

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

PERBANDINGAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA  
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 18 PADANG DENGAN  
SISWA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 33 SOLOK  
SELATAN

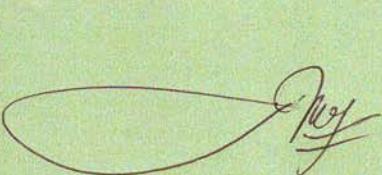
Nama : Riand Resmana  
NIM : 17158  
Program Studi : Ilmu Keolahragaan  
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2014

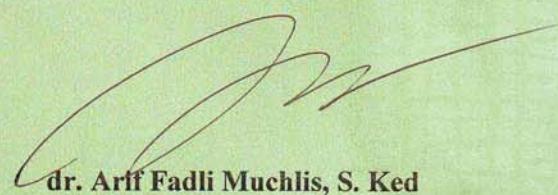
Disetujui oleh:

Pembimbing I

Pembimbing II



Drs. Didin Tohidin M.Kes.AIFO  
NIP. 19581018 198003 1 001



dr. Arif Fadli Muchlis, S. Ked  
NIP. 19730822 200604 1 001

Menyetujui  
Ketua Jurusan  
Kesehatan Rekreasi



Drs. Didin Tohidin M.Kes.AIFO  
NIP. 19581018 198003 1 001

## HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

*Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi  
Program Studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*

Judul : Perbandingan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah  
Menengah Pertama Negeri 18 Padang dengan Siswa  
Sekolah Menengah Pertama Negeri 33 Solok Selatan

Nama : Riand Resmana

NIM : 17158

Program studi : Ilmu Keolahragaan

Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2014

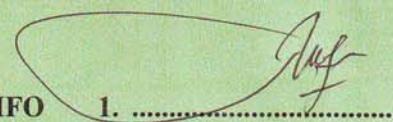
Tim Penguji

Nama

Tanda Tangan

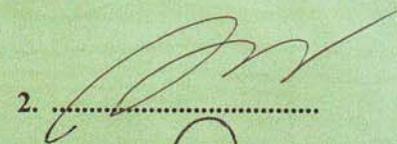
1. Ketua : Drs. Didin Thohidin, M.Kes AIFO

1. ....



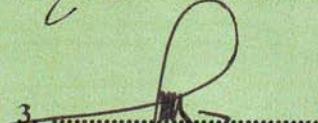
2. Sekretaris : dr. Arif Fadli Muchlis, S.Ked

2. ....



3. Anggota : Drs. Syafrizar, M.Pd

3. ....



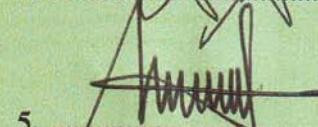
4. Anggota : M. Sazeli Rifky, S.Si, M.Pd

4. ....



5. Anggota : Anton Komaini, S.Si, M.Pd

5. ....



## ABSTRAK

### **Perbandingan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 18 Padang dengan Sekolah Menengah Pertama Negeri 33 Solok Selatan**

**Oleh : Riand Resmana/2014**

Berdasarkan pengamatan peneliti terhadap masalah yang terjadi di SMP Negeri 18 Padang dengan SMP Negeri 33 Solok Selatan dipengaruhi karena beberapa faktor salah satunya SMP Negeri 18 Padang berada pada dataran rendah dan SMP Negeri 33 Solok Selatan berada pada dataran tinggi. Penelitian ini bertujuan untuk membandingkan tingkat kesegaran jasmani siswa SMP Negeri 18 Padang dengan SMP Negeri 33 Solok Selatan.

Metode penelitian ini adalah dengan metode komparasi. Populasi penelitian ini adalah siswa kelas VII dan VIII SMP Negeri 18 Padang dan SMP Negeri 33 Solok Selatan yang terdaftar pada tahun 2013/2014 yang terdiri dari 259 orang, dengan rincian 133 orang siswa SMPN 18 Padang dan 126 orang siswa SMPN 33 Solok Selatan sedangkan sampel diambil dengan cara random sampling dan jumlah sampel siswa SMP Negeri 18 Padang 25 orang dan SMP Negeri 33 Solok Selatan 25 orang sehingga jumlah seluruh sampel adalah 50 orang. Pengambilan data dilakukan pada bulan November-Desember 2013. Data tingkat kesegaran jasmani ini diambil dengan menggunakan Tes Kesegaran jasmani Indonesia (TKJI) untuk usia remaja umur 13-15 tahun.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa : 1) Tingkat kesegaran jasmani siswa SMP Negeri 18 padang berada pada klasifikasi kurang dengan rata-rata 11,36. 2) Tingkat kesegaran jasmani siswa SMP Negeri 33 Solok Selatan mendekati klasifikasi sedang dengan rata-rata 13,68. 3) terdapat perbedaan yang berarti antara Tingkat Kesegaran jasmani siswa SMP Negeri 18 Padang dan siswa SMP Negeri 33 Solok Selatan. Hal ini ditandai dengan  $t_{hitung} (4,13) > t_{tabel} (1,71)$  sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan tingkat kesegaran jasmani siswa SMP Negeri 18 Padang ( $X_1$ ) dengan siswa SMP Negeri 33 Solok Selatan ( $X_2$ ) dimana tingkat kesegaran jasmani siswa SMP Negeri 33 Solok Selatan sedikit lebih baik dari pada siswa SMP Negeri 18 Padang.

**Kata Kunci : Tingkat Kesegaran Jasmani**

## KATA PENGANTAR

Berkat rahmat Allah SWT, maka penyusunan skripsi ini yang diberi judul **“Perbandingan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 18 Padang dengan Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 33 Solok Selatan”** dapat diselesaikan dengan baik. Kegunaan skripsi ini adalah sebagai salah satu persyaratan bagi penulis untuk menyelesaikan perkuliahan dengan mendapatkan gelar Sarjana Sains (S.Si) pada Program Studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Keberhasilan penyusunan skripsi ini juga melibatkan berbagai pihak yang telah memberikan bantuan, bimbingan, motivasi dan waktu bagi penulis. Oleh karenanya, pada lembaran ini penulis mengucapkan terima kasih yang tak terhingga kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Phil Yanuar Kiram selaku Rektor Universitas Negeri Padang
2. Bapak Drs. H. Arsil, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan.
3. Bapak Drs. Didin Tohidin, M.Kes AIFO selaku Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi selaku Pembimbing I.
4. Bapak Dr. Arif Fadli Muchlis, S.Ked selaku Pembimbing II.
5. Bapak Drs. Syafrizar, M.Pd, Bapak Anton Komaini, S.Si, M.Pd, dan Bapak M. Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd selaku tim penguji.
6. Bapak/Ibu Staf Pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

7. Kedua orangtua tercinta Rapolus, S.Pd (Ayah) dan Nurhasna (Ibu) yang telah memberikan banyak dukungan moral dan materil serta do'a yang tulus dan ikhlas sehingga anaknya berhasil mencapai sukses dan menggapai cita-cita.
  8. Teman-teman dekat dan teman-teman sejawat sesama mahasiswa FIK UNP.
  9. Keluarga, kerabat dekat yang telah banyak membantu dengan tulus hati untuk keberhasilanku.
- Semoga Allah SWT membalas bantuan, bimbingan, motivasi, dan waktu yang telah Bapak/Ibu/Sdr/i semuanya dengan limpahan pahala yang berlipat ganda. Semoga juga pengetahuan yang telah Bapak/Ibu berikan dalam proses perkuliahan dijadikan Allah SWT sebagai ilmu bermanfaat.

    Penulis sebagai manusia biasa tentu tidak luput dari berbagai salah dan khilaf, baik dari segi isi, metode, maupun penulisan skripsi ini. Oleh karena itu, saran dari Bapak/Ibu Tim penguji dan berbagai pihak lainnya akan penulis jadikan sebagai masukan untuk penyempurnaan skripsi ini.

Padang, Januari 2014

Penulis

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iv
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	viii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah .....	5
D. Perumusan Masalah .....	5
E. Tujuan Penelitian .....	6
F. Manfaat Penelitian.....	6
<b>BAB II KAJIAN KEPUSTAKAAN</b>	
A. Kajian Teori .....	7
1. Kesegaran Jasmani.....	7
2. Komponen Kesegaran Jasmani .....	8
3. Fungsi Kesegaran Jasmani .....	10
4. Faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani .....	11
5. Cara Meningkatkan Kesegaran Jasmani .....	16
B. Kerangka Konseptual.....	17
C. Hipotesis Penelitian.....	19
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Jenis, Tempat dan Waktu Penelitian .....	20
B. Populasi dan Sampel .....	20
C. Defenisi Operasional.....	22

D. Jenis dan Sumber Data .....	23
E. Instrument Penelitian .....	23
F. Pelaksanaan Tes Kesegaran Jasmani .....	24
G. Teknik Analisis Data.....	36

#### **BAB IV HASIL PENELITIAN**

A. Deskripsi Data.....	37
B. Pengujian Persyaratan Analisis .....	40
C. Uji Hipotesis.....	42
D. Pembahasan.....	43

#### **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan .....	48
B. Saran.....	48

#### **DAFTAR PUSTAKA .....** 49

#### **LAMPIRAN**

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Jumlah Populasi .....	21
2. Sampel Penelitian .....	22
3. Nilai TKJI(Untuk Putra Usia 13-15 Tahun) .....	24
4. Nilai TKJI(Untuk Putri Usia 13-15 Tahun).....	24
5. Norma Klasifikasi Kesegaran jasmani .....	24
6. Distribusi Frekuensi Data Kesegaran Jasmani SMP Negeri 18 Padang .....	37
7. Distribusi Frekuensi Data Kesegaran Jasmani SMP Negeri 33 Solok Selatan .....	39
8. Uji Normalitas .....	41
9. Uji Homogenitas.....	42
10. Uji Hipotesis terhadap tingkat kesegaran jasmani antara siswa SMP N 18 Padang dengan siswa SMP N 33 Solok Selatan .....	43

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual .....	18
2. Posisi start lari 50 meter .....	26
3. Sikap permulaan gantung angkat tubuh.....	28
4. Sikap dagu menyentuh / melewati palang tunggal .....	29
5. Sikap permulaan gantung siku tekuk.....	29
6. Sikap gantung siku tekuk.....	30
7. Sikap permulaan baring duduk .....	31
8. Gerakan baring menuju sikap duduk .....	31
9. Sikap duduk dengan kedua siku menyentuh paha.....	32
10. Sikap menentukan raihan tegak .....	33
11. Sikap awalan loncat tegak .....	33
12. Gerakan meloncat tegak .....	34
13. Posisi start lari 1000 dan 800 meter.....	35
14. Stopwatch di matikan saat pelari melintas garis finish.....	35
15. Histogram Frekuensi Data Kesegaran Jasmani Siswa SMP Negeri 18 Padang .....	38
16. Histogram Frekuensi Data Kesegaran Jasmani Siswa SMP Negeri 33 Solok Selatan.....	40

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran</b>	<b>Halaman</b>
1. Data Kesegaran Jasmani siswa SMP Negeri 18 Padang.....	51
2. Data Kesegaran Jasmani Siswa SMP Negeri 33 Solok Selatan.....	52
3. Uji Normalitas Data Siswa SMP Negeri 18 Padang .....	53
4. Uji Normalitas Data Siswa SMP Negeri 33 Solok Selatan.....	54
5. Perbandingan Data Sampel Siswa SMP N 18 Padang ( $X_1$ ) dan SMP N 33 Solok Selatan ( $X_2$ ).....	55
6. Uji Homogenitas Varians Data .....	56
7. Uji Hipotesis .....	57
8. Dokumentasi Penelitian .....	58
9. SuratIzinPenelitian .....	66

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

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

Pendidikan adalah salah satu bidang yang memegang peran penting untuk membangun manusia indonesia seutuhnya. Sukintaka (2004: 58) mengatakan bahwa “Tujuan pendidikan itu sendiri adalah mengembangkan sumber daya manusia sedini mungkin secara terarah, menyeluruh dan optimal serta sehat jasmani dan rohani berlandaskan pancasila”. Dalam usaha mengembangkan pembangunan disegala bidang melalui pendidikan pemerintah berupaya melalui penyelenggaraan mata pelajaran yang dimuat dalam kurikulum nasional yang bertujuan untuk membantu pembinaan dan perkembangan jasmani, mental serta emosional yang serasi, selaras dan seimbang.

Dalam UU RI NO.3 Tahun 2005 tentang sistem Keolahragaan Nasional (2005:4) yang menyatakan bahwa:

“Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas hidup manusia menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportifitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkokoh ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa”. (Depdikbud.2005:4)

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. Deswandi (2012: 1) mengatakan “Pendidikan jasmani

olahraga dan kesehatan yang diajarkan di sekolah 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”.

Salah satu faktor untuk meningkatkan pendidikan dan manusia yang intelektual adalah kesegaran jasmani manusia itu sendiri. Arsil (1999: 9) mengemukakan bahwa ”Kesegaran jasmani adalah aspek fisik dari kesegaran yang menyeluruh (*total fitness*) yang memberikan kepada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif serta dapat menyesuaikan diri pada tiap-tiap pembebanan fisik yang layak”.

Deswandi (2012: 5) mengatakan bahwa ”Kesegaran jasmani sangat dibutuhkan oleh siswa untuk memperoleh ketangkasan, kesanggupan, ketahanan, serta kemampuan belajar yang tinggi, seperti daya tahan yang baik sangat dibutuhkan seorang siswa dalam melaksanakan aktifitas, karena daya tahan merupakan salah satu unsur kesegaran jasmani yang akan membantu seseorang siswa dalam melaksanakan pelajaran sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti”.

Sukintaka (2004: 71) menjelaskan bahwa ”Mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjas Orkes) sangat membantu meningkatkan kesegaran jasmani siswa di sekolah serta dapat membantu siswa untuk menghilangkan rasa jemu atau bosan dengan pelajaran teorinya,

sehingga siswa akan lebih segar dan siap untuk menerima pelajaran selanjutnya”.

Pembinaan kesegaran jasmani dan kesehatan di sekolah, perlu mempertimbangkn aspek kondisi sekolah, lingkungan, geografis, sarana prasarana dan status ekonomi orang tua siswa. Selain itu kesegaran jasmani juga dipengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya geografis suatu daerah. Ada sekolah yang terletak di ketinggian dengan kelembaban udara cukup tinggi dan ada juga sekolah yang terletak di ketinggian dengan kelembaban udara sedang atau kurang.

Bafirman (2007: 115) mengatakan bahwa “Aktivitas fisik pada ketinggian perlu adanya penyesuaian terhadap tubuh” karena dapat menimbulkan perubahan-perubahan biologis seperti : a) peningkatan ventilasi paru, b) peningkatan jumlah sel darah dan konsentrasi hemoglobin, c) pemisahan bicarbonate pada saluran kencing dan d) perubahan peningkatan jaringan otot. Ichsan (2005: 21) mengungkapkan bahwa “Hubungan antara ketinggian dan kemampuan fisik / *performance capacity* adalah memberi pengaruh yang besar terhadap respon faal tubuh karena pada saat suhu udara panas ataupun dingin metabolisme otot skelet manusia akan berubah”.

Padang merupakan salah satu kota besar di Sumatera Barat yang terletak di dataran rendah dengan ketinggian daerah 0 meter sampai 1.853 meter di atas permukaan laut. SMP Negeri 18 merupakan salah satu sekolah yang terletak di perkotaan dan di tengah keramaian. Latar belakang perekonomian orang tua siswa SMP Negeri 18 Padang tergolong pada tingkat

perekonomian mampu karena rata-rata orang tua siswa bekerja pada instansi pemerintah. Siswa SMP Negeri 18 Padang sepulang sekolah lebih banyak menghabiskan waktunya di rumah atau dengan bermain game.

Solok Selatan merupakan salah satu kabupaten yang baru berkembang di Sumatera Barat. Berdasarkan tinjauan dari Badan Pusat Statistik (BPS) Solok Selatan terletak pada ketinggian 350 – 430 meter di atas permukaan laut. SMP Negeri 33 Solok Selatan merupakan salah satu sekolah yang terletak di dataran tinggi dekat perbukitan dengan kelembaban udara cukup tinggi. Latar belakang kehidupan orang tua siswa SMP Negeri 33 Solok Selatan rata-rata bertani dan memelihara hewan. Sepulang dari sekolah siswa SMP Negeri 33 Solok Selatan harus membantu orang tuanya bekerja seperti mencari rumput untuk makanan ternaknya.

Dilihat dari perbedaan aktivitas fisik kedua sekolah, siswa SMP Negeri 33 Solok Selatan lebih banyak melakukan aktivitas fisik dari pada siswa SMP Negeri 18 Padang, namun belum dapat menetukan secara pasti siswa SMP Negeri 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 SMP Negeri 18 Padang Dengan SMP Negeri 33 Solok Selatan”**.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas dapat diketahui bahwa banyak sekali faktor yang mempengaruhi tingkat

kesegaran jasmani seorang siswa. Faktor – faktor yang mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani tersebut adalah :

1. Letak geografis sekolah
2. Suhu suatu daerah
3. Ekonomi orang tua
4. Lingkungan Sekolah
5. Kondisi Fisik

### **C. Pembatasan Masalah**

Mengingat masalah dan identifikasi di atas cukup luas, maka penelitian ini hanya melihat :

1. Kesegaran jasmani Siswa SMP Negeri 18 Padang
2. Kesegaran Jasmani Siswa SMP Negeri 33 Solok Selatan

### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan masalah penelitian ini adalah Apakah terdapat Perbandingan Tingkat Kesegaran Jasmani siswa SMP Negeri 18 Padang dengan SMP Negeri 33 Solok Selatan?

### **E. Tujuan Penelitian**

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

1. Mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa SMP Negeri 18 Padang
2. Mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa SMP Negeri 33 Solok selatan

3. Mengetahui perbandingan tingkat kesegaran jasmani siswa SMP Negeri 18 Padang dan siswa SMP Negeri 33 Solok Selatan.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat penelitian adalah sebagai berikut:

1. Salah satu persyaratan memperoleh gelar sarjana di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Kepala sekolah dalam penentuan kebijakan dalam pembelajaran Penjasorkes
3. Guru Penjasorkes dalam menentukan metode pembelajaran penjasorkes di sekolah.
4. Bahan referensi di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
5. Bahan referensi di perpustakaan Universitas Negeri padang
6. Bahan pertimbangan bagi SMP Negeri 18 Padang dalam upaya peningkatan kesegaran jasmani siswanya.
7. Bahan pertimbangan bagi SMP Negeri 33 Solok Selatan dalam upaya peningkatan kesegaran jasmani siswanya.

## BAB II

### KAJIAN KEPUSTAKAAN

#### A. Kajian Teori

##### 1. Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani yang merupakan gambaran tentang kondisi fisik tubuh. Getchell dalam Gusril (2004: 117) mengemukakan “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. Sutarman dalam Arsil (1999: 9) mengatakan bahwa “kesegaran jasmani adalah aspek fisik dari kesegaran yang menyeluruh ( *total fitness* ), yang memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap perbedaan fisik yang layak”. Lebih lanjut Soemowerdaya dalam Ismaryati (2008: 50) “kesegaran jasmani adalah suatu hal yang lebih menitik beratkan pada fungsi fisiologi yaitu kemampuan jantung, pembuluh darah, paru-paru dan otot agar berfungsi secara efesien dan optimal”.

Dari uraian di atas dapat diketahui bahwa kesegaran jasmani merupakan cermin dari kemampuan fungsi sistem dalam 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 aktivitas fisik dan olahraga akan meningkatkan kemampuan tubuh dalam

mengkonsumsi oksigen secara maksimal, maka secara otomatis akan berpengaruh terhadap kesegaran jasmani.

Dengan demikian pula disimpulkan bahwa kesegaran jasmani adalah aspek-aspek kemanpuan fisik yang menunjang kesuksesan siswa dalam melakukan berbagai aktifitas dalam kehidupan sehari-hari tanpa mengakibatkan kelelahan yang berati. Kegiatan itu berupa pekerjaan sehari-hari dan untuk keperluan mendadak yaitu untuk kegiatan yang dilakukan pada waktu sengaja. Semakin tinggi tingkat kesegaran jasmani seseorang, maka semakin besar pula kemungkinannya untuk menyelesaikan suatu pekerjaan dan semakin besar pula untuk menikmati kehidupan. Penjelasan di atas dapat dikatakan bahwa kualitas suatu fisik berhubungan erat dengan kualitas hidup seseorang.

Penjelasan di atas dapat dikatakan bahwa kualitas suatu fisik berhubungan erat dengan kualitas hidup seseorang. Gusril (2004: 119) Mengemukakan bahwa “Kesegaran jasmani akan berbeda dan tergantung pada jenis pekerjaan, keadaan kesehatan, jenis kelamin, umur, tingkat terlatihnya seseorang dan status gizi”.

## **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 meliputi kelincahan, keseimbangan, koordinasi, kecepatan tenaga / daya dan waktu reaksi”.

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

Ciri –ciri dari tingkat kesegaran jasmani yang berada di bawah standar menurut Rusdam dalam Gusril (2004: 125 ) adalah :” a) Menguap di meja kerja, b) perasaan malas, c) mengantuk sepanjang hari, d) cenderung bertingkah marah, e) merasa lelah dengan kerja fisik yang maksimal, f) terlalu capek untuk melakukan aktivitas senggang, g) penggugub dan mudah terkejut, h) sukar rileks, i) mudah cemas dan sedih, j) mudah tersinggung”. Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani perlu berada di atas standar, untuk menjaganya perlu meningkatkan latihan kasegaran jasmani yang teratur.

Gusril (2004: 123) mengatakan bahwa “Kesegaran jasmani tidak terlepas dari faktor yang berasal dari dalam diri dan luar diri, selain itu jenis kelamin juga ikut menentukan sedangkan ciri-ciri / gejala seseorang yang memiliki kesegaran jasmani yang kurang / rendah antara lain: fisik yang tidak efisien, emosi yang tidak stabil, mudah lelah, tidak sanggup menangani tantangan fisik/emosi”.

### **3. Fungsi Kesegaran Jasmani**

Menurut Saputra dan Suherman dalam Gusril (2004: 124) Fungsi kesegaran jasmani adalah untuk mengembangkan kesanggupan dan kemampuan setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja. Menurut Ismaryati (2008: 40) fungsi kesegaran jasmani dapat dibagi menjadi 2 bagian sebagai berikut : a) 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 dari 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 latihan, c) Frekwensi”. Intensitas latihan kesegaran jasmani berkisar antara 72% - 87% dari denyut nadi maksimal ( 220-umur) yang disebut Training zone.

Lamb dalam Arsil (1999: 8) mengatakan bahwa “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 diperlukan oleh tubuh,

sedangkan orang yang tingkat kesegaran jasmani rendah hal ini merupakan kesulitan yang berarti, 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”.

Selain itu Lamb dalam Arsil (2008: 10) juga mengatakan untuk memperoleh tingkat kesegaran jasmani yang baik juga dipengaruhi oleh faktor makanan, karena bahan makanan diperlukan untuk sumber energi, pembangunan sel-sel tubuh, komponen biokatalisator dan katabolisme. Makanan harus sesuai dengan yang dibutuhkan oleh tubuh baik secara kuantitatif maupun kualitatif. Kuantitatif maksudnya adalah perbandingan jumlah karbonhidrat, lemak, dan protein yang dimakan harus disesuaikan dengan aktifitas seseorang.

Riyadi dalam Gusril (2004: 126) mengemukakan “Keadaan lingkungan juga merupakan unsur preventif dalam rangka mewujudkan masyarakat yang adil dan makmur, sejahtera dan lebih jauh lagi untuk mencapai manusia seutuhnya”. Kesegaran jasmani juga dipengaruhi oleh kesehatan lingkungan, untuk itu perlu memperhatikan masalah disekitar kita seperti limbah, kotoran, perumahan, dan pencemaran lingkungan.

#### **4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani**

Kesegaran jasmani dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya faktor yang paling dominan adalah aktifitas fisik dan latihan olahraga yang

dilakukan sehari-hari, Syafrudin (2011: 142). Faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani sebagai berikut:

### **1) Daya Tahan (*Endurance*)**

Weineck dalam Syafrudin (2011: 142) mengemukakan “Daya tahan merupakan salah satu komponen biomotorik yang sangat dibutuhkan dalam aktifitas fisik, dan salah satu komponen terpenting dari kesegaran jasmani”. Garbart dalam Arsil (2009: 19) membagi daya tahan menjadi daya tahan otot dan daya tahan kardiorespiratori. Daya tahan otot adalah kemampuan sekelompok otot untuk melakukan kontraksi secara berulang (menjalankan kerja) melalui periode waktu bertahan yang cukup sampai otot menjadi lemah. Sedangkan daya tahan kardiorespiratori adalah bentuk-bentuk latihan yang menaikkan denyut jantung.

Menurut Kirkendall dalam Arsil (2009: 19) mengemukakan bahwa daya tahan otot terdiri dari dua macam yaitu daya tahan otot statis dan daya tahan otot dinamis. Pate dalam Arsil (2009: 20) menjelaskan bahwa “Daya tahan otot ditujukan pada kemampuan untuk menampilkan kontraksi otot yang berulang-ulang isotonik dan isometric atau untuk mendukung kontraksi isometrik terhadap tahanan yang signifikan”.

Dari beberapa pendapat di atas daya tahan merupakan kemampuan seluruh tubuh untuk melakukan kegiatan atau aktivitas dalam jangka waktu yang lama tanpa menimbulkan kelelahan. Daya tahan otot adalah kemampuan otot untuk melakukan kontraksi berulang-ulang tanpa timbul

kelelahan. Sedangkan daya tahan kardiorespirasi adalah kemampuan seluruh tubuh untuk melakukan aktivitas pada jangka waktu yang lama tanpa menimbulkan kelelahan.

Arsil (2009: 21) mengatakan bahwa “Secara fisiologis daya tahan berhubungan dengan kemampuan jantung dan organ penafasan. Kemampuan jantung dapat menambah volume satu menit (*cardiac output*) untuk menghantarkan oksigen dan zat-zat yang dipergunakan dalam sistem metabolismik”. Dengan adanya ketahanan jantung dalam bekerja maka pompaan darah akan semakin lancar sehingga sel-sel yang memerlukan aliran darah dapat dipenuhi sesuai keperluannya.

## 2) Kecepatan (*Speed*)

Bompa dalam Syafrudin (2011: 122) mengemukakan “Kecepatan adalah kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu sesingkat-singkatnya. Tidak jauh beda dengan pendapat di atas menurut Corbin dalam Arsil (2009: 82) ”Kecepatan adalah kemampuan melangkah dari satu tempat ke tempat lainnya dalam waktu sesingkat mungkin”. Bompa dan Haff dalam Syafrudin (2011: 122) “Kecepatan merupakan kemampuan untuk menyelesaikan suatu jarak tertentu dengan cepat”. Jadi kecepatan adalah kemampuan seseorang dalam melakukan suatu gerakan dalam waktu yang sesingkat - singkatnya.

Bompa dalam Arsil (2009: 83) membagi kecepatan menjadi dua macam, yakni a) Kecepatan umum adalah kapasitas untuk melakukan

berbagai macam gerakan (Reaksi Motorik) dengan cara yang cepat. b) Kecepatan Asiklis dibatasi dengan faktor mengenai kecepatan gerak masing-masing otot dan yang terletak pada otot. Terutama tenaga statis dan kecepatan kontraksi yang menentukan kecepatan gerak, kedua faktor tersebut ditentukan viskositas (tonus) otot. Di samping itu juga dipengaruhi oleh kerja antagonis peregangan, sehingga awal kerja otot dan panjang tuas serta masa juga menentukan tingkat kecepatan.

### **3) Kekuatan (Strength)**

Kekuatan merupakan kemampuan untuk menggerakan sebuah masa (tubuh sendiri, lawan, alat) dan juga untuk mengatasi suatu beban melalui kerja otot. Bompa dalam Syafrudin (2011: 98) mengatakan bahwa “Kekuatan adalah kemampuan otot syaraf untuk mengatasi beban internal dan beban eksternal. Kekuatan merupakan kemampuan dasar kondisi fisik, tanpa kekuatan orang tidak bisa melompat/meloncat, mendorong, menarik, menahan, mengangkat dan lain sebagainya.

Syafrudin (2011: 99)

### **4) Kelincahan (Agility)**

Kelincahan adalah kemampuan seseorang dalam merubah arah, dalam posisi-posisi di arena tertentu. Seorang yang mampu merubah satu posisi kesuatu posisi yang berbeda, dengan kecepatan tinggi dan koordinasi gerak yang baik. Suharno dalam Nopianto (2010: 20) mengatakan bahwa “Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk

merubah posisi atau arah secepat mungkin sesuai dengan situasi yang dihadapi dan dikehendaki”.

Apriagus (2012: 71) mengatakan “Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan”. Jadi kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk merubah arah secepat mungkin sesuai dengan situasi yang dihadapi tanpa kehilangan keseimbangan.

Kelincahan akan dipengaruhi oleh beberapa komponen kondisi fisik lainnya seperti: kekuatan, keseimbangan, kelentukan, dan koordinasi. Maksudnya adalah kombinasi dari komponen-komponen kondisi fisik yang saling terkait. Suharno dalam Nopianto (2010: 21) menyatakan bahwa “Faktor-faktor penentu baik atau tidaknya kelincahan adalah kecepatan reaksi, kemampuan berorientasi terhadap problem yang dihadapi, kemampuan mengatur keseimbangan dan kemampuan gerakan-gerakan motorik”.

Berdasarkan penjelasan di atas kelincahan merupakan komponen kesegaran jasmani yang sangat diperlukan pada semua aktifitas yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi tubuh dan bagian-bagiannya. Di samping itu kelincahan merupakan prasarat untuk mempelajari dan memperbaiki keterampilan gerak dan teknik olahraga, terutama gerakan-gerakan yang membutuhkan koordinasi gerak. Lebih lanjut kelincahan sangat penting untuk jenis olahraga yang membutuhkan kemampuan

adaptasi yang tinggi terhadap perubahan-perubahan situasi dalam pertandingan.

### **5. Cara Meningkatkan Kesegaran Jasmani**

Kesegaran jasmani merupakan suatu yang dipengaruhi oleh aktivitas fisik yang dilakukan sehari – hari. Semakin banyak aktivitas fisik semakin meningkatnya kemampuan tubuh dalam mengkonsumsi oksigen secara optimal, maka otomatis akan berpengaruh terhadap tingkat kesegaran jasmani. Menurut Irianto (2009: 25) bahwa ada beberapa cara untuk meningkatkan kesegaran jasmani yang terdiri dari latihan daya tahan paru, jantung, kekuatan, kelenturan, kelentukan komposisi tubuh dan harus dilakukan secara teratur.

Menurut Apriagus (2012: 32) menyatakan “Latihan merupakan aktivitas olahraga secara sistematik dalam waktu yang lama, ditingkatkan secara progresif dan individual yang bertujuan atau mencapai sasaran yang telah ditetapkan sebelumnya”. Menurut Gusril (2004: 132) Kegiatan-kegiatan olahraga yang dilakukan secara rutin dan teratur akan memberikan dampak pada kesegaran jasmani.

Gusril (2004: 133) mengemukakan bahwa “Latihan fisik yang dilakukan proporsi yang sebenarnya akan meningkatkan derajat kesegaran jasmani seseorang, otot akan bertambah besar dan berkembang karena serat-serat dan tenaga pada otot bertambah besar karena adanya kontraksi”. Otot yang berkontraksi akan semakin erat dan jaringan otot akan menggantikan

lemak serta bertambahnya daya tahan yang diakibatkan oleh kapilarisasi yang bertambah dan susunan saraf yang bertambah baik.

Untuk meningkatkan kualitas kesegaran jasmani seseorang, maka disarankan untuk memilih cabang olahraga aerobic yang disenangi. Kemudian dengan memperhatikan intensitas latihan yang menyatakan beratnya latihan dan mempunyai faktor utama yang mempengaruhi efek latihan terhadap faal tubuh "makin berat latihan (sampai batas tertentu), maka baik efek yang diperoleh" Bafirman (2008: 24). Bila ditinjau dari kardiorespiratori, berat latihan untuk mendapatkan efek yang baik adalah 60-80%. Dari kapasitas aerobik, beratnya latihan bisa diberikan dengan berbagai cara, antara lain dengan meningkatkan frekuensi latihan, lama latihan, jumlah latihan, interval latihan, macam latihan, dan ujian dalam bentuk latihan serta dengan memperpendek interval latihan.

Irianto (2009: 43) mengatakan bahwa "Bagi siswa yang mempunyai tingkat kesegaran jasmani yang baik akan mudah untuk melakukan pengambilan oksigen secara optimal pada saat sekarang banyak sekali cara untuk meningkatkan kesegaran jasmani, seperti lari, jogging, bersepeda, jalan cepat, senam dan banyak lagi kegiatan yang bisa dilakukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani perseorangan".

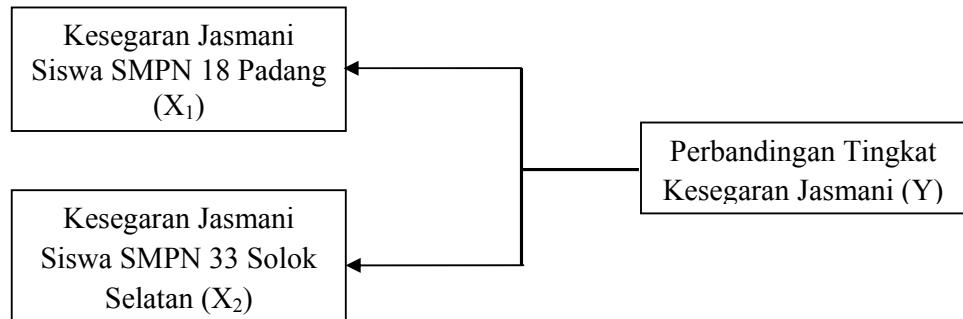
## **B. Kerangka Konseptual**

Soemowerdaya dalam Ismaryati (2008: 40) mengemukakan 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 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”.

Letak sekolah dengan diketinggian dan lingkungan yang berbeda juga mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani siswa. SMP Negeri 18 Padang yang terletak di perkotaan dan banyak dilalui kendaraan serta berbagai macam pabrik di sekitarnya polusi udaranya lebih tinggi dibandingkan SMP Negeri 33 Solok Selatan yang terletak di pedesaan dan jauh dari jalan raya.

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 dari arahan di atas dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan tingkat kesegaran jasmani antara siswa SMP Negeri 18 Padang dengan siswa SMP Negeri 33 Solok Selatan. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada skema konseptual berikut ini :



Gambar 1. Kerangka Konseptual Tentang Penelitian Perbandingan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMP Negeri 18 Padang dengan siswa SMP Negeri 33 Solok Selatan.

### C. Hipotesis

Berdasarkan kajian teori dan kerangka konseptual di atas, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah: “Terdapat perbandingan tingkat kesegaran jasmani antara siswa SMP Negeri 18 Padang dengan siswa SMP Negeri 33 Solok Selatan.



## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data dan pembahasan di atas, dapat disimpulkan bahwa:

1. Rata-rata tingkat kesegaran jasmani siswa SMP Negeri 18 Padang 11.36 dan berada pada klasifikasi kurang.
2. Rata-rata tingkat kesegaran jasmani siswa SMP Negeri 33 Solok Selatan 13.68 dan mendekati klasifikasi sedang.
3. Terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kesegaran jasmani siswa SMP Negeri 18 Padang dan siswa SMP Negeri 33 Solok Selatan, hal ini terlihat dimana  $t_{hitung}$  (4.13)  $>$   $t_{tabel}$  (1.71), dan jika dilihat dari rata-rata tingkat kesegaran jasmani dapat kita simpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa SMP Negeri 33 Solok Selatan sedikit lebih baik dari pada siswa SMP Negeri 18 Padang, hal ini dapat dilihat dari perbedaan aktifitas fisik siswa kedua sekolah.

#### B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, ada beberapa saran yang dapat dikemukakan sebagai berikut:

1. Kepada kepala sekolah dalam menentukan kebijakan dalam pembelajaran Penjasorkes di sekolah. Agar memperhatikan kesegaran jasmani siswanya karena itu akan sangat membantu siswanya dalam proses pembelajaran di sekolah.

2. Kepada guru olahraga dalam menentukan metode pembelajaran Penjasorkes di Sekolah. Ada beberapa hal yang dapat disarankan yaitu tentang kesegaran jasmani siswanya baik siswa SMP Negeri 18 Padang maupun SMP Negeri 33 Solok Selatan, diantaranya dengan dapat lebih mengefektifkan proses pembelajaran Penjasorkes agar kesegaran jasmani siswanya dapat lebih baik lagi.
3. Untuk siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 18 Padang dan Sekolah Menengah Pertama Negeri 33 Solok Selatan untuk dapat meningkatkan latihannya lagi agar kesegaran jasmani mereka dapat lebih baik lagi.
4. Peneliti berikutnya, disarankan agar melakukan penelitian lanjutan agar lebih memperdalam pengetahuan dibidang olahraga terutama olahraga pretasi, dan kesehatan. Hal ini terutama berkaitan dengan peneliitian lanjutan mengenai peningkatan kesegaran jasmani siswa sekolah.

## DAFTAR PUSTAKA

- Apriagus. 2012. *Olahraga Kebugaran Jasmani*. Padang: Sukabina
- Arikunto. 2000. *Metode Penelitian Olahraga*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Arsil. 1999. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: FIK IKIP.
- \_\_\_\_\_. 2008. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: Sukabina Ofset.
- \_\_\_\_\_. 2009. *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Padang: Wineka Media.
- Bafirman. 2007. *Fisiologi Olahraga*. Padang: FIK UNP
- \_\_\_\_\_. 2008. *Fisiologi Olahraga*. Padang: FIK UNP
- Buku Panduan Penulisan Tugas Akhir Skripsi. 2011. Kementrian Pendidikan Nasional: Universitas Negeri Padang
- Depdiknas. 2010. *Tes kesegaran jasmani Indonesia*. Jakarta: Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi.
- Deswandi. 2012. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Padang: FIK UNP
- Gusril. 2004. *Perkembangan Motorik pada Masa Anak-Anak*. Interval: Dirjen Olahraga Depdiknas.
- \_\_\_\_\_. 2008. *Buku Ajar Metodologi Penelitian*. Padang: FIK UNP.
- Ichsan, M. 1988. *Pendidikan Kesehatan Olahraga*. Bandung: percetakan Advent Indonesia
- Irianto. 2009. *Manusia dan Olah Raga*. Bandung ITB dan FKOP IKIP Bandung
- Ismaryati. 2008. *Tes dan pengukuran olahraga*. Surakarta: UNS Surakarta.
- Kementrian Pendidikan Nasional. 2010. *Pedoman Teknis Pemetaan Kebugaran Jasmani Tes Kesegaran Jasmani*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Nopianto. 2010. *Olahraga untuk Kesegaran Jasmani*. Surakarta: UNS Surakarta
- Rachmawati, Yeni. 2010. *Strategi Pengembangan Kreativitas Pada Anak*. Jakarta : Kencana.