

**PERBEDAAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA YANG
BERSEKOLAH DI KELURAHAN PADANG KAPUK DENGAN
SISWA YANG BERSEKOLAH DI DESA MASAT
DI KABUPATEN BENGKULU SELATAN**

SKRIPSI

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



Oleh

**EVAN ASTRIADI
2007/85322**

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2011**

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan didepan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul

Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa yang Bersekolah di Kelurahan
Padang Kapuk dengan Siswa yang Bersekolah di Desa Masat
di Kabupaten Bengkulu Selatan

Nama : Evan Astriadi
Bp/Nim : 2007/85322
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2011

Tim Penguji

Nama

Tanda Tangan

Ketua : Drs. Zalfendi, M. Kes

1.

Sekretaris : Drs. Edwarsyah, M. Kes

2.

Anggota : Drs. Hasriwandi Nur, M. Pd

3.

Anggota : Drs. Deswandi, M. Kes. AIFO

4.

Anggota : Drs. Qalbi Amra, M. Pd

5.

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul Skripsi : Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa yang Bersekolah di Kelurahan Padang Kapuk dengan Siswa yang Bersekolah di Desa Masat di Kabupaten Bengkulu Selatan

Nama : Evan Astriadi

BP/NIM : 2007/85322

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2011

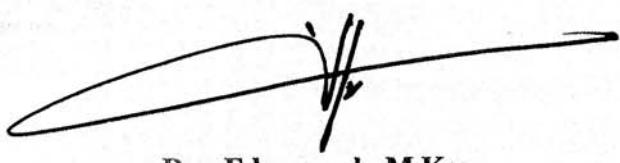
Disetujui Oleh :

Pembimbing I



Drs. Zalfendi, M.Kes
NIP. 19590602 198503 1 003

Pembimbing II



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

Mengetahui :
Ketua Jurusan



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

ABSTRAK

“Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa yang Bersekolah di Kelurahan Padang Kapuk dengan Siswa yang Bersekolah di Desa Masat di Kabupaten Bengkulu Selatan”

Oleh: EVAN ASTRIADI/2011

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya tingkat kesegaran jasmani siswa yang bersekolah di Kelurahan Padang Kapuk dengan siswa yang bersekolah di Desa Masat di Kabupaten Bengkulu Selatan. Rendahnya tingkat kesegaran jasmani siswa ini diduga oleh beberapa faktor, antara lain rendahnya aktivitas fisik / berolahraga, Letak geografis, latar belakang ekonomi, status gizi, daerah tempat tinggal, lingkungan sekolah, dan kurang tersedianya sarana dan prasarana sekolah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Perbedaan tingkat Kesegaran Jasmani Siswa yang Bersekolah di Kelurahan Padang Kapuk dan Siswa yang Bersekolah di Desa Masat di Kabupaten Bengkulu Selatan.

Jenis penelitian ini adalah penelitian komparasi. Populasi penelitian berjumlah 140 orang. Pengambilan sampel dengan *Purposive Sampling* dan didapat sampel 28 orang. Waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Desember 2010 sampai dengan Januari 2011. Adapun tempat penelitian adalah di Kelurahan Padang Kapuk (di SMAN 5 Bengkulu Selatan) dan di Desa Masat (di SMAN 8 Bengkulu Selatan) di Kabupaten Bengkulu Selatan. Pengambilan data kesegaran jasmani dengan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) umur 16-19 tahun. Teknik Analisis data dilakukan dengan uji “t”.

Pengujian Hipotesis penelitian adalah dengan menggunakan Uji t, dan menyimpulkan bahwa: tidak terdapat Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa yang Bersekolah di Kelurahan Padang Kapuk dengan Siswa yang Bersekolah di Desa Masat di Kabupaten Bengkulu Selatan, dengan perolehan $t_{hitung} = 0,095 < t_{tabel} = 2,160$.

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji dan syukur ke hadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul **” Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa yang Bersekolah di Kelurahan Padang Kapuk dengan Siswa yang Bersekolah di Desa Masat di Kabupaten Bengkulu Selatan.”**

Penulisan skripsi ini selain bertujuan untuk melengkapi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, disamping itu juga untuk mengetahui Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa di kelurahan Padang Kapuk dengan siswa Desa Masat di Kabupaten Bengkulu Selatan.

Penulis menyadari bahwa penulisan ini jauh dari kesempurnaan dan harapan. Hal tersebut disebabkan oleh keterbatasan kemampuan penulis sendiri. Untuk itu penulis sangat mengharapkan kritik yang sehat dan masukan-masukan yang sifatnya membangun dari semua pihak, guna kesempurnaan skripsi ini.

Dalam pelaksanaan penulisan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak baik perorangan maupun badan-badan terkait yang telah memberikan bantuan dan bimbingan sampai selesaianya skripsi ini. Secara khusus penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Drs. H. Syahrial Bakhtiar, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

2. Drs. Hendri Neldi, M.Kes, AIFO selaku ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Padang.
3. Drs. Zalfendi, M.Kes dan Drs. Edwarsyah, M.Kes selaku pembimbing dalam penulisan skripsi ini yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Drs. Hasriwandi Nur, M.Pd, Drs. Deswandi, M.Kes. AIFO serta Drs. Qalbi Amra, M.Pd selaku Tim penguji yang telah memberikan bimbingan, saran ataupun dorongan kepada saya demi kesempurnaan skripsi ini.
5. Bapak Kepala Dinas Pendidikan Kabupaten Bengkulu Selatan.
6. Kepala sekolah SMAN 5 dan SMAN 8 di Kabupaten Bengkulu Selatan yang telah memberi izin penelitian di sekolah tersebut.
7. Yang tercinta Ayahanda Sahirman dan Ibunda Masruyah serta adik-adikku hasan ashari dan selvi yang senantiasa membantu memberikan dorongan semangat dan doa untuk penulis.

Semoga segala bantuan yang telah diberikan menjadi amal saleh dan diridhoi oleh Allah SWT.

Amin...

Padang, Januari 2011

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
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	6
D. Perumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN	
A. Kajian Teori	9
1. Kesegaran Jasmani	9
2. Komponen Kesegaran Jasmani	13
3. Fungsi kesegaran Jasmani	15
4. Faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani	18
5. Cara meningkatkan Kesegaran Jasmani	30
B. Kerangka Konseptual.....	35
C. Hipotesis Penelitian.....	36

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Waktu dan Tempat Penelitian	37
B. Populasi dan Sampel	37
C. Waktu dan Tempat Penelitian	39
D. Jenis dan Sumber Data	39
E. Definisi Operasional	40
F. Instrumen dan Alat Pengumpulan Data	40
G. Prosedur Penelitian	51
H. Teknik Analisis Data	54

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data	55
B. Pengujian Hipotesis	64
C. Pembahasan	65

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	69
B. Saran	69

DAFTAR PUSTAKA	71
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan adalah salah satu bidang yang memegang peranan penting untuk membangun manusia Indonesia seutuhnya. 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 pengembangan dan 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.

Tujuan pendidikan pada dasarnya adalah meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Melalui peningkatan mutu pendidikan diupayakan tercapainya pembentukan profil manusia Indonesia yang siap secara intelektual, mental, fisik, dan rohani demi menghadapi masa depan yang semakin membutuhkan ilmu pengetahuan dan teknologi.

Hal ini sesuai dengan undang-undang tentang Sistem Keolargaaan Nasional bab VII pasal 21 ayat 3 tahun 2005, yaitu “Pembinaan dan pengembangan keolahragaan dilaksanakan melalui tahap pengenalan olahraga, pemantauan, pemanduan, serta pengembangan bakat dan peningkatan prestasi”.

Maka dapat dikatakan bahwa salah satu faktor untuk mencapai maksud yang terkandung dalam tujuan pendidikan nasional tersebut adalah kesegaran jasmani..

Kesegaran jasmani merupakan gambaran tentang kondisi fisik tubuh seseorang, kesegaran jasmani yang dimaksud adalah yang terkait kesehatan untuk mempertahankan kondisi tubuh dari bermacam gangguan kesehatan.

Kesegaran adalah kemampuan seseorang untuk hidup dengan harmonis dan penuh semangat.manusia yang segar adalah manusia yang berpandangan sehat dan cerdas terhadap kehidupan dan juga masa depan. Kesegaran jasmani adalah suatu kemampuan yang menitik beratkan pada fungsi-fungsi fisiologis, yaitu kemampuan jantung, pembuluh daran, paru dan otot yang berfungsi pada efisiensi yang optimal. Didalam meningkatkan kesegaran jasmani anak, tentu orang tua harus menyeleksi bentuk-bentuk permainan yang akan dilakukan oleh anak dan dapat merangsang komponen kesegaran jasmani seperti ketahanan jantung paruh, kekuatan otot, ketahanan otot, komposisi tubuh dan fleksibilitas.

Gusril (2004: 184).

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

Menurut Sutarmen dalam Efwilza, 2002 : 8 menyatakan bahwa :

”kesegaran jasmani adalah merupakan suatu hal yang dipengaruhi oleh aktifitas fisik dan latihan olahraga yang dilakukan sehari-hari. Semakin banyak aktifitas fisik dan latihan olahraga yang dilakukan seseorang,

akan semakin baik pula tingkat kesegaran jasmaninya. Hal ini disebabkan dengan melakukan aktivitas fisik dan latihan olahraga akan meningkatkan kemampuan tubuh dalam mengomsumsi oksigen secara maksimal. Apabila tubuh telah mampu meningkatkan konsumsi oksigen secara maksimal maka secara otomatis akan berpengaruh terhadap tingkat kesegaran jasmaninya”

Dari pengertian diatas maka semua orang apa bila ingin mempunyai tingkat kesegaran jasmani yang baik maka harus banyak aktifitas fisik dan olahraga. Aktifitas fisik dan olahraga sangat dibutuhkan sekali untuk anak-anak yang masih menempuh jalur pendidikan baik itu SD, SMP dan SMA. Karena pada proses pendidikanlah bayak sekali aktifitasnya baik disekolah maupun di lingkungannya. Dirjen Olahrgaga dan Pemuda (1974:21) “ apa yang dicapai dalam bidang akademis ada hubungan erat dengan kondisi badan. Telah dibuktikan bahwa pelajar-pelajar yang kesegaran jasmaninya diatas rata-rata, pencapaian akademisnya lebih bagus”. Dengan demikian kesegaran jasmani merupakan faktor yang sangat penting dalam kaitannya dengan kemampuan dan keberhasilan belajar seseorang. Dengan tingkat kesegaran jasmani yang baik siswa akan belajar dengan baik sehingga hasil belajar akan menjadi lebih baik.

Kesegaran jasmani juga sangat dibutuhkan seseorang dalam melaksanakan aktivitas, apabila tingkat kesegaran jasmani seseorang baik maka aktivitas sehari-harinya akan berjalan dengan baik hal ini karena tingkat kesegaran jasmani yang baik, seseorang akan mampu mengkonsumsi oksigen setiap harinya dengan baik.

Pembinaan kesegaran jasmani dan kesehatan disekolah perlu mempertimbangkan aspek kondisi sekolah, lingkungan sekolah, letak geografis

dan status ekonomi orang tua siswa. Itu semua dikarenakan, kondisi suatu siswa sekolah belum tentu sama dengan sekolah yang lain. Ada sekolah yang dapat menyediakan sarana dan prasarana pendukung yang memadai, ada juga sekolah yang tidak dapat menyediakan sarana dan prasarana pendukung pendidikan kesegaran jasmani. Selain itu letak dan kondisi geografis juga ikut mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani siswa.

Siswa yang bersekolah dipedesaan kemungkinan akan memiliki tingkat kesegaran jasmani yang berbeda dengan siswa yang bersekolah diperkotaan. Siswa yang berjalan kaki kesekolah kemungkinan akan memiliki tingkat kesegaran jasmani yang berbeda juga dengan siswa yang pergi kesekolah dengan menggunakan kendaraan.

SMAN 5 Bengkulu Selatan adalah SMAN yang terdapat di Kelurahan Padang Kapuk di Kabupaten Bengkulu Selatan dan SMAN 8 Bengkulu Selatan merupakan SMAN yang terdapat di Desa Masat di Kabupaten Bengkulu Selatan. Kedua sekolah ini banyak memiliki perbedaan, baik itu dari segi kondisi lingkungan, letak geografis, tingkat ekonomi orang tua siswa serta status gizi yang dikonsumsi siswa. Secara letak geografis, SMAN 5 Bengkulu Selatan terletak ditengah-tengah kota di Kabupaten Bengkulu Selatan tepatnya di Kelurahan Padang Kapuk. Sedangkan SMAN 8 Bengkulu Selatan terletak di Desa Masat di Kabupaten Bengkulu Selatan.

Bila dilihat dari segi keadaan ekonomi orang tua, siswa-siswi SMAN 5 Bengkulu Selatan tergolong pada tingkat ekonomi menengah keatas dikarenakan

sebagian besar orang tua dari siswanya memiliki pekerjaan sebagai PNS dan wiraswasta. Siswa-siswi SMAN 5 Bengkulu Selatan kebanyakan memakai kendaraan untuk pergi kesekolah, baik itu kendaraan pribadi maupun kendaraan umum yang menyebabkan mereka sangat kurang dalam bergerak. Sedangkan siswa-siswi SMAN 8 Bengkulu Selatan kebanyakan berasal dari pedesaan. Jika dilihat dari segi sosialnya, siswa-siswi SMAN 8 Bengkulu Selatan banyak yang pergi kesekolah dengan berjalan kaki dan sepulang sekolah mereka biasanya turut membantu orang tua dikebun. Dari segi keadaan ekonomi siswa, siswa-siswi SMAN 8 Bengkulu Selatan tergolong pada ekonomi yang rendah dikarenakan kebanyakan orang tua dari mereka berprofesi sebagai petani.

Siswa yang memiliki tingkat ekonomi orang tua yang lebih baik, kemungkinan akan memperoleh gizi yang lebih baik jika dibandingkan dengan siswa yang memiliki tingkat ekonomi yang rendah. (Efwilza, 2002: 15). Dengan status ekonomi orang tua yang rata-rata menengah keatas maka diperkirakan siswa SMAN 5 Bengkulu Selatan mengkonsumsi gizi lebih baik dibandingkan siswa SMAN 8 Bengkulu Selatan yang memiliki tingkat ekonomi orang tua yang rata-rata rendah. Menurut Gusril, (2004: 123) mengemukakan “Kesegaran jasmani tidak terlepas dari faktor yang berasal dari dalam diri dan luar yang selalu berpengaruh pada kesegaran jasmani. Selain itu faktor jenis kelamin ikut juga menentukan. Kesegaran jasmani siswa kelamin laki-laki sangatlah berbeda dengan kesegaran jasmani siswa perempuan. Selain itu faktor usia juga

berpengaruh. Siswa yang berumur dibawah 16 tahun tidak bisa kita samakan tingkat kesegaran jasmaninya dengan siswa yang berumur diatas 16 tahun.

Berdasarkan dari perbedaan-perbedaan yang sudah nyata pada SMAN 5 Bengkulu Selatan dan SMAN 8 Bengkulu Selatan itu apakah juga terdapat perbedaan pada tingkat kesegaran jasmani siswanya. Oleh karena itu, penulis pada kesempatan ini tertarik untuk mengangkat judul **“Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa yang Bersekolah di Kelurahan Padang Kapuk dengan Siswa yang Bersekolah di Desa Masat di Kabupaten Bengkulu Selatan”**.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan diatas, maka identifikasi masalahnya adalah :

1. Aktivitas fisik / berolahraga.
2. Letak geografis.
3. Latar belakang ekonomi orang tua.
4. Jenis kelamin
5. Usia
6. Keadaan gizi yang dikunsumsi.
7. Sarana dan prasarana sekolah.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan dari identifikasi yang dikemukakan diatas maka pembatasan masalah dalam penelitian ini adalah melihat perbedaan tingkat kesegaran

jasmani siswa yang bersekolah di Kelurahan Padang Kapuk dengan siswa yang bersekolah di Desa Masat di Kabupaten Bengkulu Selatan.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah, maka dapat dirumuskan masalah penelitian ini adalah sebagai berikut: Apakah terdapat perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa yang bersekolah di Kelurahan Padang Kapuk dengan siswa yang bersekolah di Desa Masat di Kabupaten Bengkulu Selatan?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengungkapkan tingkat kesegaran jasmani siswa yang bersekolah di Kelurahan Padang Kapuk di Kabupaten Bengkulu Selatan.
2. Untuk mengungkapkan tingkat kesegaran jasmani siswa yang bersekolah di Desa Masat di Kabupaten Bengkulu selatan.
3. Untuk mengetahui apakah ada perbedaan kesegaran jasmani siswa yang bersekolah di Kelurahan Padang Kapuk dan siswa yang bersekolah di Desa Masat di Kabupaten Bengkulu Selatan.

F. Manfaat Penelitian

1. Sebagai persyaratan bagi peneliti dalam memperoleh gelar Strata Satu (S1) di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Memberikan masukan kepada siswa tentang kesegaran jasmani.
3. Masukan kepada sekolah untuk memperhatikan tingkat kesegaran jasmani siswa.

4. Sebagai bahan masukan bagi guru pendidikan jasmani mengenai tingkat kesegaran jasmani.
5. Sebagai bahan bacaan bagi mahasiswa pada perpustakaan Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan maupun Perpustakaan Pusat Universitas Negeri Padang.
6. Dapat memberikan informasi kepada para peneliti selanjutnya.

BAB II

TINJAUAN KEPUSTAKAAN

A. Kajian Teori

1. Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani merupakan gambaran tentang kondisi fisik tubuh.

Gusril (2004: 119) mengemukakan bahwa kesegaran jasmani akan berbeda dan tergantung jenis pekerjaan, keadaan kesehatan, jenis kelamin, umur, tingkat terlatihnya seseorang dan status gizi. Sedangkan Arsil (2008) menyatakan bahwa kesegaran jasmani tergantung kondisi maupun keterampilan dari seseorang, seperti untuk membina kesegaran atau kebugaran jasmani seseorang. Hal ini menunjukkan bahwa kesegaran jasmani sangat diperlukan bagi tubuh untuk melaksanakan kegiatan sehari-hari dan berguna untuk meningkatkan daya pikir.

Kata kesegaran jasmani berasal dari kata “*Fit*” yang artinya sehat. Seseorang dalam kondisi fit, maka ia memiliki kondisi badan yang sehat untuk mempertahankan diri dari pengaruh-pengaruh luar tubuh. Hal ini berarti seseorang mampu melawan pengaruh-pengaruh luar dan tidak megurangi efisiensi kondisi badan. Kesegaran jasmani merupakan sesuatu 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 jasmaninya. Melakukan aktivitas fisik

dan latihan 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.

Sudoso dalam Efwilza (2002: 9) mengemukakan “Kesegaran jasmani lebih menitikberatkan kepada *Physical Fitnees* yaitu kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat-alat dalam fisiologis terhadap kedaan lingkungan (ketinggian, kelembapan, suhu dan sebagainya)”. Menurut Sullivan dalam Efwilza 2002 : 9 menyatakan bahwa :

Kesegaran jasmani adalah suatu kemampuan untuk melakukan kegiatan 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.

Kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Menurut Getchel (1983: 3) “Kesegaran jasmani adalah suatu hal yang lebih menitikberatkan pada fungsi fisiologis yaitu kemampuan jantung, pembuluh darah, paru-paru dan otot berfungsi secara efisien dan optimal”. Arsil, (2008) mengemukakan bahwa kesegaran jasmani adalah suatu 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. Dengan demikian kesegaran jasmani merupakan cerminan dari

kemampuan fungsi sistem dalam tubauh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam setiap aktivitas fisik.

Berdasarkan kutipan yang dikemukakan, berarti kesegaran jasmani merupakan cerminan dari kemampuan fungsi system dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam setiap aktivitas fisik.

Sharkey dalam Arsil, (1999:10) mengatakan “Kesegaran jasmani merupakan kemampuan fisik yang dapat berupa kemampuan *aerobik* dan *anaerobik*. Kemampuan fisik tersebut dapat dilatih melalui program latihan. Kemampuan kerja seseorang yang mempunyai tingkat kesegaran yang tinggi tidak sama dengan orang yang memiliki tingkat kesegaran yang rendah. Pada orang yang memiliki tingkat kesegaran yang tinggi akan mampu bekerja selama 8 jam dengan kemampuan kerja 50% dari kapasitas aerobik, sedangkan pada orang yang tingkat kesegaran jasmaninya rendah hanya mampu menggunakan 25% dari kapasitas aerobik. Dengan demikian dapatlah dikatakan bahwa kesegaran jasmani yang tinggi dapat menunjang gairah kerja.”

Selanjutnya menurut Sadoso (1980: 105) “Kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya dengan gampang, tanpa merasa lelah berlebihan serta mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan mendadak”.

Pendapat yang dikemukakan di atas dapat diartikan bahwa kesegaran jasmani adalah suatu keadaan saat tubuh mampu menunaikan tugas sehari-hari dengan baik dan efisien tanpa kelelahan yang berarti dan tubuh masih

memiliki tenaga cadangan baik untuk mengatasi keadaan darurat maupun untuk menikmati waktu senggang dengan rekreasi yang aktif. Dengan kata lain dapat diartikan bahwa kesegaran jasmani adalah salah satu faktor yang sangat menentukan dalam kehidupan sehari-hari. Begitu juga bagi siswa yang belajar pendidikan jasmani olahraga kesehatan sangat memerlukan sekali ketekunan serta daya tahan tubuh yang lebih tinggi dalam mengikuti materi-materi pelajaran pendidikan jasmani dan olahraga.

Penjelasan di atas dapat dikatakan bahwa kualitas suatu fisik berhubungan erat dengan kualitas hidup seseorang, Sedangkan Depdikbud (1973) menyatakan bahwa “Apa yang dicapai dalam bidang akademis erat hubungannya dengan kondisi badan, telah dibuktikan bahwa pelajar-pelajar yang kesegaran jasmaninya diatas rata-rata pencapaian akademisnya bagus.”

Berdasarkan kutipan di atas, kesegaran jasmani sangat diperlukan bagi tubuh untuk melaksanakan pekerjaan sehari-hari dan berguna untuk meningkatkan daya pikir.

Lamb dalam Arsil, (1999:8). “Orang yang banyak melakukan aktivitas fisik dan olahraga secara teratur maka tingkat kesegaran jasmaninya bertambah baik dibanding orang yang kurang melakukan aktivitas fisik dan latihan olahraga yang teratur”. Siswa yang memiliki tingkat ekonomi orang tua yang lebih baik, kemungkinan akan memperoleh gizi yang lebih baik jika dibandingkan dengan siswa yang memiliki tingkat ekonomi yang rendah. (Efwilza, 2002: 15). Berdasarkan kutipan diatas, siswa yang memiliki tingkat

ekonomi orang tua yang baik seperti siswa yang bersekolah di Kelurahan Padang Kapuk yang rata-rata orang tuanya memiliki pekerjaan sebagai PNS atau wiraswasta akan memperoleh gizi yang lebih baik dari pada siswa yang bersekolah di Desa Masat yang lebih sebagian orang tua siswanya bekerja sebagai petani atau buruh tani.

Dengan begitu dapat kita simpulkan 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 dapat berupa pekerjaan sehari-hari dan untuk keperluan mendadak atau kegiatan yang dilakukan pada waktu senggang. Semakin tinggi kesegaran jasmani yang dimiliki seseorang, maka semakin besar pula kemungkinannya untuk menyelesaikan suatu pekerjaan untuk menikmati kehidupan.

2. Komponen Kesegaran Jasmani

Nieman DC dalam Ismaryati (2008: 38) mengemukakan komponen-komponen kesegaran jasmani dapat dikelompokan menjadi dua golongan sebagai berikut: a) komponen yang berhubungan dengan kesehatan (Health Readted Fitness) meliputi daya tahan erobik, daya tahan otot, kekuatan otot, kelentukan dan komposisi tubuh, b) komponen yang berhubungan dengan keterampilan (skill related) meliputi kelincahan, keseimbangan, koordinasi, kecepatan, tenaga/daya dan waktu reaksi.

a. Kekuatan, kekuatan adalah kemampuan dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja. b) Daya tahan, daya tahan adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung, paru-paru, dan peredaran darahnya secara efektif dan efisien untuk menjalankan kerja secara terus menerus. c) Daya otot, daya otot adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu sepemdekk-pendeknya. d) Kecepatan, kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dengan waktu sesingkat-singkatnya. e) Kelentukan, kelentukan adalah efektifitas seseorang dalam menyesuaikan diri untuk segala aktifitas dengan penguluran tubuh yang luas. f). Kelincahan, kelincahan adalah kemampuan seseorang mengubah tertentu. posisi di area. g). Koordinasi, koordinasi adalah kemampuan seseorang mengintegrasikan berbagai gerakan yang berbeda kedalam pola gerakan tunggal secara efektif. h) Keseimbangan, keseimbangan adalah kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ syaraf otot. i) Ketepatan, ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran. j) Reaksi, reaksi adalah kemampuan seseorang untuk segera bertindak secepatnya dalam menanggapi rangsangan yang ditimbulkan lewat indera.

Menurut Gusril, (2004: 123) mengemukakan “ Kesegaran jasmani tidak terlepas dari faktor yang berasal dari dalam diri dan luar yang selalu berpengaruh pada kesegaran jasmani. Selain itu jenis kelamin ikut menentukan. Sedangkan ciri-ciri atau gejala seseorang yang memiliki kesegaran jasmani yang kurang atau rendah antara lain, fisik yang tidak efisien (physical inefficiency), emosi yang tidak stabil, mudah lelah, tidak sanggup menangani tantangan fisik/emosi. Adapun ciri-ciri dari orang yang memiliki kesegaran jasmani sebagaimana yang tedapat dalam Rusdan Djamil dalam Gusril (2004: 123) yaitu sebagai berikut:

- a) Resisten terhadap penyakit, b) Memiliki daya tahan jantung, paru, peredaran darah dan pernafasan, c) Memiliki daya tahan otot umum, d) Memiliki daya tahan otot lokal, e) Memiliki daya ledak otot, f) Memiliki kelentukan, g) Memiliki kekuatan, i) Memiliki koordinasi

dan ketepatan. Sedangkan ciri-ciri dari tingkat kesegaran jasmani yang berada di bawah standar adalah: a) Menguap dimeja kerja, b) Perasaan malas dan mengantuk sepanjang hari, c) Cenderung betingkah marah, d) Merasa lelah dengan kerja fisik yang minimal, e) Terlalu capek untuk melakukan aktivitas senggang, f) Penggugup dan mudah terkejut, g) Sukar rileks, h) Mudah cemas dan sedih, i) Mudah tersinggung.

3. Fungsi Kesegaran Jasmani

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 dua bagian, sebagai berikut:

a. Fungsi umum

Fungsi umum kesegaran jasmani adalah 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.

b. Fungsi khusus

Fungsi khusus dari kesegaran jasmani adalah sesuai dengan kekhususan masing-masing, yang dibedakan menjadi tiga golongan yaitu golongan yang berdasarkan pekerjaan misalnya atlet, pelajar atau mahasiswa. Golongan yang berdasarkan keadaan misalnya ibu hamil untuk menghadapi saat kelahiran, penyandang cacat untuk rehabilitas. Keadaan yang berdasarkan

umur, misalnya pada anak-anak dalam merangsang pertumbuhan, pada lansia untuk mempertinggi ketahanan tubuh dan pada remaja untuk pertumbuhan dan perkembangan serta peningkatan prestasi belajar.

Dalam upaya meningkatkan kesegaran jasmani Saputro dan Suherman dalam Gusril, (2004: 124) menyatakan bahwa “Untuk mendapatkan kesegaran jasmani, dosis latiahannya harus memperhatikan tiga faktor sebagai berikut: a) Intensitas latihan, b) Lamanya latihan, c) Frekuensi intensitas latihan kesegaran jasmani berkisar antara 72-87% dari denyut nadi maksimal (220-umur) yang disebut training zone.

Hal yang paling penting untuk meningkatkan kesegaran jasmani adalah aktivitas fisik dan olahraga yang teratur, Tubuh memerlukan oksigen untuk memproduksi energi karena tubuh tidak menyimpan oksigen. Oksigen harus diambil dan disalurkan keseluruh organ tubuh dan jaringan yang memerlukan energi. Kemampuan tubuh untuk melakukan hal tersebut sangat tergantung pada tingkat kesegaran jasmani yang dimilikinya, bagi orang memiliki kesegaran jasmani yang baik akan mudah untuk melakukan pengambilan oksigen yang diperlukan oleh tubuh.

Selain itu Lamb dalam Arsil, (1999). “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 metabolisme. 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 aktivitas seseorang. Pada orang yang normal karbohidrat diberikan 55-60%, lemak diberikan 25-30 % dari total kalori dan protein yang dibutuhkan 1 gram/kilogram berat badan, sedangkan pada atlet dapat diberikan 10-15% dari total kalori. Selanjutnya secara kualitatif maksudnya bahan-bahan yang selalu ada dalam makanan (karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral dan air) jumlahnya dapat diberikan lebih banyak jika diperlukan”.

Selain itu (Ryadi dalam Gusril 2004) “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 di sekitar kita seperti limbah, kotoran, perumahan, serangga makanan, dan pencemaran lingkungan. Faktor yang mempengaruhi kesehatan lingkungan adalah tindakan manusia itu sendiri. Sikap individu atau kelompok yang tidak disiplin dalam menjaga kebersihan lingkungannya dan dalam pengelolaan lingkungan sekolah sebab lingkungan sangat mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani.

Pekerjaan yang memerlukan tenaga yang besar akan mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani, jadi jelas bahwa orang yang banyak melakukan aktivitas fisik dan latihan olahraga yang teratur maka tingkat kesegaran

jasmaninya akan bertambah baik jika dibandingkan dengan orang yang tidak pernah atau jarang melakukan aktivitas fisik dan latihan olahraga yang teratur.

4. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani

a. Daya Tahan Aerobik

Daya tahan adalah keadaan atau kondisi tubuh yang mampu bekerja dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti atau berlebihan. Daya tahan merupakan salah satu komponen biomotorik yang sangat dibutuhkan dalam aktivitas fisik dan merupakan salah satu komponen yang terpenting dari kesegaran jasmani. Arsil, (1999: 19). “Daya tahan diartikan sebagai waktu bertahan yaitu lamanya seseorang dapat melakukan suatu intensitas kerja atau jauh dari kelelahan”. Bowers dalam Arsil (1999: 20). “Daya tahan adalah kemampuan individu-individu untuk melakukan kerja secara berulang-ulang pada waktu tertentu Menurut Johnssen dalam Arsil, (1999: 20) “Daya tahan didefinisikan sebagai kemampuan untuk menahan kelelahan dan cepatnya pulih asal setelah mengalami kelelahan.”

Menurut Cooper (1982:38) aerobik berarti “dengan oksigen”. Ini adalah dasar dari semua latihan jasmani. Dari landasan inilah seharusnya setiap program latihan jasmani dibangun. Hasil dari penyelidikan selama empat tahun meletakan dua prinsip dasar :

- 1) Bila program latihan hanya terbatas pada latihan selama 12-20 menit per hari, maka latihan harus cukup berat untuk menimbulkan frekuensi denyut jantung 120 kali per menit atau lebih.
- 2) Bila latihan tidak cukup berat untuk menghasilkan frekuensi denyut jantung 150 kali per menit, latihan diteruskan lebih lama dari 0 menit.

Hikson dalam Arsil, 1999: 21) “Latihan daya tahan dapat meningkatkan kapasitas otot skelet dalam metabolisme aerobik karena adanya perubahan pembentukan kapasitas respiratory.” Tujuan utama dari latihan daya tahan adalah meningkatkan kemampuan kerja jantung disamping meningkatkan kerja paru-paru dan sistem peredaran darah. Secara umum kemampuan daya tahan dibutuhkan dalam semua cabang olahraga yang membutuhkan gerak fisik. Selanjutnya Darwis, (1992) mengemukakan “Daya tahan adalah kemampuan organisme pemain untuk mengatasi kelelahan yang timbul setelah melakukan aktivitas tubuh berolahraga dalam waktu lama”.

Sedangkan Jack H. Wilmore/David L. Costill.1988 dalam Sajoto M: (1988) mengemukakan “Latihan endurance pada umumnya yaitu Cardiorespiratory endurance, adalah latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan seluruh tubuh untuk selalu bergerak dalam tempo sedang cepat, tanpa mengalami rasa sakit dan kelelahan berat.” Walaupun masih ada yang menganggap bahwa latihan daya tahan kurang

penting, namun para ahli fisiologi berpendapat bahwa latihan daya tahan sangat penting bagi semua cabang olahraga.

Karena dengan tingkat daya tahan yang tinggi kualitas aktivitas yang berarti seperti melakukan sprint sambil menendang bola akan dapat dipertahankan dengan tempo tetap tinggi selama permainan berlangsung.

Sajoto M: (1988) mengatakan bahwa Ada sejumlah metode atau cara latihan untuk meningkatkan kapasitas daya tahan, dalam hal ini adalah cardiovascular endurance, yaitu mulai dari latihan interval training sampai latihan-latihan lari jarak jauh dalam tempo rendah. Pada dasarnya semua latihan lari, sepeda, dan berenang adalah merupakan latihan daya tahan.

Olahraga yang berlangsung secara kontinu lebih dari 4 menit dan dilakukan dengan intensitas rendah termasuk golongan aerobik, tetapi masih banyak lagi jenis olahraga lain, seperti jogging, bersepeda, berenang, jalan cepat dan lintas alam. Latihan aerobik juga sering disebut sebagai general endurance, yaitu latihan aerobik menghirup oksigen tanpa menimbulkan hutang oksigen yang tidak terbayarkan.

Bentuk latihan dilakukan dengan intensitas rendah, sehingga dapat menimbulkan efisiensi kerja dari organ-organ tubuh, yaitu jantung dan paru-paru, serta sistem pernapasan. Dengan meningkatkan kapasitas aerobik maka cadangan tenaga menjadi lebih besar sehingga tubuh akan mampu lebih mampu mempertahankan kondisi fisik pada suatu aktivitas. Hal ini disebabkan pada latihan aerobik, sistem pemasukan oksigen

berlangsung secara terus menerus dan seimbang dengan kebutuhan pembentukan energi.

Peningkatan kebutuhan oksigen bagi otot-otot yang berkerja selama latihan dipenuhi dengan jalan meningkatkan aliran darah ke otot-otot tersebut. hal itu dimungkinkan dengan adanya kenaikan jumlah darah yang dipompakan jantung setiap menit. Perubahan-perubahan fisiologis tersebut pada hakikatnya bersifat menunjang peningkatan kegiatan daya tahan fisik seseorang dan sangat dipengaruhi oleh besar kecilnya konsumsi oksigen maksimum. Apabila sebagian otot berkerja, misalnya pada lari menajak, kebutuhan oksigen pada penyediaan energi akan meningkat dan mencapai tingkat maksimal pada oksigen yang dikonsumsikan, hal ini dinyatakan sebagai maksimum oksigen intake atau maksimum oksigen uptake disingkat dengan $VO_{2\max}$.

Menurut Dianata (2003: 31) “menyatakan kesegaran jasmani tidak hanya dilakukan oleh tenaga dan perkembangan otot, akan tetapi terutama oleh kapasitas jantung dan paru-paru untuk melimpahkan oksigen (O_2) dan darah keseluruh tubuh”. Para ahli di bidang kesehatan melukiskannya sebagai “kapasitas aerobik” (aerobic capacity) dan dewasa ini masalah aerobik merupakan pusat perhatian dalam penyelidikan dan pembinaan kesegaran jasmani. Jantung dan paru-paru orang yang benar-benar seger akan mampu melimpahkan lebih banyak darah dan oksigen ke jaringan-jaringan tubuhnya, sehingga tidak perlu terlalu bersusah payah dan

mengerahkan segala tenaga dan waktu berkerja, dibandingkan dengan mereka yang sistem jantung dan parunya tidak segar.

Faktor utama yang membatasi sebagian terbesar bentuk latihan yang bersifat aerobik adalah kapasitas jantung, paru, dan sirkuasi untuk menyampaikan oksigen ke otot yang sedang bekerja (aktif).

Dalam suatu pertandingan kompetisi seorang pemain dituntut mampu bermain selama pertandingan berlangsung tanpa mengalami kelelahan yang berarti dalam melaksanakan teknik dan taktik sepak bola.

b. Daya Tahan Otot

Daya tahan adalah keadaan atau kondisi tubuh yang mampu bekerja dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti atau berlebihan. Daya tahan otot adalah kemampuan otot untuk melakukan sesuatu kerja secara terus menerus dalam waktu yang relative lama dengan beban tertentu. Kemampuan otot untuk melakukan kerja terus menerus adalah sangat penting dalam aktivitas olahraga karena secara tidak langsung merupakan daya tahan untuk dapat mengatasi kelelahan otot.

Menurut Ismayarti, (2008:47) terdapat tiga tipe tes daya tahan otot, yaitu tes daya tahan dinamis, daya tahan repetisi statis, dan daya tahan berdasar waktu setatis. Tes daya tahan otot dapat digunakan untuk: (a) salah satu komponen dalam tes kesegaran jasmani, (b) memotivasi testi untuk meningkatkan status daya tahan ototnya, (c) untuk menentukan prestasi dan tingkatan apabila daya tahan otot merupakan tujuan khusus

dalam pelajaran pendidikan jasmani, (d) merupakan petunjuk bgi kesiapan individu untuk melakukan aktivitas yang berat.

c. Kekuatan (Strength)

Kekuatan merupakan komponen yang sangat penting dari kondisi fisik secara keseluruhan, karena merupakan daya penggerak setiap aktivitas fisik. Ismaryati (2008: 111) mengemukakan bahwa Kekuatan adalah tenaga kontraksi otot yang dicapai dalam sekali usaha maksimal. Usaha maksimal ini dilakukan oleh otot atau sekelompok otot untuk mengatasi suatu tahanan. Kekuatan merupakan unsure yang sangat penting dalam aktivitas olahraga, karena kekuatan merupakan daya penggerak dan pencegah cedera. Selain itu kekuatan memegang peran penting dalam komponen-komponen kemampuan fisik yang lain misalnya power, kelincahan kecepatan. Dengan demikian kekuatan merupakan faktor utama untuk menciptakan prestasi yang optimal.

Amos (1987:73) mengemukakan, bahwa latihan kekuatan yang baik akan :

- 1) Memungkinkan melompat lebih jauh.
- 2) Memungkinkan untuk berlari cepat.
- 3) Memungkinkan untuk berlari jarak jauh (meningkatkan daya tahan)
- 4) Memungkinkan meningkatkan jarak penggerahan (range of moment).
- 5) Mempertinggi kecepatan.

Selain itu Meusel/Letzelter dalam fauzan Hos (1989:43) kekuatan adalah sifat dasar manusia, dengan kekuatan kita menggerakan suatu benda/ massa (badan sendiri atau alat olahraga) dan kemampuan kekuatan dapat mengatasi hambatan, tahanan dengan mempergunakan otot. Tenaga terbesar yang ampuh ditandai sebagai tenaga maksimal yang statis (kekuatan dasar). Kekuatan maksimal akan dibutuhkan pada praktek olahraga senam alat, angkat berat, ringan dsb dimana kekuatan maksimal sering menentukan. Kekuatan maksimal adalah suatu yang mungkin dapat dikembangkan dari seorang olahragawan dalam perbandingan dengan berat badannya.

Kekuatan otot merupakan komponen yang paling penting bagi siswa karena kekuatan daya penggerak setiap aktivitas fisik. Dengan kekuatan otot yang baik seseorang siswa dapat bergerak lebih cepat dan stabilitas sendi-sendi semakin kuat. Menurut Darwis (1999:58) kekuatan atau strength adalah kemampuan otot untuk dapat mengatasi tahanan atau beban pada waktu melakukan aktivitas tubuh. Sajoto M, (1988:86) mengemukakan juga bahwa Kekuatan otot adalah komponen kondisi fisik yang dapat ditingkatkan sampai batas sub maksimal, sesuai dengan kebutuhan setiap cabang olahraga yang memerlukan. Kekuatan kebutuhan angkat berat akan sangat jauh berbeda dibanding dengan kebutuhan olahraga permainan. Kebutuhan permainan sepak bola berbeda dengan kebutuhan bulutangkis, tennis dan lain-lain. Kenyataan tersebut

menimbulkan pengetahuan, bahwa latihan kekuatan itu bersifat khusus atau spesifik, sesuai kebutuhan.

Syafrudin (1999:55) menjelaskan bahwa kekuatan merupakan kemampuan dasar kondisi fisik, tanpa kekuatan orang tidak bisa melompat, mendorong, menarik, menahan, mengangkat dan lain sebagainya. Jonthan dan Krempel dalam Syafrudin (1999:69) bahwa kemampuan kekuatan manusia tergantung dari beberapa faktor sebagai berikut: 1) Penampang serabut otot; (2) jumlah serabut otot; (3) struktur dan bentuk otot; (4) panjang otot; (5) kecepatan kontraksi otot; (6) tingkat peregangan otot intra/koordinasi antar otot-otot tubuh yang bekerja sama pada suatu gerakan yang diberikan; (7) motivasi dan 8) usia dan jenis kelamin. Mochamad Sajoto (1988: 86) mengatakan kekuatan adalah komponen kondisi fisik yang menyangkut kemampuan seseorang pada saat mempergunakan otot-otot menerima beban dalam waktu kerja tertentu.

Menurut Asep Suharta dalam Antomi (2005:64) kekuatan adalah gaya yang dikerahkan oleh otot untuk melakukan satu kali kontraksi secara maksimal melawan tahanan atau beban. Sedangkan Syafrudi (1999:66) menjelaskan bahwa kekuatan merupakan dasar kondisi fisik, tanpa kekuatan orang tidak bisa melompat, mendorong, menarik, menahan, mengangkat dan lain sebagainya.

Arsil, (1979:89) mengemukakan Kekuatan otot merupakan komponen paling penting bagi pemain karena kekuatan merupakan daya penggerak setiap melakukan aktivitas fisik. Dengan kekuatan otot yang baik seorang pemain dapat bergerak lebih cepat dan stabilitas sendi-sendi semakin kuat. Kekuatan adalah kemampuan dari suatu otot untuk bekerja menahan beban secara maksimal.

d. Kelentukan

Kelentukan merupakan salah satu komponen dari kesegaran jasmani. Kelentukan adalah merupakan kemampuan menggerakan tubuh atau bagian-bagiannya seluas mungkin tanpa terjadi ketegangan sendi dan cedera otot. Menurut Niemen DC, (1993:54) mengemukakan Factor-faktor yang mempengaruhi kelentukan tersebut ditentukan oleh: keturunan, sejumlah factor lingkungan misalnya latihan, pemanasan, temperature. Adapun menurut Davis (1989:45) kelentukan seseorang dipengaruhi oleh: tipe persendian, panjang istirahat otot, panjang istirahat ligamen dan kapsul sendi, bentuk tubuh, temperature otot, jenis kelamin, usia, ketahanan kulit, dan bentuk tulang.

Terdapat dua macam kelentukan, yaitu kelentukan dinamis (aktif) dan kelentukan statis (Pasif). Kelentukan dinamis adalah kemampuan menggunakan persendian dan otot secara terus menerus dalam ruang gerak yang penuh dengan cepat, dan tanpa tahanan gerakan. Kelentukan statis

adalah kemampuan sendi untuk melakukan gerak dalam ruang yang besar, misalnya gerakan split. Jadi yang di ukur adaah besarnya ruang gerak.

e. Kelincahan

Menurut Harsono, (1988: 172) menyatakan dalam bukunya tentang kelincahan sebagai berikut: Orang yang lincah adalah orang yang mempunyai kemampuan untuk merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya. Soejono (1984: 6) berpendapat bahwa kelincahan adalah kemampuan mengubah arah secara cepat mengubah tubuh atau bagian tubuh tanpa gangguan pada keseimbangan.

Selanjutnya menurut poerwadarman, (1986:45). Kelincahan berasal dari kata lincah yang berarti gesit atau cekatan. Sedangkan menurut Suharno (1985: 32) mengatakan bahwa kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk merubah posisi atau arah secepat mungkin sesuai dengan situasi yang dihadapi dan dikehendaki.

Kelincahan yang dimiliki merupakan hasil mengikuti latihan. Kelincahan merupakan modal dalam bergrak dengan cepat sesuai dengan kondisi dan situasi dari gerak yang akan dilakukan. Dengan demikian kelincahan merupakan dasar dalam mempelajari gerakan-gerakan yang baru. Dalam hal ini Krejci dan Peter (1976:87) mengemukakan bahwa

kelincahan merupakan sekelompok otot untuk bergerak dengan fungsi motorik tinggi yang sangat bergantung dari masing-masing individu.

Ini berarti bahwa kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk merubah arah dan posisinya yang dikehendaki dengan cepat dan tepat sesaat sedang bergerak tanpa kehilangan kesadaran dan keseimbangan sesuai dengan situasi dan kondisi yang dihadapi

Suharno (1985: 33) bahwa kelincahan terbagi sebagai berikut:

- 1) Kelincahan umum (General Agility) artinya kelincahan seseorang untuk hidup dengan lingkungan tempat tinggalnya.
- 2) Kelincahan khusus (Special Agility) berarti kelincahan seseorang untuk melakukan cabang olahraga khusus di mana dalam cabang olahraga lain tidak diperlukan.

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 (1985: 33) 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.

Kelincahan merupakan komponen kesegaran jasmani yang sangat diperlukan pada semua aktivitas yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi tubuh dan bagian-bagiannya. Disamping itu kelincahan merupakan

prasyarat untuk mempelajari dan memperbaiki keterampilan gerak dan teknik olahraga, terutama gerakan-gerakan yang membutuhkan koordinasi gerak. Menurut Moehamad Sajoto dalam Anatomi (2005:89) kelincahan adalah kemampuan seseorang dalam merubah arah dari satu posisi keposisi di arena tertentu, atau seseorang yang mampu merubah satu posisi ke posisi yang berbeda dengan kecepatan tinggi dan koordinasi gerak yang baik.

Ciri-ciri dari kelincahan/Gewandheit olahraga didefinisikan oleh Hirtz dalam Fauzan Hos (1989:87) sebagai berikut:

- 1) Kemampuan reaksi.

Kecepatan dan ketepatan mereaksi pada perubahan situasi secara tiba-tiba (yang tak diperhitungkan sebelumnya).

- 2) Kemampuan penyesuaian.

Penyesuaian yang baik pada penempatan tugas yang tidak biasa pada perubahan persyaratan dan gerakan-gerakan dari bahagian (anggota) tubuh yang lain.

- 3) Kemampuan pengendalian.

Pengendalian yang tepat dan terarah pada situasi yang sulit

- 4) Kemampuan orientasi

Pada gerakan-gerakan yang sulit seperti pada putaran tubuh yang bersangkutan tidak kehilangan orientasi ruangan (tidak kehilangan arah).

5) Kemampuan keseimbangan

Pada tugas-tugasgerakan yang komplit/rumit dalam bidang yang sempit dapat menyangga keseimbangan tenaga tubuh bahagian dalam tubuh bahagian luar.

6) Kemampuan kombinasi

Penyelesaian yang biak dan cepat dengan kombinasi yang berurutan

7) Berbalik (Wedigkeit)

Pembalikan yang baik secara fertikal dan horizontal dengan ham,batan terbatas.

8) Geschiklichkeit (agility)

Gerakan-gerakan yang tepat dengan motorik yang halus dari bahagian kepala, lengan dan tungkai. Karateristik kelincahan sangat unik, kelincahan memainkan peranan yang khususterhadap mobilitas fisik. Kelincahan bukan merupakan kemampuan fisik tunggal, akan tetapi tersusun dari komponen koordinasi, kekuatan, kelentukan, waktu reaksi, dan power dan kemampuan tersebut saling berinteraksi.

5. Cara Meningkatkan Kesegaran Jasmani

Dewasa ini setiap minggu pagi kita dapat melihat bermacam-macam golongan masyarakat, baik di lapangan maupun dijalan-jalan. Ada yang

berlari, jogging, bersepeda, jalan cepat, bahkan banyak yang asal berlatih saja. Seseorang yang berkeinginan untuk sehat dan bugar, akan memikirkan dan mengusahakan langkah-langkah yang dirasa perlu untuk pembinaan kesehatan dan kesegaran jasmani tersebut.

Kegiatan-kegiatan olahraga yang dilakukan secara rutin dan teratur akan menambah dan meningkatkan kesegaran jasmani, melainkan juga harus didukung oleh pengaturan gizi makanan yang menunjang terhadap kegiatan dan menjaga kesehatan agar terhindar dari gangguan-gangguan penyakit yang dapat menghambat peningkatan kesegaran jasmani, disamping itu tak kalah pentingnya adalah pengaturan keseimbangan antara kerja dan istirahat. Ketiga aspek yang telah dikemukakan di atas secara berurut akan dibahas lebih lanjut:

a. Olahraga Teratur

Latihan fisik yang dilakukan menurut proporsi yang sebenarnya akan meningkatkan derajat kesehatan dan kesegaran jasmani, otot dapat berkembang atau bertambah besar karena serat-serat otot bertambah besar dan tenaganya juga bertambah besar. Otot yang bertambah besar karena berkontraksi semakin erat dan jaringan otot mengantikan lemak serta bertambah daya tahan akibat oleh kapilarisasi yang bertambah dan susunan syaraf yang bertambah baik. Selain itu banyak keuntungan yang diperoleh bila melakukan olahraga yang teratur. Ada beberapa keuntungan yang diperoleh bila melakukan olahraga yang teratur, yaitu: (1) lebih tahan

terhadap stress baik fisik maupun psikologis, (2) mampu mengendalikan emosi, (3) merasa segar dan percaya diri serta merasa gembira, (4) lebih kreatif, (5) kapasitas kerja fisik bertambah.

Bila tujuan latihan hanya untuk membina atau meningkatkan kesegaran jasmani (bukan untuk meningkatkan prestasi olahraga), maka frekwensi latihan cukup tiga atau empat kali seminggu. Carthy, (1995:48) mengemukakan istirahat yang baik “Mengenai frekwensi tiga atau empat kali seminggu dan satu kali istirahat diantaranya merupakan hal yang paling sering disarankan sebagai bentuk paling aman dan paling bermanfaat” Berdasarkan pendapat ahli olahraga di atas, jelas bagi kita bahwa dalam melakukan kegiatan fisik untuk mencapai kesehatan dan kesegaran jasmani, frekwensi latihan sebaiknya tiga sampai empat kali dalam seminggu.

Dalam melakukan kegiatan olahraga kita dapat memilih salah satu cabang yang sangat kita senangi. Walaupun dari sekian banyak cabang olahraga tersebut selalu memiliki manfaat yang baik untuk meningkatkan kesehatan dan kesegaran pelakunya. Kegiatan olahraga yang dilakukan untuk kesehatan tidak perlu mengeluarkan biaya yang besar, cukup yang mudah dan meriah serta bermanfaat yang tujuannya agar tubuh punya daya tahan, lincah dan kuat. Hal ini juga sesuai dengan pendapat yang dikemukakan oleh ichsan (1988:30) mengatakan:

“Pada umumnya jenis kegiatan olahraga bagi kesehatan bersifat sederhana, mudah dilakukan dan tanpa biaya banyak (murah). Gerakan utama dalam kegiatan olahraga tersebut ditujukan pada latihan fungsi organ tubuh bagian dalam dan bagian luar agar tubuh memiliki daya tahan lincah dan kuat”.

Dalam memilih jenis olahraga yang dilakukan, harus sesuai dengan minat atau keinginan, sehingga tidak ada unsur keterpaksaan. Sesuatu hal yang dipaksakan hasilnya tidak akan memuaskan sebagaimana yang diharapkan.

Intensitas latihan menyatakan beratnya latihan dan merupakan faktor utama yang mempengaruhi efek latihan terhadap faal tubuh. Moeloek (1984:12). “makin berat latihan (sampai batas tertentu) makin baik efek yang diperoleh”. Bila ditinjau dari kardio respirasi, berat latihan latihan untuk mendapatkan efek yang lebih baik adalah 60-80 % dari kapasitas maksimal aerobik. Beratnya latihan dapat diberikan dengan berbagai cara, antara lain dengan meningkatkan frekwensi latihan, lama tiap latihan, jumlah latihan, macam latihan, ulangan dalam bentuk latihan, berat nadan yang digunakan, kesukaran dalam suatu latihan dan memperpendek interval istirahat.

b. Menjaga Kesehatan dan Pengaturan Gizi

Kesehatan merupakan dasar untuk meningkatkan kesegaran jasmani artinya kesegaran jasmani tidak bisa dicapai dan ditingkatkan kalau seseorang belum memiliki kesehatan yang baik. Kesehatan berasal

dari kata sehat yang menurut UU No23 tahun 1992 adalah “keadaan sejahtera dari badan, jiwa dan social yang memungkinkan setiap orang hidup produktif secara social dan ekonomis”. Istilah sehat dan segar seringkali muncul yang kadang kala disamakan dalam penggunaannya, sebenarnya antara sehat dan segar ada perbedaan, para ahli mengatakan bahwa segar lebih tinggi tingkatnya dari pada sehat, sehingga lahir ungkapan “orang yang sehat belum tentu segar dan orang yangsegar sudah pasti sehat”. Dengan demikian berarti bahwa sehat merupakan syarat untuk menjadi segar.

Makanan yang bergizi merupakan salah satu faktor penunjang untuk meningkatkan kesegaran jasmani. Oleh karena itu, pengaturan gizi makanan harus mendapatkan perhatian dalam upaya pembinaan kesegaran jasmani, supaya seseorang mengatur menu harianya harus sesuai dengan tingkat kebutuhan kalori yang diperlukan dalam melakukan aktivitas sehari-hari

“Makanan dikatakan bergizi bila makanan tersebut mengandung sari makanan yang berupa karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral. Semakin lengkap dan semakin banyak kadar sari makan yang terdapat dalam bahan makanan tersebut, akan semakin tinggi nilai gizinya”.(Depdikbud, 1992: 66).

Berdasarkan kutipan di atas dapat dijelaskan bahwa makanan yang bergizi mengandung unsur karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral. Kelima unsur ini harus terpenuhi dalam pengaturan gizi makan yang diperlukan sesuai dengan tingkat aktivitas yang diperlukan.

Kesehatan yang baik merupakan dambaan setiap orang, untuk memelihara dan menjaga kesehatan diperlukan berbagai upaya antara lain:

- 1) Meningkatkan K3, memperhatikan gizi, olahraga teratur.
- 2) Pencegahan terhadap penyakit yaitu pemeriksaan penyakit secara berkala dan teratur.
- 3) Pengobatan dan pemeriksaan yang lebih dini untuk menghindari terjadinya komplikasi penyakit.
- 4) Rehabilitasi melalui dinas kesehatan.

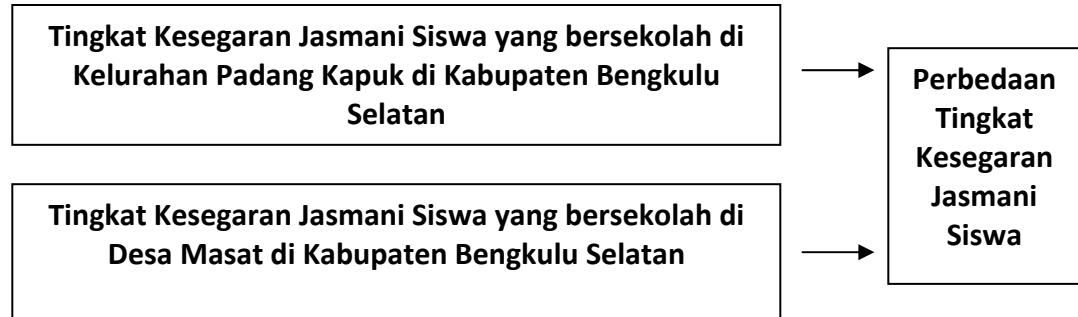
c. Keseimbangan Antara Kerja dan Istirahat

Kegiatan adalah merupakan ciri dari suatu kehidupan, karena tidak ada kehidupan tanpa kegiatan. Kegiatan berarti kerja dan setiap kerja akan selalu diikuti dengan kelelahan. Untuk menghilangkan kelelahan dibutuhkan sementara penghentian pekerjaan yang selalu disebut dengan istirahat. Istirahat dapat kita lakukan dengan tidur, tetapi dapat juga kita lakukan dengan jalan melakukan kegiatan yang menimbulkan kegembiraan dan rasa lepas dari ketegangan pikiran atau emosi, dapat memberikan kesegaran jasmani dan rohani sehingga kita siap untuk memulai pekerjaan baru lagi.

B. Kerangka Konseptual

Berdasarkan kajian teori diatas dapat dibuat suatu kerangka konseptual perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa yang bersekolah di Kelurahan

Padang Kapuk dan siswa yang bersekolah di Desa Masat di Kabupaten Bengkulu Selatan.



C. Hipotesis

Berdasarkan kerangka konseptual, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah: terdapat perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa yang bersekolah di Kelurahan Padang Kapuk dengan siswa yang bersekolah di Desa Masat di Kabupaten Bengkulu Selatan.

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 yang bersekolah di Kelurahan Padang Kapuk dengan siswa yang bersekolah di Desa Masat di Kabupaten Bengkulu Selatan, ini dibuktikan dengan hasil penelitian bahwa $t_{hitung} = 0,095 < t_{tabel} = 2,160$. Ini artinya H_0 ditolak sedangkan H_0 diterima.

B. Saran

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

1. Guru Penjas, diharapkan dapat mengembangkan dan meningkatkan tingkat kesegaran jasmani anak di mana guru tersebut bekerja
2. Para orang tua, agar mendukung dan memotivasi anaknya untuk terus meningkatkan tingkat kesegaran jasmani.
3. Kepala sekolah SMA di Bengkulu Selatan, agar dapat mempunyai sebuah program penyediaan sarana dan prasarana dalam hal peningkatan kemampuan fisik anak.

4. Dinas Pendidikan Bengkulu Selatan umumnya, agar memberikan dukungan yang optimal dalam proses pembelajaran Penjas di Sekolah Dasar.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsini, (2002). *Prosedur Penelitian*. Jakarta : PT renika Cipta.
- Arsil. (2004). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: DIP Universitas Negeri Padang.
- Arsil. (1999). *Pembinaan Kondisi Fisik* . Padang : Dip Universitas Negri Padang.
- Arsil. (2009). *Tes Pengukuran Dan Evaluasi Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*. Padang: DIP Universitas Negeri Padang.
- Cooper H. Kenneth. (1983). *Aerobik, Alih Bahasa Antonius Adiwiyoto*. Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Cooper, Kennet. (1982). *Aerobic*. Jakarta : PT. Gramedia.
- Umar, Ali. (2004). *Pengantar Teknologi Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Padang: Dana Sp4 Jurusan Pendidikan Olahraga FIK-UNP.
- Depdikbud, (1992). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta : Depdikbud.
- Dinata, Marta. (2003). *Senam Aerobik dan Peningkatan Kesegaran Jasmani*, Lampung : Cerdas Jaya
- Direktorat Keolahragaan Jenderal Pendidikan Luar sekolah. Pemuda dan Olahraga. Departemen Pendidikan da Kebudayaan. (1997). *Tes Kesegaran Jasmani Remaja*. Jakarta
- Efwilza. (2002). *Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Murid SD NO 16 di Kawasan Pertambangan Batu Bara Ombilin Dengan Murid SD NO 2 Luar Kawasan Batu Bara Ombilin Kota Sawahlunto*. (Skripsi) Padang
- Gusril. (2000). *Perkembangan Motorik Pada Masa Anak-Anak*. Jakarta : Dirjen Olahraga. Departemen Pendidikan Nasional.
- Gusril. (2004). *Perkembangan Motorik Pada Masa Anak-Anak*. Dirjen Olahraga Departemen Pendidikan Nasional: Jakarta.
- Harsono (1998). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti PPLPTK.
- Hos, Fauzan. (1989). *Teori Gerak*. FPOK IKIP Padang