman berbagai macam gerak. 3) memberikan kegiatan pada otot besar, serta dapat menghasilkan pengembangan serta pengontrolan otot jadi lebih baik. 4) mengembangkan kelincahan dan reaksi anak seperti start, stop, mengelak, berlari, meloncat, melompat, dan mengubah arah. 5) mempertinggi kesiapsiagaan, mental dalam bereaksi pada situasi bermain kerjasama, bermain, berpasangan, kelompok atau beregu. 6) mengerti dan mengikuti arah atau petunjuk dalam, a) mempelajari bermain dan kerjasama dengan yang lain tanpa terjadi pertengkaran, perselisihan, dan percekocokkan. b) mendorong sikap sportif, jujur, dan menghargai orang lain. c) pertumbuhan dan perkembangan anak. d) meningkatkan penalaran, keterampilan sikap, mental dan moral. e) mengisi waktu luang. f) menyalurkan kelebihan tenaga. g) menikmati rasa ketenangan dan rekreasi. h) sebagai penyembuh bagi yang sakit dan untuk menaikkan harga sebagai pencapaian prestasi. i) mendidik anak melalui permainan kecil.

Berdasarkan uraian diatas jelaslah bahwa permainan kecil merupakan permainan yang masih cocok diberikan pada anak-anak usia 13-15 atau jenjang pendidikan SMP/MTs, serta pemberian permainan kecil dalam pembelajaran penjasorkes juga disesuaikan dengan kurikulum untuk anak se-usia SMP/MTs, contoh permainan kecil yang akan diberikan sesuai dengan materi yang akan diajarkan seperti permainan soccer bola 8 dalam materi sepakbola, permainan tom & jerry dengan materi atletik, dan permainan lempar tangkap 10 dengan materi bola voli.

Permainan kecil yang diberikan dalam proses pembelajaran sangat bermanfaat bagi pembinaan keterampilan gerak, maksudnya disini seorang guru tidak mungkin akan memberi pelajaran atau materi secara berkepanjangan. Jadi, permainan kecil merupakan alat untuk mencapai suatu tujuan penjasorkes.

B. Kerangka Konseptual

Berdasarkan landasan teori diatas dapat dijelaskan bahwa kesegaran jasmani merupakan suatu yang dipengaruhi oleh aktivitas fisik dan latihan olahraga. Jadi, bentuk aktivitas fisik yang dimaksud adalah berupa permainan kecil yang mana selama 16 kali perlakuan ini juga dilakukan tes untuk mengukur kesegaran jasmani awal dan tes akhir kesegaran jasmani siswa. Untuk lebih jelasnya dapat di gambarkan dalam skema berikut ini:



Gambar 1
Kerangka Konseptual

C. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan landasan teori dan kerangka konseptual di atas, maka dapat diajukan hipotesis penelitian ini yaitu “Terdapat pengaruh yang berarti permainan kecil terhadap kesegaran jasmani siswa SMP Negeri 1 Pulau Punjung Kabupaten Dharmasraya.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil penelitian di atas maka dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat pengaruh permainan kecil terhadap kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 1 Pulau Punjung terbukti dengan $t_{hitung} (7,2170) > t_{table} (2,0930)$ pada $\alpha=0,05$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang menyatakan terdapat pengaruh permainan kecil terhadap kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 1 Pulau Punjung dapat diterima kebenarannya.

B. Saran

1. Kepada siswa untuk dapat berpartisipasi aktif dalam sejumlah permainan kecil dalam penjasorkes yang diberikan oleh guru dan berusaha menciptakan permainan kecil yang menyenangkan untuk dijadikan sebagai kegiatan awal sebelum aktivitas inti dilaksanakan, guna mendapatkan kebugaran jasmani yang bagus.
2. Kepada guru pendidikan jasmani disarankan agar dapat mengembangkan potensi kebugaran jasmani siswa nya, agar hasil belajar yang ingin dicapai dapat dimaksimalkan.
3. Kepada peneliti selanjutnya, untuk dapat melakukan penelitian lanjutan dengan menggunakan sampel yang lebih besar dan waktu yang lebih lama.

DAFTAR PUSTAKA

- Adnan, Fardi. 2009. *Silabus Dan Handout Mata Kuliah Statistika Lanjutan*. Padang: FIK UNP.
- Arsil. (2009) *Tes Pengukuran Dan Evaluasi Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*. Padang
- Arsil. (1999) *Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang: Dip Universitas Negeri Padang.
- Arikunto, Suharsimi. 1992. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Aziz, Syamsir. 2005. *Pembelajaran Permainan Kecil*. Jakarta: Dirjen Dikdasmen Departemen Pendidikan Nasional. 2008. *Kamus Besar Bahasa Indonesia Pusat Bahasa Edisi Keempat*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Gusril. (1998). *Modifikasi Olahraga Kedalam Pendidikan Jasmani*. Padang: FPOK IKIP.
- Ismayarti. (2006). *Tes Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Sebelas Maret University Press
- Jonni. (2011). *Modifikasi dan Permainan Kecil*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP
- Mahasiswa Penjaskesrek 2010 B Reguler.(2011). *Kumpulan Tugas Modifikasi dan Permainan Kecil*, Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP
- Nongki . 2011. *Pengaruh Model Pembelajaran Penjasorkes dalam Bentuk Permainan Kecil Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SDN 06 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman (Skripsi)*. Padang
- Sevilla. (1993). *Pengantar Metode Penelitian*. Jakarta: Universitas Indonesia
- Slameto. 1995. *Permainan Kecil*. Jakarta. Depdikbud
- Soemitro. 1992. *Permainan Kecil*. Depdikbud: Dirjen Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan
- Syafruddin. (2006) *Pengantar Ilmu Melatih*. UNP. Padang.
- Suharsimi, Arikunto. (1999). *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Depdikbud.