

**PERBANDINGAN KESEGARAN JASMANI SISWA SDN 27 KAMANG
KECAMATAN KAMANG BARU KABUPATEN SIJUNJUNG DENGAN
SDN 29 KAMANG KECAMATAN KAMANG BARU
KABUPATEN SIJUNJUNG**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Ujian Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Sebagai
Syarat Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana di Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang*



Oleh

**FIFIN ALFINDRA
NIM. 94504**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHARGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2011**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Perbandingan Kesegaran Jasmani Siswa SDN 27 Kamang Kecamatan Kamang Baru Kabupaten Sijunjung dengan SDN 29 Kamang Kecamatan Kamang Baru Kabupaten Sijunjung

Nama : Fifin Alfindra

NIM : 94504

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Maret 2011

Disetujui :

Pembimbing I

Pembimbing II

Drs. Willadi Rasyid, M.Pd
NIP. 19591121 190602 1 006

Drs. Kibadra
NIP. 19570118 198503 1 003

Mengetahui :
Ketua Jurusan Pendidikan Olah Raga

Drs. Hendri Neldi, M.Kes. AIFO
NIP. 19620205 198703 1 002

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

***Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang***

**PERBANDINGAN KESEGIARAN JASMANI SISWA SDN 27 KAMANG
KECAMATAN KAMANG BARU KABUPATEN SIJUNJUNG DENGAN
SDN 29 KAMANG KECAMATAN KAMANG BARU
KABUPATEN SIJUNJUNG**

Nama : Fifin Alfindra

NIM : 94504

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Mei 2011

Tim Penguji :

Ketua : 1. Drs. Willadi Rasyid, M.Pd 1. _____

Sekretaris : 2. Drs. Kibadra 2. _____

Anggota : 3. Drs. Hendri Neldi, M.Kes, AIFO 3. _____

: 4. Drs. Zarwan, M.Kes 4. _____

: 5. Drs. Edwarsyah, M.Kes 5. _____

ABSTRAK

**“Perbandingan Kesegaran Jasmani Siswa SDN 27
Kamang Kecamatan Kamang Baru Kabupaten Sijunjung Dengan SDN 29
Kamang Kecamatan Kamang Baru Kabupaten Sijunjung”**

OLEH : Fifin Alfindra /2011

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya kesegaran jasmani siswa SDN 27 Kamang Kecamatan Kamang Baru Kabupaten Sijunjung dan SDN 29 Kamang Kecamatan Kamang Baru Kabupaten Sijunjung, rendahnya tingkat kesegaran jasmani siswa ini diduga disebabkan oleh beberapa faktor antara lain, kurangnya aktifitas gerak, keadaan lingkungan, rendahnya perekonomian keluarga, dan kurang tersedianya sarana prasarana olahraga di sekolah. Untuk itulah penulis merasa perlu mengadakan penelitian. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat Perbedaan Kesegaran Jasmani Siswa SDN 27 Kamang Kecamatan Kamang Baru Kabupaten Sijunjung dan SDN 29 Kamang Kecamatan Kamang Baru Kabupaten Sijunjung

Jenis penelitian ini adalah analisis komparasi dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Populasi penelitian berjumlah 339 orang. Teknik pengambilan sampel dengan teknik *Purposive Sampling*, yaitu pengambilan sampel didasarkan dengan pertimbangan tertentu, dari teknik tersebut didapat sampel berjumlah 42 orang. Waktu penelitian dilakukan pada bulan April s/d Mei 2011, tempat penelitian ini dilaksanakan di SDN 27 Kamang Kecamatan Kamang Baru Kabupaten Sijunjung dan SDN 29 Kamang Kecamatan Kamang Baru Kabupaten Sijunjung. Pengambilan data kesegaran jasmani dengan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) umur 10-12 tahun. Teknik analisis data kesegaran jasmani dilakukan dengan uji "T".

Dari hasil Pengujian Hipotesis penelitian dengan menggunakan Uji t, di dapat hasil penelitian bahwa: terdapat Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SDN 27 Kamang Kecamatan Kamang Baru Kabupaten Sijunjung dan SDN 29 Kamang Kecamatan Kamang Baru Kabupaten Sijunjung, dengan perolehan $t_{hitung} = 6,821 > t_{tabel} = 2,086$.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Perbandingan Kesegaran Jasmani Siswa SDN 27 Kamang Kecamatan Kamang Baru Kabupaten Sijunjung dengan SDN 29 Kamang Kecamatan Kamang Baru Kabupaten Sijunjung”**.

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana pada Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP). Dalam penyusunan skripsi ini penulis menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan.

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. DR. H. Syahrial Bactiar, 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. Hendri Neldi, M.Kes, AIFO 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. Willadi Rasyid, M.Pd selaku Pembimbing I dan Drs. Didin Tohidin, M.Kes, AIFO selaku Pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan dan dorongan, semangat, pemikiran dan pengarahan yang sangat berarti dalam penulisan skripsi ini.
4. Drs. Hendri Neldi, M.Kes, AIFO, Drs. Zarwan, M.Kes dan Drs. Edwarsyah, M.Kes selaku Tim Penguji yang telah memberikan masukan, saran, motivasi, sumbangsan 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, Mei 2011

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 GRAFIK.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	7
D. Perumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	8
F. Kegunaan Penelitian.....	8

BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN

A. Kajian Teori	9
1. Kesegaran Jasmani	9
2. Komponen-komponen Kesegaran Jasmani	10
3. Faktor Yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani.....	11

4. Fungsi Kesegaran Jasmani	12
5. Cara Meningkatkan Kesegaran Jasmani	13
B. Kerangka Konseptual	14
C. Hipotesis Penelitian.....	14
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	15
B. Tempat dan Waktu Penelitian	15
C. Populasi dan Sampel	15
D. Defenisi Operasional.....	17
E. Jenis dan Sumber Data	18
F. Teknik Pengumpulan Data.....	18
G. Instrumen Penelitian.....	18
H. Teknik Analisis Data.....	26
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Deskripsi Data	27
B. Pengujian Hipotesis.....	31
C. Pembahasan	33
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	37
B. Saran	37
DAFTAR PUSTAKA	38

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Distribusi Populasi Penelitian	16
2. Distribusi Populasi Penelitian	17
3. Nilai TKJI untuk anak laki-laki umur 10-12 tahun.....	19
4. Nilai TKJI untuk anak perempuan umur 10-12 tahun	19
5. Norma Penilaian TKJI.....	20
6. Distribusi Frekuensi Hasil TKJI SDN 27 Kamang.....	28
7. Distribusi Frekuensi Hasil TKJI SDN 29 Kamang.....	30
8. Distribusi Rata-Rata TKJI Dari Kedua Sekolah	32
9. Uji t perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani.....	32

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual	14
2. Sikap start berdiri tes lari cepat.....	21
3. Tes lari 600 meter.....	22
4. Sikap badan yang benar pada tes angkat tubuh putra	23
5. Baring Duduk.....	24
6. Loncat Tegak.....	25

DAFTAR GRAFIK

	Halaman
Grafik 1 : Distribusi Hasil TKJI SDN 5 Tonang Raya.....	29
Grafik 2 : Distribusi Hasil TKJI SDN 29 Kamang.....	31

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Hasil TKJI SDN 27 Kamang	39
2. Data Hasil TKJI SDN 29 Kamang	40
3. Deskripsi Dan Frekuensi Data	41
4. Pengujian Hipotesis (Uji t).....	42
5. Surat-Surat Izin Penelitian	43

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam pencapaian masyarakat yang adil, makmur, dan berpengetahuan pemerintah Indonesia melaksanakan pembangunan di segala bidang, termasuk diantaranya pembangunan di bidang pendidikan dan olahraga. Pembangunan di bidang pendidikan mempunyai tujuan untuk menciptakan sumber daya manusia yang baik dan berkualitas, yaitu sumber daya manusia yang berilmu pengetahuan, memiliki keterampilan, sehat jasmani dan rohani. Sedangkan pembangunan kesegaran di bidang olahraga bertujuan untuk meningkatkan kesegaran dan kesehatan jasmani, disiplin, sportivitas, prestasi dan lain sebagainya.

Dalam UU RI No. 3 tahun 2005 tentang sistem 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, memperkokoh pertahanan nasional, serta mengangkat harkat martabat dan kehormatan bangsa”.

Dari penjelasan 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 di sekolah memiliki peranan penting, yaitu memberikan 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.

Di dalam KTSP tahun 2006 dijelaskan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

“Tujuan pendidikan jasmani adalah mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktifitas jasmani dan olahraga meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar” (standar kompetensi dan kompetensi dasar tingkat SD) (Depdiknas 2007 : 2).

Kegiatan pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang dilaksanakan secara teratur akan menimbulkan dampak positif terhadap anak didik, yaitu akan memperoleh ketangkasan, kesanggupan serta kemampuan belajar yang tinggi dan akan membantu dalam pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti.

Kesegaran jasmani merupakan gambaran secara umum tentang keadaan fisik seseorang. Sutarmen dalam Arsil (1999:9) mengatakan bahwa

“kesegaran jasmani adalah suatu aspek yaitu aspek fisik dari kesegaran yang menyeluruh (*total fitness*) yang memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap-tiap pembebanan fisik (*physical stress*) yang layak.”

Kemudian Getchell dalam Gusril (2004: 2) menyatakan “kesegaran jasmani adalah suatu kemampuan yang menitikberatkan pada fungsi-fungsi fisiologis, yaitu kemampuan jantung, pembuluh darah, paru dan otot yang berfungsi pada efisiensi yang optimal.”

Sedangkan menurut saya, 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, semakin tinggi kesegaran jasmani seseorang maka semakin besar pula kemungkinannya untuk menyelesaikan suatu pekerjaan.

Kesegaran jasmani tidak terlepas dari faktor makanan, karena dengan memakan makanan yang bergizi maka akan berpengaruh terhadap kesegaran jasmani. Soekirman dalam Gusril (2004: 14) mengatakan bahwa “banyak temuan penelitian gizi baru yang mengungkapkan bahwa pentingnya peran vitamin dan mineral bagi kesehatan manusia, oleh karena itu makanan yang 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.”

Faktor makanan adalah salah satu syarat untuk mencapai kesegaran jasmani yang baik. Kegiatan yang dilakukan dengan mengeluarkan energi harus diseimbangkan dengan makanan yang teratur sesuai dengan gizi yang diperlukan tubuh kembali, dengan tidak sesuainya energi yang keluar dengan energi yang masuk maka akan bisa menimbulkan kesegaran jasmani yang kurang baik, yang akan menyebabkan kelelahan pada tubuh dan bahkan bisa mengundang datangnya bibit penyakit ke dalam tubuh.

“Kesegaran jasmani sangat dibutuhkan oleh setiap siswa untuk memperoleh ketangkasan, kesanggupan, serta kemampuan belajar yang tinggi, salah satu jalan untuk memelihara dan meningkatkan kesegaran jasmani dengan melakukan olahraga yang teratur atau aktifitas sehari-hari yang bermanfaat untuk kesehatan. Sehubungan dengan itu perlu digiatkan lagi pendidikan jasmani, dan kesehatan di sekolah. Jadi kesegaran jasmani erat kaitannya dengan berbagai faktor : 1) keadaan lingkungan sekolah, 2) keadaan ekonomi siswa, 3) kesegaran siswa, 4) kesehatan lingkungan, 5) perbedaan tingkat kesegaran jasmani” (Efwilza, 2002 : 15).

Salah satu jalan untuk memelihara kesegaran jasmani, yaitu dengan melakukan olahraga secara teratur. Sehubungan dengan itu, perlu digiatkan pendidikan jasmani di lingkungan sekolah dan masyarakat secara umum, pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan telah dilaksanakan oleh SDN 27 Kamang Kecamatan Kamang Baru Kabupaten Sijunjung yang berada di daerah Kabupaten Pasaman. Melihat dari segi lokasi bahwa SDN 27 Kamang Kecamatan Kamang Baru Kabupaten Sijunjung berada di dataran tinggi pada

umumnya mereka pulang dan pergi sekolah dengan berjalan kaki, sehingga mereka bebas beraktivitas setelah pulang sekolah, sedangkan SDN 29 Kamang Kecamatan Kamang Baru Kabupaten Sijunjung yang berada di daerah perkotaan, pada umumnya mereka pulang dan pergi ke sekolah dengan menggunakan kendaraan bermotor diantar dan dijemput.

Kurangnya aktifitas gerak yang dilakukan sangat berpengaruh terhadap teknologi yang meningkat, akibatnya kehidupan manusia terlalu santai, mudah, dan nyaman tanpa menimbulkan kelelahan. Akibatnya orang lebih suka naik kendaraan dibandingkan dengan berjalan kaki. Hal ini terjadi pada siswa SDN 29 Kamang Kecamatan Kamang Baru Kabupaten Sijunjung. Disisi lain SDN 27 Kamang Kecamatan Kamang Baru Kabupaten Sijunjung lebih banyak melakukan aktifitas fisik karena siswa tersebut banyak berjalan kaki pergi dan pulang sekolah.

Ditinjau dari sarana dan prasarana yang terdapat pada SDN 27 Kamang Kecamatan Kamang Baru Kabupaten Sijunjung dan SDN 29 Kamang Kecamatan Kamang Baru Kabupaten Sijunjung sudah bisa dikatakan baik. Namun masih ditemukan bahwa halaman atau lapangan untuk kegiatan pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan di SDN 27 Kamang Kecamatan Kamang Baru Kabupaten Sijunjung lebih luas sehingga anak-anak lebih bebas beraktivitas sewaktu pembelajaran dibandingkan SDN 29 Kamang Kecamatan Kamang Baru Kabupaten Sijunjung. Kemudian dari segi lokasi, bahwasannya lingkungan yang berada di daerah perkotaan menjadikan udara tercemari oleh debu dan asap kendaraan apalagi di daerah yang cukup panas,

sehingga mempengaruhi kerja jantung. Hal ini terjadi di SDN 29 Kamang Kecamatan Kamang Baru Kabupaten Sijunjung, sedangkan di SDN 27 Kamang Kecamatan Kamang Baru Kabupaten Sijunjung berada di daerah pegunungan yang mempunyai udara yang sejuk.

Selanjutnya dari latar belakang ekonomi orangtua siswa, SDN 27 Kamang Kecamatan Kamang Baru Kabupaten Sijunjung yang jumlah muridnya 143 orang siswa secara umum orangtuanya sebagai petani yang berpenghasilan menengah ke bawah dan SDN 29 Kamang Kecamatan Kamang Baru Kabupaten Sijunjung yang jumlah muridnya 196 orang siswa sebagian besar dari orangtua siswa berpenghasilan menengah ke atas.

Berdasarkan uraian diatas belum dapat dipastikan bahwa siswa SDN 27 Kamang Kecamatan Kamang Baru Kabupaten Sijunjung mempunyai kesegaran jasmani yang baik. Untuk itu perlu dilakukan penelitian tentang perbandingan kesegaran jasmani siswa SDN 27 Kamang Kecamatan Kamang Baru Kabupaten Sijunjung dengan SDN 29 Kamang Kecamatan Kamang Baru Kabupaten Sijunjung.

B. Identifikasi Masalah

Ada banyak faktor yang mempengaruhi dalam kesegaran jasmani antara siswa SDN 27 Kamang Kecamatan Kamang Baru Kabupaten Sijunjung dengan SDN 29 Kamang Kecamatan Kamang Baru Kabupaten Sijunjung yang dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Kesegaran jasmani siswa
2. Tempat tinggal siswa

3. Latar belakang ekonomi orang tua siswa
4. Kebersihan
5. Sarana dan prasarana

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya penyebab permasalahan yang ada dan tercakup dalam penelitian tidak dapat peneliti laksanakan, juga keterbatasan waktu, dana, dan kemampuan maka masalah dalam penelitian ini dibatasi pada variabel yang diamati dan variabel yang diukur :

1. Kesegaran jasmani siswa SDN 27 Kamang Kecamatan Kamang Baru Kabupaten Sijunjung
2. Kesegaran jasmani siswa SDN 29 Kamang Kecamatan Kamang Baru Kabupaten Sijunjung

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang dikemukakan, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut :

1. Bagaimana tingkat kesegaran jasmani siswa SDN 27 Kamang Kecamatan Kamang Baru Kabupaten Sijunjung ?
2. Bagaimana tingkat kesegaran jasmani siswa SDN 29 Kamang Kecamatan Kamang Baru Kabupaten Sijunjung ?
3. Bagaimana perbandingan kesegaran jasmani siswa SDN 27 Kamang Kecamatan Kamang Baru Kabupaten Sijunjung dengan kesegaran jasmani siswa SDN 29 Kamang Kecamatan Kamang Baru Kabupaten Sijunjung ?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian yang dilakukan adalah mempunyai tujuan, yaitu :

1. Untuk mengetahui kesegaran jasmani siswa SDN 27 Kamang Kecamatan Kamang Baru Kabupaten Sijunjung
2. Untuk mengetahui kesegaran jasmani siswa SDN 29 Kamang Kecamatan Kamang Baru Kabupaten Sijunjung
3. Untuk mengetahui perbandingan kesegaran jasmani siswa SDN 27 Kamang Kecamatan Kamang Baru Kabupaten Sijunjung dengan kesegaran jasmani siswa SDN 29 Kamang Kecamatan Kamang Baru Kabupaten Sijunjung

F. Kegunaan Penelitian

Penelitian ini diharapkan berguna untuk :

1. Bagi penulis disajikan untuk melengkapi persyaratan memperoleh Gelar Sarjana pada Jurusan Penjaskesrek Konsentrasi PGSD Penjas Universitas Negeri Padang.
2. Bagi guru penjas, penelitian ini dapat meningkatkan kualitas pembelajaran penjas.
3. Siswa, sebagai bahan informasi untuk meningkatkan kesegaran jasmaninya.
4. Bahan masukan bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti permasalahan yang lebih mendalam.
5. Bahan bacaan bagi Mahasiswa dan Dosen di Fakultas Ilmu Keolahragaan.

BAB II

TINJAUAN KEPUSTAKAAN

A. Kajian Teori

1. Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani merupakan gambaran tentang keadaan kualitas suatu fisik yang berhubungan erat dengan kualitas hidup seseorang, selanjutnya, Gusril (2004 : 119) mengemukakan bahwa “kesegaran jasmani akan berada dan tergantung pada jenis pekerjaan, keadaan kesehatan, jenis kelamin, umur, tingkat ketelitiannya, dan status gizi.”

Sedangkan Depdikbud (1973) menyatakan bahwa “apa yang dicapai dalam bidang akademis erat hubungan dengan kondisi badan, telah dibuktikan bahwa pelajar-pelajar yang kesegaran jasmaninya diatas rata-rata pencapaian akademisnya bagus.”

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

Kesegaran jasmani merupakan cermin dari kemampuan fungsi sistem tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam setiap aktivitas fisik. Semakin banyak aktivitas fisik dan olahraga yang dilakukan seseorang, maka akan semakin baik pula tingkat kesegaran jasmaninya. Melakukan aktifitas fisik dan olahraga akan meningkatkan

kemampuan tubuh dalam mengkonsumsi oksigen secara maksimal. Jika tubuh telah mampu meningkatkan konsumsi oksigen secara maksimal, maka secara otomatis akan berpengaruh terhadap kesegaran jasmani.

Demikian dapat disimpulkan bahwa 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, semakin tinggi kesegaran jasmani seseorang maka semakin besar pula kemungkinannya untuk menyelesaikan suatu pekerjaan.

2. Komponen-komponen Kesegaran Jasmani

Menurut Gusril (2004: 65) komponen kesegaran jasmani dijelaskan sebagai berikut :

“(1) Kekuatan otot adalah kualitas yang memungkinkan terjadinya kontraksi sekelompok otot secara maksimal. Daya tahan otot adalah kualitas yang membuat seseorang mampu mengarahkan kekuatan/tenaga sekelompok otot secara berulang kali (dinamis), di bawah maksimal atau mempertahankan kontraksi dalam waktu tertentu; 2) Ketahanan kardiovaskuler respiratory dapat ditafsirkan sebagai kualitas fisik (sistem jantung, paru-peredaran darah pernapasan) yang membuat seseorang mampu melaksanakan secara terus menerus suatu kerja fisik yang cukup berat tanpa merasa lelah sebelum waktunya; 3) Daya otot adalah kemampuan otot mengeluarkan daya maksimal dalam waktu tercepat. Daya otot yang besar dimiliki oleh orang-orang yang mempunyai: (a) kekuatan besar, (b) kecepatan tinggi, (c) kecepatan menginteraksi kekuatan dan kecepatan; 4) Fleksibilitas adalah kualitas yang memungkinkan terjadinya peregangan otot secara maksimal tanpa menimbulkan cedera pada persendian di tempat otot tersebut berada. Kecepatan adalah kemampuan untuk memindahkan sebagian atau seluruh tubuh pada jarak tertentu dalam waktu sesingkat-singkatnya. Ditambahkan kecepatan merupakan sejumlah gerakan per unit waktu; 5) Kelincahan diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk merubah arah atau posisi. Disamping itu, perlu adanya koordinasi yang baik; 6) Koordinasi adalah

kemampuan untuk mempersatukan atau memisahkan dalam suatu tugas, kerja yang kompleks. Kebanyakan ketangkasan digunakan pada olahraga yang memerlukan koordinasi. Dalam koordinasi diperlukan kelincahan, keseimbangan dan kecepatan; 7) Keseimbangan adalah kemampuan seseorang mengontrol alat-alat organis yang bersifat neuromuskular dan 8) Ketepatan adalah kemampuan seseorang dalam mengontrol gerakan-gerakan volunteer untuk mencapai tujuan.”

Berdasarkan komponen-komponen di atas tidaklah berarti semua orang harus dapat mengembangkan secara keseluruhan komponen kesegaran jasmani. Tiap orang mempunyai kelebihan dan kekurangan dalam mendapatkan komponen-komponen kesegaran jasmani. Bagaimana pun juga, faktor-faktor yang berasal dari dalam diri dan luar selalu mempunyai pengaruh. Selain itu, jenis kelamin pun ikut menentukan pula.

3. Faktor Yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani merupakan suatu hal yang dipengaruhi oleh aktifitas fisik dan latihan olahraga yang dilakukan seseorang. Semakin banyak aktifitas dan latihan olahraga yang dilakukan seseorang maka akan semakin baik pula tingkat kesegaran jasmaninya. Hal ini disebabkan dengan melakukan aktifitas fisik dan latihan olahraga akan meningkatkan kemampuan tubuh dalam mengkonsumsi oksigen secara maksimal. Apabila tubuh telah mampu meningkatkan konsumsi oksigen secara maksimal maka otomatis akan berpengaruh terhadap tingkat kesegaran jasmani.

Menurut standar kompetensi dan kompetensi dasar tingkat SD (Depdiknas: 2), “kesegaran jasmani adalah mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran

jasmani serta pola hidup sehat melalui aktifitas jasmani dan olahraga, meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar.” Kesegaran jasmani sebagai suatu aspek dari kesegaran yang menyeluruh (*total fitness*) bahwa seseorang dalam keadaan segar (*fit*), jika ia cukup mempunyai kekuatan (*strength*), kemampuan (*ability*) kesanggupan, daya kreasi dan daya tahan untuk melakukan pekerjaan secara efisien.

Kesegaran jasmani juga dipengaruhi oleh keturunan, gaya hidup, keadaan lingkungan serta kebiasaan seseorang, unsur kekebalan terhadap penyakit merupakan faktor yang sangat penting, seseorang yang kesegaran jasmaninya baik, maka kekebalan tubuhnya akan baik pula, unsur kesegaran jasmani meliputi kemampuan sistem keterampilan gerak dasar.

Peningkatan kesegaran jasmani dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain : (1) keadaan lingkungan sekolah, (2) keadaan gizi yang dikonsumsi sehari-hari, (3) kesehatan lingkungan, (4) kegiatan fisik dan olahraga, (5) jarak sekolah.

Keadaan lingkungan sekolah akan mempengaruhi kondisi tubuh siswa, sekolah yang mempunyai lingkungan yang baik dan bersih akan tinggi kesegaran jasmaninya. Gizi siswa akan menentukan kesegaran jasmani, semakin tinggi gizi siswa akan semakin baik pula kesegaran jasmaninya.

4. Fungsi Kesegaran Jasmani

Gusril (2004: 74) menyatakan adapun fungsi kesegaran jasmani adalah untuk mengembangkan kesanggupan dan kemampuan setiap

manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja. Fungsi kesegaran jasmani dapat dibagi dua bagian yaitu; (a) fungsi umum, (b) fungsi khusus. Fungsi umum kesegaran jasmani untuk mengembangkan kekuatan, kemampuan, kesanggupan, daya kreasi 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.

Dari uraian di atas dapat juga diambil kesimpulan bahwa fungsi kesegaran jasmani bagi orang dewasa adalah untuk meningkatkan produktivitas, sedangkan bagi anak-anak kesegaran jasmani berfungsi untuk kebugaran tubuh.

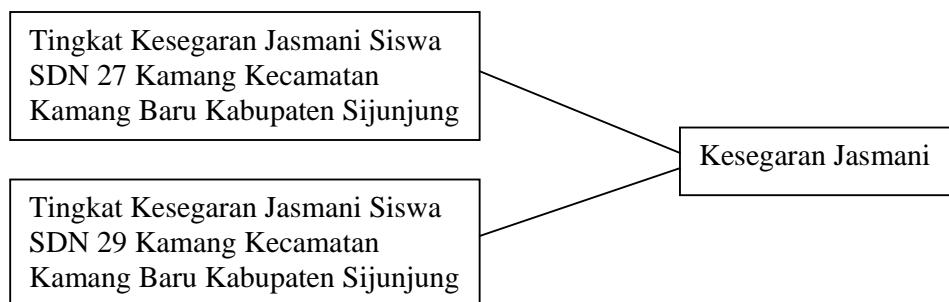
5. Cara Meningkatkan Kesegaran Jasmani

Dalam pembinaan kesegaran jasmani dapat dilakukan dengan berbagai macam aktivitas dan kegiatan fisik seperti yang dikemukakan oleh Depdikbud (1999 : 18) antara lain : "Lari/Jogging, jalan cepat, naik sepeda, berenang, latihan senam kesegaran jasmani, aerobik dan senam lainnya yang mudah dilaksanakan serta cocok untuk peserta didik dan latihan atletik".

Berdasarkan kutipan diatas banyak hal yang dapat kita lakukan dalam meningkatkan kesegaran jasmani demi menjaga kebugaran tubuh dalam melakukan berbagai aktifitas sehari-hari secara efektif dan efisien.

B. Kerangka Konseptual

Berdasarkan masalah yang diangkat, maka sebagai landasan berfikir dalam penelitian ini dapat digambarkan Kerangka Konseptual seperti Skema di bawah ini:



Gambar 1. Kerangka Konseptual

Dari gambar kerangka konseptual diatas bisa dijelaskan yaitu yang menjadi variabel X_1 adalah kesegaran jasmani siswa SDN 27 Kamang Kecamatan Kamang Baru Kabupaten Sijunjung dan X_2 adalah Siswa SDN 29 Kamang Kecamatan Kamang Baru Kabupaten Sijunjung, dan yang menjadi variabel Y yaitu kesegaran jasmani.

C. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kajian teori dan kerangka konseptual yang telah diajukan, maka hipotesis penelitian ini adalah: “Terdapat perbandingan kesegaran jasmani antara siswa SDN 27 Kamang Kecamatan Kamang Baru Kabupaten Sijunjung dengan Siswa SDN 29 Kamang Kecamatan Kamang Baru Kabupaten Sijunjung.”

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan temuan penelitian dan pembahasan hasil penelitian maka dapat disimpulkan sebagai berikut Tidak terdapat Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SDN 27 Kamang Kecamatan Kamang Baru Kabupaten Sijunjung dengan Siswa SDN 29 Kamang Kecamatan Kamang Baru Kabupaten Sijunjung ini dibuktikan dengan hasil penelitian bahwa $t_{hitung} = 6,821 > t_{tabel} = 2,086$. Ini artinya Ha ditolak sedangkan Ho diterima.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan dan implikasi di atas, maka diajukan beberapa saran kepada :

1. Dinas Pendidikan Sumatera Barat umumnya, agar memberikan dukungan yang optimal dalam proses pembelajaran Penjas di Sekolah Dasar.
2. Kepala SD, agar dapat mempunyai sebuah program penyediaan sarana dan prasarana dalam hal peningkatan kemampuan fisik anak.
3. Guru Penjas, diharapkan dapat mengembangkan dan meningkatkan tingkat kesegaran jasmani anak di mana guru tersebut bekerja
4. Para orang tua, agar mendukung dan memotivasi anaknya untuk terus meningkatkan tingkat kesegaran jasmani.
5. Orang tua dan guru, agar dapat mengontrol aktivitas bermain anak-anak baik di sekolah maupun di rumah.

DAFTAR PUSTAKA

- Arsil. (1999). *Pembinaan Kondisi Fisik*, Padang: FIK UNP
- Depdikbud. (1973). *Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi Interval*. Depdikbud.
- Depdikbud. (1999). (*Suplemen GBPP*) *Penyempurnaan/Penyesuaian Kurikulum 1994*. Jakarta : Depdikbud
- Departemen Pendidikan Nasional. (2007). *Struktur Kompetensi dan Kompetensi Dasar Tingkat Sekolah Dasar*, Jakarta: Depdiknas.
- 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). *Beberapa Faktor yang Berkaitan dengan Kemampuan Motorik Siswa Sekolah Dasar Negeri Kota Padang*, Disertasi, Jakarta: Program Pasca Sarjana UNJ Jakarta.
- Kurikulum (2006). *KTSP (Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan) Bidang Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan (Penjaskes)*.
- Sudjana. (1992). *Metode Statistik*, Bandung: Tarsito.
- UNP. (2010). *Buku Panduan Penulisan Tugas Akhir/Skripsi Universitas Negeri Padang*. Padang: UNP
- UU RI No. 3 (2005). *Sistem Keolahragaan Nasional*. Jakarta: Menegpora