

**HUBUNGAN KESEGARAN JASMANI DENGAN HASIL BELAJAR PENJASORKES
SISWA UMUR 10-12 TAHUN SEKOLAH DASAR NEGERI 01
BELAKANG TANGSI PADANG BARAT**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar

Sarjana Pendidikan



OLEH:

**EDO ADRIL PUTRA
NIM 94944**

**PROGRAM STUDI
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAH RAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAH RAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2011**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Hubungan Kesegaran Jasmani Dengan Hasil Belajar Penjasorkes
Siswa Umur 10-12 Tahun Sekolah Dasar Negeri 01 Blakang
Tangsi Padang Barat

Nama : Edo Adril Putra

Bp / Nim : 2009 / 94944

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

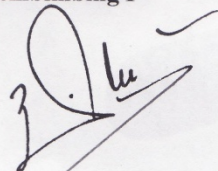
Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2011

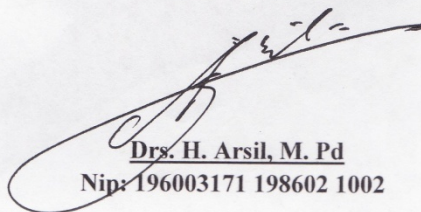
Disusun Oleh:

Pembimbing I



Drs. H. Ediswal, M. Pd
Nip: 19520928 197703 1003

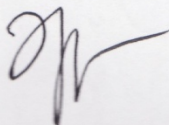
Pembimbing II



Drs. H. Arsil, M. Pd
Nip: 196003171 198602 1002

Mengetahui:

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Hendri Neldi, M. Kes, AIFO
Nip: 19620520 198703 1002

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Jurusan
Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri
Padang

Judul : Hubungan Kesegaran Jasmani Dengan Hasil Belajar
Penjasorkes Siswa Umur 10-12 Tahun Sekolah Dasar
Negeri 01 Belakang Tangsi Padang Barat

Nama : Edo Adril Putra

NIM/TM : 94944/2009

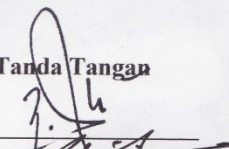
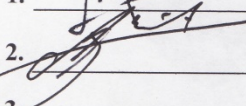
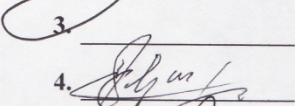
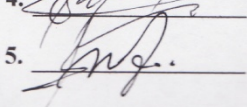

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2011

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. H. Ediswal, M.Pd.	1. 
2. Sekretaris	: Drs. H. Arsil, M.Pd.	2. 
3. Anggota	: Drs. Hasriwandi Nur, M.Pd.	3. 
4. Anggota	: Drs. Syahrastani, M.Kes.	4. 
5. Anggota	: Nurul Ihsan, S.Pd, M.Pd.	5. 

ABSTRAK

Hubungan Kesegaran Jasmani Dengan Hasil Belajar Penjasorkes Siswa Umur 10-12 Tahun Di Sekolah Dasar Negeri 01 Belakang Tangsi Padang Barat.

OLEH : Edo Adril Putra, /94944/2011

Permasalahan dalam penelitian ini, adalah rendahnya Hasil Belajar Penjasorkes Siswa SDN 01 Belakang Tangsi Padang Barat Tahun Pelajaran 2010/2011. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan antara Tingkat Kesegaran Jasmani dengan Hasil Belajar Penjasorkes.

Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswa SDN 01 Belakang Tangsi Padang Barat sebanyak 133 orang kemudian ditarik sampel sebanyak 18 orang yang berusia 10 – 12 tahun dengan teknik purposive sampling. Metode pengambilan data menggunakan metode teknik tes dan pengukuran, sedangkan instrumen yang digunakan adalah tes kesegaran jasmani dengan panduan dari (TKJI) Tes Kesegaran Jasmani Indonesia, untuk kategori umur 10-12 tahun yang terdiri dari 5 item tes yaitu : Lari sprint 40 meter, loncat tegak, bergantung siku tekuk, baring duduk, dan lari 600 m. Data hasil tes dan pengukuran data diolah dengan metode analisis Korelasi Product Moment yang bertujuan untuk melihat hubungan variabel x terhadap variabel y.

Dari hasil perhitungan uji t diperoleh t_{hitung} yaitu 2,556. Bila dibandingkan dengan t_{tabel} yaitu 2,11, maka $t_{hitung} > t_{tabel}$. Dengan demikian, hipotesis yang dikemukakan dapat diterima dengan taraf nyata 0,05. Berarti hipotesis ini diterima atau terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kesegaran jasmani dengan hasil belajar penjasorkes Siswa SDN 01 Belakang Tangsi Padang Barat Tahun Pelajaran 2010/2011.

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah penulis aturkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan segala rahmat dan hidayah Nya, sehingga skripsi yang berjudul “Hubungan Kesegaran Jasmani Dengan Hasil Belajar Penjasorkes Siswa Umur 10-12 Tahun Sekolah Dasar Negeri 01 Belakang Tangsi Padang Barat” ini dapat diselesaikan dengan baik.

Terima kasih yang tidak terhingga penulis sampaikan kepada semua pihak yang ikut membantu penyelesaian skripsi ini, baik berupa sumbangan pikiran, bimbingan, ide dan motivasi yang sangat berarti bagi penulis. Terima kasih ini terutama diajukan kepada:

1. Drs. H. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Drs. Hendri Neldi, M.Kes. AIFO selaku Ketua Jurusan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Drs. H. Ediswal, M.Pd sebagai pembimbing I yang telah memberikan bimbingan dan motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Drs. H. Arsil, M.Pd sebagai pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Drs. Hasriwandi Nur, M.Pd, Drs. Syahrastani, M.Kes, Nurul Ihsan, S.Pd. M.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan masukan dan saran di dalam penyusunan di dalam penyusunan skripsi ini.
6. Ibu Kepala SDN 01 Belakang Tangsi Padang Barat.

7. Bapak Amrizal A guru Penjasorkes SDN 01 Belakang Tangsi Padang Barat.
8. Kedua orang tua (Ayah dan Mama) yang telah memberikan bantuan secara moril dan materil buat penulis.
9. Teman karib (Robi Yasman dan Riko Satria Putra) yang telah memberikan bantuan secara moril dan materil buat penulis.
10. Rekan-rekan mahasiswa dan semua pihak yang telah membantu dalam penyelesaian skripsi ini.

Semoga segala bantuan yang diberikan kepada penulis menjadi amal ibadah dan diridhoi Allah SWT. Amin.

Sekalipun penulis telah berusaha semaksimal mungkin untuk menyelesaikan skripsi ini, penulis menyadari mungkin dalam skripsi ini masih terdapat kekurangan yang luput dari koreksi penulis. Untuk itu, penulis mohon kritik dan saran dari pembaca. Terakhir, penulis mengharapkan semoga skripsi ini bermanfaat bagi pembaca.

Padang, Juli 2011

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	5
C. Batasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	8
B. Kerangka Konseptual.....	29
C. Hipotesis Penelitian.....	30
BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Jenis, Waktu dan Tempat Penelitian	31
B. Populasi dan Sampel	31
C. Sumber Data Penelitian.....	32

D. Jenis dan Sumber Data	32
E. Defenisi Operasional	33
F. Teknik Data Pengumpulan	33
G. Petunjuk Penilaian.....	42
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data	45
B. Uji Persyaratan Analisis	48
C. Uji Hipotesis Penelitian.....	49
D. Pembahasan.....	49
BAB V. PENUTUP	
E. Kesimpulan	54
F. Saran.....	55
DAFTAR PUSTAKA	56
LAMPIRAN-LAMPIRAN	58

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Sampel Penelitian	32
2. Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (Untuk Putra Usia 10-12 Tahun)	42
3. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia.....	43
4. Distribusi Frekuensi Hasil Dan Variabel Hasil Kesegaran jasmani.....	45
5. Distribusi Frekuensi Hasil Dan Variabel Hasil Belajar Penjasorkes	47
6. Rangkuman Uji Liliefors.....	48
7. Rangkuman Uji Signifikan Koefisien Korelasi Antara Variabel Kesegaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Penjasorkes	49

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Tes lari 40 Meter	43
2. Tes Angkat Tubuh.....	36
3. Tes Baring Duduk	38
4. Loncat Tegak	40
5. Lembar Posisi Start Lari 600 Meter	41
6. Histogram Frekuensi Variabel Kesegaran Jasmani.....	46
7. Histogram Frekuensi Variabel Hasil Belajar Penjasorkes.....	48

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Rekap Data Penelitian Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Siswa Putra.....	59
2. Hasil Belajar Semester II.....	60
3. Uji Normalitas Kesegaran Jasmani	61
4. Uji Normalitas Hasil Belajar	62
5. Uji Hipotesis XY	64

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui kegiatan aktivitas jasmani dan olahraga. Tidak ada pendidikan yang tidak mempunyai sasaran pedagogis, dan tidak ada pendidikan yang lengkap tanpa adanya pendidikan jasmani.

Pendidikan jasmani yang diberikan pada siswa di sekolah adalah untuk meningkatkan dan memelihara kebugaran jasmani siswa. Siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang rendah dapat menimbulkan dampak yang buruk bagi kesehatan mereka seperti gangguan-gangguan dalam metabolisme tubuh, sistem otot, tulang, jantung dengan pembuluh darah dan juga sistem syarafnya.

Kebugaran jasmani yang diperoleh melalui pendidikan jasmani yang diberikan pada para pelajar sudah tercantum dalam kurikulum sekolah sesuai dengan jenjang pendidikannya. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan menjelaskan bahwa seirama dengan derap pembangunan bangsa dan negara, masyarakat sekolah seharusnya dikondisikan secara sosial kultural, seperti misalnya dapat memberikan nilai yang tinggi dan rasional terhadap arti suatu kebugaran jasmani. Pengembangan bimbingan kebugaran jasmani dalam pendidikan diberikan sejak usia dini mulai dari bangku sekolah dasar sampai perguruan tinggi.

Kesegaran Jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugas sehari-hari dengan gampang, tanpa merasa lelah yang berlebihan, dan masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan-keperluan mendadak (Sadoso Sumosardjono,1989:104).

Seorang pelajar sangat membutuhkan kondisi tubuh yang segar untuk melakukan aktivitas belajar dengan baik. Dengan kesegaran jasmani yang bagus diharapkan dapat memperoleh hasil belajar yang memuaskan dari setiap mata pelajaran. Belajar adalah suatu proses usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil pengalamannya sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya (Slameto 2003: 2).

Pengertian hasil belajar adalah kemampuan-kemampuan yang dimiliki siswa setelah ia menerima pengalaman belajarnya. Kemampuan yang dimiliki siswa tersebut relatif permanen dan dapat diulang-ulang dengan hasil belajar yang sama (Sudjana 2002:22).

Menurut Benjamin S. Bloom dalam Sudjana (2002:22-23) menyatakan bahwa :

Hasil belajar diklasifikasikan ke dalam tiga ranah, yaitu ranah kognitif, ranah afektif, dan ranah psikomotor. Ranah kognitif berkenaan dengan hasil belajar intelektual yang terdiri dari enam aspek yakni : pengetahuan dan ingatan, pemahaman, aplikasi, analisis, sintesis, dan evaluasi. Ranah afektif berkenaan dengan sikap yang terdiri dari lima aspek yakni penerimaan jawaban atau reaksi, penilaian, organisasi, dan internalisasi. Ranah psikomotor berkenaan dengan hasil belajar, keterampilan dan kemampuan bertindak.

Sarana dan prasarana merupakan salah satu faktor yang sangat menunjang hasil belajar penjasorkes. Penyediaan sarana dan prasarana yang memadai, baik itu berupa kualitas maupun kuantitas sangat berpengaruh terhadap hasil belajar penjas. Istilah sarana mengandung arti sesuatu yang dapat digunakan atau dapat dimanfaatkan.

Sarana pendidikan jasmani ialah segala sesuatu yang dapat digunakan atau dimanfaatkan di dalam pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan. Termasuk didalamnya peralatan (aparatus), yaitu segala sesuatu yang dapat digunakan dan dimanfaatkan oleh siswa untuk melakukan kegiatan diatasnya, didalam / diantaranya atau dibawahnya. Misalnya : peti lompat (bertumpu diatasnya), bangku swedia (untuk merangkak, meniti, melompati, dan sebagainya), gelang-gelang, tiang dan matras lompat tinggi dan sebagainya. Demikian juga dengan perlengkapan (device), yaitu segala sesuatu yang melengkapi kebutuhan prasarana. Misalnya ; tanda bendera, garis pembatas, atau segala sesuatu yang dapat dimanipulasi dengan tangan atau kaki misalnya raket, bola, pemukul, dan sebagainya (Anonim, 2009)

Seperti halnya prasarana pendidikan jasmani, maka sarana penjas juga bisa mewarnai pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani disekolah-sekolah. Namun demikian, banyak sekolah-sekolah yang tidak memiliki fasilitas pendidikan jasmani yang layak dan memadai bahkan sering kali harus mencari lahan kosong atau berdesak-desakan dengan beberapa sekolah lain untuk bisa menggunakan lahan yang ada. Belum lagi sarana yang mereka miliki juga sangat terbatas.

Oleh karena itu, jangan heran bila pelaksanaan pendidikan jasmani dari hari ke hari hanya begitu-begitu saja dan acapkali membosankan para siswa sendiri. Ujung-ujungnya bisa ada tanggapan bahwa pendidikan jasmani dianggap tidak begitu perlu.

Salah satu kendala kurang lancarnya pembelajaran pendidikan jasmani

disekolah-sekolah, adalah kurang memadainya sarana yang dimiliki oleh sekolah-sekolah tersebut.

Begitu juga pada kenyatannya sarana dan prasarana di SDN 01 belakang tangsi tidak memadai dan juga ada sarana dan prasarana yang tidak layak untuk dipergunakan sehingga tujuan dari pembelajaran penjasorkes tidak tercapai dengan optimal.

Berkaitan dengan kesegaran jasmani dan hasil belajar pejasorkes siswa SDN 01 Belakang Tangsi Padang Barat diperoleh informasi yang beragam. Menurut pengamatan penulis pada saat kegiatan pembelajaran penjasorkes berlangsung ada beberapa siswayang terlihat bersemangat dan ada juga yang tidak bersemangat dan sering mengeluh, kadang-kadang dalam pelaksanaan penjas siswa sering mengajak kepada siswa lain yang tidak mengikuti pelajaran penjas untuk mengikuti olahraga karena jumlah mereka yang sedikit. Selanjutnya informasi ini juga diperoleh dari guru mata pelajaran pejasorkes yang mengatakan minoritas siswanya kurang bergairah mengikuti pelajaran yang diberikan, sehingga hasil belajar siswa tersebut rendah. kemungkinan tingkat kesegaran jasmani siswa yang tinggi dan ada juga yang rendah. Hal ini memberikan dampak negatif kepada siswa yang aktif mengikuti pelajaran dan dapat juga menurunkan semangatnya dalam berolahraga dan kegiatan belajar lainnya yang diakibatkan melihat temannya yang tidak bersemangat.

Seharusnya siswa pada sekolah dasar tersebut harus memiliki tingkat kesegaran jasmani yang bagus agar mereka dapat melakukan aktifitas dan menunaikan tugas sehari-hari dengan mudah, tanpa merasa lelah yang berlebihan,

dan masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan-keperluan mendadak juga memperoleh hasil belajar yang bagus. Namun setelah melakukan observasi penulis melihat siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang rendah.

Oleh sebab itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian hubungan kebugaran jasmani menggunakan dengan hasil belajar mid semester penjasorkes pada siswa SDN 01 Belakang Tangsi Padang Barat, penelitian ini pun belum pernah dilakukan di SDN tersebut, dengan adanya penelitian ini peneliti bisa mendapatkan informasi dan data akurat serta mencari solusi dan pemecahan masalahnya.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang dikemukakan dapat diidentifikasi beberapa variabel yang berpengaruh terhadap masalah penelitian yaitu:

1. Tingkat kebugaran jasmani siswa
2. Minat belajar siswa
3. Proses belajar siswa
4. Kemampuan guru penjas
5. Sarana dan prasarana belajar penjas

C. Batasan Masalah

Dari identifikasi masalah yang telah dikemukakan maka dilakukan pembatasan masalah pada penelitian ini yaitu hubungan kebugaran jasmani

dengan hasil belajar pendidikan jasmani olahraga siswa SDN Belakang Tangsi Padang Barat Tahun Ajaran 2010/ 2011.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan batasan masalah yang telah dikemukakan, dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini yaitu : “Apakah terdapat hubungan antara Kesegaran Jasmani dengan Hasil Belajar Penjasorkes siswa SDN 01 Belakang Tangsi Padang Barat.

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk :

1. Mengetahui tingkat Kesegaran Jasmani siswa SDN 01 Belakang Tangsi, Padang Barat
2. Mengetahui Hasil Belajar Penjasorkes siswa SDN 01 Belakang Tangsi, Padang Barat
3. Mengetahui hubungan Kesegaran Jasmani terhadap Hasil Belajar Penjasorkes siswa SDN 01 Belakang Tangsi Padang Barat.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini adalah:

1. penulis, salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan pada Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan.
2. Sebagai bahan penunjang pendidikan bagi siswa untuk meningkatkan kesegaran jasmani.

3. Sebagai bahan acuan bagi guru dan orang tua agar memperhatikan makanan siswa agar memakan makanan yang mengandung gizi yang seimbang.
4. Sebagai bahan pertimbangan bagi pihak yang terkait dalam pengembangan metode dan model pembelajaran.
5. Sebagai bahan masukan bagi guru penjasorkes untuk meningkatkan hasil belajar penjas siswa.

BAB II

TINJAUAN KEPUSTAKAAN

A. KAJIAN TEORI

1. Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani merupakan modal dasar yang sangat penting bagi manusia. Bagi karyawan dan pekerja kantor kesegaran jasmani dibutuhkan untuk produktifitas dan efektifitas kerja, bagi olahragawan dibutuhkan untuk mempertahankan atau untuk meningkatkan prestasi, bagi pelajar kesegaran jasmani dibutuhkan untuk mempertinggi kemampuan belajar, bagi anak-anak untuk pertumbuhan dan perkembangannya dan bagi orang tua, dibutuhkan untuk mempertahankan kondisi fisiknya (Dangsina Moeloek,1984:48).

Kesegaran jasmani tidak dapat dipisahkan dengan kesehatan. Menurut undang-undang kesehatan RI No. 9 tahun 1960, tentang pokok pokok kesehatan bab 1 pasal 2 menyatakan bahwa sehat adalah keadaan yang meliputi kesehatan badan, mental (rohani) dan sosial dan bukan hanya keadaan yang bebas dari penyakit, cacat serta kelemahan (Sarwoto Bambang Soetedjo, 1994:36).

a. Pengertian Kesegaran Jasmani.

Kesegaran jasmani atau physical fitness adalah dua istilah yang sama artinya. Namun para ahli memberikan pengertian yang berbeda-beda menurut sudut pandang masing-masing karena dalam kesegaran jasmani mengandung hal-hal yang sangat komplek.

Kesegaran Jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugas sehari-hari dengan gampang, tanpa merasa lelah yang berlebihan, dan masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan-keperluan mendadak (S⁸ Sumosardjono,1989:104).

Menurut pendapat R. Radiopoetro dalam A. Kamiso, 1991:58 menyatakan bahwa

Kesegaran jasmani ditinjau dari sudut sosial adalah orang yang mempunyai cukup kekuatan untuk melakukan atau melaksanakan pekerjaannya dengan baik tanpa menimbulkan kelelahan dan mempunyai kemampuan untuk mengatasi kesukaran yang tidak terduga-duga dimana dibutuhkan usaha jasmani yang biasanya tidak pernah dilakukan serta dapat dinikmati sebanyak-banyaknya, waktu yang terluang

Menurut pendapat Kristian Walff dalam Moelyono Wiryo Saputro,199:8, Kesegaran jasmani adalah cara hidup cerdas hanya memungkinkan dengan memiliki sepenuhnya kemampuan-kemampuan mental. Syarat untuk memiliki kemampuan mental yang maksimal harus memiliki kesehatan yang baik.

Sumber dari yang lain, yaitu dari hasil seminar nasional kesegaran jasmani yang diselenggarakan di Jakarta pada tanggal 16 Maret 1971 sampai dengan 20 Maret 1971 dalam Moelyono Wiryo Saputro disebutkan bahwa seseorang yang memiliki kesegaran jasmani dapat diartikan orang yang cukup mempunyai kesanggupan dan kemauan untuk melakukan pekerjaan dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Menurut pusat kesegaran jasmani dan rekreasi Depdikbud RI tentang kesegaran jasmani adalah orang-orang yang segar jasmaninyamempunyai ketentuan-ketentuan: 1) Mempunyai kemampuan fisik yang memuaskan, 2) Mempunyai ukuran badan yang normal, 3)Fleksibilitas dan

kelenturan persendian yang baik, 4)Mampu mengurangi ketegangan (Moelyono Wiryo Saputro,1994:8).

"Kesegaran jasmani adalah lebih bertitik berat pada physiological fitness yaitu kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya dalam batas-batas fisiologis terhadap keadaan lingkungan (ketinggian, kelembaban, suhu dan sebagainya) dan kerja fisik dengan cara yang cukup efisien tanpa rasa lelah yang berlebihan sehingga masih dapat melakukan kegiatan – kegiatan lain yang bersifat rekreatif dan telah mengalami pemulihan yang sempurna sebelum datangnya tugas yang sama pada esok harinya " Berdasarkan pengertian yang telah diuraikan para ahli tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa :

- 1) Kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas/ tugas sehari-hari dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti dan masih mempunyai kesanggupan untuk melakukan kegiatan – kegiatan lain yang mendadak.
- 2) Kesegaran jasmani pada masing – masing individu sangat bervariasi tergantung pada aktivitas dan kegiatan positif yang dihadapinya.
- 3) Kesegaran jasmani mutlak harus dimiliki dan tetap dipertahankan oleh setiap orang.

Bila dilihat dari beberapa pendapat tersebut diatas, maka kesegaran jasmani mempunyai fungsi yang sangat penting bagi individu dalam melaksanakan tugas-tugas hidupnya yang positif dengan hasil yang optimal.

b. Komponen-komponen Kesegaran Jasmani

Berdasarkan pengertian kesegaran jasmani tersebut dapat dimengerti bahwa pada dasarnya kesegaran jasmani merupakan derajat sehat yang sesuai dengan tuntutan tugas-tugas jasmaniah seseorang. Komponen-komponen kesegaran jasmani perlu dimengerti oleh setiap orang dimana komponen memiliki ciri tersendiri yang berfungsi pokok pada kesegaran jasmani seseorang, agar dapat dikatakan kondisi fisiknya baik atau kesegaran jasmaninya lebih baik, maka status setiap komponen kondisi fisiknya juga harus dalam keadaan baik.

Komponen - komponen kesegaran jasmani terdiri atas: Daya tahan Cardiovasculer (Cardiovasculer endurance), Daya tahan otot (Muscle endurance), Kekuatan otot (Muscle strength), Kelenturan (Flexibility), Komposisi tubuh (Body composition), Kecepatan gerak (Speed of movement), Kelincahan (agility), Keseimbangan (Balance), Kecepatan reaksi (Reaction time) dan Koordinasi (Coordination) (Depdiknas, 2000). Ditambah daya tahan jantung-paru dan daya tahan otot (Indarto, 2008).

1) Daya Tahan Cardiovasculer (cardiovasculer endurance)

Daya tahan cardiovasculer adalah kesanggupan sistem jantung, paru dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal pada keadaan istirahat dan kerja dalam mengambil oksigen dan menyalurkan ke jaringan yang aktif, sehingga dapat digunakan pada proses metabolisme tubuh. Hal tersebut diperlukan untuk menunjang tenaga kerja otot. Daya tahan cardiovasculer merupakan komponen terpenting kesegaran jasmani bahkan sering dijadikan sinonim dari kesegaran jasmani (Dangsina Moeloek, 1984 : 3).

Daya tahan cardiovasculer adalah kemampuan untuk menggunakan seluruh tubuh, aktifitas dengan intensitas moderat untuk periode waktu yang sama (Arsil, 1999 : 20). Daya tahan cardiovasculer dipengaruhi oleh faktor keturunan (genetik), usia, jenis kelamin dan aktivitas fisik.

2) Daya Tahan Otot (*muscle endurance*)

Daya tahan merupakan salah satu komponen biomotorik yang sangat dibutuhkan dalam aktifitas fisik, dan salah satu komponen yang terpenting dari kesegaran jasmani. daya tahan diartikan sebagai wakyu bertahan yaitu lamanya seseorang dapat melakukan suatu intensitas kerja atuau jauh dari kelatihan (Arsil, 1999 : 19).

Daya tahan (*cardiorespiratory and muscle endurance*); adalah kemampuan jantung untuk memompa darah dan paru-paru untuk melakukan respirasi (*exhale dan inhale*) dan kerja kontraksi otot dalam waktu yang lama secara terus menerus tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan segara pulih asal dalam waktu yang singkat. Klasifikasi daya tahan:

- a. Daya tahan aerobik (*aerobic endurance*) adalah sistem pengerahan energi (menghirup, menyalurkan, dan menggunakan untuk kontraksi otot) dengan menggunakan oksigen. Kebugaran aerobik dibutuhkan oleh siapapun yang melakukan aktivitas dalam waktu yang lama dan terus menerus, lebih khusus lagi bagi peserta didik yang diarahkan untuk mengambil spesialisasi cabang olahraga atletik nomor lari jarak menengah hingga marathon. Tingkat kebugaran aerobik dipengaruhi oleh faktor-faktor keturunan, jenis kelamin, usia, lemak tubuh, tingkat aktivitas.

- b. Daya tahan anaerobik (*anaerobic endurance*) adalah merupakan istilah untuk menyebut cara kerja otot dalam waktu yang relatif singkat tanpa menggunakan oksigen. Kerja otot/kontraksi otot timbul dari pemecahan ATP (*adenosine triphosphate*) di dalam otot yang bersumber dari gula darah dan gula otot. Pemecahan ATP ini menimbulkan energi dan ADP (*adenosine diphosphate*), ADP yang ditambah PC (*phosphocreatine*) di dalam otot akan menjadi ATP yang baru. Pembakaran dalam sistem energi yang tidak sempurna akan menyisakan asam laktat, jika asam laktat ini menumpuk terlalu banyak di dalam otot, mengakibatkan kelelahan yang amat sangat dan rasa pegal, bahkan bisa menyebabkan kram otot. Asam laktat tidak selalu merugikan, sebab jika menyatu dengan oksigen, asam laktat akan kembali menjadi sumber energi hingga terurai secara tuntas dan keluar menjadi *carbon dioksida* melalui proses pengeluaran nafas, dan ion-ion hidrogen melalui pengeluaran keringat. Untuk mempercepat proses pelepasan asam laktat ini diperlukan pengguncangan (*shaking*), dan bisa dilakukan dengan lari-lari kecil (*joging*) dalam waktu 15 – 20 menit sesuai dengan tingkat penumpukan (Dodo, 2011)

Daya tahan otot ialah kemampuan atau kapasitas sekelompok otot untuk melakukan kontraksi yang beruntun atau berulang-ulang terhadap suatu beban dalam jangka waktu tertentu. Jadi daya tahan otot adalah kemampuan untuk mengatasi kelelahan otot (Depkes RI, 1994 : 6).

Daya tahan otot ditujukan pada kemampuan untuk menampilkan kontraksi otot yang berulang-ulang isotonik dan isometik atau mendukung kontraksi

isometrik terhadap tahanan yang statis. Daya tahan otot berhubungan dengan kekuatan otot (Arsil, 1999 : 20)

3) Kekuatan Otot (muscle strength)

Kekuatan (*Strength*); adalah kemampuan tubuh mengerahkan tenaga untuk menahan beban yang diberikan. Klasifikasi *strength* adalah:

- a. Kekuatan maksimum (*maximum strength*): kekuatan ini memiliki ciri jika seseorang hanya mampu mengangkat sekali saja beban yang diberikan dan tidak mampu mengangkat lagi tanpa beristirahat terlebih dahulu, atau dalam istilah kebugaran biasa disebut sebagai 1 RM (*1 repetition maximum*). Pengetahuan mengenai 1 RM ini akan sangat membantu untuk dapat mengembangkan tipe kekuatan yang lainnya (kekuatan yang cepat (*elastic/speed strength*) dan daya tahan kekuatan (*strength endurance*)).
- b. Kekuatan yang cepat (*elastic/speed strength*): tipe kekuatan ini memiliki ciri jika seseorang mampu mengangkat beban dalam jumlah yang besar dengan segera (dalam satuan waktu yang kecil). Dalam istilah yang lebih umum kecepatan ini dapat juga disebut daya ledak (*explosive power*).
- c. Daya tahan kekuatan (*strength endurance*): tipe kekuatan ini memiliki ciri jika seseorang mampu mengangkat beban dalam jumlah yang besar berulang-ulang dalam waktu yang lama (Dodo, 2011)

Kekuatan otot merupakan tenaga atau gaya atau tegangan yang dapat dihasilkan otot atau sekelompok otot pada suatu kontraksi maksimal.

- a. Kekuatan otot adalah kontraksi maksimal yang dihasilkan otot, merupakan kemampuan untuk membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan.
- b. Kekuatan otot laki-laki kira-kira 25% lebih besar dari wanita (Testosteron merupakan anabolik steroid).
- c. Kekuatan otot diukur dengan dinamometer (Indarto, 2008).

4) Kelenturan (flexibility)

- a. Kelenturan adalah luas bidang gerak yang maksimal pada persendian, tanpa dipengaruhi oleh suatu paksaan atau tekanan.
- b. Kelenturan dipengaruhi oleh: Jenis sendi; Struktur tulang; Jaringan sekitar sendi, otot, tendon dan ligamen.
- c. Kelenturan wanita (terutama ibu hamil) lebih lentur dari laki-laki.
- d. Kelenturan anak-anak lebih besar dari orang dewasa.
- e. Kelenturan puncak kelenturan terjadi pada akhir masa pubertas.
- f. Kelenturan penting pada setiap gerak tubuh karena meningkatkan efisiensi kerja otot.
- g. Kelenturan dapat mengurangi cedera (orang yang kelenturannya tidak baik cenderung mudah mengalami cedera).
- h. Kelenturan pengukuran: Duduk tegak depan (Sit and reach Test) Flexometer (Indarto, 2008).

5) Komposisi Tubuh

- a. Komposisi tubuh adalah persentase (%) lemak dari berat badan total dan Indeks Massa Tubuh (IMT). Lemak cepat meningkat setelah berumur 30 tahun dan cenderung menurun setelah berumur 60 tahun.
- b. Komposisi tubuh memberi bentuk tubuh.
- c. Komposisi tubuh pengukuran : Skinfold callipers, IMT, $IMT = \frac{\text{Berat Badan Dalam kg}}{\text{Tinggi Badan Dalam M}^2}$.
- d. Komposisi tubuh obesitas pada anak-anak disebabkan oleh : hiperplasi dan hipertropi sel adiposit serta input berlebihan.
- e. Komposisi tubuh obesitas pada orang dewasa oleh : hiperplasi dan hipertropi sel adiposit serta output yang kurang (Indarto 2008).

Komposisi tubuh digambarkan dengan berat badan tanpa lemak dan berat lemak. Berat badan tanpa lemak terdiri atas massa otot (40-50%), tulang (16-18%), dan organ-organ tubuh (29-39%). Berat lemak dapat dinyatakan bahwa semakin kecil prosentase lemaknya makin baik kinerja seseorang.

Komposisi tubuh; adalah perbandingan jumlah lemak yang terkandung di dalam tubuh dengan berat badan seseorang. Kandungan lemak yang berlebihan akan mengakibatkan terdesaknya organ tubuh yang lainnya sehingga mengganggu kinerja organ tersebut. Namun lemak tak jenuh yang mudah diurai juga merupakan sumber energi ketika karbohidrat dan cadangan glukosa dan glikogen sudah habis dipakai (Dodo, 2011).

6) Kecepatan Gerak (Speed of Movement)

Kecepatan bergerak adalah kecepatan merubah arah dalam kecepatan gerakan yang utuh. Dalam ilmu fisika, kecepatan didefinisikan sebagai jarak

persatuan waktu. kecepatan merupakan salah satu unsur penting pada beberapa cabang olah raga seperti: atletik pada nomor lari, sepak bola, renang, dan sebagainya. beberapa pendapat yang memberikan pengertian kecepatan gerak:

- a. menurut robinson (1976), kecepatan bergerak adalah kualitas yang memungkinkan orang bergerak, melaksanakan gerakan-gerakan yang sama atau tidak sama secepat mungkin.
- b. Menurut Jonath (1987), secara psikologis kecepatan dapat diartikan sebagai kemampuan, berdasarkan kemudahan bergerak, proses sistem syaraf dan perangkat otot untuk melakukan gerak persatuan waktu tertentu.
- c. Menurut Jarver (1989), kecepatan adalah kemampuan untuk bergerak dengan sangat baik, tepat dan cepat.

Dari beberapa pendapat diatas, bahwa kecepatan merupakan kemampuan tubuh mengarahkan semua sistemnya dalam melawan badan, jarak dan waktu yang menghasilkan kerja mekanik (Arsil, 1999 : 82,83)

7) Kelincahan (agility)

Kelincahan adalah kemampuan tubuh untuk merubah-ubah posisi tubuh dan mengatasi rintangan dengan dalam waktu yang singkat. Kelincahan ini merupakan perpaduan dari unsur kelentukan dan kecepatan, bahkan kekuatan (Dodo, 2011).

Kelincahan merupakan salah satu komponen kebugaran jasmani yang sangat diperlukan untuk semua aktivitas yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi tubuh dan bagian-bagiannya. Disamping itu kelincahan merupakan

prasyarat untuk mempelajari dan memperbaiki keterampilan gerak dan teknik olahraga, terutama gerakan-gerakan yang membutuhkan koordinasi gerak. Lebih lanjut, kelincahan sangat penting untuk jenis olahraga yang membutuhkan kemampuan adaptasi yang tinggi terhadap perubahan-perubahan situasi dalam pertandingan.

Berkaitan dengan hal di atas, kelincahan dibedakan menjadi kelincahan umum, yang biasanya nampak pada berbagai aktivitas olahraga dan kelincahan khusus yang berkaitan dengan teknik gerakan olahraga tertentu. Jika ditinjau dari sudut anatomis kelincahan umum melibatkan gerakan seluruh segmen bagian tubuh dan kelincahan khusus hanya melibatkan segmen tubuh tertentu.

Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh atau bagian-bagiannya secara cepat dan tepat (Kirkendall, Gruber, dan Johnson, 1987:122). Selain dikerjakan dengan cepat dan tepat, perubahan-perubahan tadi harus dikerjakan dengan tanpa kehilangan keseimbangan. Dari batasan ini, terdapat tiga hal yang menjadi karakteristik kelincahan, yaitu: perubahan arah lari, perubahan posisi tubuh, dan perubahan arah bagian-bagian tubuh (Indarto, 2008).

8) Keseimbangan (Balance)

Keseimbangan; adalah kemampuan tubuh untuk mempertahankan posisi dalam satu titik yang diinginkan. Keseimbangan secara biomekanis sangat dipengaruhi oleh luasnya bidang tumpu, ketinggian pusat masa tubuh, serta koefisien gesek antara tubuh dengan bidang tubuh. Namun di sisi lain juga dipengaruhi oleh kinerja system syaraf dan panca indera. Tipe dari keseimbangan adalah keseimbangan statis dan dinamis (Dodo, 2011)

Terdapat dua macam keseimbangan yaitu keseimbangan statis dan dinamis. Keseimbangan statis adalah kemampuan untuk mempertahankan keadaan seimbang dalam keadaan diam. Sedangkan keseimbangan dinamis adalah kemampuan untuk mempertahankan keadaan seimbang dalam keadaan bergerak, misalnya berlari berjalan, melambung dan sebagainya. Kualitas keseimbangan dinamis bergantung pada mekanisme dalam saluran semisirkular, persepsi kinestetik, tendon dan persendian, persepsi visual selama melakukan gerakan, dan kemampuan koordinasi. Keseimbangan merupakan kemampuan yang penting karena digunakan dalam aktivitas sehari-hari, misalnya berjalan, berlari, sebagian terbesar olahraga dan permainan (Indarto, 2008).

9) Kecepatan Reaksi (Reaction Time)

Kecepatan reaksi adalah waktu yang dibutuhkan untuk memberi jawaban kinetis setelah menerima rangsang atau kecepatan menjawab suatu rangsangan dengan cepat. Kecepatan reaksi berpengaruh terhadap prestasi lari (Arsil, 1999 : 84).

Kecepatan reaksi adalah jika pergerakan dilakukan sebagai tanggapan atas rangsang yang diberikan dan dilakukan dengan segera. Contoh mudah dari kecepatan tipe ini adalah tendangan balasan pada olahraga pencak silat (tarung) (Dodo, 2011)

10) Koordinasi (Coordination)

Koordinasi didefinisikan sebagai hubungan yang harmonis dari hubungan saling pengaruh di antara kelompok-kelompok otot selama melakukan kerja, yang ditunjukkan dengan berbagai tingkat keterampilan. Koordinasi ini sangat sulit

dipisahkan secara nyata dengan kelincahan, sehingga kadang-kadang suatu tes koordinasi juga bertujuan mengukur kelincahan.(Wahyu Indarto, 2008).kemampuan untuk menggerakkan anggota tubuh secara bersamaan dengan padu padan. Kemampuan koordinasi sangat mendukung penguasaan keterampilan dasar gerak. Koordinasi meliputi mata – tangan, mata – kaki, tangan – kaki, mata – tangan – kaki, telinga – mata – kaki, dan seterusnya.

11) Daya Tahan Jantung Paru

- a. Kemampuan jantung, paru dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal pada waktu kerja dalam mengambil O_2 secara maksimal (VO_2 maks) dan menyalurkannya keseluruh tubuh terutama jaringan aktif sehingga dapat digunakan untuk proses metabolisme tubuh.
- b. Kemampuan otot-otot besar untuk melakukan pekerjaan cukup berat dalam waktu lama secara terus menerus.
- c. Merupakan komponen kebugaran jasmani terpenting.
- d. Pengukuran : test lari 2,4 Km (12 menit), Bangku Harvard test, Ergocycles test.

12) Power

Power atau daya ledak disebut juga sebagai kekuatan eksplosif (Pyke & Watson, 1978). Power menyangkut kekuatan dan kecepatan kontraksi otot yang dinamis dan eksplosif serta melibatkan pengeluaran kekuatan otot yang maksimal dalam waktu yang secepat-cepatnya. Batasan yang baku dikemukakan oleh Hatfield (1989) yaitu: power merupakan hasil perkalian antara gaya (force) dan

jarak (distance) dibagi dengan waktu (time) atau dapat juga power dinyatakan sebagai kerja dibagi waktu (Kirkendall, 1987). Dengan demikian tes yang bertujuan untuk mengukur power seharusnya melibatkan komponen gaya, jarak, dan waktu.

Banyak tes power yang sekarang digunakan tidak melibatkan komponen gaya, jarak, dan waktu. Kenyataannya hanya mengukur jarak sebagai hasil kerja. Misalnya, Vertical Jump Test, Standing Broad atau Long Jump, Vertical Arm-Pull (distance). Pengukuran yang hanya mengukur jarak sebagai hasil kerja disebut sebagai Athletic Power (Johnson & Nelson, 1986, Thomas & Nelson, 1990). Athletic Power tidak tepat digunakan untuk mengukur power apabila pengukuran tersebut bertujuan untuk penelitian. Bila bertujuan untuk penelitian, pengukuran power menggunakan Work Power (Johnson & Nelson, 1986, Thomas & Nelson, 1990). Dalam pengukuran Work-Power, usaha-usaha khusus biasanya dilakukan untuk meminimalkan gerakan-gerakan yang tidak berguna, agar hasil yang maksimum dapat di keluarkan oleh kelompok otot tertentu yang diukur. Vertical Arm-Pull Test (Work), Vertical Power Jump Test, dan Margaria-Kalamen Power Test merupakan tes-tes yang bertujuan untuk mengukur Work Power (Indarto, 2008).

c. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia

Tes kesegaran jasmani yang dipakai adalah tes kesegaran jasmani indonesia (TKJI) yang merupakan suatu perangkat tes lapangan untuk anak usia 6 – 19 tahun, yang dibagi kedalam empat kelompok usia, yaitu: 6-9 tahun, 10-12 tahun, 13-15 tahun, dan 16-19 tahun. setiap kelompok usia dan jenis kelamin merupakan

rangkaian tes yang masing-masing terdiri dari 5 tes yang harus dilakukan secara berurutan. kelima butir tes untuk setiap kelompok usia berdasarkan jenis kelamin.

a) Butir-butir rangkaian TKJI kelompok usia 10-12 tahun putra-putri

1. lari cepat 40 meter
2. Gantung siku tekuk
3. Baring duduk 30 detik
4. loncat tegak
5. lari jarak menengah 600 meter

b) Alat dan fasilitas

1. lapangan / stadion olahraga
2. tiang pancang untuk lintas lari
3. papan skala loncat tegak
4. bendera start
5. nomor dada
6. formulir TKJI
7. stopwatch
8. pluit
9. alat tulis
10. serbuk kapur
11. penghapus papan loncat tegak

c) Ketentuan pelaksanaan

TKJI ini merupakan satu rangkaian tes, oleh karena itu semua butir tes harus dilaksanakan secara berurutan dan tidak terputus-putus (Kementrian Pendidikan Nasional, 2010)

d. Upaya Pemeliharaan dan Peningkatan Kesegaran Jasmani

Pemeliharaan kesegaran jasmani menyangkut masalah mempertahankan kondisi kesegaran jasmani yang telah dimiliki tidak menurun. Pemeliharaan kesegaran jasmani sangat erat hubungannya dengan program latihan, karena kesegaran jasmani yang tinggi dapat dicapai melalui program latihan yang teratur. Sedangkan peningkatan kesegaran jasmani dapat dilakukan dengan meningkatkan intensitas latihan dan lamanya latihan. Latihan dapat meningkatkan kesegaran jasmani seseorang. Yang menjadi masalah, untuk memelihara atau meningkatkan kesegaran jasmani, adalah tipe latihan yang bagaimana, intensitas latihan yang seberapa berat dan frekuensi latihan berapa kali.

1) Tipe Latihan

Tipe latihan harus disesuaikan dengan tujuan yang akan dicapai, karena tipe latihan akan memberikan efek faal tubuh sesuai dengan apa yang dilakukan. Tipe latihan dapat berupa latihan untuk meningkatkan otot misalnya latihan beban, latihan pull-up, latihan sit-up. Tipe latihan kesegaran jasmani misalnya untuk meningkatkan daya tahan cardiovasculer adalah lari 150 yard atau lebih dan dapat juga dengan squat thrust (Mulyono B, 1991:23).

2) Intensitas Latihan

Latihan yang dimaksud di sini adalah latihan jasmani untuk meningkatkan kesegaran jasmani yang harus dilakukan menurut aturan-aturan latihan tertentu, karena latihan merupakan faktor yang menentukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani. Hal yang harus dipertahankan dalam latihan adalah keadaan intensitas (penekanan) latihan yang dilakukan. Intensitas latihan menyatakan beratnya latihan dan merupakan faktor utama yang mempengaruhi efek latihan terhadap faal tubuh. Makin berat latihan (sampai batas tertentu) makin baik efek yang diperoleh. Menurut Dangsina Moeloek (1984:12), “Ditinjau dari faal cardiorespirasi. Berat latihan untuk mendapat efek yang baik adalah 60% - 80% dari kapasitas maksimal aerobik”. Seseorang yang melakukan latihan dengan intensitas kurang dari 60% tidak memberi efek optimal, tetapi dengan latihan yang intensitasnya lebih dari 80% dari kemampuan maksimal akan berbahaya dan tidak dianjurkan kecuali bila seseorang dalam kondisi puncak.

3) Frekuensi Latihan

Frekuensi latihan adalah jumlah kerja ulangan latihan yang dilakukan dalam jangka waktu seminggu. “Sebaiknya latihan paling sedikit tiga kali seminggu dan akan lebih baik bila berlatih 4-5 kali seminggu” (Engkos Kosasih, 1983:40).

Frekuensi latihan dapat 3-5 kali perminggu dan berhubungan dengan intensitas latihan dan lama latihan (Moelyono WS, 1991:6).. Dari pendapat di atas berarti frekuensi latihan mempunyai hubungan dengan intensitas dan makin lama latihan maka frekuensi perminggu semakin sedikit. Untuk mempertahankan dan meningkatkan kondisi kesegaran jasmani yang telah dimiliki maka latihan

olahraga dilakukan dengan memperhatikan perubahan fisiologis tubuh, karena melakukan latihan olahraga. Kesegaran jasmani akan dalam kondisi stabil atau meningkat apabila kondisi faal tubuh dipacu dengan latihan minimal 3 kali seminggu dan maksimal 5 kali seminggu, karena ditinjau dari ilmu faal seseorang yang tidak melakukan latihan olahraga atau istirahat 2 hari, maka kondisi kesegaran jasmani akan mulai menurun. Maka dengan prinsip ini, sebelum kondisi kesegaran jasmani menurun sudah dipacu lagi dengan latihan olahraga sehingga kondisi kesegaran jasmani akan stabil bahkan jadi meningkat.

4) Lama Latihan

Lama latihan mempunyai hubungan dengan intensitas latihan (berat latihan). Bila intensitas latihan tinggi maka lama latihan lebih singkat, demikian sebaliknya bila intensitas latihan rendah maka latihan lebih lama. “Lama latihan yang baik dan tidak berbahaya harus berlatih sampai mencapai “training zone” dan berada dalam training zone selama 15-25 menit” (Moelyono WS, 1981:6). Dari pendapat di atas menunjukkan bahwa untuk menjaga dan meningkatkan kesegaran jasmani maka latihan harus mencapai training zone dan lama latihan 15-25 menit.

2. Hasil Belajar Penjasorkes

a. Hasil Belajar

Hasil belajar diperoleh melalui tes yang diberikan oleh guru setelah mata pelajaran berakhir disampaikan kepada siswa yang hasilnya akan menunjukkan siswa tersebut berhasil atau tidak dalam pelajaran tersebut. Hasil belajar adalah kemampuan-kemampuan yang dimiliki siswa setelah ia menerima pengalaman

belajarnya. Kemampuan yang dimiliki siswa tersebut relatif permanen dan dapat diulang-ulang dengan hasil belajar yang sama (Slameto, 2003 : 25).

Menurut Benjamin S.Bloom dalam Sudjana (2002:22-23) menyatakan bahwa :

Hasil belajar diklasifikasikan ke dalam tiga ranah, yaitu ranah kognitif, ranah afektif, dan ranah psikomotor. Ranah kognitif berkenaan dengan hasil belajar intelektual yang terdiri dari enam aspek yakni : pengetahuan dan ingatan, pemahaman, aplikasi, analisis, sintesis, dan evaluasi. Ranah afektif berkenaan dengan sikap yang terdiri dari lima aspek yakni penerimaan jawaban atau reaksi, penilaian, organisasi, dan internalisasi. Ranah psikomotor berkenaan dengan hasil belajar, keterampilan dan kemampuan bertindak.

Penilaian yang dilakukan untuk mengukur hasil belajar meliputi penilaian pada ketiga ranah kognitif, afektif dan psikomotor. Penilaian pada ranah kognitif maksudnya pengukuran hasil belajar siswa yang berkaitan dengan memperoleh pengetahuan, pengenalan pemahaman, dan penalaran. Bentuk penilaian yang dilakukan dapat berupa kuis, ujian blok, maupun ujian akhir dalam bentuk ujian tulis.

Penilaian pada ranah afektif digunakan untuk mengukur hasil belajar siswa yang berkaitan dengan perasaan, emosi, sikap, derajat penerimaan atau penolakan terhadap suatu objek yang dipelajari. penilaian pada ranah afektif dilakukan dalam bentuk lembar observasi selama proses pembelajaran berlangsung.

Pada ranah psikomotor, sistem penilaian bertujuan untuk mengukur hasil belajar siswa yang berkaitan dengan gerak dalam melakukan pekerjaan. Penilaian dapat dilakukan pada saat kegiatan praktikum di laboratorium. Bentuk

penilaiannya menggunakan rubrik penskoran dimana aspek penilaian disesuaikan dengan karakteristik materi pelajaran.

Penilaian hasil belajar hendaknya melibatkan ketiga ranah kognitif, afektif dan psikomotor karena anatara ketiga aspek saling terkait satu sama lain. Beberapa para ahli menyatakan bahwa sikap seseorang dapat diramalkan perubahannya, bila seseorang telah memiliki penguasaan kognitif tinggi. Hasil belajar afektif dan psikomotor ada yang tampak pada saat proses belajar mengajar berlangsung dan ada pula yang baru tampak setelah pengajaran diberikan dalam praktek kehidupannya di lingkungan keluarga, sekolah, dan masyarakat.

Menurut Arikunto (1993:20) faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar adalah :

- a. Faktor-faktor yang bersumber dari dalam diri manusia dapat diklasifikasikan menjadi dua yakni faktor biologis dan faktor psikologis. Yang dapat dikategorikan sebagai faktor biologis antara lain : usia, kematangan, dan kesehatan, sedangkan yang dapat dikategorikan sebagai faktor psikologis adalah kelelahan, suasana hati, motivasi, minat dan kebiasaan belajar.
- b. Faktor-faktor yang bersumber dari luar diri manusia yang belajar dapat diklasifikasikan menjadi dua yakni faktor manusia (human) dan faktor non manusia seperti alam benda, hewan dan lingkungan fisik.

Dengan demikian dapat diketahui bahwa, hasil belajar merupakan indikator keberhasilan seorang siswa dalam mengikuti kegiatan belajar yang dapat dilihat dari nilai yang diperoleh siswa tersebut. Hasil belajar merupakan perubahan yang didapat setelah melakukan kegiatan belajar yang meliputi penguasaan terhadap ranah kognitif, afektif, dan psikomotor.

b. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Hasil Belajar Penjasorkes

Keberhasilan belajar banyak dipengaruhi banyak faktor. Faktor-faktor tersebut dapat bersumber dari dalam diri dan dari luar dirinya. Menurut Depdikbud dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor internal dan faktor Eksternal.

a) Faktor internal

Menurut (Slameto, 2003 : 34) faktor internal yang mempengaruhi hasil belajar siswa dapat dikelompokkan yaitu:

1) Kondisi fisiologis

Kondisi fisiologis pada umumnya sangat berpengaruh terhadap kemampuan belajar seseorang. Orang yang sehat jasmaninya akan berbeda hasil belajarnya dengan orang yang sedang kelelahan. Anak-anak yang kurang gizi ternyata kemampuan belajarnya dibawah anak-anak yang baik gizinya, selain kondisi fisiologis umum juga tak kalah pentingnya adalah kondisi panca indra yaitu penglihatan dan pendengaran.

2) Kondisi psikologis

Beberapa faktor psikologis yang berpengaruh terhadap proses belajar adalah minat, kecerdasan, bakat dan motivasi.

b) Faktor eksternal

Faktor eksternal juga berpengaruh terhadap hasil belajar siswa. (Slameto, 2003 : 38) menyatakan bahwa faktor eksternal ini dapat dikelompokkan menjadi dua yaitu:

1) Faktor- faktor lingkungan

Faktor-faktor lingkungan dapat berupa lingkungan alami dan lingkungan sosial. Lingkungan alami seperti keadaan suhu, kelembaban

udara, dimana di Indonesia orang cenderung berpendapat bahwa belajar pada pagi hari akan lebih baik hasilnya daripada sore hari.

2) Faktor instrumental

Faktor instrumental adalah faktor yang berpengaruh dan penggunaannya dirancang sesuai dengan hasil belajar yang diharapkan. Faktor ini diharapkan dapat berfungsi sebagai sarana untuk mencapai tujuan belajar yang direncanakan.

c. Pengertian Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai perorangan ataupun anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani dalam rangka memperoleh peningkatan kemampuan dan keterampilan jasmani, pertumbuhan kecerdasan dan pembentukan watak (menurut Menteri Kesehatan dan Menteri Pemuda Olahraga No 207 Tahun 1985).

B. Kerangka Konseptual

Sesuai dengan apa yang telah dikemukakan sebelumnya bahwa dengan tingkat kesegaran jasmani yang baik akan dapat membantu menyelesaikan pekerjaan atau aktivitas yang perlu dilakukan tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Sesuai dengan judul penelitian ini maka yang akan dilihat adalah kesegaran jasmani siswa dan hasil belajar penjasorkes siswa SDN 01 Belakang Tangsi Kecamatan Padang Barat. Untuk lebih jelasnya tentang konseptual diatas maka berikut ini digambarkan kerangka konseptual sebagai berikut:

<p>KESEGERAN JASMANI</p>	<p>HASIL BELAJAR SISWA</p>
------------------------------	--------------------------------

Gambar 1. Kerangka konseptual

C. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan tinjauan pustaka dan landasan teoritis yang telah dikemukakan di atas, hipotesis penelitian diajukan “terdapat hubungan kesegaran jasmani dengan hasil belajar penjasorkes siswa SDN 01 Belakang Tangsi Padang Barat”.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan uraian Bab IV dapat dirumuskan simpulan penelitian ini sebagai berikut.

1. Hasil Tes Kesegaran Jasmani siswa umur 10 – 12 tahun berdasarkan Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia diketahui bahwa tidak ada siswa dalam kategori baik dan baik sekali, siswa memiliki kategori Baik, 16,7% siswa memiliki kategori Sedang, 50% siswa memiliki kategori Kurang, dan 33,3% siswa memiliki kategori Kurang Sekali.
2. Berdasarkan hasil penelitian tingkat kesegaran jasmani dan minat terhadap Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani siswa umur 10 – 12 tahun terdapat hubungan yang signifikan. Yang telah dibuktikan dengan hasil perhitungan diperoleh koefisien korelasi (r_{xy}) = 0,556, berdasarkan perhitungan uji keberartian koefisien korelasi dengan menggunakan uji t diperoleh $t = 2,676$ pada $\alpha = 5\%$ ($n-1$) diperoleh $t = 2,11$. Maka dapat disimpulkan bahwa koefisien korelasi tersebut signifikan, karena t berada pada daerah penolakan H_0 .

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan, maka peneliti memberikan saran-saran sebagai berikut :

1. Pihak sekolah harus memperhatikan dan berusaha meningkatkan pola pembinaan peningkatan kesegaran jasmani terhadap para siswinya.
2. Untuk para siswi khususnya kelas II hendaknya dapat meningkatkan aktivitas fisik khususnya kegiatan olahraga yang sesuai dengan pilihannya yang dilakukan diluar jam sekolah / setelah pulang sekolah.
3. Pendidikan jasmani merupakan aktualisasi potensi aktivitas manusia yang berupa sikap, tindak dan karya untuk menjamin pertumbuhan dan perkembangan yang baik maka tiap individu tetap menjaga dan mempertahankan dengan aktivitas melalui latihan yang berupa jogging, permainan yang dapat meningkatkan denyut nadi latihan.
4. Kepada pihak sekolah terutama guru pendidikan jasmani hendaknya lebih memotivasi dan memperhatikan aspek kesegaran jasmaninya dan diharapkan dapat meningkatkan kesegaran jasmani anak didiknya menjadi lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- A. Kamiso. 1991. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Semarang : FPOK IKIP Semarang.
- Anonim. 2011. *Kesegaran-Jasmani*.
<http://kepelatihan.wordpress.com/2011/01/30/kesegaran-jasmani/>
 diunduh 02 Juli 2011
- Arsil. 2009. *Tes Pengukuran Evaluasi*. Padang: Sukabina.
- Arsil. 1999. *Pembinaan kondisi fisik*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan.
- Dangsina, Moeloek. 1984. *Kesehatan Olahraga*. Jakarta : Proyek Pembinaan SGO. Jakarta.
- Depkes RI. 1994. *Pedoman Pengukuran Kesegaran Jasmani*. Surakarta.
- Indarto,Wahyu. 2011. *Komponen Kebugaran Jasmani*.
<http://pleonasme.multiply.com/journal/item/8> diunduh 02 Juli 2011
- Ketetapan MPR No. IV / MPR / 1999. *Garis – garis Besar Haluan Negara*. Jakarta : Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Kementrian Pendidikan. 2010. *Pedoman Teknis Pemetaan Kebugaran Jasmani*: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Kosasih, Engkos. 1983. *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan
- Maleber . 2009. *Sarana&PrasaranaOlahraga*.
http://aszat.blogspot.com/2009_06_01_archive.htmldiunduh 02 Juli 2011
- Saputro, Moelyono Wiryo. 1994. *Kesehatan Olahraga*. Jakarta : PT Pustaka LP Indonesia.
- Mulyono B. 1991. *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Olahraga*. Surakarta : Universitas Sebelas Maret.
- Sumasardjono, Sadoso. 1988. *Kesehatan Olahraga*. Jakarta : PT. Gramedia.
- Sumasardjono,Sadoso. 1989. *Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta : Pustaka Kartini.