

**TINJAUAN KESEGERAN JASMANI
SISWA SEKOLAH DASAR NEGERI 14 LABAN
KECAMATAN IV JURAI
KABUPATEN PESISIR SELATAN**

SKRIPSI

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



Oleh

**PEBRISON IDRIS
NIM. 91141**

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

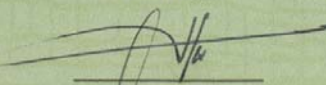
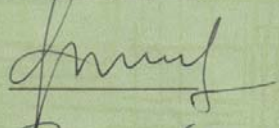
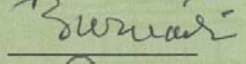
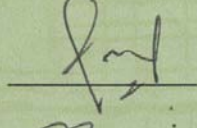
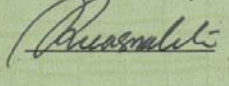
HALAMAN PENGESAHAN

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
jurusan pendidikan olahraga fakultas ilmu keolahragaan universitas negeri
padang

Judul : Tinjauan Kesegaran Jasmani Di Sekolah Dasar Negeri 14
Laban Kecamatan IV Jurai Kabupaten Pesisir Selatan
Nama : Pebrison Idris
NIM : 91141/2007
Program Studi : pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Fakultas ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2015

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: <u>Drs. Edwarsyah, M.Kes</u>	
2. Sekretaris	: <u>Drs. Yulifri, M.Pd</u>	
3. Anggota	: <u>Drs. Willadi Rasvid, M.Pd</u>	
4. Anggota	: <u>Dr. Emral, M.Pd</u>	
5. Anggota	: <u>Arie Asnaldi, S.Pd</u>	

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

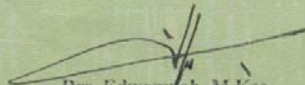
TINJAUAN KESEKARAN JASMANI DI SEKOLAH DASAR NEGERI 14
LABAN KECAMATAN IV JURAI KABUPATEN PESISIR SELATAN

Nama : Pebrison Idris
NIM : 91141/2007
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

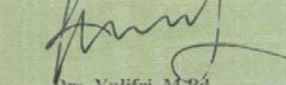
Padang, Februari 2015

Disetujui Oleh :

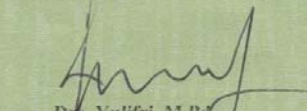
Pembimbing I


Drs. Edwarsah, M.Kes
NIP. 19591231 198803 1 019

Pembimbing II


Drs. Yulifri, M.Pd
NIP. 19590705 198503 1 002

Mengetahui
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga


Drs. Yulifri, M.Pd
NIP. 19590705 198503 1 002

SURAT PERNYATAAN

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

Padang, April 2015
yang menyatakan,



Pebrison Idris
NIM. 91142

ABSTRAK

Pebrison Idris, 91141: Tinjauan Kesegaran Jasmani SDN 14 Laban Kecamatan IV Jurai Kabupaten Pesisir Selatan.

Masalah dalam penelitian ini berawal dari observasi yang penulis lakukan, ternyata hasil belajar penjasorkes siswa untuk mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan masih rendah. Banyak faktor yang menyebabkan rendahnya hasil belajar tersebut diantaranya adalah kesegaran jasmani siswa. Maka tujuan penelitian ini adalah untuk meninjau kesegaran jasmani SDN 14 Laban Kecamatan IV Jurai Kabupaten Pesisir Selatan.

Jenis penelitian adalah *deskriptif dan asosiatif*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa Sekolah Dasar Negeri 14 Laban Kecamatan IV Jurai Kabupaten Pesisir Selatan kelas VI dan V yang putera saja yang berjumlah sebanyak 79 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Dengan demikian sampel dalam penelitian ini berjumlah sebanyak 24 orang. Untuk memperoleh data kesegaran jasmani diperoleh dari hasil tes kesegaran jasmani Indonesia (TKJI). Data dianalisis memakai teknik presentase.

Berdasarkan hasil analisis data ditemukan bahwa tinjauan kesegaran jasmani siswa putera SDN 14 Laban Kecamatan IV Jurai Kabupaten Pesisir Selatan, nilai rata-rata kesegaran jasmaninya adalah 14, dikategorikan Sedang.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Tinjauan Kesegaran Jasmani SDN 14 Laban Kecamatan IV Jurai Kabupaten Pesisir Selatan”. Penulisan skripsi ini merupakan sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Penulis menyadari dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu diharapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan skripsi ini. Di dalam penulisan skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak baik secara moril maupun materil, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sebagai tanda hormat penulis pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang tidak terhingga kepada:

1. Kedua orangtua ku Hj. Nurmi(ibu) dan H. Idris Usman Rang Batuah(ayah) yang telah memberikan bantuan secara moril maupun materil serta dukungan dan kesetiaan yang selalu mendampingi penulis, sehingga skripsi ini dapat di selesaikan
2. Drs. Edwarsyah, M.Kes selaku Pembimbing Akademik penulis dan sekaligus sebagai pembimbing I yang telah meluangkan waktu untuk penulis untuk memberikan bimbingan dalam penyusunan skripsi ini.
3. Drs. Yulifri, M.Pd Selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

4. Drs. Yulifri, M.Pd, selaku pembimbing II, yang telah banyak sekali memberikan bimbingan, pemikiran, pengarahan dan bantuan secara moril yang sangat berarti kepada penulis
5. Arie Asnaldi,S.Pd, Dr.H Emral,M.Pd, dan Drs.Willadi Rasyid,M.Pd, Selaku tim penguji yang telah memberikan masukan dan saran di dalam penyusunan skripsi ini.
6. Pihak Sekolah Dasar Negeri 14 Laban Kecamatan IV Jurai Kabupaten Pesisir Selatan.
7. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Pada kesempatan ini penulis mengharapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan penyusunan skripsi ini. Akhir kata penulis ucapkan terima kasih untuk semua pihak yang telah memberikan bantuan.

Padang,2014

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	
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. Perumusan Masalah	4
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	5
BAB II KAJIAN TEORI DAN KERANGKA KONSEPTUAL	
A. Kajian Teori	6
a. Kesegaran jasmani.....	6
a) Pengertian Kesegaran Jasmani	6
b) Komponen Kesegaran Jasmani	8
c) Fungsi Kesegaran Jasmani	12
d) Cara Meningkatkan Kesegaran Jasmani.....	13
B. Kerangka Konseptual	17
C. Pertanyaan Penelitian	18
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	19
B. Tempat dan Waktu Penelitian	19
C. Populasi dan Sampel Penelitian	19
D. Jenis dan Sumber Data	21

E. Teknik dan Alat Pengumpulan Data	22
F. Teknik Analisis Data	32

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data	33
B. Analisis Data	33
a. Tinjauan Kesegaran Jasmani Siswa Putera SDN 14 Laban	34
C. Pembahasan	47

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	51
B. Saran	51

DAFTAR PUSTAKA	53
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN	55
-----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian.....	20
2. Sampel Penelitian.....	21
3. Nilai Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Siswa Putera.....	31
4. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia	34
5. Distribusi Frekuensi Kemampuan Lari Cepat 40 Meter	34
6. Distribusi Frekuensi Kemampuan Gantung Angkat Tubuh.....	36
7. Distribusi Frekuensi Kemampuan Baring Duduk (30 Detik)	38
8. Distribusi Frekuensi Kemampuan Loncat Tegak.....	40
9. Distribusi Frekuensi Kemampuan Lari Jarak Sedang (600 Meter).....	42
10. Distribusi Frekuensi Kemampuan Kesegaran Jasmani	45

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual.....	17
2. Lari Cepat 40 Meter	23
3. Tes Gantung Angkat Tubuh Siswa	24
4. Tes Baring Duduk 30 Detik	26
5. Tes Loncat Tegak.....	27
6. Posisi Star Lari 600 Meter	29
7. Histogram Tingkat Kemampuan Lari Cepat 40 Meter	35
8. Histogram Tingkat Kemampuan Gantung Angkat Tubuh.....	37
9. Histogram Tingkat Kemampuan Baring Duduk 30 Detik	49
10. Histogram Tingkat Kemampuan Loncat Tegak.....	41
11. Histogram Tingkat Kemampuan Lari Jarak Sedang 600 Meter	43
12. Histogram Hasil Kemampuan Kesegaran Jasmani	46

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Formulir TKJI	55
2. Hasil Pengukuran Kemampuan Lari Cepat 40 Meter	56
3. Hasil Pengukuran Kemampuan Gantung Angkat Tubuh.....	57
4. Hasil Pengukuran Kemampuan Baring Duduk(30 Detik)	58
5. Hasil Pengukuran Kemampuan Loncat Tegak.....	59
6. Hasil Pengukuran Kemampuan Lari Jarak Sedang 600 Meter	60
7. Nilai Tes Kesegaran Jasmani	61
Total Nilai Kesegaran Jasmani dan Klasifikasi	64
8. Surat Izin Penelitian Dari Fakultas Ilmu Keolahragaan.....	65
9. Surat Izin Penelitian Dari Dinas Pendidikan,Pemuda dan Olahraga Kabupaten Pesisir Selatan.....	66
10. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian dari SDN 14 Laban.....	67
11. Dokumentasi Penelitian.	68

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam UU RI No.3 tahun 2005 tentang sistim keolahragaan nasional (2005:6) bahwa “Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, prestasi, kualitas hidup manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportifitas, disiplin, dan membina persatuan bangsa, memperkuat pertahanan nasional, serta mengangkat harkat martabat dan kehormatan bangsa”.

Berdasarkan kutipan diatas, jelaslah kesegaran jasmani merupakan salah satu dimensi penting dalam sistem keolahragaan nasional. Kesegaran jasmani merupakan salah satu tujuan dalam mencapai, pembinaan dan pengembangan olahraga yang baik, serta menciptakan sumber daya manusia yang berkualitas. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang diajarkan di sekolah memiliki peran penting, yaitu memberi kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat, walaupun dalam berbagai pengalaman belajar, karena dengan adanya aktivitas jasmani yang dilakukan secara sistematis dapat mempengaruhi perubahan fisik yang lebih baik sehat jasmani dan rohani. Menurut Sudjatjamo dalam Suherman (2009:123) bahwa :

“kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya dalam batas-batas fisiologis terhadap keadaan lingkungan

dan atau kerja fisik dengan cara cukup efisien tanpa lelah secara 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”.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani sesungguhnya adalah derajat sehat dinamis tertentu yang dapat menaggulangi tuntutan jasmani dalam melakukan aktifitas sehari-hari dengan selalu mempunyai cadangan kemampuan (tidak lelah berlebihan) untuk melakukan kegiatan fisik ekstra serta telah pulih kembali pada esok harinya.

Tingkat kesegaran jasmani siswa perlu untuk diketahui, terutama bagi guru pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (penjasorkes), karena hal ini mempunyai pengaruh terhadap kesiapan siswa dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga atau yang berhubungan dengan aktifitas fisik dalam pembelajaran penjasorkes.

Siswa yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang tinggi atau tingkat kondisi tubuh yang prima akan dapat melakukan aktifitas fisik dengan baik dalam waktu yang cukup lama, tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Factor-faktor yang berpengaruh terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa antara lain adanya masukan zat gizi yang seimbang dengan yang dibutuhkan oleh tubuh. Artinya agar siswa dapat melaksanakan aktifitas jasmani dengan baik di sekolah, maka harus dapat memenuhi kecukupan akan gizi yang sangat diperlukan oleh tubuh.

Kesegaran jasmani yang baik merupakan hal yang berharga bagi setiap manusia khususnya siswa sekolah dalam menjalankan aktifitas kehidupan sehari-hari. Kesegaran jasmani sangat di butuhkan oleh siswa untuk memperoleh ketangkasan, kesanggupan, ketahanan, serta kemampuan belajar yang tinggi.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa siswa yang memiliki kesegaran jasmani yang baik, maka dapat membantu siswa tersebut dalam menghadapi proses pembelajaran dengan penuh semangat tanpa merasa lesu dan mengantuk, sebaliknya apabila kesegaran jasmani rendah mereka akan merasa tidak semangat dalam melakukan aktifitas olahraga secara maksimal.

Berdasarkan pengamatan dan observasi yang penulis lakukan di lapangan, Siswa di SDN 14 Laban Kecamatan IV Jurai Kabupaten Pesisir Selatan, masih rendah tingkat kesegaran jasmani siswanya, sehingga dalam pembelajaran penjasorkes anak terlihat lesu, kurang semangat, sering ngantuk dan malas melakukan aktifitas. Hal ini harus mendapatkan perhatian yang serius karena banyak factor yang mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani diantaranya: cara belajar anak dalam pembelajaran penjasorkes, aktivitas fisik siswa, kesegaran jasmani siswa, status gizi siswa, latar belakang pendidikan orang tua, perhatian dan pengawasan orang tua, guru dalam memberikan pembelajaran penjasorkes, sarana dan prasarana.

Melihat kenyataan di atas, maka pada kesempatan ini penulis tertarik dan ingin melakukan suatu penelitian dengan harapan meningkatkan kesegaran jasmani bagi siswa di SDN 14 Laban Kecamatan IV Jurai Kabupaten Pesisir

Selatan. Dengan demikian penulis tertarik melakukan penelitian yang berjudul tentang “ **Tinjauan Kesegaran Jasmani Siswa di SDN 14 Laban Kecamatan IV Jurai Kabupaten Pesisir Selatan**”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka banyak faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani siswa di SDN 14 Laban Kecamatan IV Jurai Kabupaten Pesisir Selatan antara lain:

1. Siswa kurang semangat dalam melakukan aktifitas proses belajar mengajar pendidikan jasmani
2. Siswa tidak memperhatikan pelajaran yang di berikan oleh guru

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah dalam penelitian ini cukup banyak. Maka dalam hal ini penulis akan membatasi masalah pada “Tinjauan kesegaran Jasmani Siswa di SDN 14 Laban Kecamatan IV Jurai Kabupaten Pesisir Selatan” yaitu: faktor nomor 3: Kesegaran Jasmani Siswa.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi dan pembatasan masalah, maka dapat di rumuskan masalah yakni sebagai berikut: Bagaimana kesegaran jasmani siswa di SDN 14 Laban Kecamatan IV Jurai Kabupaten Pesisir Selatan?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan yang dikemukakan di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk melihat: Kesegaran jasmani siswa di SDN 14 Laban Kecamatan IV Jurai Kabupaten Pesisir Selatan.

F. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan masalah dan tujuan penelitian yang telah dirumuskan maka penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi pihak- pihak sebagai berikut:

1. Penulis, sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan pada jurusan pendidikan olahraga di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Guru, pedoman untuk lebih dapat meningkatkan kesegaran jasmani dalam proses pembelajaran penjasorkes.
3. Bagi siswa SDN 14 Laban Kecamatan IV Jurai Kabupaten Pesisir Selatan sebagai bahan masukan tentang pengertian dan pemahaman kesegaran jasmani dalam meningkatkan hasil belajar penjasorkes.
4. Bahan referensi bagi perpustakaan serta menambah bahan bacaan dan wawasan mahasiswa FIK UNP yang akan menjadi guru pendidikan jasmani.

BAB II

KAJIAN TEORI DAN KERANGKA KONSEPTUAL

A. Kajian Teori

a. Kesegaran Jasmani

a) Pengertian Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani merupakan kemampuan tubuh dalam melakukan tugasnya sehari-hari dengan baik tanpa mengalami kelelahan yang berarti, kesegaran jasmani dipengaruhi oleh aktifitas fisik dan latihan olahraga, salah satu jalan untuk memelihara dan meningkatkan kesegaran jasmani adalah dengan melakukan aktifitas fisik (olahraga) secara teratur, diantaranya dapat dicapai melalui aktifitas fisik dalam pembelajaran penjasorkes di sekolah.

Menurut Efwilza (2002:9) bahwa “kesegaran jasmani adalah suatu kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari yang normal dengan giat dan penuh dengan kesiapan dan kesiagaan, tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih mempunyai cadangan energi untuk menikmati kegiatan waktu senggang serta kejadian darurat yang datang tiba-tiba.”

Sumosardjuno (1992:19) mengatakan, bahwa:

Kesegaran jasmani merupakan sebagai kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari dengan gampang, tanpa merasa lelah yang berlebihan, dan masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk keperluan-keperluan yang 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 dapat melakukannya.

Kata kesegaran jasmani berasal dari kata “fit” yang artinya sehat, seseorang dalam kondisi fit, maka ia memiliki kondisi badan yang sehat untuk mempertahankan diri dari pengaruh-pengaruh luar tubuh. Hal ini berarti seseorang mampu melawan pengaruh-pengaruh luar dan tidak mengurangi efisiensi kondisi badan. Kesegaran jasmani merupakan suatu yang dipengaruhi oleh aktifitas fisik dan latihan olahraga sehari-hari. Semakin banyak aktifitas fisik dan latihan olahraga yang dilakukan seseorang, maka semakin baik pula tingkat kesegaran jasmaninya. Melakukan aktifitas fisik dan latihan olahraga akan meningkatkan kemampuan tubuh dalam mengkonsumsi oksigen secara maksimal.

Kesegaran jasmani diberi arti sebagai aspek kualitas hidup yang sangat berhubungan dengan keadaan status kesehatan jasmani yang positif. Jadi apabila seseorang dalam keadaan segar, salah satu aspek yang nampak adalah keadaan penampilan jasmaninya. Dengan demikian, maka seseorang tidak akan mendapatkan kesegaran secara menyeluruh atau umum tanpa didasari oleh kesegaran jasmani yang baik.

b) Komponen Kesegaran Jasmani

Lycholat dalam Gusril (2004:119) mengemukakan “komponen kesegaran jasmani dapat dikelompokkan menjadi dua kelompok yaitu: 1) komponen yang berhubungan dengan kesehatan meliputi daya tahan otot, kekuatan otot, kelenturan otot, dan komposisi tubuh. 2) komponen yang berhubungan dengan keterampilan meliputi kelincahan, keseimbangan, koordinasi dan kecepatan”.

Menurut Heber A. Deveis (1994) dalam Suherman (2009:128) menyatakan bahwa komponen-komponen kesegaran jasmani meliputi “1) daya tahan (Endurance), 2) kekuatan (Strength), 3) daya ledak/otot (power) 4). Kelenturan (Flexibility) 5). Kecepatan (speed) 6). Kelincahan (Agility) 7). Keseimbangan (balance) 8). Koordinasi (coordination).”

Daya tahan adalah suatu kemampuan tubuh untuk bekerja dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan setelah melaksanakan pekerjaan tersebut. Menurut Darwis dalam Bultira Fadli (2012:12) “ daya tahan adalah kemampuan organism atlit untuk mengatasi kelelahan yang timbul setelah melakukan aktifitas olahraga dalam waktu yang lama”.

Menurut pendapat Fardi dalam Bultira Fadli (2012:12) mengemukakan bahwa “daya tahan dapat diartikan sebagai kualitas fisik (sistim jantung-peredaran darah dan pernafasan) yang membuat

seseorang mampu melaksanakan secara terus-menerus suatu kerja fisik yang cukup berarti tanpa merasa lelah sebelum waktunya”.

Dari beberapa pengertian daya tahan yang dikemukakan di atas, dapat disimpulkan bahwa daya tahan otot adalah kemampuan otot untuk melakukan kontraksi berulang-ulang tanpa menimbulkan kelelahan. Sedangkan daya tahan *kardiovaskuler* adalah kemampuan seluruh tubuh untuk melakukan aktifitas pada jangka waktu yang lama tanpa menimbulkan kelelahan. Disini nampak sekali daya tahan jantung-paru (*kardiovaskuler*) sangat penting untuk menunjang kerja otot untuk mengambil oksigen dan menyalurkannya keseluruh jaringan otot yang aktif sehingga dapat digunakan untuk proses metabolisme tubuh.

Menurut Apri Agus (2012:78) kekuatan adalah kemampuan otot untuk melakukan kontraksi guna membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan. Latihan yang paling sesuai untuk mengembangkan kekuatan ialah latihan tahanan (*resistance exercise*). Ditinjau dari tipe kontraksi otot, latihan tahanan terbagi tiga kategori yaitu:

1. Kontraksi isometrik adalah kontraksi kelompok otot tanpa gerakan anggota tubuh.
2. Kontraksi isotonik merupakan kelompok otot dengan gerakan anggota tubuh

3. Kontraksi isokinetik merupakan otot mendapatkan tahanan yang sama melalui seluruh ruang geraknya sehingga otot bekerja secara maksimal pada setiap sudut ruang gerak persendiannya.

Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa kekuatan otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk menerima beban sewaktu bekerja secara maksimal.

Menurut Apri Agus (2012:64) kelenturan adalah kemampuan seseorang untuk dapat melakukan gerak dengan ruang gerak seluas-luasnya dalam persendiannya.

Komposisi tubuh (*body composition*) digambarkan dengan berat badan tanpa lemak dan berat lemak. Berat badan tanpa lemak terdiri dari masa otot, tulang dan organ-organ tubuh. Sedangkan berat lemak dinyatakan dalam persentasenya terhadap berat badan total. Secara umum dapat dikatakan bahwa semakin kecil persentase lemak maka semakin baik pula kinerja seseorang.

Menurut Apri Agus (2012:71) kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan.

Keseimbangan bisa diklasifikasikan menjadi 2 macam yaitu keseimbangan static dan keseimbangan dinamik. Keseimbangan statik adalah kemampuan mempertahankan posisi tubuh tertentu untuk tidak bergoyang atau roboh, sedangkan keseimbangan dinamik adalah

kemampuan untuk mempertahankan tubuh agar tidak jatuh pada saat sedang melakukan gerakan. Dengan kata lain dapat dikatakan bahwa keseimbangan statik adalah keseimbangan pada saat tubuh diam, misalnya sedang berdiri pada satu kaki, sedangkan keseimbangan dinamik adalah keseimbangan tubuh pada saat bergerak, misalnya pada saat sedang berlari atau berjingkat.

Koordinasi adalah kemampuan seseorang dalam mengintegrasikan berbagai gerakan menjadi satu kebulatan gerakan yang sempurna. Menurut Wahjoedi (2001:62), “koordinasi adalah kemampuan tubuh untuk melakukan gerakan secara tepat, cermat dan efisien”. Koordinasi menyatakan hubungan berbagai unsure yang terjadi pada setiap gerakan “.

Berdasarkan uraian di atas, terlihat unsur-unsur kesegaran jasmani meliputi kemampuan system jantung dan peredaran darah serta pernafasan. Disamping itu juga kemampuan dari sistem *neuromuscular* serta keterampilan gerak dasar. Berarti kesegaran jasmani tidak hanya dipusatkan kepada perkembangan otot yang bebas, menyenangkan karena memancarkan kekuatan yang terselubung di dalamnya. Tetapi itu semua tidaklah mutlak, karena tingkat kesegaran jasmani lebih ditentukan oleh kapasitas metabolik

Seseorang yang tergantung pada kemampuannya untuk menyalurkan oksigen ke otot. Sebagaimana kita ketahui bahwa

kemampuan tersebut terletak pada efisiensi dari jantung, pernafasan, system peredaran darah dan otot.

c) Fungsi Kesegaran Jasmani

Adapun fungsi kesegaran jasmani adalah untuk mengembangkan kesanggupan dan kemampuan setiap yang berguna untuk mempertinggi daya kerja. Mutohir dan Gusril (2004:125) membagi fungsi kesegaran jasmani kedalam dua bagian yaitu: (a). fungsi umum, (b). fungsi khusus. Fungsi umum kesegaran jasmani untuk mengembangkan kekuatan, kemampuan, kesanggupan, daya reaksi dan daya tahan setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja dalam pembangunan dan pertahanan bangsa dan Negara. Adapun fungsi khusus bagi anak-anak adalah untuk pertumbuhan dan perkembangan serta meningkatkan prestasi belajar.

Saputro dan Suherman dalam Gusril (2004:124) mengatakan “untuk mendapatkan kesegaran jasmani dosis latihannya harus mempertahankan tiga factor yaitu: 1. Intesitas latihan, 2. Lama latihan, 3. Frekuensi latihan. Intensitas latihan kesegaran jasmani berkisar antara 72-78% dari denyut nadi maksimal (220-umur) disebut “training zone”.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa untuk bisa mendapatkan kesegaran jasmani sangatlah komplit sekali, karena harus melalui beberapa proses latihan yang harus dipertahankan dan

dilakukan oleh seseorang. Selain komponen yang telah diuraikan di atas factor gizi juga sangat mempunyai peran penting dalam mendapatkan tingkat kesegaran jasmani yang baik, karena dengan mengkonsumsi makanan yang mengandung gizi yang tinggi sehari-hari akan dapat merangsang organ tubuh untuk bisa berfungsi secara maksimal dalam melakukan aktifitas sehari-hari. Sedangkan dalam Gusril (2004:14) mengatakan:

“banyak temuan penelitian gizi baru yang mengungkapkan bahwa pentingnya peran vitamin dan mineral bagi kesehatan manusia. Oleh karena itu makanan bergizi yang dimakan sehari-hari penting untuk kesehatan. Derajat kesehatan yang tinggi akan mempengaruhi organ tubuh untuk berfungsi secara optimal dalam melakukan kegiatan sehari-hari”.

Dari pernyataan di atas dapat dikutip bahwa vitamin dan mineral sangat berperan penting bagi kesehatan manusia. Tubuh kita sangat membutuhkan makanan yang bergizi setiap hari. Dengan memakan makanan yang bergizi setiap hari maka organ tubuh kita dapat berfungsi secara normal.

d) Cara Meningkatkan Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani adalah merupakan suatu yang dipengaruhi oleh aktifitas fisik dan latihan olahraga yang dilakukan sehari-hari. Semakin banyak aktifitas fisik dan latihan olahraga yang dilakukan oleh seseorang, maka semakin baik pula tingkat kesegaran jasmaninya. Hal ini disebabkan dengan melakukan aktifitas fisik dan olahraga akan meningkatkan kemampuan tubuh dalam mengkonsumsi oksigen secara optimal. Apabila tubuh telah mampu meningkatkan

konsumsi oksigen secara optimal, maka secara otomatis akan berpengaruh terhadap tingkat kesegaran jasmani.

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

1. Dengan Cara Joging

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

2. Latihan Daya Tahan Paru Jantung

Adapun takaran untuk melatih daya tahan paru jantung adalah sebagai berikut:

- a. Intensitas latihan

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

- b. Frekuensi/durasi latihan

Untuk mendapat kebugaran paru jantung latihan secara teratur 3-5 kali/seminggu. Setiap berlatih kerjakan selamanya 20-60 menit tanpa berhenti.

3. Latihan Kekuatan

a. Intensitas latihan

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

b. Frekuensi latihan/repetisi/set

Adapun frekuensi latihan untuk daya tahan otot adalah 3 kali/seminggu. Repetisi/set latihanya adalah 12-20 kali kerjakan sebanyak 2-3 set dan istirahat antar set 20-30 detik.

4. Latihan Kelentukan

a. Intensitas

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

b. Frekuensi/ Time (*durasi*)

Latihan kelentukan dapat dilakukan setiap hari. Waktu yang diperlukan untuk peregangan bergantung kepada kurang persendian, biasanya berkisar 4-30 detik, kerjakan 1-3 berulang untuk setiap persendian.

5. Latihan Komposisi Tubuh

a. Intensitas/Frekuensi/Time (*durasi*)

65%-75% detak jantung maksimal. 3-5 kali/seminggu, 20-60 menit setiap latihan.

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

Pada saat sekarang ini banyak sekali cara untuk meningkatkan kesegaran jasmani, seperti yang kita lihat setiap hari minggu pagi, bermacam-macam kegiatan yang dapat kita lihat seperti: ada yang lari, jogging, bersepeda, jalan cepat, senam dan banyak lagi kegiatan yang bisa dilakukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani seseorang.

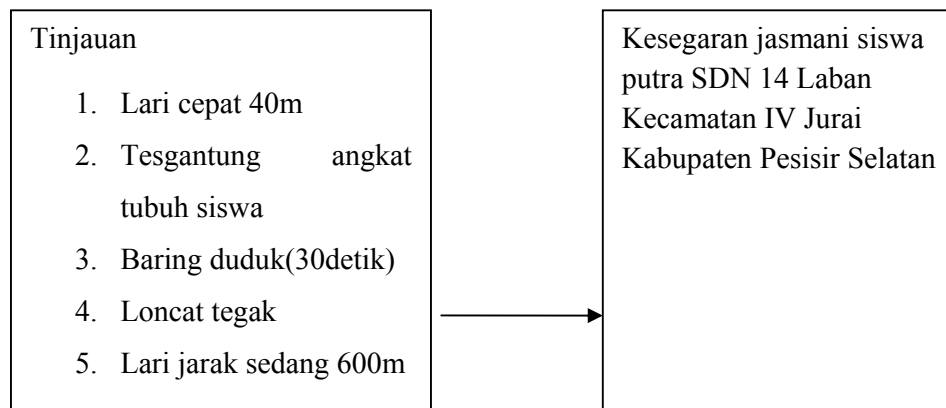
Dari uraian di atas jelas tergambar, bagi orang yang banyak melakukan aktifitas fisik dan olahraga yang teratur, tingkat kesegaran jasmaninya bertambah baik dibandingkan dengan orang yang kurang melakukan aktifitas fisik. Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan oleh Nurhasan dalam Bultira Fadli (2012:19) bahwa “untuk meningkatkan kesegaran jasmani yang baik, sebaiknya kita melakukan

olahraga yang teratur. Sesuai dengan pendapat di atas bahwa semakin banyak aktifitas fisik dan latihan olahraga yang teratur yang dilakukan seseorang maka cenderung akan bertambahnya baik tingkat kesegaran jasmaninya dan sebaliknya semakin sedikit aktifitas dan latihan-latihan olahraga yang dilakukan maka akan semakin rendah tingkat kesegaran jasmaninya”

B. Kerangka Konseptual

Kerangka konseptual ini dimaksudkan untuk membantu merumuskan hipotesis dalam penelitian ini sehingga penelitian ini dapat terlaksana secara terarah serta hasilnya dapat memberi jawaban pemecahan pada pokok masalah penelitian yang telah ditetapkan.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat dibuat model penelitian, seperti yang dilihat pada gambar 1, kerangka konseptual berikut ini:



Gambar 1. Kerangka Konseptual

C. Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan kajian teori dan kerangka konseptual yang telah dikemukakan di atas, maka pertanyaan dalam penelitian ini adalah sejauhmanakah kesegaran jasmani siswa SDN 14 Laban Kecamatan IV Jurai Kabupaten Pesisir Selatan

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah di uraikan pada bab IV dapat dikemukakan kesimpulan yaitu:

- ✓ Kesegaran Jasmani dari 24 orang siswa putera. 2 orang(8,33%) memiliki nilai kesegaran jasmani 18 – 21 tergolong kategori baik, 14 orang (58,33%) memiliki nilai kesegaran jasmani 14 – 17 tergolong kategori sedang, 7 orang (29,17%) memiliki nilai kesegaran jasmani 10 – 13 tergolong kategori kurang, dan. 1 orang (4,17%) memiliki nilai kesegaran jasmani 5 – 9 tergolong kategori kurang sekali , sedangkan untuk kategori baik sekali nilai kesegaran jasmani 22- 25 tidak ada (0 %) dimiliki siswa. Rata- rata kesegaran jasmani siswa putera SDN 14 Laban Kecamatan IV Jurai Kabupaten Pesisir Selatan 14 dikategorikan Sedang.

B. Saran - Saran

Berdasarkan pada kesimpulan, maka penulis dapat memberikan saran-saran yang diharapkan mampu mengatasi masalah yang ditemui dalam “Tinjauan Kesegaran Jasmani SDN 14 Laban Kecamatan IV Jurai Kabupaten Pesisir Selatan“, sebagai berikut:

1. Bagi guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SDN 14 Laban Kecamatan IV Jurai Kabupaten Pesisir Selatan, sebagai umpan

balik bagi system atau metode pengajarannya selama ini, agar dapat meningkatkan unsur kondisi di dalam mengajar secara sistematis dan terprogram dengan baik.

2. Bagi siswa, agar dapat memiliki kesegaran jasmani yang baik sekali diharapkan para siswa hendaknya meningkatkan kedisiplinan serta menjunjung tinggi sportifitas di setiap melakukan proses belajar pendidikan jasmani dan kesehatan di sekolah. Siswa harus bisa menjaga kondisi tubuh dengan mengkonsumsi makanan yang berasupan gizi tinggi dan istirahat yang cukup serta motivasi belajar yang tinggi.
3. Penelitian ini hanya terbatas pada siswa SDN 14 Laban Kecamatan IV Jurai Kabupaten Pesisir Selatan, untuk itu perlu dilakukan penelitian pada siswa SD lainnya dan di daerah yang berbeda dengan jumlah sampel yang lebih banyak.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, suharsini. 2002. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Apri, Agus (2012). *Olahraga Kebugaran Jasmani*. Padang: Sukabina Press
- Bultira Fadli (2012). *Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Dan Status Gizi Siswa Putra SMA Negeri 1 Sungai Breimas Kabupaten Pasaman Barat*. Padang: Skripsi UNP
- Depdiknas. (2010). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Efwilza. (2002). *perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Murid SD No 16 di Kawasan Pertambangan Batu Bara Ombilin Dengan Murit Sd Luar Kawasan Batu Bara Ombilin kota Sawah lunto*. Padang: Skripsi
- Griwijoyo, S. (2007). *Ilmu Faal Olahraga (Fisiologi) Fungsi Rubuh Manusia pada Olahraga Untuk Kesehatan dan Prestasi*. Bandung: UPI
- Gusril.(2004). *Perkembangan Motorik Pada Masa Anak-anak Interval*. Dirjen Olahraga Depdiknas
- Irianto, Djoko. (2004). *Pedoman Praktis Berolahraga Untuk Kebugaran dan Kesehatan*. Yogyakarta: Andi Offset
- Mutohir, T. Cholik dkk (2004). *Perkembangan Motorik pada Masa Anak-anak*. Jakarta: PPKKD, Dirjen Olahraga, Depdiknas
- Ridwan (2005) *Belajar Mudah Penelitian untuk (Guru, Karyawan, dan penelitian Pemula* Bandung: Alfabeta.
- Sudjana (1992). *Metode Statistik*. Bandung: Tarsito
- Suherman, A. (2009). *Tes dan Pengukuran dan Keolahragaan*. Bandung: CV Bentang Warli Artika
- Sumosardjono, Sudoso. (1992). ***Pengetahuan Praktis Kesehatan Dalam Olahraga 2***. Jakarta: PT Gramedia Pustaka.