

**PERBANDINGAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI
SISWA SD PEMBANGUNAN UNP DENGAN SD
NEGERI 03 TARUNG-TARUNG
KECAMATAN SUNGAI LASI
KABUPATEN SOLOK**

SKRIPSI

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



Oleh

FAUZI MASHILDA

Nim. 89852

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

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI
PERBANDINGAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA SD
PEMBANGUNAN UNP DENGAN SD NEGERI 03
TARUNG - TARUNG KECAMATAN SUNGAI LASI
KABUPATEN SOLOK

Nama : Fauzi Mashilda
Bp/Nim : 2007/89852
Program Studi : Pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Juli 2011

Disetujui

Pembimbing I

Pembimbing II

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

Drs. Edwarsyah, M. Kes
Nip.19590513 198403 2002

Mengetahui
Ketua Jurusan Penjaskesrek

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

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

***Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu
Keolahragaan Universitas Negeri Padang***

Judul : Perbandingan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Pembangunan Universitas Negeri Padang Dengan Siswa Sekolah Dasar Negeri 03 Tarung-Tarung kecamatan Sungai Lasi Kabupaten Solok

Nama : Fauzi Mashilda

Bp/Nim : 2007/89852

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Juli 2011

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Hendri Neldi, M. Kes, AIFO	1. _____
2. Sekretaris	: Drs. Edwarsyah, M. Kes	2. _____
3. Anggota	: Drs. Williadi Rasyid, M. Pd	3. _____
4. Anggota	: Drs. Zulman, M. Pd	4. _____
5. Anggota	: Dra. Rosmaneli, M. Pd	5. _____

ABSTRAK

Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa dengan SD 03 tarung-tarung dengan SD Pembangunan UNP

OLEH : Fauzi Mashilda, /2011.

Masalah di penelitian ini adalah kurangnya kegaran jasmani siswa SD Pembangunan UNP, ini terlihat dan siswa yang merasa jenuh dan bosan saat menerima pembelajaran serta banyak siswa mudah letih dan lelah dalam menghadapi aktivitas sehari-hari. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa SDN 03 Tarung Tarung dengan SD Pembangunan UNP

Jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif dengan metode *Ekspost Fakto*. Penelitian ini diadakan di SD 03 Tarung-tarung dengan SD Pembangunan UNP pada bulan April-Juni 2011. populasi dalam penelitian ini yaitu siswa kelas I-VI yang berjumlah 107 orang SD 03 Tarung-tarung dan 174 orang SD Pembangunan UNP. Jumlah sampel dalam penelitian ini yaitu 28 orang yang masing-masing kelas diambil 15 orang dan SD 03 Tarung-tarung dan 14 orang dan SD Pembangunan UNP. Teknik pengambilan sampel yaitu *purposive sampling* dimana yang dijadikan sampel yaitu kelas IV dan V putera saja.

Berdasarkan hasil penelitian tingkat kesegaran jamani siswa SD 03 tarung-tarung dengan siswa SD Pembangunan UNP. menggunakan uji perbedaan (uji-t), didapat $t_{hitung} (2,48) > t_{tabel} (2,052)$ sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima, jadi kesimpulannya terdapat perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa SD 03 tarung-tarung dengan SD Pembangunan UNP, dimana hasil kesegaran jasmani siswa SD 03 Tarung-tarung lebih baik jika dibandingkan dengan siswa SD Pembangunan UNP.

Kata kunci : ***Tingkat Kesegaran Jasmani***

KATA PENGANTAR

Puji syukur alhamdulillah penulis ucapkan kehadiran Allah SWT, karena berkat rahmat dan karunia-NYA, penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Perbandingan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD Pembangunan UNP Dengan Siswa SD 03 Tarung-Tarung Kecamatan Sungai Lasi Kabupaten Solok”.

Sebagai penulis pemula, penulis menyadari banyak terdapat kesalahan dan kekhilafan dalam penulisan skripsi ini. Oleh sebab itu saran dan kritik yang membangun sangat di harapkan sekali demi kesempumaan dimasa yang akan datang.

Dalam menyelesaikan skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan, bimbingan dan arahan dan berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Padang
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
3. Ketua dan Sekretaris jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
4. Drs.Hendri Neldi.M. Kes.AIFO selaku pembimbing I dan
Drs. Edwarsyah. M.Kes sebagai pembimbing II yang telah meluangkan waktu untuk membimbing penulis dalam penulisan skripsi ini.
5. Drs. Williadi Rasyid.M.Pd, Drs.H.Zulman.M.Pd dan Dra.Hj.Rosrmaneli.M.Pd selaku dosen penguji yang telah memberikan kritik, masukan dan sarannya.

6. Seluruh staf pengajar jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Teristimewa buat kedua orang tua Ayahanda dan Ibunda, yang telah berjuang mencurahkan keringatnya selama masa perkuliahan dan penulisan skripsi ini.
8. Adik-adik tercinta yang memberikan semangat hingga terselesaikannya penulisan skripsi ini.
9. Teman-teman angkatan 2007 yang sama berjuang meraih gelar sarjana.

Semoga bantuan dan bimbingan yang telah di berikan menjadi amal ibadah dan mendapat balasan yang setimpal dan Allah SWT. Akhirnya pada semua pembaca, penulis harapkan semoga hasil penulisan ini dapat bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Juli 2011

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	i
ABSTRAK	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR GRAFIK.....	x
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	7
C. Pembatasan Masalah	7
D. Perumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	9
 BAB II KAJIAN TEORI	
A. Kajian Teori	10
B. Kerangka Konseptual	16
C. Hipotesis.....	18

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	19
B. Waktu dan Tempat Penelitian	19
C. Definisi Operasional	19
D. Populasi dan Sampel	20
E. Jenis dan Sumber Data.....	22
F. Instrumen dan Sumber Data.....	23
G. Analisis Data	35

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	36
1. Deskripsi Data.....	36
2. Analisis Data	37
B. Pembahasan.....	40

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	46
B. Saran.....	47

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi SD Pembangunan UNP dan SDN 03 Tarung-Tarung Kecamatan Sungai Lasi Kabupaten Solok	21
2. Sampel SD Pembangunan UNP dan SDN 03 Tarung-Tarung Kecamatan Sungai Lasi Kabupaten Solok	22
3. Daftar Nama Tenaga Pembantu Penelitian	24
4. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia.....	36
5. Distribusi frekuensi tingkat kesegaranjasmani siswa SD 03 tarung-tarung.....	37
6. Distribusi frekuensi tingkat kesegaran jasmani SD Pembangunan UNP	39
7. Data mentah Siswa SD 03 Tarung-tarung.....	48
8. Data mentah Siswa SD Pembangunan UNP	49
9. Nilai Kesegaran Jasmani siswa SD 03 Tarung-tarung.....	50
10. Nilai kesegaran Jasmani siswa SD Pembangunan UNP	51
11. Rata-rata hasil tes kesegaran jasmani siswa SD 03 tarung-tarung dengan SD Pembangunan UNP	52

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data mentah Siswa SD N 03 Tarung-tarung.....	48
2. Data mentah Siswa SD Pembangunan UNP	49
3. Nilai Kesegaran Jasmani siswa SD N 03 Tarung-tarung.....	50
4. Nilai kesegaran Jasmani siswa SD Pembangunan UNP	51
5. Rata-rata hasil tes kesegaranjasmani siswa SD N 03 tarung-tarung dengan SD 03 Pembangunan Labor	52
6. Izin penelitian Fakulatas Ilmu Keolahragaan.....	55
7. Izin penelitian Dinas Pendidikan Kota Padang.....	56
8. Izin penelitian Kantor Pelayanan Perizinan Kabupaten Solok	57
9. Surat balasan Penelitian dan SD N 03 Tarung-tarung	58
10. Surat balasan Penelitian dan SD Pembangunan UNP.....	59

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Laaricepat jarak 40 m.....	26
2. Sikap permulaan jantung untuk putra	26
3. Sikap dagu menyentuh atu melewati palang tunggal.....	27
4. Sikap permulaan sit up	30
5. Gerakan berbaring menuju sit up	30
6. Gerakan sikap duduk dengan kedua siku menyentuh paha.....	31
7. Sikap Menentukan Raihan Tegak	32
8. Sikap Awal Loncat Tegak.....	33
9. Gerakan MeLoncat Tegak.....	33
10. Posisi Start Lan 600 Meter	34
11. Stopwatch dimatikan saat pelari melintasi garis finish	35
12. Siswa SD Pembangunan sedang melakukan Sit Up	60
13. Siswa SD Pembangunan sedang melakukan hari 40 M	61
14. Siswa SD Pembangunan sedang melakukan hari 60 M	61
15. Siswa SD Pembangunan sedang melakukan gantung siku	62
16. Siswa SD Pembangunan sedang melakukan Loncat tegak.....	62
17. Siswa SDN 03 Tarung-tarung sedang lakukan lari 40 M	63
18. Siswa SDN 03 Tarung-tarung sedang lakukan lari 600 M	63
19. Siswa SDN 03 Tarung-tarung sedang lakukan sit up.....	64
20. Siswa SDN 03 Tarung-tarung sedang lakukan gantung siku.....	65

DAFTAR GRAFIK

Grafik	Halaman
1. Grafik distribusi frekuensi tingkat kesegaran jasmani siswa SDN 03 Tarung-Tarung Kecamatan Sungai Lasi Kabupaten Solok	38
2. Grafik distribusi frekuensi tingkat kesegaran jasmani siswa SD Pembangunan UNP	40

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam mewujudkan masyarakat yang adil dan makmur pemerintah Indonesia melakukan pembangunan disegala bidang, termasuk di antaranya pembangunan dibidang pendidikan dan olahraga. Pembangunan di bidang pendidikan bertujuan untuk menciptakan Sumber Daya Manusia (SDM) yang berkualitas, yaitu sumber daya manusia yang berilmu pengetahuan, memiliki keterampilan, sehat jasmani dan rohani serta memiliki sikap dan prilaku yang terpuji. Sedangkan pembangunan di bidang olahraga bertujuan untuk meningkatkan kesegaran dan kesehatan jasmani, disiplin, sportifitas, prestasi dan lain sebagainya.

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 di atas, jelaslah kesegaran jasmani merupakan salah satu dimensi penting dalam sistem keolahragaan nasional. Kesegaran jasmani merupakan salah satu tujuan dalam mencapai pembinaan dan pengembangan olahraga yang baik serta menciptakan sumber daya manusia

yang berkualitas. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang diajarkan disekolah memiliki peranan penting, yaitu memberi kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat walaupun dalam berbagai pengalaman belajar, karena dengan adanya aktifitas jasmani yang dilakukan secara sistematis dapat mempengaruhi perubahan fisik yang lebih baik sehat jasmani dan rohani.

Sudarsono (1992: 14) mengemukakan: “Kesegaran jasmani erat hubungannya dengan kemampuan anak dalam menyelesaikan tugas sehari-hari dan prestasi hasil belajar di sekolah, karena secara tidak langsung anak akan dapat menyelesaikan tugasnya dengan baik dan lancar.

Dan uraian di atas maka kesegaran jasmani diperlukan oleh tiap-tiap individu terutama dalam mengikuti pembelajaran khususnya dalam peningkatan prestasi guna tercapainya prestasi maksimal. Dalam rangka membangun kesehatan untuk meningkatkan kesegaran jasmani, pemerintah Indonesia telah melakukan berbagai usaha nyata kearah tersebut. Seperti menjadikan pendidikan jasmani dan kesehatan sebagai suatu mata pelajaran yang diberikan di lembaga-lembaga pendidikan, mulai dari tingkat kanak-kanak, sekolah dasar, sekolah menengah pertama, sekolah menengah atas, dan perguruan tinggi. Tujuan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah untuk membantu siswa dalam peningkatan kesegaran jasmani dan kesehatan mulai pengenalan dan penanaman sikap positif serta kemampuan gerak dasar dari berbagai aktifitas jasmani.

Sadoso (1989:9), mengemukakan kesegaran jasmani adalah keadaan atau kemampuan seseorang untuk melakukan aktifitas atau tugas-tugasnya sehari-hari dengan mudah tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih mempunyai sisa atau eadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya untuk keperluan-keperluan lainnya. Atau faktor kesegaran jasmani dan komponen kesegaran motorik merupakan satu kesatuan utuh dan komponen kondisi fisik. Agar seseorang dapat dikategorikan kondisi fisiknya baik, maka status komponennya harus berada dalam keadaan baik pula. Adapun komponen atau faktor jasmani adalah kekuatan, daya tahan dan kelenturan.

Berdasarkan pendapat di atas daya tahan kelenturan dan kekuatan tubuh atau mempunyai kondisi fisik siswa SDN 03 Tarung-tarung lebih baik jika dibandingkan dengan siswa SD Pembangunan Labor Padang. Penelitian ini dapat dilihat dari kondisi sekolah maupun latar belakang keluarga siswa.

Mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjas Orkes) sangat membantu meningkatkan Kesegaran jasmani siswa di sekolah serta dapat membantu siswa untuk menghilangkan rasa jenuh atau bosan dengan pelajaran teorinya, sehingga siswa akan lebih segar dan siap untuk menerima pelajaran selanjutnya. Dengan kesegaran jasmani yang tinggi, maka siswa tidak akan mudah letih dan lelah dalam menghadapi aktivitas sehari-hari. Mata pelajaran Penjas Orkes di sekolah, merupakan salah satu sarana dan prasarana bagi siswa dalam mengembangkan bakat dan minatnya. Melalui Penjas Orkes siswa akan mempunyai pengetahuan tentang pentingnya

kesegaran jasmani. Disamping itu, Penjas Orkes juga akan mengembangkan kemampuan kondisi fisik siswa agar lebih baik, sehingga siswa akan mempunyai daya tahan yang bagus. Selain itu dengan Penjas Orkes dapat melatih kecepatan dan kelincahan siswa dalam melakukan aktivitas fisik.

Penjas Orkes sangat dibutuhkan oleh setiap siswa untuk memperoleh ketangkasan, kesanggupan serta kemampuan belajar yang tinggi. Salah satu jalan untuk memelihara atau meningkatkan kesegaran jasmani dengan melakukan olahraga secara teratur dan aktivitas fisik sehari-hari yang bermanfaat untuk kesehatan. Jadi, mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan wajib dilaksanakan di setiap sekolah sesuai dengan kurikulum pendidikan, untuk membina kesegaran jasmani, kesehatan dan rohani anak didik.

Selain dengan adanya mata pelajaran Penjas Orkes di sekolah, juga ada beberapa faktor yang diperlukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani. Kesegaran Jasmani tidak terlepas dari faktor makanan, karena bahan makanan diperlukan tubuh untuk sumber energi. Makanan harus sesuai dengan yang dibutuhkan oleh tubuh baik secara kuantitatif maupun kualitatif. Kuantitatif maksudnya adalah perbandingan jumlah karbohidrat, lemak dan protein yang dimakan harus disesuaikan dengan aktifitas seseorang. Selanjutnya secara kualitatif maksudnya bahan-bahan yang selalu ada dalam makanan (karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, dan air) dan jumlahnya dapat diberikan lebih banyak jika diperlukan (Lamb dalam Arsil, 2008:10). Faktor

ekonomi, lingkungan tempat tinggal, dan aktifitas sehari-hari juga turut serta mempengaruhi kesegaran jasmani.

Berdasarkan pengamatan penulis sehubungan dengan kurangnya kesegaran jasmani siswa maka perlu digiatkan lagi pendidikan jasmani dan kesehatan di sekolah. Artinya, pendidikan jasmani dan kesehatan harus ditingkatkan lagi di sekolah, karena mata pelajaran pendidikan jasmani tersebut telah masuk kedalam kurikulum pendidikan, agar kesegaran jasmani, kesehatan, rohani anak didik dapat ditingkatkan, seperti yang dilakukan oleh Sekolah Dasar Pembangunan UNP dan Sekolah Dasar 03 Tarung-Tarung Kecamatan Sungai Lasi.

SDN 03 Pembangunan Labor UNP terletak dikawasan perkotaan dengan pemukiman masyarakat yang padat penduduknya, pada umumnya murid SD Pembangunan pergi sekolah dengan menaiki angkot dan sebahagian ada yang tinggal di sekitar sekolah berjalan kaki. Lingkungan SDN Pembangunan UNP banyak diiaiui kendaraan sepeda motor, mobil pribadi.

Latar belakang perekonomian orang tua murid SDN Pembangunan UNP tergolong pada tingkat perekonomian mampu, karena rata-rata orang tua siswa bekerja pada instansi pemerintah. Siswa SDN Pembangunan Labor UNP sepulang sekolah ada yang dijemput dengan mobil pribadi, ojek yang sudah berlangganan, naik angkot dan yang berada di sekitar sekolah berjalan kaki.

Sepulang sekolah murid SD Pembangunan Labor UNP tidak mempunyai tanggung jawab membantu orang tuanya. Sedangkan siswa SDN 03 Tarung-Tarung Kecamatan Sungsi Lasi Kabupaten Solok, letaknya agak jauh dari pernuukiman penduduk, jarak tempat tinggal siswa SDN 03 Tarung-Tarung Kecamatan Sungai Lasi pada umumnya lumayan jauh, dengan jarak tempuh 2-3 km yang ditempuh dengan berjalan kaki, kehidupan orang tua dan siswa SDN 03 Tarung-Tarung Kecamatan Sungai Lasi Kabupaten Solok, bertani dan suka memelihara hewan seperti: kerbau, sapi, kambing dan itik.

Sepulang dan sekolah siswa SDN 03 Tarung-Tarung Kecamatan Sungai Lasi Kabupaten Solok harus membantu orang tuanya yaitu mencari makanan hewan peliharaannya serta mempunyai tanggung jawab sepulang sekolah tidak seperti siswa SD Pembangunan UNP sepulang sekolah bermain-main saja, selain itu luas halaman sekolahnya lebih luas dibandingkan dengan SD Pembangunan UNP.

Kalau dilihat dan aktivitas yang dilakukan, siswa SD Pembangunan UNP diduga lebih baik kesegaran jasmaninya jika dibandingkan dengan siswa SDN 03 Tarung-Tarung Kecamatan Sungai Lasi Kabupaten Solok, namun belum dapat menentukan secara pasti siswa SD mana yang lebih baik tingkat kesegaran jasmaninya. Untuk itulah penulis ingin mengungkapkan lebih lanjut masalah ini agar dapat memberikan gambaran positif tentang **“Perbandingan Tingkat**

**Kesegaran Jasmani Siswa SD Pembangunan UNP dengan Siswa SDN 03
Tarung-Tarung Kecamatan Sungai Lasi Kabupaten Solok”.**

B. Identifikasi Masaiah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan diatas dapat diketahui bahwa untuk mendapatkan kesegaran jasmani tersebut sangat banyak sekali seperti harus memakan-makanan yang bergizi agar dapat menghasilkan kalori, banyak melakukan aktivitas gerak dalam hal ini berolahraga, namun pada penelitian ini dapatlah diidentifikasi sebagai berikut:

1. Aktivitas fisik siswa.
2. Lingkungan sekoiah
3. Ekonomi orang tua
4. Kondisi fisik
5. Status Gizi.
6. Tingkat kesegaran jasmani
7. Tempat tinggal siswa

C. Pembatasan Masalah

Penelitian ini tidak bermaksud meneliti masing-masing faktor yang diidentifikasi diatas, penelitian ini hanya melihat:

1. Kesegaran Jasmani Siswa SD Pembangunan UNP
2. Kesegaran jasmani SDN 03 Tarung-Tarung Kecamatan Sungai Lasi Kabupaten Solok

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah diatas, maka dapat dirumuskan masalah penelitian ini adalah **Apakah terdapat Perbandingan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD Pembangunan UNP dengan SD Negeri 03 Tarung-Tarung Kecamatan Sungai Lasi Kabupaten Solok?**

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan yang dikemukakan diatas, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa SD Pembangunan UNP.
2. Mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 03 Tarung-Tarung Kecamatan Sungai Lasi Kabupaten Solok.
3. Mengetahui perbandingan tingkat kesegaran jasmani siswa SD Pembangunan UNP dengan SD Negeri 03 Tarung-Tarung Kecamatan Sungai Lasi Kabupaten Solok

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian adalah sebagai berikut :

1. Salah satu persyaratan memperoleh gelar sarjana di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bahan referensi bagi perpustakaan serta menambah bahan bacaan dan wawasan mahasiswa FIK UNP yang akan menjadi guru pendidikan jasmani.
3. Bahan pertimbangan bagi SD Pembangunan UNP dalam upaya peningkatan kesegaran jasmani siswanya.
4. Bahan pertimbangan bagi SD Negeri 03 Tarung-Tarung Kecamatan Sungai Lasi Kabupaten Solok dalam upaya peningkatan kesegaran jasmani siswanya.
5. Bahan masukan bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti secara mendalam.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Kajian Teori

1. Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani yang merupakan gambaran tentang kondisi fisik tubuh seseorang sehingga diharapkan tubuh akan dapat beradaptasi dengan lingkungan sekelilingnya dalam melakukan aktivitas sehari-hari, sebagaimana yang dikemukakan oleh Sudana dalam Efwilza (2002:9) mengemukakan bahwa:

Kesegaran jasmani lebih menitik beratkan kepada physical fitness yaitu kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi, alat-alat dalam fisiologis terhadap keadaan lingkungan ketinggian, kelembaban, suhu dan sebagainya. (Sudono dalam Efwilza, 2002:9) juga mengemukakan bahwa:

“Kesegaran jasmani adalah suatu kemampuan untuk melakukan sehari-hari yang normal dengan giat dan penuh dengan kesiapsiagaan tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih mempunyai cadangan energi untuk menikmati kegiatan waktu senggang serta kejadian darurat yang datang tiba-tiba”

Dan pendapat di atas, maka semakin jelas bahwa kesegaran jasmani merupakan suatu kondisi fisik tubuh. dalam mempertahankan atau menyesuaikan fungsi dan alat-alat fisiologis agar dapat beradaptasi

dengan lingkungan. sehingga aktivitas yang dilakukan sehari-hari tidak mengalami perubahan, karena tubuh telah mempunyai kondisi yang baik dalam menghadapi hambatan-hambatan tersebut. Makanya mengurangi efisiensi kondisi badan.

Oleh karena kesegaran jasmani merupakan suatu yang dipengaruhi oleh aktivitas fisik dan latihan olahraga sehari-hari semakin banyak aktivitas fisik dan latihan olahraga yang dilakukan seseorang maka semakin baik pula tingkat kesegaran jasssmaninya. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Sumo Haryadi (1984) bahwa “untuk mendapatkan kesegaran yang baik sebaiknya kita menjalankan olahraga yang teratur, dan ini diperkuat pula oleh Siregon (1994) yang mengatakan: “untuk mendapatkan kesegaran jasmani (kapasitas aerobik perlu dilakukan latihan-latihan olahraga yang teratur dengan tujuan meningkatkan sistem transportasi oksigen-oksigen.

Sekarang dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani itu adalah aspek-aspek kemampuan fisik yang dapat menunjang kesuksesan siswa dalam melakukan berbagai aktivitas dalam kehidupan sehari-hari tanpa mengabaikan kelelahan yang berarti. Kegiatan itu dapat berupa pekerjaan sehari-hari dan untuk keperluan mendapat atau pekerjaan itu dilakukan dalam waktu senggang, karena semakin tinggi tingkat kesegaran jasmani yang dimiliki seseorang, maka semakin besar pula kemungkinan untuk

dapat menyelesaikan suatu pekerjaan dan semakin besar pula untuk dapat menikmati kehidupan. Sebenarnya kualitas fisik sangat erat hubungannya dengan kualitas hidup sekarang, karna banyak fakta yang mempengaruhinya diantaranya, usia dan jenis kelamin, sehingga faktor tersebut akan jelas membedakan tingkat kesegaran jasmani seseorang itu, sebagaimana yang dikemukakan Gusril (2004:119) bahwa “kesegaran jasmani akan berbeda dan tergantung pada :Jenis pekerjaan, keadaan kesehatan, jenis kelamin, umur, tingkat terlatihnya seseorang, status gizi.

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

2. Komponen Kesegaran Jasmani

Lycholat dalam (Gusril, 2004:119) mengemukakan komponen-komponen kesegaran jasmani yaitu :“Komponen yang berhubungan dengan kesehatan (Health related Fitness) meliputi daya tahan otot, kekuatan otot, kelenturan dan komposisi tubuh, komponen yang berhubungan dengan keterampilan (skill related) meliputi kelincahan, keseimbangan, koordinasi, kecepatan tenaga / daya dan waktu reaksi”.

Adapun ciri-ciri dari orang yang memiliki kesegaran jasmani sebagaimana yang terdapat dalam Rusdam Djamil dalam Gusril (2004 : 123) yaitu: “Resisten terhadap penyakit, memiliki daya tahan jantung, memiliki daya tahan otot umum, mempunyai daya tahan otot local, memiliki daya ledak otot, memiliki kelentukan, memiliki kecepatan, memiliki kekuatan dan memiliki koordinasi kecepatan”.

Ciri –ciri dan tingkat kesegaran jasmani yang berada dibawah standar menurut Cooper dan Brown Ciggo) adalah :“Menguap di meja kerja, perasaan malas, mengantuk sepanjang hari, cenderung bertingkah marah, merasa lelah dengan kerja fisik yang maksimat, terlalu capek untuk melakukan aktivitas senggang, penggugub dan mudah terkejut, suka rileks, mudah cemas dan sedih, mudah tersinggung”.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani penn berada di atas standar. Untuk menjaganya perlu meningkatkan latihan kasegaran jasmani yang teratur.

Kesegaran jasmani tidak terlepas dan faktor yang berasal dari dalam diri dan luar selalu mempunyai pengaruh, selain itu jenis kelamin ikut menentukan juga sedangkan ciri-ciri/gejala seseorang yang memiliki kesegaran jasmani yang kurang / rendah antara lain: “fisik yang tidak

efisien (Physical Inefficiency), emosi yang tidak stabil, mudah lelah, tidak sanggup menangani tantangan fisik/emosi.”Gusril, (2004:123).

3. Fungsi Kesegaran Jasmani

Fungsi kesegaran jasmani adalah untuk mengembangkan kesanggupan dan kemampuan setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja, fungsi kesegaran jasmani dapat dibagi menjadi 2 bagian sebagai berikut:

a. Fungsi umum.

Fungsi umum kesegaran jasmani untuk mengembangkan daya kreasi dan daya tahan setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja dalam pembangunan dan pertahanan bangsa dan negara.

b. Fungsi Khusus.

Fungsi khusus kesegaran jasmani bagi anak-anak adalah untuk pertumbuhan dan perkembangan serta peningkatan prestasi belajar.

Dalam upaya peningkatan kesegaran jasmani “(Saputra dan Suherman dalam Gusril”, 2004: 124). Menyatakan bahwa “untuk mendapatkan kesegaran jasmani dosis latihannya harus memperhatikan tiga faktor sebagai berikut:

- a. Intensitas latihan
- b. Lamanya atihan
- c. Frekwensi.

Intensitas latihan kesegaran jasmani berkisar antara 72% - 87% dari denyut nadi maksimal (220-umur yang disebut Training zone. hal yang paling penting untuk meningkatkan kesegaran jasmani adalah aktivitas fisik dan latihan olahraga yang teratur, tubuh memerlukan oksigen untuk memproduksi energi karena tubuh tidak menyimpan oksigen-oksigen harus diambil dan disalurkan ke seluruh organ tubuh untuk melakukan hal tersebut sangat tergantung pada tingkat kesegaran jasmani yang baik akan mudah untuk melakukan pengambilan oksigen yang diperlfikan oleh tubuh.sedangkan orang yang tingkat kesegaran jasmani rendah hal mi merupakan kesulitan yang bearti, orang yang banyak melakukan aktivitas fisik dan olahraga yang teratur maka tingkat kesegaran jasmaninya bertambah baik dibandingkan orang yang kurang melakukan aktivitas fisik dan latihan olahraga teratur.

Untuk memperoleh tingkat kesegaran jasmani yang baik juga dipengaruhi oleh keadaan gizi yang dikonsumsi sehari-hari, kebutuhan zat gizi bagi anak-anak bervariasi dan tergantung pada ukuran tinggi dan berat badan, umur, iklim, jenis pekerjaan/aktivitas, seks dan keadaan individu, soekirman dan Gusril (2004) mengatakan.

“Banyak temuan penelitian gizi baru yang mengungkapkan bahwa pentingnya peran vitamin dan kinerall bagi kesehatan dan kesejahteraan manusia. Oleh karena itu makanan bergizi yang dimakan sehari-hari penting untuk kesehatan, derajat kesehatan yang tinggi akan memperngaruhi organ tubuh untuk berfungsi secara optimal dalam melakukan kegiatan sehari-hari”.

B. Kerangka Konseptual

Kesegaran jasmani adalah aspek-aspek kemampuan fisik yang menunjang kesuksesan siswa dalam melakukan berbagai aktivitas dalam kehidupan sehari-hari, tanpa mengakibatkan kelelahan yang berarti, kegiatan itu merupakan pekerjaan sehari-hari dan untuk keperluan mendadak, kegiatan yang dilakukan pada waktu senggang, tinggi tingkat kesegaran jasmani yang dimiliki seseorang maka semakin besar pula kemungkinannya untuk menyelesaikan suatu pekerjaan dan makin besar pula kemungkinannya untuk menikmati kehidupan.

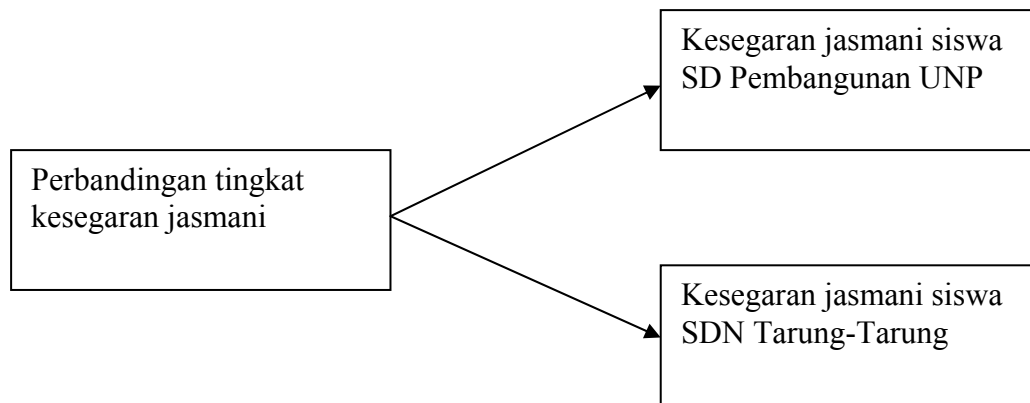
Dan penjelasan diatas dapat dikatakan bahwa kualitas suatu fisik berhubungan erat dengan kualitas hidup seseorang, kesegaran jasmani akan berbeda tergantung pada beberapa hal antara lain: jenis pekerjaan, keadaan kesehatan, jenis kelamin, umur, tingkat terlatihnya seseorang serta status gizi (Gusril 2004:119)

Untuk memperoleh tingkat kesegaran jasmani yang baik juga dipengaruhi oleh keadaan gizi yang dikonsumsi sehari-hari, kebutuhan zat gizi tidak sama bagi setiap orang tergantung dan jenis kelamin, umur dan aktivitas

sehari-hari, makanan bergizi yang tinggi akan mempengaruhi organ tubuh untuk berfungsi secara baik.

Letak sekolah yang berbeda dilingkungan yang dekat dengan rumah penduduk dan berada jauh dan pemukiman masyarakat. serta cara siswa pergi kesekolah dengan menggunakan kendaraan dan dengan siswa yang pulang sekolah berjalan kaki. SD Pembangunan UNP yang dilingkungannya dekat dengan pinggir jalan raya. maka polusi udaranya lebih tinggi dibandingkan dengan SDN 03 Tarung-Tarung Kecamatan Sungai Lasi, polusi udara dan aktivitas siswa yang kurang, sangat mempengaruhi tingkat kesegaran jasmaninya dibandingkan dengan siswa SD Pembangunan UNP yang tidak terdapat polusi udara dilingkungan sekolahnya.

Upaya peningkatan kesegaran jasmani pada hakikatnya adalah untuk peningkatan daya tahan tubuh untuk melaksanakan aktivitas fisik dan latihan olahraga dilingkungan guna menjalankan kehidupan lebih baik dan arahan diatas dapat disimpulkan bahwa ada perbedaaan tingkat kesegaran jasmani antara siswa SD Pembangunan UNP dengan siswa SDN 03 Tarung-Tarung Kecamatan Sungai Lasi Kabupaten Solok. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada skema konseptual berikut ini:



Gambar 1. Kerangka Konseptual tentang Penelitian Perbandingan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD Pembangunan UNP dengan Siswa SDN 03 Tarung-Tarung Kecamatan Sungai Lasi Kabupaten Solok.

C. Hipotesis

Berdasarkan kajian teori dan kerangka konseptual diatas, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah: “Terdapat perbandingan tingkat kebugaran jasmani siswa SD Pembangunan UNP dengan SD Negeri 03 Tarung-Tarung Kecamatan Sungai Lasi Kabupaten Solok.

BAB V

Kesimpulan dan Saran

A. Kesimpulan

Dan hasil penelitian di atas maka dapat diambil kesimpulan bahwa:

1. Dari keseluruhan kebugaran jasmani siswa SD 03 Tarung-tarung dapat dikategorikan sedang.
2. Dari keseluruhan kebugaran jasmani siswa SD Pembangunan UNP dapat dikategorikan sedang.
3. Setelah dilakukan uji t maka didapat $t_{hitung} (2,48) > t_i (2,052)$, dimana H_0 ditolak dan H_a diterima, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan kebugaran jasmani siswa SD 03 tarung-tarung dengan siswa SD Pembangunan UNP, dimana tingkat kebugaran jasmani siswa SD 03 Tarung-tarung lebih baik jika dibandingkan dengan siswa SD Pembangunan UNP

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas maka disarankan:

1. Kepada guru penjasorkes SD 03 Tarung-tarung dengan SD Pembangunan UNP untuk lebih meningkatkan kesegaran jasmani siswa
2. Untuk siswa baik SD 03 Tarung-tarung maupun SD Pembangunan UNP untuk menjaga dan meningkatkan kesegaran jasmani dengan berolahraga yang teratur dan kecakupan gizi yang cukup
3. Kepada kepala sekolah lebih melengkapi sarana dan prasarana penjasorkes di sekolah
4. Peneliti berikutnya agar dapat melakukan penelitian lanjutan yang lebih khusus lagi agar dapat meningkatkan kesegaran jasmani siswa.

Lampiran 1

Data mentah Siswa SD 03 Tarung-tarung

No	Nama Siswa	40 M/detik	Gantung Sikuk	Sit-up	Loncat Tegak	Lari 600 M
1.	Marion Sawalis	8,8	22'	16	28	3,42
2.	Syafril Jumadil	6,8	28'	27	26	2,38
3.	Erman Antoni	7,4	22'	24	33	2,42
4.	Zul Fahmi	6,6	27'	25	29	2,35
5.	Taufik Hidayat	7,0	19'	21	27	2,21
6.	M. Ikbali	6,6	22'	18	25	2,40
7.	Syafriadi	7,8	24'	19	28	2,50
8.	Hasbiyal Sukri	6,3	33'	26	37	2,12
9.	Robi Ali Mardi	8,0	21'	23	34	2,10
10.	Hendra Saputra	8,6	24'	18	30	2,14
11.	Dandi Kurniawan	7,7	32'	24	25	2,33
12.	Eko Nofrizal	82	20'	21	22	2,31
13.	Irfan Mairizki	7,9	28'	23	30	2,40
14.	Elvira Darmison	7,6	18'	19	34	2,32

Lampiran 2

Data mentah Siswa SD Pembangunan UNP

No	Nama Siswa	40 M/detik	Gantung Sikuk	Sit-up	Loncat Tegak	Lari 600 M
1.	Fajar Rahmadsyah	8,6	16'	14	26	2,33
2.	M. Elfianda	7,0	12'	19	25	2,40
3.	M.Alfaniza	7,7	21'	18	24	2,38
4.	M. Rizki Afadal	8,3	24'	15	30	2,41
5.	Navarilos	6,6	33'	20	27	2,32
6.	Nugel Dwi Putra	8,0	14'	25	28	2,36
7.	Mufti Au	7,2	12'	21	25	2,42
8.	M.Fauzi	8,7	18'	24	29	2,36
9.	Al Hadit Qodri	8,6	22'	17	26	2,48
10.	M. Faisal Hafis	8,2	8'	8	16	3,40
11.	M. Ihsan Famsurya	8,4	14'	19	18	2,42
12.	M. Rizki	7,3	31'	24	27	2,34
13.	M. Siddiq	7,5	15'	14	28	2,44
14.	Rafel Akbar Rizana	8,2	20'	18	24	2,31
15.	Rafi Akmal	7,8	24'	19	28	2,50

Lampiran 3

Nilai Kesegaran Jasmani siswa SD 03 Tarung-tarung

No	Nama Siswa	40 M/detik	Gantung Sikuk	Sit-up	Loncat Tegak	Lari 600 M	Jumlah	TKJI
1.	Marion Sawalis	2	3	3	2	2	12	Kurang
2.	Syafril Jumadil	4	3	5	2	3	17	Sedang
3.	Erman Antoni	3	3	5	3	3	17	Sedang
4.	Zul Fahmi	4	3	5	2	3	17	Sedang
5.	Taufik Hidayat	3	3	4	2	4	16	Sedang
6.	M. Ikbali	4	3	4	2	3	16	Sedang
7.	Syafriadi	2	3	4	2	2	13	Kurang
8.	Hasbiyal Sukri	5	4	5	3	5	22	Baik
9.	Robi Ali Mardi	2	3	5	3	5	18	Baik
10.	Hendra Saputra	2	3	4	2	3	14	Sedang
11.	Dandi Kurniawan	3	4	5	2	3	17	Sedang
12.	Eko Nofrizal	2	3	4	2	3	14	Sedang
13.	Irfan Mairizki	2	3	5	2	2	14	Sedang
14.	Elvira Darmison	3	3	4	3	3	16	Sedang

Lampiran 4

Nilai Kesegaran Jasmani siswa SD Pembangunan UNP

No	Nama Siswa	40 M/detik	Gantung Sikuk	Sit-up	Loncat Tegak	Lari 600 M	Jumlah	TKJI
1.	Fajar Rahmadsyah	2	3	3	2	3	13	Kurang
2.	M. Elfianda	3	2	4	2	3	13	Kurang
3.	M.Alfaniza	3	3	4	2	3	15	Sedang
4.	M. Rizki Afadal	2	3	3	2	3	13	Kurang
5.	Navarilos	4	4	4	2	3	17	Sedang
6.	Nugel Dwi Putra	2	2	5	2	3	14	Sedang
7.	Mufti Au	3	2	4	2	3	14	Sedang
8.	M.Fauzi	2	3	5	2	3	15	Sedang
9.	Al Hadit Qodri	2	3	3	2	2	12	Kurang
10.	M. Faisal Hafis	2	2	2	1	2	9	Kurang sekali
11.	M. Ihsan Famsurya	2	2	4	1	3	12	Kurang
12.	M. Rizki	3	4	5	2	3	17	Sedang
13.	M. Siddiq	3	3	3	2	3	14	Sedang
14.	Rafel Akbar Rizana	2	3	4	2	3	14	Sedang
15.	Rafi Akmal	2	3	4	2	2	13	Kurang

Lampiran 5

Rata-rata hasil tes kesegaran jasmani siswa SD 03 tarung-tarung dengan SD
Pembangunan UNP SD 03 Pembangunan Labor

No	x ₁	x ₂	x ₁ ²	x ₂ ²
1	12	13	144	169
2	17	13	289	169
3	17	15	289	225
4	17	13	289	169
5	16	17	256	289
6	16	14	256	196
7	13	14	169	196
8	22	15	484	225
9	18	12	324	144
10	14	9	196	81
11	17	12	289	144
12	14	17	196	289
13	14	14	196	196
14	16	14	256	196
15		13		169
juml	223	205	3633	2857
mean	15.93	13.67		
sd	2.50	1.99		
var	6.23	3.95		

$$F_{hitung} = \frac{\text{Varians besar}}{\text{Varians kecil}} = \frac{6,23}{3,95} = 1,58$$

Dengan menggunakan derajat kebebasan (n₁-1), (n₂-1) dan taraf sigintifikasi 0,05 pada tabel distribusi F terbaca batas signifikasi (F_{tabel}) adalah 2,55. Mengingat F_{hitung} (1,58) < dan F_{tabel} (2,55) maka dapat disimpulkan bahwa kedua varians tersebut homogen.

Rumus Uji t yang dapat digunakan untuk varian homogen ini adalah:

$$th = \frac{|\bar{x}_1 - \bar{x}_2|}{\sqrt{\left\{ \frac{\sum X_1^2 - \frac{(\sum X_1)^2}{n_1} + \sum X_2^2 - \frac{(\sum X_2)^2}{n_2}}{n_1 + n_2 - 2} \right\} \left\{ \frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2} \right\}}}$$

$$th = \frac{|15,93 - 13,67|}{\sqrt{\left\{ \frac{\sum 3633 - \frac{(223)^2}{15} + 2857 - \frac{(205)^2}{14}}{15 + 14 - 2} \right\} \left\{ \frac{1}{15} + \frac{1}{14} \right\}}}$$

$$th = \frac{2,26}{\sqrt{\left\{ \frac{\sum 3633 - 3315,27 + 2857 - 3001,79}{27} \right\} \{0,13\}}}$$

$$th = \frac{2,26}{\sqrt{\left\{ \frac{\sum 317,73 - 144,79}{27} \right\} \{0,13\}}}$$

$$th = \frac{2,26}{0,91}$$

$$th = 2,48$$

Dengan derajat kebebasan (dk) = $n_1 + n_2 - 2 = 27$

Taraf signifikansi $\alpha = 0,05$

$$t_{(1 - \alpha)(27)} = 2,052$$

$$t_h (2,48) > t_t (2,052)$$

Kesimpulan : Terdapat perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa SD 03 Tarung-tarung dengan SD Pembangunan UNP, dimana tingkat kesegaran jasmani siswa SD 03 Tarung-tarung lebih baik dan pada SD Pembangunan UNP:

DAFTAR PUSTAKA

- Arsil. 1999. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: FIK IKIP.
- Arsil. 1999. *Tes Pengukuran dan Evaluasi*. Padang: FIK IKIP.
- Arsil. 2008. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: Sukabina Offset.
- Arsil. 2009. *Tes Pengukuran dan Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Padang: Sukabina Offset.
- Depdikbud. 1973. *Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi*. Interval: Depdikbud.
- Depdikbud. 1981. *Hasil Seminar Kesegaran Jasmani Nasional 1*. Interval: Depdikbud.
- Depdikbud. 1993. *Garis-Garis Besar Haluan Negara*. Jakarta: Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi.
- Depdiknas. (2003), *Tes Kesejaran Jasmani Indonesia Untuk Umur 10-12 Tahun*.
- Efwilza. 2002. Skripsi."Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Murid SD Nomor 16 di kawasan Pertambangan Batu Bara Ombilin dengan Murid SD Nomor 12 Luar Kawasan Batu Bara Ombilin Kabupaten Sawahlunto". Padang: FIK UNP.
- Gusril. 2004. *Perkembangan Motorik pada Masa Anak-Anak*. Interval: Dirjen Olahraga Depdiknas.
- Gusril. 2008. *Buku Ajar Metodologi Penelitian*. Padang: FIK UNP.
- Hadi, Sutrisno. 1987. *Statistik Jilid 2*. Interval: Andi Offset.
- Nirgaleni. 2008. Skripsi."Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMP Negeri 1 Batang Anai dengan Siswa SMP Negeri 3 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman". Padang: FIK UNP.
- Sutarman, Swampu dan Mary w. (1 975). *Pengertian Tentang Kesegaran Jasmani dan Tes Kardi Respirasi*. Jakarta : pusat Ilmiah seolahragaan.
- Sudjana. 1992. *Metode Statistik*. Bandung: Tarsito
- Yusuf, A. Muri. 2007. *Metodologi Penelitian*. Padang: FIK UNP.