

**STUDI TENTANG KESEGERAN JASMANI SDN 25 LUBUK LINTAH  
KECAMATAN KURANJI KOTA PADANG**

**SKRIPSI**

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Sebagai  
Salah Satu Persyaratan Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan*



**Oleh**

**OVALDO VEDRO SYANDES  
NIM. 53287**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2015**

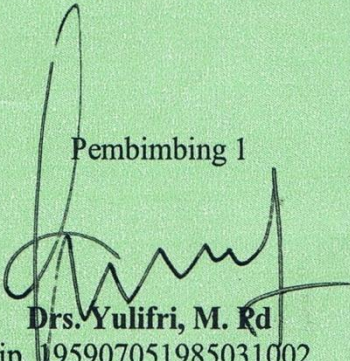
## HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

**Judul** : Studi Tentang Kesegaran Jasmani SDN 25 Lubuk Lintah  
Kecamatan Kuranji Kota Padang  
**Nama** : Ovaldo Vebro Syandes  
**NIM** : 53287  
**Program Studi** : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
**Jurusan** : Pendidikan Olahraga  
**Fakultas** : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2015

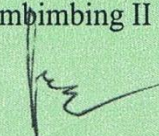
Disetujui oleh:

Pembimbing 1



**Drs. Yulifri, M. Rd**  
Nip. 195907051985031002

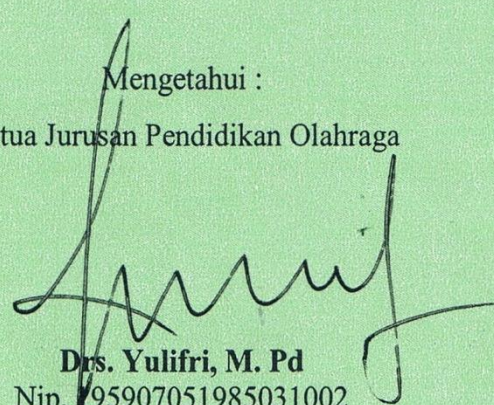
Pembimbing II



**Drs. Nirwandi M.Pd**  
NIP. 195809141981021001

Mengetahui :

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



**Drs. Yulifri, M. Pd**  
Nip. 195907051985031002

## 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 : **Studi Tentang Kesegaran Jasmani SDN 25 Lubuk Lintah**  
**Kecamatan Kuranji Kota Padang**  
Nama : Ovaldo Vebro Syandes  
NIM : 53287  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jurusan : Pendidikan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

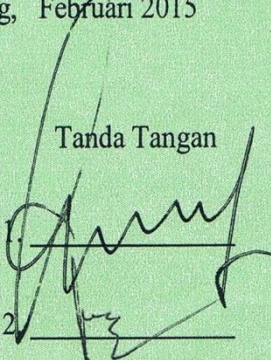
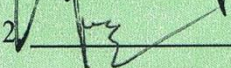
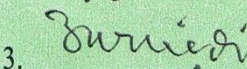
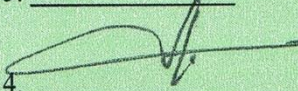
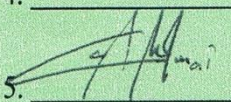
Padang, Februari 2015

Tim Penguji

Nama

Tanda Tangan

1. Ketua : Drs. Yulifri, M. Pd
2. Sekretaris : Drs. Nirwandi, M. Pd
3. Anggota : Drs. Willadi Rasyid, M. Pd
4. Anggota : Drs. Edwarsyah, M. Kes
5. Anggota : Sri Gusti Handayani, S. Pd, M. Pd

  
2.   
3.   
4.   
5. 

## ABSTRAK

### **Ovaldo Vedro Syandes 2015 : Studi Tentang Kesegaran Jasmani SDN 25 Lubuk Lintah Kecamatan Kuranji Kota Padang**

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya tingkat kesegaran jasmani siswa SDN 25 Lubuk Lintah Kecamatan Kuranji Kota Padang, diduga oleh kurangnya aktifitas gerak, keadaan lingkungan, asupan gizi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani SDN 25 Lubuk Lintah Kecamatan Kuranji Kota Padang.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi penelitian seluruh siswa SDN 25 Lubuk Lintah Kecamatan Kuranji Kota Padang berjumlah 167 orang. Teknik pengambilan sampel dengan *purposive random sampling*, maka sampel ditetapkan sebanyak 27 orang dengan rincian 15 orang putra dan 12 orang putri. Pengambilan data kesegaran jasmani dengan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) umur 10-12 tahun. Teknik analisis data kesegaran jasmani dilakukan dengan persentase.

Adapun hasil penelitian ini yaitu dari 27 responden penelitian mewakili siswa SDN 25 Lubuk Lintah Kecamatan Kuranji Kota Padang diperoleh Rata-rata tingkat kesegaran jasmani yang dimiliki siswa putra SDN 25 Lubuk Lintah Kecamatan Kuranji Kota Padang dikategorikan sedang yaitu pada nilai 14-17 sebanyak 7 orang responden (46.67%). Rata-rata tingkat kesegaran jasmani yang dimiliki siswa putri SDN 25 Lubuk Lintah Kecamatan Kuranji Kota Padang dikategorikan kurang yaitu pada nilai 10-13 sebanyak 6 orang responden (50%). Tingkat kesegaran jasmani siswa SDN 25 Lubuk Lintah Kecamatan Kuranji Kota Padang sesuai dengan rata-rata untuk nilai kesegaran jasmani siswa dapat dikategorikan Sedang yaitu 14,40 yaitu berada pada nilai 14-17.

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT, atas rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “STUDI TENTANG KESEGARAN JASMANI DI SDN 25 LUBUK LINTAH KECAMATAN KURANJI KOTA PADANG”. Skripsi ini ditulis untuk memenuhi sebagai persyaratan dalam memperoleh gelar sarjana Pendidikan pada jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu melalui ini penulis menyampaikan terima kasih kepada :

1. Drs. H. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Padang yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya menyelesaikan skripsi ini.
2. Drs. Yulifri, M.Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya menyelesaikan skripsi ini.
3. Drs. Yulifri, M.Pd selaku Pembimbing I dan Drs. Nirwandi, M.Pd selaku Pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan dan dorongan, semangat, pemikiran dan pengarahan yang sangat berarti dalam penulisan skripsi ini.

4. Drs. Willadi Rasyid, M.Pd, Drs. Edwarsyah, M.Kes dan Sri Gusti Handayani, S.Pd, M.Pd selaku Tim Penguji yang telah memberikan masukan, saran, motivasi, sumbangan pemikiran dan pengarahan yang sangat berarti baik dalam penulisan maupun dalam menguji skripsi ini.
5. Seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada penulis selama penulis mengikuti perkuliahan.
6. Buat teman-teman yang senasib dan seperjuangan yang tidak disebutkan namanya satu persatu yang telah memberikan bantuan dan dorongan baik moril maupun materil dalam penyusunan skripsi ini.
7. Kepada kedua orang tua yang telah memberikan dorongan dan do'a sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

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

Padang, Februari 2015

Penulis

## DAFTAR ISI

### HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

### HALAMAN PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

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 .....	4
D. Rumusan Masalah .....	4
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Kegunaan Penelitian.....	5

### BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN

A. Kajian Teori.....	6
1. Kesegaran Jasmani .....	6
a. Pengertian kesegaran jasmani .....	6
b. Komponen-komponen kesegaran jasmani .....	8
c. Cara meningkatkan kesegaran jasmani .....	15
B. Kerangka Konseptual .....	17
C. Pertanyaan Penelitian .....	17

### **BAB III    METODOLOGI PENELITIAN**

A. Jenis, Tempat dan Waktu Penelitian .....	18
B. Defenisi Operasional .....	18
C. Populasi dan Sampel .....	19
D. Jenis dan Sumber Data .....	20
E. Teknik Pengumpulan Data .....	21
F. Instrumen Penelitian.....	21
G. Teknik Analisis Data .....	34

### **BAB IV    HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Deskripsi Data .....	35
B. Analisis Data .....	35
C. Pembahasan .....	38

### **BAB V    PENUTUP**

A. Kesimpulan.....	43
B. Saran.....	43

<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>45</b>
-----------------------------	-----------

## DAFTAR TABEL

Tabel	halaman
1. Populasi penelitian .....	19
2. Sampel penelitian .....	20
3. Nilai TKJI anak laki-laki umur 10-12 tahun .....	22
4. Nilai TKJI anak perempuan umur 10-12 tahun.....	22
5. Norma penilaian TKJI.....	22
6. Distribusi frekuensi tingkat kesegaran jasmani putera.....	36
7. Distribusi frekuensi tingkat kesegaran jasmani puteri .....	37

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	halaman
1. Kerangka konseptual .....	17
2. Posisi start lari 400 M .....	24
3. Tes gantung siku tekuk.....	26
4. Sikap permulaan baring duduk.....	27
5. Gerakan baring menuju sikap duduk.....	28
6. Sikap duduk dengan kedua siku menyentuh paha.....	28
7. Papan loncat .....	29
8. Sikap menentukan raihan tegak .....	30
9. Sikap awalan loncat tegak .....	31
10. Gerakan loncat tegak .....	31
11. Posisi start lari 600 M .....	32
12. Pencatat hasil .....	33
13. Distribusi frekuensi tingkat kesegaran jasmani putera.....	36
14. Distribusi frekuensi tingkat kesegaran jasmani puteri .....	38

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	halaman
1. Data mentah hasil tes kesegaran jasmani putera.....	46
2. Data mentah hasil tes kesegaran jasmani puteri.....	47

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Pendidikan Nasional berdasarkan Pancasila bertujuan untuk meningkatkan kualitas manusia Indonesia sehat jasmani dan rohani, dalam usaha pengembangan mata pelajaran yang dimuatkan dalam kurikulum nasional yang bertujuan untuk membantu pembinaan dan perkembangan jasmani, mental serta emosional yang serasi, selaras dan seimbang sementara itu dalam undang-undang Sistem Pendidikan Nasional pada Bab II pasal 3 Undang-undang Republik Indonesia No. 20 Tahun 2003 yang berbunyi :

“Pendidikan Nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa pada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab” (UUSPN 2003 : 7)

Berdasarkan uraian diatas, mengandung bahwa pendidikan di Indonesia berfungsi untuk mengembangkan kepribadian peserta didik agar mampu menyerap pelajaran yang mereka dapatkan disekolah melalui proses pendidikan, anak didik diharapkan mampu mengembangkan potensi yang ada didalam dirinya demi memenuhi kebutuhan hidupnya, masyarakat dan Negara sekarang dimasa yang akan datang.

Menurut Badan Standar Nasional Pendidikan (BSNP) mengemukakan yang dimaksud dengan pendidikan jasmani adalah suatu

proses pembelajaran melalui aktifitas jasmani yang di desain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan kemampuan motorik, pengetahuan dan prilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif dan kecerdasan emosi.

Dari pernyataan di atas, jelaslah bahwa pendidikan jasmani merupakan suatu proses pendidikan yang pembelajarannya melalui aktifitas jasmani dan membiasakan hidup sehat yang mengacu pada pertumbuhan dan perkembangan jasmani secara baik.

Berdasarkan kurikulum yang diajarkan disekolah pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan pelajaran yang penting untuk meningkatkan kondisi fisik peserta didik yang meliputi daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelincahan dan keseimbangan. Dalam pelaksanaan pembelajaran tersebut diharapkan siswa dapat mengikuti dengan baik dan memiliki tingkat kesegaran jasmani yang tinggi.

Agar proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dapat berjalan dengan baik di Sekolah Dasar, banyak faktor yang mempengaruhinya. Diantara faktor-faktor tersebut adalah tersedianya sarana dan praserana yang memadai dalam proses pembelajaran, kemampuan dan pengetahuan serta kreatifitas guru penjasorkes, metode dan media pembelajaran.

Kesegaran jasmani merupakan aspek penting yang harus dimiliki siswa agar bisa mengikuti kegiatan pembelajaran dengan baik. Berdasarkan dari pengamatan sementara yang ditemukan di lapangan di SDN 25 Lubuk

Lintah Kecamatan Kuranji Kota Padang. Selain itu hal inilah yang membuat penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Di SDN 25 Lubuk Lintah Kecamatan Kuranji Kota Padang ”.

Berdasarkan informasi guru penjasorkes dan observasi penulis terhadap siswa di SDN 25 Lubuk Lintah Kecamatan Kuranji Kota Padang, ternyata masih banyak siswa tingkat kesegaran jasmani nya rendah. Hal ini dapat diketahui dalam pembelajaran penjasorkes banyak nya siswa yang mengantuk, bermalas-malasan dan kurang semangat. Informasi dari guru penjasorkes tersebut terutama pada siswa kelas V untuk semester Juli - Desember tahun 2011.

Melihat kenyataan di atas, penulis berkeinginan untuk melakukan suatu penelitian, dengan maksud untuk mendapatkan gambaran yang akurat dan terarah mengenai kesegaran jasmani dengan demikian judul penelitian ini adalah “tingkat kesegaran jasmani di SDN 25 Lubuk Lintah Kecamatan Kuranji Kota Padang.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka variabel yang di dapat di identifikasikan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Status gizi
2. Tingkat Kesegaran Jasmani
3. Sarana dan Prasarana belajar penjas
4. Minat siswa dalam belajar penjas
5. Motivasi siswa dalam belajar penjas

6. Kemampuan kondisi fisik siswa
7. Lingkungan sekolah.

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan indentifikasi masalah di atas, maka permasalahan dalam penelitian ini hanya terbatas pada : Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Di SDN 25 Lubuk Lintah Kecamatan Kuranji Kota Padang

### **D. Perumusan Masalah**

Sesuai dengan pembatasan masalah yang dikemukakan diatas, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut:

1. Sejauh mana tingkat kesegaran jasmani Putera SDN 25 Lubuk Lintah Kecamatan Kuranji Kota Padang
2. Sejauh mana tingakat kesegaran jasmani Puteri SDN 25 Lubuk Lintah Kecamatan Kuranji Kota Padang
3. Sejauh mana tingkat kesegaran jasmani Siswa SDN 25 Lubuk Lintah Kecamatan Kuranji Kota Padang

### **E. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh gambaran yang jelas dan mengetahui:

1. Tingkat kesegaran jasmani siswa SDN 25 Lubuk Lintah Kecamatan Kuranji Kota Padang.

## **F. Kegunaan Penelitian**

Penelitian ini diharapkan berguna sebagai bahan masukan dan pertimbangan bagi :

1. Penulis sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana di Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK).
2. Sebagai bahan referensi dan bacaan di perpustakaan FIK UNP.
3. Sebagai bahan perbandingan bagi para peneliti berikutnya.
4. Guru pendidikan jasmani agar berupaya memberikan bantuan kepada siswa untuk memberikan masukan, pemahaman serta pengertian tentang kesegaran jasmani siswa dan Sebagai bahan masukan dan informasi untuk SDN 25 Lubuk Lintah Kecamatan Kuranji Kota Padang.

## **BAB II**

### **TINJAUAN KEPUSTAKAAN**

#### **A. Kajian Teori**

##### **1. Kesegaran Jasmani**

###### **a. Pengertian Kesegaran Jasmani**

Kesegaran jasmani merupakan salah satu aspek penting yang harus dimiliki oleh setiap orang agar bisa menjalani tugas atau kegiatan sehari-hari dengan baik. Para ahli merumuskan tentang kesegaran jasmani (*physical fitness*), akan tetapi belum terdapat kesepakatan rumusan yang sama. Walaupun demikian, rumusan pengertian tersebut terdapat komponen-komponen yang ditarik kesamaannya.

Sementara Sumosardjono (1992:19) menyatakan kesegaran jasmani adalah :

“Kemampuan seseorang menunaikan tugasnya sehari-hari dengan gampang, tanpa merasa lelah yang berlebihan dan masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya untuk keperluan-keperluan mendadak. Dapat pula ditambahkan, kesegaran jasmani merupakan kemampuan untuk menunaikan tugas dengan baik walaupun dalam keadaan sukar, dimana orang yang kesegaran jasmaninya kurang, tidak akan mampu dapat melakukannya”.

Selanjutnya Saputro (1995:227) menjelaskan kesegaran jasmani yaitu “kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat tubuh dalam waktu fisiologis terhadap keadaan lingkungan atau kerja fisik secara

efisien tanpa lelah berlebihan”. ditegaskan oleh Suherman (1995:10) juga memberikan pendapat “kesegaran jasmani berkaitan erat dengan tingkat kesehatan dan kebugaran seseorang. Orang yang mempunyai tingkat kesegaran jasmani tinggi tidak sama dengan orang yang mempunyai tingkat kesegaran jasmani rendah. Pada orang yang mempunyai tingkat kesegaran jasmani tinggi akan mampu bekerja selama 8 jam dengan kemampuan kerja 50% dari kapasitas aerobik, sedangkan pada orang yang tingkat kesegaran jasmaninya rendah hanya mampu menggunakan 25% dari kapasitas aerobik. Dengan demikian dapatlah dikatakan bahwa kesegaran jasmani yang tinggi dapat menunjang gairah kerja (Sharkey, 1984).

Kesegaran jasmani yang rendah adalah sanggup melakukan tugas sehari-hari tetapi dengan kesukaran, mengalami kelelahan dan kekurangan energy. Johnson (1977) antara lain mengemukakan bahwa tingkat kesegaran jasmani yang rendah berada dibawah nilai yang minimal ditandai antara lain seperti : 1. Kemampuan fisik yang tidak efisien, 2. Emosi yang tidak stabil, 3. Mudah lelah, 4. Tidak mampu mengatasi tantangan fisik dan emosi. Sedangkan tingkat kesegaran jasmani yang cukup adalah sanggup melakukan tugas sehari-hari tanpa lelah dan mempunyai cadangan energy.

Kesegaran jasmani juga tidak terlepas dari factor makanan, karena bahan makanan diperlukan tubuh untuk sumber energi dan pembangunan sel-sel tubuh. Dengan demikian berdasarkan beberapa

pendapat tentang kesegaran jasmani yang telah diuraikan di atas , dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani merupakan kemampuan seseorang dalam menunaikan tugas sehari-hari dengan mudah tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki tenaga cadangan.

Disamping itu kesegaran jasmani dapat juga dikatakan sebagai kemampuan seseorang dalam menjalankan tugas dengan baik tanpa mengalami rintangan baik secara fisik maupun secara psikis. Sehingga orang yang memiliki kesegaran jasmani baik, akan memiliki tingkat kesegaran dan kesehatan yang baik pula. Dengan tingkat kebugaran dan kesehatan yang baik sudah pasti akan bisa beraktivitas dan bekerja tanpa mengenal lelah.

#### **b. Komponen- komponen Kesegaran Jasmani**

Komponen kesegaran jasmani terdiri dari dua bagian yaitu : 1) Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan (*health related fitness*) terdiri dari daya tahan jantung paru (*cardiorespiratory*), kekuatan otot daya tahan otot, fleksibilitas, dan komposisi tubuh, 2) kesegaran yang, berhubungan dengan keterampilan (*skill related fitness*) terdiri dari kecepatan, kekuatan, keseimbangan, koordinasi, kelincahan,

Depdiknas (2002:2) menjelaskan ada 10 komponen kesegaran jasmani adalah :

“1) daya tahan kardiovaskuler (*cardiovascular endurance*), 2) daya tahan otot (*muscle endurance*), 3) kekuatan otot (*muscle strength*), 4) kelenturan (*flexibility*), 5) komposisi tubuh (*body composition*), 6) kecepatan gerak (*speed of movement*), 7) kelincahan (*agility*), 8) keseimbangan (*balance*), 9) kecepatan reaksi (*reaction time*), 10) koordinasi (*coordination*)”.

Hairy dan Ahady (1982:5-6) secara spesifik menjelaskan tentang kesegaran jasmani yang ditinjau dari beberapa aspek antara lain : a) kesehatan dari organ tubuh yang erat hubungannya dengan keturunan dan potensi, b) kekuatan fisik dan daya tahan organ – organ tubuh, c) kesanggupan organ tubuh untuk berbuat dengan menggunakan energy minimal, d) kesanggupan seseorang untuk memenuhi kebutuhan terhadap tekanan dengan jiwa yang stabil dan tentram.

Berdasarkan uraian diatas dapat ditarik bahwa komponen-komponen pokok yang berkaitan dengan kesegaran jasmani, yaitu : 1) kesanggupan dan kemampuan (kapasitas) seseorang dalam melakukan tugas sehari-hari, 2) meningkatkan daya kerja terutama fungsi jantung, peredaran darah, paru dan otot, 3) tanpa mengalami kelelahan yang berarti yakni adanya pemulihan kembali, 4) masih memiliki cadangan energi, 5) secara umum membantu peningkatan kualitas hidup seseorang.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani adalah aspek- aspek kemampuan fisik yang menunjang kesuksesan

seseorang dalam melakukan berbagai aktifitas dalam kehidupannya. Kegiatan itu dapat berupa kegiatan sehari –hari dan untuk keperluan mendadak atau kegiatan yang dilakukan pada waktu senggang. Bagi siswa SD kesegaran jasmani berguna untuk kegiatan belajar dan bermain. Kesegaran jasmani itu sesungguhnya relatif misalnya, seseorang pegawai negeri berbeda tuntutan kesegaran jasmaninya dengan pekerja keras begitu juga dengan siswa SD akan berbeda tuntutan kesegaran jasmaninya dengan seseorang atlet. Semakin tinggi kesegaran jasmani yang dimiliki seseorang, maka semakin besar pula kemungkinan untuk menyelesaikan suatu pekerjaan dan semakin besar pula untuk menikmati kehidupan. kesegaran jasmani akan berbeda tergantung pada beberapa factor antara lain, jenis pekerjaan, keadaan kesehatan, jenis kelamin, umur, tingkat terlatihnya seseorang dan status gizi.

Selain itu Moeloek (1984:3) mengemukakan unsure - unsur kesegaran jasmani yaitu: daya tahan *cardiovascular r- respiratory*, kekuatan otot (*muscle strength*), daya otot (*muscle explosive power*), kelentukan (*flexibility*), kecepatan (*speed*), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*), koordinasi (*coordination*), ketepatan (*accuracy*).

Berdasarkan pendapat diatas, terlihat unsur- unsur kesegaran jasmani meliputi kemampuan dari system jantung dan peredaran darah serta pernafasan. Disamping itu juga kemampuan dari system

neuromuscular serta keterampilan gerak dasar. Berarti kesegaran jasmani tidak hanya dipusatkan kepada perkembangan otot yang hebat, menyenangkan karena memancarkan kekuatan yang terselubung didalamnya tetapi semua itu tidaklah mutlak, karena tingkat kesegaran jasmani lebih ditentukan oleh kapasitas metabolic seseorang yang tergantung kepada kemampuannya menyalurkan oksigen ke otot - otot. Sebagai mana telah diketahui bahwa kemampuan tersebut terletak pada efesiensi dari jantung, pernafasan, system peredaran darah dan otot.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan komponen- komponen kesegaran jasmani yaitu :

### **1. Daya Tahan**

Daya tahan merupakan salah satu komponen yang sangat dibutuhkan dalam aktifitas fisik dan salah satu komponen yang terpenting dalam kesegaran jasmani. Daya tahan diartikan sebagai waktu bertahan atau lamanya seseorang dapat melakukan suatu intensitas kerja atau jauh dari kelelahan. Annarino (1976) mengemukakan daya tahan adalah hasil kemampuan individu untuk memelihara gerakanya dalam kurun waktu tertentu.

### **2. Daya Tahan otot (*muscle endurance*)**

Gallahue (1986:296) mengatakan daya tahan otot adalah kemampuan sejumlah otot untuk mengeluarkan tenaga secara berulang-ulang dalam jangka waktu tertentu (isotonic) atau untuk

menahan gerakan otot dalam jangka waktu tertentu (isometrik). Daya otot yang besar yang dimiliki oleh orang-orang yang mempunyai kekuatan besar, kecepatan tinggi, dan kecepatan mengintegrasikan kekuatan dan kecepatan. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa daya tahan otot anak yang baik/kuat akan mempunyai kekuatan otot yang baik dalam melakukan berbagai aktifitas secara berulang-ulang.

### **3. Ketahanan kardiosvacular**

Djamil (1985:5) mengatakan ketahanan kardiosvacular respiratori dapat ditafsirkan sebagai kualitas fisik (system jantung, paru-paru darah dan pernafasan) yang membuat seseorang mampu melaksanakan aktifitas fisik yang cukup berat secara terus menerus tanpa merasa lelah sebelum waktunya. Artinya anak yang mempunyai ketahanan kardiovaskular respiratory baik akan mampu melaksanakan aktifitas dengan baik karena mereka mempunyai ketahanan system jantung, paru-paru, peredaran darah dan pernafasan yang baik.

### **4. Daya ledak (*explosive power*)**

Annarino (1976) daya ledak adalah kekuatan dan kecepatan kontraksi otot secara dinamis, eksplosif dalam waktu yang cepat. Menurut Corbin (1980) daya ledak adalah kemampuan untuk menampilkan/ mengeluarkan kekuatan secara eksplosif atau dengan cepat dan daya ledak adalah merupakan salah satu aspek dari kebugaran jasmani.

## 5. Kelentukan (*flexibility*)

Paul Uram dalam Sahara (1993:32) menyatakan bahwa kelentukan adalah kelemahan lembutan atau kekenyalan dari otot dan kemampuan untuk merenggang cukup jauh agar memungkinkan persendian dimana dia berada dapat beraksi secara lengkap dalam jarak normal dan dari gerakan tersebut tidak menimbulkan cedera. Tingkat kelentukan tubuh ditentukan oleh beberapa factor terutama jaringan ikat pada persendian, otot-otot termasuk ligmen-ligmen, tendon dan bentuk kerangka persendian. Kelentukan akan bertambah baik dengan mengurangi ketegangan otot dan menambah elastisitas jaringan ikat. Jika seseorang kurang aktif bergerak dalam waktu yang lama, jaringan ikat akan mengalami pengecilan dan mengakibatkan terbatasnya ruang gerak persendian. Dengan melakukan peregangan, maka jaringan ikat akan melebar, sehingga ruang gerak persendian jadi luas.

## 6. Kecepatan (*speed*)

Corbin (1980) kecepatan adalah kemampuan untuk melangkah dari suatu tempat ketempat lainnya dalam waktu sesingkat singkat mungkin. Sementara harsono (1988:217) mengartikan kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan- gerakan yang sejenis secara berturut- turut dalam waktu yang sesingkat singkatnya, atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu sesingkat singkatnya.

## **7. Kelincahan (*agility*)**

Kelincahan diartikan sebagai kemampuan seseorang merubah arah atau posisi. kecepatan merupakan unsure yang penting dalam kelincahan, disamping itu perlu adanya koordinasi yang baik. Dalam aktivitas berolahraga kelincahan dan kecepatan sangat dibutuhkan dengan baik.

## **8. Koordinasi (*coordination*)**

Krempel dalam Depdiknas (2000: 119) mengatkan koordinasi merupakan kerjasama system persyarafan pusat sebagai system yang telah diselaraskan oleh proses rangsangan dan hambatan serta otot rangka pada waktu jalannya suatu gerakan secara terarah. Dalam koordinasi diperlukan kelincahan, keseimbangan dan kecepatan. Koordinasi inilah yang menyebabkan anak mampu menjaga kelincahan, keseimbangan dan kecepatan dalam berolahraga yang membutuhkan gerakan.

## **9. Keseimbangan (*balance*)**

Urim (1886:2) mengatakan keseimbangan adalah kemampuan seseorang untuk mengontrol alat- alat organisasi yang bersifat neuromuscular seperti pelaksanaan berdiri dengan tangan (*hand stand*).

## **10. Kekuatan otot (*muscle strength*)**

Jansen (1984) mengemukakan kekuatan adalah kemampuan tubuh mempergunakan kemampuan otot untuk

menerima beban. Selain itu Fox (1988) mengemukakan kekuatan otot adalah daya atau tekanan sebuah otot, atau lebih tepatnya adalah suatu kelompok otot yang dapat digunakan melawan suatu perlawanan di dalam suatu usaha.

Berdasarkan unsur-unsur diatas, tidaklah berarti bahwa semua orang harus dapat mengembangkan secara keseluruhan komponen kesegaran jasmani. Tiap orang mempunyai kelebihan dan kekurangan dalam mendapatkan unsur-unsur kesegaran jasmani, factor yang berasal dalam diri maupun dari luar selalu mempunyai pengaruh dan jenis kelamin ikut menentukan pula.

#### **c. Cara Meningkatkan Kesegaran Jasmani**

Kesegaran jasmani yang baik menurut Gusril (2005:55) adalah sebagai berikut : a) resisten terhadap penyakit, b) memiliki daya tahan jantung, paru, peredaran darah dan pernafasan, c) memiliki daya tahan otot umum, d) memiliki daya tahan otot local, e) memiliki tenaga ledak otot, f) memiliki kelentukan, g) memiliki kecepatan, h) memiliki kekuatan, i) memiliki koordinasi dan ketepatan.

Djamil (1986:4) mengatakan bahwa tanda atau gejala kesegaran jasmani yang rendah antara lain : a) fisik yang tidak efisien, b) emosi yang tidak stabil, c) mudah lelah, d) tidak sanggup mengatasi tantangan fisik/emosi. Untuk meningkatkan kesegaran jasmani yang rendah tersebut Suherman dkk (1955:227) mengatakan bahwa untuk mendapatkan kesegaran jasmani dosis latihannya harus memperhatikan tiga factor sebagai berikut : a) intensitas latihan, b)

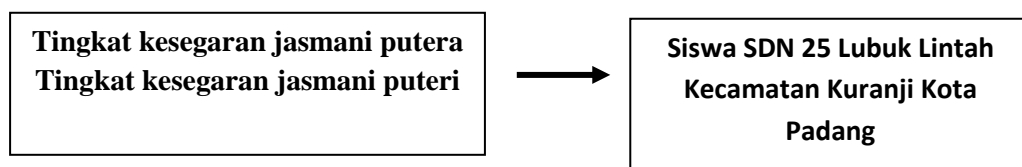
lamanya latihan, c) frekuensi intensitas latihan kesegaran jasmani berkisar antara 72% - 87% dari denyut nadi maksimal (220-umur) yang disebut training zone.

Gusril (2005:59) mengatakan bahwa berbicara mengenai peningkatan kesegaran jasmani pada anak laki-laki terarah pada daya tahan tubuh, keseimbangan, sikap dan tingkah laku. Maka sikap dan tingkah laku anak laki-laki termasuk kedalam unsur kesegaran mental. Tekanan mental dan emosional sering kali sebagai akibat dari pengaruh kondisi lingkungan sosial. Setiap ketegangan dan tekanan selalu dihubungkan dengan kegelisahan/ kecemasan, kemurungan, kelelahan otot dan bahkan hilangnya nafsu makan. Sementara peningkatan kesegaran jasmani pada anak perempuan lebih menitikberatkan pada unsure kecepatan, kelincahan, keseimbangan dan kekuatan.

Menurut Gusril (2005:77) tes yang digunakan untuk mengukur kesegaran jasmani bagi anak-anak usia sekolah dasar antara lain adalah : a) tes A.C.S.P.F.T yang terdiri dari item tes lari cepat 50 meter, lompat jauh tanpa awalan, bergantung angkat badan (bagi laki-laki), lari hilir mudik, baring duduk 30 detik, kelentukan togok kedepan dan lari jarak jauh, b) tes kesegaran jasmani Indonesia untuk umur 10-12 tahun item tes terdiri dari lari 400 meter, gantung siku tekuk, bring duduk 30 detik, loncat tegak, dan lari 600 meter, c) tes lari multi tahap (lari bolak balik), tes langkah harvard dengan yang telah dimodifikasi dengan ukuran orang Indonesia.

## B. Kerangka Konseptual

Berdasarkan kajian teori sebagai landasan berfikir dalam penelitian ini dapat digambarkan kerangka konseptual, yang berkaitan dengan tingkat kesegaran jasmani siswa SDN 25 Lubuk Lintah Kecamatan Kuranji Kota Padang. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar 1 bagan kerangka konseptual yaitu:



Gambar 1. Kerangka Konseptual

## C. Pertanyaan penelitian

Di dalam penelitian ini diajukan pertanyaan penelitian sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat kesegaran jasmani di SDN 25 Lubuk Lintah Kecamatan Kuranji Kota Padang?.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

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

1. Rata-rata tingkat kesegaran jasmani yang dimiliki siswa putera SDN 25 Lubuk Lintah Kecamatan Kuranji Kota Padang dikategorikan sedang yaitu pada nilai 14-17 sebanyak 7 orang responden (46.67%).
2. Rata-rata tingkat kesegaran jasmani yang dimiliki siswa puteri SDN 25 Lubuk Lintah Kecamatan Kuranji Kota Padang dikategorikan kurang yaitu pada nilai 10-13 sebanyak 6 orang responden (50%).
3. Tingkat kesegaran jasmani siswa SDN 25 Lubuk Lintah Kecamatan Kuranji Kota Padang sesuai dengan rata-rata untuk nilai kesegaran jasmani siswa dapat dikategorikan Sedang yaitu 14,30 yaitu berada pada nilai 14-17.

#### **B. Saran**

Berdasarkan kesimpulan maka penelitian dapat memberikan saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam kesegaran jasmani terhadap kesegaran jasmani siswa SDN 25 Lubuk Lintah Kecamatan Kuranji Kota Padang yaitu:

1. Untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa, disarankan pada guru dan pembina untuk tidak mengabaikan unsur kondisi fisik siswa siswi yang

terdapat dalam kesegaran jasmani yaitu dengan mengajarkan kepada siswa dalam bentuk aktifitas pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang telah terencana dan terprogram secara sistematis.

2. Bagi siswa puteri tingkat kesegaran jasmani nya itu di kategorikan rendah, siwa puteri hendaknya lebih memperhatikan kesegaran jasmaninya, itu bisa dilakukan dengan makan dengan pola empat sehat lima sempurna dan lebih banyak nya melakukan gerak.
3. Agar dapat memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik dan bahkan baik sekali diharapkan para siswa hendaknya meningkatkan kedisiplinan, antusias serta menjunjung tinggi sportifitas di setiap melakukan proses pembelajaran di sekolah. Siswa harus bisa menjaga kondisi fisik dengan mengkonsumsi makanan dan istirahat yang cukup serta motivasi berprestasi yang tinggi.
4. Selaku orang tua, diharapkan agar bisa memantau perkembangan gizi anaknya disamping aktifitas belajar di sekolah maupun berolahraga diluar sekolah. Kemudian mengetahui tentang informasi-informasi yang berkaitan dengan peningkatan kesegaran jasmani anaknya (siswa).
5. Penelitian ini hanya terbatas pada siswa SDN 25 Lubuk Lintah Kecamatan Kuranji Kota Padang, untuk itu perlu dilakukan penelitian pada siswa sekolah lainnya dengan jumlah sampel yang banyak lagi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arsil, 2009. *Evaluasi Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*. Fik. UNP
- Arikunto, Suharsini. 1997. *Manajemen Penelitian*, Jakarta: Rineka Cipta.
- Noto, Soekidjo. 2007. *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta : Rineka Cipta
- Arsil, (2000). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Universitas Negeri Padang
- A. Sarumpate, (1986). *Unsur-Unsur Kondisi Fisik*
- Klinman Kruber, (1986). *Pembinaan Teknik, Taktik, dan Kondisi*, PT. Gramedia Jakarta.
- Atmojo, stirwono. *Evaluasi Pengajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta : Depdikbud.
- Toto Subroto, 2001. *Pembelajaran Keterampilan dan Konsep Olahraga di Sekolah Dasar*. Jakarta : Depdiknas Olahraga.
- Depdikbud. (1980). *Penilaian Kesegaran Jasmani dengan Test ACSPFT*, Jakarta:Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi.
- Ichsan, M. (1988). *Pendidikan Kesehatan dan Olahraga*. Jakarta:Depdiknas.
- Undang-undang Republik Indonesia No 20. (2003). *Tentang system Pendidikan Nasional*. Jakarta:DepDikBud.
- UNP. (2010). *Buku Panduan Penulisan Tugas Akhir/Skripsi Universitas Negeri Padang*. Padang: UNP
- UU RI No. 3 (2005). *Sistem Keolahragaan Nasional*. Jakarta: Menegpora
- Kurikulum (2006). *KTSP (Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan) Bidang Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan (Penjaskes)*.
- Depdikbud. (1973). *Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi Interval*. Depdikbud.