

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

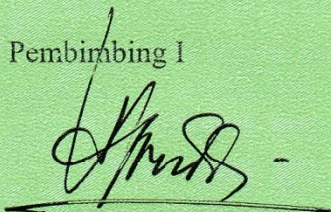
**STUDI TENTANG TINGKAT KESEGERAN JASMANI SEKOLAH
MENENGAH ATAS NEGERI 1 SITIUNG KABUPATEN
DHARMASRAYA**

Nama : Rino Tri Saputra
NIM : 98141
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2013

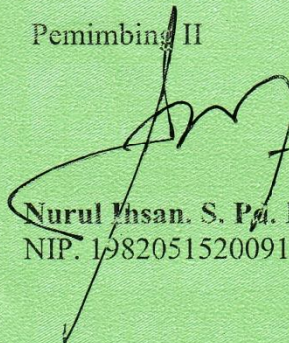
Disetujui oleh:

Pembimbing I



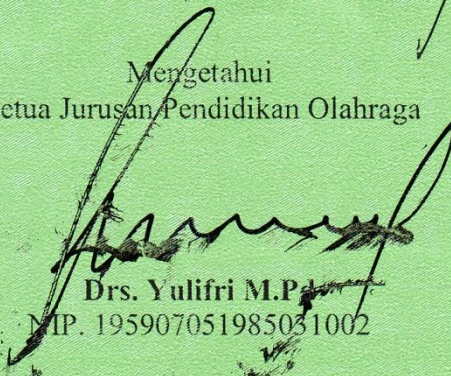
Prof. Dr. Syafruddin.M. Pd
NIP. 19561102 198103 1002

Pemimbing II



Nurul Hsan. S. Pd. M. Pd
NIP. 198205152009121005

Mengetahui
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Yulifri M. Pd
NIP. 195907051985031002

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

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

Judul : Studi Tentang Tingkat Kesegaran Jasmani Sekolah Menengah
Atas Negeri 1 Sitiung Kabupaten Dharmasraya

Nama : Rino Tri Saputra

NIM : 98141

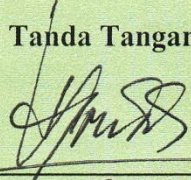
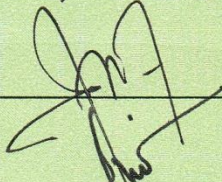
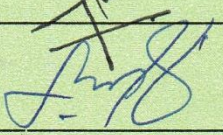
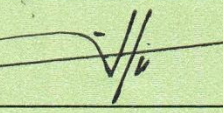
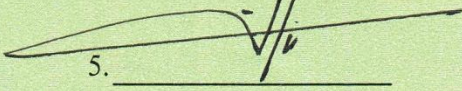
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Oktober 2013

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Prof. Dr. Syafruddin. M. Pd	1. 
2. Sekretaris	: Nurul Ihsan. S. Pd. M. Pd	2. 
3. Anggota	: Drs. Suwirman. M. Pd	3. 
4. Anggota	: Drs. Deswandi, M. Kes. AIFO	4. 
5. Anggota	: Drs. Edwarsyah, M. Kes	5. 

ABSTRAK

Rino Tri Saputra, 98141 : Studi Tentang Tingkat Kesegaran Jasmani Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Sitiung Kabupaten Dharmasraya

Berdasarkan observasi awal peneliti di SMA Negeri 1 Sitiung Kabupaten Dharmasraya ditemukan banyak nilai siswa yang tidak mencapai KKM, termasuk nilai mata pelajaran penjasorkes. Kondisi ini diduga disebabkan oleh banyak faktor dan salah satu diantaranya disebabkan rendahnya tingkat kesegaran jasmani siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa SMA Negeri 1 Sitiung Kabupaten Dharmasraya.

Jenis penelitian adalah penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa putera Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Sitiung Kabupaten Dharmasraya, yang berjumlah sebanyak 345 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Dengan demikian sampel dalam penelitian ini yaitu berjumlah 30 orang. Untuk memperoleh data kebugaran jasmani diperoleh dari hasil Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI). Teknik analisis data menggunakan persentase.

Berdasarkan hasil analisis data ditemukan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Sitiung Kabupaten Dharmasraya, hampir secara keseluruhan rendah. Terbukti dari 30 orang siswa, ditemukan tidak satu orangpun siswa memiliki kategori baik sekali, dan baik, hanya 11 orang (36,67%) kategori sedang, 16 orang (53,33%) kategori kurang dan 3 orang (10%) kategori kurang sekali.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Studi Tentang Tingkat Kesegaran Jasmani Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Sitiung Kabupaten Dharmasraya”. Penulisan skripsi ini merupakan sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Penulis menyadari dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu diharapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan skripsi ini. Di dalam penulisan skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak baik secara moril maupun materil, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sebagai tanda hormat penulis pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang tidak terhingga kepada:

1. Drs. H. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Drs. Yulifri, M.Pd Selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Drs. Edwarsyah, M.Kes dan Dra. Erianti, M.Pd selaku pembimbing I dan II, yang telah banyak sekali memberikan bimbingan, pemikiran, pengarahan dan bantuan secara moril yang sangat berarti kepada penulis.

4. Dr. Chalid Marzuki, MA, Drs. Willadi Rasyid, M.Pd dan Drs. Zarwan, M.Kes selaku tim penguji yang telah memberikan masukan dan saran di dalam penyusunan skripsi ini.
5. Kedua orang tuaku tercinta yang telah memberikan bantuan secara moril maupun materil sehingga skripsi ini dapat di selesaikan.
6. Pihak Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Sitiung Kabupaten Dharmasraya yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian.
7. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

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

Padang, September 2013

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B..Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	7
D. Rumusan Masalah	7
E..Tujuan Penelitian	7
F. Kegunaan Penelitian.....	8
BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN	
A. Kajian Teori	
1. Pengertian Kesegaran Jasmani	9
2. Komponen Kesegaran Jasmani	12
3. Fungsi Kesegaran Jasmani	18
4. Faktor-faktor yang mempengaruhi Kesegaran Jasmani .	21
5. Cara Meningkatkan Kesegaran Jasmani	25
B. Kerangka Konseptual	27
C. Pertanyaan Penelitian.....	28
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	29
B. Tempat dan Waktu Penelitian	29
C. Populasi dan Sampel.....	29
D. Jenis dan Sumber Data	31
E. Defenisi Operasional	32
F. Teknik Pengumpulan Data.....	32
G. Teknik Analisa Data.....	42
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data	

1. Kemampun Lari 60 Meter.....	43
2. Kemampuan Angkat Tubuh (<i>Pull-Up</i>).....	45
3. Kemampuan Baring Duduk 60 Detik	47
4. Kemampuan Loncat Tegak (<i>Vertical Jump</i>).....	48
5. Kemampuan Lari 1200 Meter	50
6. Tingkat Kesegaran Jasmani.....	52
B. Pembahasan	54
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	67
B. Saran.....	67
DAFTAR PUSTAKA	69

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian	30
2. Sampel Penelitian	31
3. Norma Penilaian Tes Lari 60 m Putra (16-19 tahun)	34
4. Norma Penilaian <i>Pull Up</i> Putra (16-19 tahun)	36
5. Norma Penilaian Tes <i>Sit-Up</i> (16-19 tahun).....	38
6. Norma Penilaian Tes Loncat Tegak (16-19 tahun).....	40
7. Norma Penilaian <i>tes lari</i> 1200 m (16-19 tahun).....	41
8. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Umur 16 – 19 Tahun (SMA Putera)	42
9. Distribusi Hasil Data Kemampuan Lari 60 Meter	43
10. Distribusi Hasil Data Kemampuan Angkat Tubuh (<i>Pull Up</i>).....	45
11. Distribusi Hasil Data Kemampuan Baring Duduk 60 Detik	47
12. Distribusi Hasil Data Kemampuan Loncat Tegak (<i>Vertical Jump</i>).....	49
13. Distribusi Hasil Data Kemampuan Lari 1200 Meter	51
14. Distribusi Hasil Data Kesegaran Jasmani.....	53

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual.....	28
2. Posisi Star Lari 60 Meter.....	33
3. Sikap Permulaan Gantung Angkat Tubuh Putra.....	34
4. Sikap Daggu Menyentuh Atau Melewati Palang Tunggal.....	35
5. Sikap Permulaan Baring Duduk	36
6. Gerakan Baring Menuju Sikap Duduk	37
7. Gerakan Sikap Duduk Dengan Kedua Siku Menyentuh Paha.....	37
8. Sikap Menentukan Raihan Tegak	38
9. Sikap Awal Loncat Tegak.....	39
10. Gerakan meloncat tegak	39
11. Posisi Start Lari 1200 Meter Putra	40
12. <i>Stopwatch</i> dimatikan saat pelari melintasi garis finish.....	41
13. Histogram Kemampuan Lari 60 Meter.....	44
14. Histogram Kemampuan Angkat Tubuh (<i>Pull Up</i>).....	46
15. Histogram Kemampuan Baring Duduk 60 Detik.....	48
16. Histogram Kemampuan Loncat Tegak (<i>Vertical Jump</i>)	50
17. Histogram Kemampuan Lari 1200 meter.....	52
18. Histogram Kesegaran Jasmani	54

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Hasil Belajar Penjasorkes.....	71
2. Rekap Data Penelitian Kesegaran Jasmani	72
3. Surat Izin Penelitian Dari Fakultas Ilmu Keolahragaan.....	74
4. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian Dari SMA Negeri . 1 Sitiung Kabupaten Dharmasraya.....	75
5. Dokumentasi Penelitian	76

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam mewujudkan masyarakat yang adil dan makmur pemerintah Indonesia melakukan pembangunan disegala bidang, termasuk diantaranya pembangunan dibidang pendidikan dan olahraga. Pembangunan dibidang pendidikan bertujuan untuk menciptakan Sumber Daya Manusia (SDM) yang berkualitas, yaitu sumber daya manusia yang berilmu pengetahuan, memiliki keterampilan, sehat jasmani dan rohani serta memiliki sikap dan prilaku yang terpuji.

Sedangkan pembangunan dibidang olahraga bertujuan untuk meningkatkan kesegaran jasmani, disiplin, sportifitas, berprestasi dan sebagainya. Dalam UU RI No.3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional menyatakan:

Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak manusia, sportifitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa”.

Berdasarkan kutipan di atas sangat jelas bahwa olahraga merupakan usaha untuk menciptakan dan meningkatkan kesehatan, manusia berkualitas, moral dan akhlak, serta mengangkat harkat dan martabat bangsa di mata dunia. Berkaitan dengan itu pemerintah Indonesia telah melakukan berbagai usahanya kearah tersebut, seperti menjadikan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan sebagai salah

satu mata pelajaran yang diberikan di lembaga-lembaga pendidikan, mulai dari tingkat kanak-kanak, sekolah dasar, sekolah menengah pertama, sekolah menengah atas dan perguruan tinggi.

Kesegaran jasmani sangat dibutuhkan oleh setiap siswa untuk memperoleh ketangkasan, kesanggupan serta kemampuan belajar yang tinggi. Salah satu jalan untuk memelihara atau meningkatkan kesegaran jasmani adalah dengan melakukan olahraga secara teratur dan aktivitas fisik sehari-hari yang bermanfaat untuk kesehatan. Sehubungan dengan itu, perlu digiatkan lagi pendidikan jasmani dan kesehatan di sekolah.

Mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, merupakan salah satu mata pelajaran yang diajarkan di sekolah dengan diberikan sesuai dengan tujuan Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) pada Kelompok Kerja Guru (KKG) pendidikan jasmani dan olahraga dan kesehatan (2006:1) yaitu:

- (1) Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktifitas jasmani dan olahraga yang terpilih,
- (2) Meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik,
- (3) Meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar,
- (4) Meletakkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar,
- (5) Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung di dalam pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan,
- (6) Mengembangkan keterampilan untuk menjaga dan keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan,
- (7) Untuk memahami konsep aktifitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, terampil serta memiliki sikap yang positif."

Berdasarkan kutipan di atas, maka dapat dikemukakan bahwa pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang di ajarkan sangat penting artinya bagi seseorang siswa. Melalui pendidikan penjasorkes di sekolah dapat mengembangkan kemampuan aktivitas gerak yang berhubungan dengan fisik siswa, dan berbagai keterampilan dapat ditingkatkan, sehingga perkembangan dan pertumbuhan fisiknya menjadi lebih baik. Di samping itu dapat meningkatkan kebugaran jasmani serta kesehatan serta mampu mengembangkan pola hidup sehat, sikap sportif, disiplin, jujur, mampu bekerja sama dengan orang lain.

Akhir dari suatu pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah hasil belajar, artinya hasil belajar diperoleh siswa setelah adanya proses belajar. Menurut Dinata (2003:179) hasil belajar atau *achievement* adalah “merupakan realisasi atau pemekaran dari kecakapan-kecakapan potensial atau kapasitas yang dimiliki seseorang”. Dengan demikian hasil belajar dapat diartikan sebagai pengembangan dari kecakapan–kecakapan yang dimiliki seorang siswa, sehingga siswa merasakan adanya perubahan tingkah laku yang terjadi dalam dirinya ke arah yang lebih baik.

Untuk dapat memperoleh hasil belajar penjasorkes memuaskan banyak faktor yang dapat mempengaruhinya, diantaranya adalah sarana dan prasarana, kemampuan guru dalam mengajar, motivasi siswa, media dan media pembelajaran, status gizi, lingkungan belajar,

kesegaran jasmani serta perhatian dan pengawasan orang tua terhadap anaknya dalam belajar.

Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri 1 Sitiung Kabupaten Dharmasraya untuk saat ini sudah di lengkapi sarana pendukung pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Hal ini bisa dilihat dari geografis, tingkat ekonomi orang tua siswa yang berbeda-beda, dan sarana prasarananya. Kemudian dilihat dari segi geografis, SMA Negeri 1 Sitiung terletak di dataran rendah, yaitu Kenagarian Sei Duo. Dilihat dari segi sosial Siswa SMA Negeri 1 Sitiung pergi ke sekolah kebanyakan menggunakan sepeda motor dan ada juga bergoncengan dengan teman, di karenakan tidak tersedianya transportasi umum untuk angkutan anak sekolah, dan jarak tempuh ke sekolah cukup jauh yaitu ± 15 km.

Siswa SMA Negeri 1 Sitiung terdiri dari suku Minang dan Jawa. Dilihat dari segi kesehatan lingkungan, di daerah sekitar SMA Negeri 1 Sitiung ini tidak terlihat banyaknya pencemaran lingkungan, karena terletak di daerah yang cukup asri dan dikelilingi banyak pepohonan. Dilihat dari segi ekonomi orang tua siswa SMA Negeri 1 Sitiung tergolong ekonomi menengah karena kebanyakan orang tuanya wiraswasta dan pegawai negeri sipil. Kabupaten Dharmasraya merupakan daerah baru berkembang, yang memiliki potensi alam yang baik bagi masyarakat untuk bercocok tanam dan perkebunan. Bila dilihat dari segi sarana dan prasarana SMA Negeri 1 Sitiung memiliki

struktur bangunan yang cukup tua tetapi bangunannya masih tetap kokoh dan layak dipakai serta masih terlihat bagus. SMA Negeri 1 Sitiung memiliki lapangan olahraga yang cukup memadai seperti : lapangan bola basket, bolavoli, serta sepak takraw. Dengan kondisi sarana dan prasarana ini kegiatan ekstrakurikuler terlaksana dengan baik, serta guru yang mengajar mata pelajaran penjasorkes pun lebih mencukupi.

Dari uraian di atas, maka dapat dikemukakan bahwa SMA Negeri 1 Sitiung Kabupaten Dharmasraya memiliki sarana dan prasaran yang memadai, guru penjasorkes, lingkungan sekolah yang nyaman, pergi sekolahpun naik motor dan sosial ekonomi orang tua mereka menengah ke atas, sehingga berkemungkinan status gizi siswa terpenuhi dengan baik, dan lain sebagainya. Dengan demikian hal ini dapat sebagai faktor pendukung dalam mencapai keberhasilan siswa untuk memperoleh hasil belajar penjasorkes dengan baik.

Berdasarkan observasi dan informasi yang penulis peroleh di lapangan ditemukan bahwa hasil belajar penjasorkes siswa SMA Negeri 1 Sitiung Kabupaten Dharmasraya masih rendah. Karena masih banyak siswa mendapatkan nilai di bawah standar yang telah ditetapkan oleh Dinas Pendidikan yaitu 70 (tujuh puluh). Hal ini bisa di lihat dari hasil lapor kelas XI putra semester dua tahun ajaran 2012 siswa SMA Negeri 1 Sitiung Kabupaten Dharmasraya. Dari 23 orang, hanya 4 orang (17,39%) pada kategori baik, 7 orang kategori sedang

(30,44%) dan sebanyak 12 orang (52,17%), sesuai dengan data yang diberikan guru penjasorkes.

Berdasarkan gambaran hasil belajar penjasorkes tersebut, dapat diartikan bahwa masih banyak siswa yang belum baik hasil belajar penjasorkesnya. Rendahnya hasil belajar penjasorkes siswa tersebut disebabkan oleh beberapa faktor, diantaranya adalah status gizi, kesegaran jasmani yang belum begitu baik, motivasi siswa dalam belajar, kemampuan guru dalam mengajar, sarana dan prasarana, metode dan media pembelajaran, kondisi fisik siswa dan lingkungan belajar, serta pengawasan dan perhatian orang tua terhadap anaknya dalam belajar.

Pada kesempatan ini penulis ingin melakukan suatu penelitian yang berkaitan dengan faktor yang dapat mempengaruhi hasil belajar penjasorkes siswa SMA Negeri 1 Sitiung Kabupaten Dharmasraya. Salah satu faktor yang penulis duga mempengaruhi rendahnya hasil belajar penjasorkes tersebut adalah kesegaran jasmani. Benar atau tidaknya dugaan penulis perlu dilakukan suatu penelitian, sehingga hal ini dapat dijadikan sebagai salah satu solusi dalam memecahkan suatu permasalahan dalam meningkatkan hasil belajar penjasorkes siswa di SMA Negeri 1 Sitiung Kabupaten Dharmasraya tersebut.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat dikemukakan identifikasi masalah penelitian ini yakni sebagai berikut:

1. Rendahnya tingkat kesegaran jasmani siswa
2. Status gizi yang rendah
3. Kemampuan guru penjasorkes
4. Rendahnya motivasi siswa
5. Metode pembelajaran yang kurang tepat
6. Sarana dan prasarana yang kurang mencukupi
7. Lingkungan belajar yang tidak mendukung
8. Perhatian dan pengawasan orang tua yang lemah

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya faktor yang mempengaruhi hasil belajar penjasorkes, dan keterbatasan waktu, dana yang penulis miliki, maka peneliti fokus untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa SMA Negeri 1 Sitiung Kabupaten Dharmasraya.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut: bagaimanakah tingkat kesegaran jasmani siswa SMA Negeri 1 Sitiung Kabupaten Dharmasraya, yang dijelaskan melalui lari 60 meter, angkat tubuh untuk putra (*pull up*), baring duduk 60 detik (*sit up*), loncat tegak (*vertical jump*), lari 1200 meter putra.

E. Tujuan Penelitian.

Berdasarkan perumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah: Untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa SMA Negeri 1 Sitiung Kabupaten Dharmasraya, meliputi; kemampuan lari 60

meter, angkat tubuh untuk putra (*pull up*), baring duduk 60 deetik (*sit up*), loncat tegak (*vertical jump*), lari 1200 meter putra.

F. Kegunaan Penelitian.

Penelitian ini nentina diharapkan berguna bagi:

1. Penulis sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan Olahraga pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Sekolah Mengah Atas Negeri 1 Sitiung Kabupaten Dharmasraya, sebagai masukan tentang tingkat kesegaran jasmani siswa dapat mempengaruhi hasil belajar penjasorkes.
3. Guru penjasorkes sebagai masukan dalam upaya meningkatkan hasil belajar dengan meningkatkan kesegaran jasmani.
4. Siswa sebagai masukan tentang gambaran nyata tentang tingkat kesegaran jasmani yang dia miliki.
5. Perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Perpustakaan Universitas Negeri Padang sebagai tambahan literatur dan bahan bacaan bacaan mahasiswa.
6. Peneliti selanjutnya sebagai pedoman dalam meneliti kajian yang sama secara lebih mendalam.

BAB II

TINJAUAN KEPUSTAKAAN

A. Kajian Teori

1. Pengertian Kesegaran Jasmani

Istilah kesegaran jasmani merupakan terjemahan dari *physical fitness* berarti kecocokan atau kemampuan (fit = sehat atau mampu) seperti yang dikemukakan oleh Sutarman (1975:2), kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Selain itu Sullivan dalam Efwilza (2002:9) juga mengemukakan bahwa:

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

Sementara menurut Ishan (1988:54) kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melaksanakan tugas sehari-hari dengan penuh kesungguhan dan tanggung jawab, tanpa rasa lelah dengan cara penuh semangat untuk menikmati penggunaan waktu luang dan menghadapi kemungkinan berbagai bahaya yang datang tidak terduga. Hal ini berarti bahwa kesegaran jasmani merupakan kemampuan tubuh seseorang untuk melaksanakan tugas dalam kehidupan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan tenaga untuk menghadapi keadaan darurat

yang datang tiba-tiba. Sedangkan Nurhasan (2001:131) mengidentifikasikan bahwa kesegaran jasmani ditinjau dari ilmu fa'al "merupakan kemampuan organ tubuh untuk menyesuaikan fungsi fisiologisnya mengatasi keadaan lingkungan atau tugas, fisik memerlukan kerja otot secara efisien, tidak mengalami kelelahan yang berlebihan, tidak memperoleh pemulihan yang sempurna sebelum datangnya tugas-tugas pada hari berikutnya".

Kesegaran jasmani menurut Surjadi (1996:1) adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Selanjutnya menurut Rusli Lutan (1996:7-8) bahwa kesegaran jasmani dan keterampilan gerak yang kaya dengan koordinasi otot syaraf yang halus menjadi bagian dalam taksonomi ujian pendidikan jasmani, dan termasuk psikomotorik.

Dari pendapat di atas, maka semakin jelaslah bahwa kesegaran jasmani merupakan suatu kondisi fisik tubuh dalam mempertahankan atau menyesuaikan fungsi dari alat-alat fisiologi agar dapat beradaptasi dengan lingkungan, sehingga aktifitas yang dilakukan setiap hari tidak mengalami hambatan, karena tubuh telah mempunyai kondisi yang baik dalam menghadapi hambatan-hambatan tersebut. Makanya, seseorang mampu melawan pengaruh-pengaruh luar atau tidak mengurangi efisiensi kondisi badan.

Kesegaran jasmani merupakan cermin dari kemampuan fungsi sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam setiap aktifitas fisik. Semakin banyak aktifitas fisik dan olahraga yang dilakukan seseorang, maka akan semakin baik pula tingkat kesegaran jasmaninya. Melakukan aktifitas fisik dan olahraga akan meningkatkan kemampuan tubuh dalam mengkonsumsi oksigen secara maksimal. Jika tubuh telah mampu meningkatkan konsumsi oksigen, maka secara otomatis akan berpengaruh terhadap kesegaran jasmani.

Demikian dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani adalah aspek-aspek kemampuan fisik yang menunjang kesuksesan siswa dalam melakukan berbagai aktifitas dalam kehidupan sehari-hari tanpa mengakibatkan kelelahan yang berarti. Kegiatan itu dapat berupa pekerjaan sehari-hari dan untuk keperluan mendadak yaitu untuk kegiatan yang dilakukan pada waktu senggang. Selanjutnya Gusril (2004:119) mengemukakan bahwa “kesegaran jasmani akan berbeda dan tergantung pada jenis pekerjaan, keadaan kesehatan, jenis kelamin, umur, tingkat ketelitiannya, dan status gizi”.

Berdasarkan kutipan di atas, maka dapat diartikan bahwa setiap orang berbeda tingkat kesegaran jasmaninya, hal ini sangat tergantung dengan beberapa hal, status gizi yang diperoleh dari mengkonsumsi makanan yang bergizi, jenis kelamin, keadaan

kesehatan, kesehatan akan dapat mempengaruhi kesegaran jasmani, dan begitu juga dengan jenis pekerjaan.

2. Komponen Kesegaran Jasmani

Didalam mencapai kesegaran jasmani yang baik kita harus mengetahui tentang komponen-komponen apa saja yang menunjang kesegaran jasmani itu sendiri. Menurut Lycholat dalam Gusril (2004:119) mengemukakan komponen kesegaran jasmani yaitu sebagai berikut:

“(1) komponen yang berhubungan dengan kesehatan (*health related fitness*) meliputi daya tahan otot, kekuatan otot, kelentukan, dan komposisi tubuh; (2) komponen yang berhubungan dengan keterampilan (*skill related*) meliputi kelincahan, keseimbangan, koordinasi, kecepatan, tenaga/daya, dan waktu reaksi”.

Secara keseluruhan komponen-komponen di atas dapat kita simpulkan bahwa semua komponen yang berkaitan dengan kesehatan dan keterampilan sangat penting diketahui dan dapat menerapkan dalam pendidikan kesegaran jasmani sehingga mencapai tingkat kesegaran jasmani yang baik.

Sementara M Sajoto (1988) mengemukakan bahwa komponen-komponen kesegaran jasmani terdiri dari: “a) kekuatan otot, b) kardiovaskuler dan daya tahan otot, c) daya ledak otot, d) kecepatan, e) kelenturan/ daya lentur, f) kelincahan dan koordinasi gerak, g) keseimbangan, h) reaksi, i) keseimbangan jumlah lemak dalam tubuh”. Selanjutnya Depdiknas (2002:2) menjelaskan ada 10 (sepuluh) komponen kesegaran jasmani yaitu:

“1) Daya tahan kardiovaskuler (*cardiovascular endurance*), 2) daya tahan otot (*muscle endurance*), 3) kekuatan otot (*muscle strength*), 4) kelenturan (*flexibility*), 5) komposisi tubuh (*body komposition*), 6) kecepatan gerak (*speed of movement*), 7) kelincahan (*agility*), 8) keseimbangan (*balance*), 9) kecepatan reaksi (*reaction time*), 10) koordinasi (*coordination*)”.

Dari beberapa kutipan tentang komponen-komponen kesegaran jasmani yang telah diuraikan diatas, jelaslah bahwa kesegaran jasmani terdiri atas beberapa komponen yakni antara lain daya tahan, kekuatan, kecepatan, daya ledak, kelenturan dan koordinasi. Selanjutnya di dalam kehidupan sehari-hari dapat dilihat bahwa ciri-ciri orang yang memiliki kesegaran jasmani yang baik, seperti yang dikemukakan oleh Rusdan Djamil dalam Gusril (2004:123) mengemukakan sebagai berikut:

“(1) Resisten terhadap penyakit; (2) memiliki daya tahan jantung; (3) memiliki daya tahan otot umum; (4) mempunyai daya tahan otot local; (5) memiliki daya ledak otot; (6) memiliki kelenturan; (7) memiliki kecepatan; (8) memiliki kekuatan; (9) memiliki koordinasi dan ketepatan”.

Berpedoman pada penjelasan di atas, maka ciri-ciri seseorang yang memiliki kesegaran jasmani baik, apabila dia memiliki daya tahan otot umum dan local, daya ledak otot, kekuatan, kelenturan, ketepatan dan koordinasi, serta resisten terhadap penyakit. Namun pada kesempatan peneliti akan menguraikan beberapa komponen kesegaran jasmani yakni sebagai berikut:

a. Daya tahan

Sejumlah ahli kesehatan olahraga berpendapat bahwa komponen daya tahan adalah komponen terpenting dalam

menentukan kesegaran jasmani seseorang. Syafruddin (2006:69) mengatakan “daya tahan pada prinsipnya dapat dibedakan menjadi dua golongan yaitu daya tahan umum dan daya tahan otot lokal”. Daya tahan umum adalah kemampuan organisme tubuh menghadapi atau mengatasi kelelahan akibat gerakan-gerakan yang lebih banyak melibatkan kelompok-kelompok otot besar, seperti lari jarak jauh.

Sedangkan daya tahan otot lokal adalah kemampuan sekelompok kecil otot mengatasi kelelahan akibat pembebanan yang relatif agak lama, seperti kerja otot lengan pada tinju. Dari daya tahan dicapai kontraksi serat otot yang berulang-ulang. Kontraksi otot yang berulang membentuk persediaan energi yang berkelanjutan dan serta otot dengan kapabilitas aerobik (*slow oxidative* atau *fast oxidative-glycolitic* atau FOG) untuk tugas tersebut.

b. Kekuatan

Kemudian kekuatan juga merupakan elemen kondisi fisik yang mempengaruhi kesegaran jasmani. Secara fisiologis kekuatan merupakan kemampuan otot mengatasi beban atau tekanan, sedangkan secara fisikalis kekuatan merupakan hasil perkalian antara masa dengan percepatan. Kekuatan merupakan kemampuan dasar kondisi fisik. Sharkey (2003:167) mendefenisikan bahwa kekuatan sebagai kerja yang dibagi dengan

waktu atau tingkat pelaksanaan kerja. Syafruddin (2006:43) menjelaskan dilihat dari bentuk kekuatan yang digunakan, maka kekuatan dapat dibedakan atas tiga jenis yaitu:

1) Kekuatan maksimal ; kemampuan otot mengatasi beban atau tekanan secara maksimal, 2) kekuatan kecepatan ; kemampuan otot mengatasi beban dengan kecepatan kontraksi yang tinggi, 3) daya tahan kekuatan ; kemampuan otot untuk mempertahankan atau mengatasi kelelahan disebabkan pembebanan kekuatan dalam waktu yang relatif lama”.

Sesuai dengan pendapat di atas, maka jelaslah bahwa kekuatan terdiri dari tiga yakni kekuatan maksimal, kekuatan kecepatan, dan daya tahan kekuatan. Tentu hal ini harus dimiliki seseorang, karena kekuatan merupakan komponen kesegaran jasmani.

c. Kecepatan

Kecepatan merupakan komponen kesegaran jasmani, kecepatan menurut Jonathan dan Krempel, dalam Syafruddin (2006:54) adalah “kemampuan yang berdasarkan kelentukan (*flexibilitas*), proses sistem persyarafan dan alat-alat otot untuk melakukan gerakan-gerakan dalam satu satuan waktu tertentu”.

Sementara menurut Ismaryati (2006:57) bila ditinjau dari sistem gerak, kecepatan adalah “kemampuan dasar mobilitas system syaraf pusat dan perangkat otot untuk menampilkan gerakan-gerakan pada kecepatan tertentu”. Dengan demikian kecepatan dapat diartikan sebagai kemampuan dasar yang penting dalam

menampilkan gerakan-gerakan dalam satu satuan waktu tertentu. Dalam penelitian ini kecepatan seseorang diukur dengan lari 60 meter.

d. Daya ledak

Daya ledak juga merupakan komponen yang penting dalam olahraga, karena daya ledak akan menentukan seberapa cepat berlari, seberapa tinggi melompat, seberapa keras memukul dan lain lain sebagainya. Annarino dalam Arsil (1999:71) mendefenisikan bahwa daya ledak adalah kekuatan dan kecepatan kontraksi otot secara dinamis, eksplosif dalam waktu yang cepat. Selanjutnya Syafruddin (2011:102) mendefinisikan daya ledak adalah sebagai produk dari dua kemampuan yaitu kekuatan (*strength*) dan kecepatan (*speed*) untuk melakukan force maksimum dalam waktu yang sangat cepat.

Dari beberapa kutipan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa daya ledak adalah kemampuan mengarahkan kekuatan dengan cepat dalam waktu yang singkat untuk memberikan momentum yang paling baik pada tubuh atau objek dalam suatu gerakan eksplosif yang utuh untuk mencapai tujuan yang dikehendaki.

e. Kelentukan

Kelenturan adalah jangkauan gerakan yang dapat dilakukan tangan dan kaki, kulit, jaringan yang berhubungan dan kondisi sendi membatasi jangkauan gerakan, demikian juga dengan lemak

tubuh yang berlebihan. Cidera terjadi bila kaki dan tangan dipaksa bergerak melebihi jangkauan normalnya, jadi meningkatkan fleksibilitas otomatis akan mengurangi potensi cidera. Jangkauan gerakan meningkat bila sendi dan otot dipanaskan (Sharkey, 2003:165).

Menurut Syafruddin (2011:158) “kelentukan merupakan salah satu elemen kondisi fisik yang menentukan dalam mempelajari keterampilan - keterampilan gerakan, mencegah cidera, mengembangkan kemampuan kekuatan, kecepatan, dayatahan, kelincahan dan koordinasi”. Dengan demikian dapat diartikan bahwa semakin tinggi kelentukan yang dimiliki seseorang, maka dia mempunyai kemampuan mengembangkan beberapa elemen kondisi fisik lain, seperti dayatahan, kelincahan, kecepatan dan koordinasi gerakan.

Sementara Ismaryati (2006:101) mengatakan bahwa kelentukan merupakan salah satu komponen kesegaran jasmani, merupakan “kemampuan menggerakkan tubuh atau bagian-bagiannya seluas mungkin tanpa terjadi ketegangan sendi dan cidera otot. Kelentukan dibutuhkan oleh banyak cabang olahraga, namun demikian terdapat perbedaan kebutuhan kelentukan untuk setiap keberhasilan penampilnya.

f. Koordinasi

Elemen kesegaran jasmani yang tidak kalah pentingnya adalah

koordinasi, Sharkey (2003:169) mengatakan bahwa koordinasi diimplikasikan sebagai hubungan yang harmonis, penyatuan atau aliran gerakan yang halus dalam melakukan pekerjaan. Sementara Harsuki (2003:54) mengartikan koordinasi sebagai suatu kemampuan untuk memproduksi kinerja baru sebagai hasil dari sistem syaraf dan otot yang bekerja secara harmonis”.

Selanjutnya Syafruddin (2006:85) mengambil suatu pengertian bahwa koordinasi merupakan kemampuan untuk menyelesaikan tugas-tugas motorik secara cepat dan terarah yang ditentukan oleh proses pengendalian dan pengaturan gerakan, serta kerja sama sistem persyarafan pusat.

3. Fungsi Kesegaran Jasmani

a. Fungsi Umum

Menurut Ismaryati (2008:40) fungsi umum kesegaran jasmani yaitu “untuk mengembangkan kesanggupan, kemampuan , kekuatan, daya tahan, dan daya tahan setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja dalam pembangunan bangsa dan negara. Pendapat yang senada juga dikemukakan oleh Mutohir (2004:125) menjelaskan bahwa 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”.

Berdasarkan dua pendapat yang telah dikemukakan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa fungsi umum kesegaran jasmani adalah dapat meningkatkan kemampuan, kesanggupan dan komponen fisik seperti daya tahan dan kekuatan, sehingga hal ini dapat mempertinggi daya kerja manusia.

b. Fungsi Khusus

Sedangkan fungsi khusus kesegaran jasmani khususnya bagi anak-anak menurut Mutohir (2004:125) adalah “untuk pertumbuhan dan perkembangan, serta meningkatkan prestasi belajar. Dengan demikian dapat diartikan bahwa dengan memiliki kesegaran jasmani yang baik, prestasi belajar siswa dapat ditingkatkan, begitu juga dengan prestasi belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.

Selanjutnya hal yang senada juga dijelaskan oleh Ismaryati (2008:40) fungsi khusus kesegaran jasmani dapat dibedakan menjadi tiga golongan yaitu:

“Golongan yang berdasarkan pekerjaan misalnya atlet, pelajar, atau golongan yang berdasarkan keadaan, misalnya ibu hamil untuk menghadapi saat kelahiran, penyandang cacat untuk rehabilitas. Keadaan berdasarkan umum, misalnya pada anak-anak dalam perangsang pertumbuhan, pada lansia untuk mempertinggi ketahanan tubuh, dan pada remaja pertumbuhan dan perkembangan serta peningkatan prestasi belajar.

Berpedoman pada penjelasan di atas, maka jelaslah bahwa fungsi kesegaran jasmani adalah untuk mengembangkan kesanggupan dan kemampuan setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja. Hal yang paling penting untuk

meningkatkan kesegaran jasmani adalah aktifitas fisik dan olahraga 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. Orang yang banyak melakukan aktifitas fisik dan olahraga yang teratur maka tingkat kesegaran jasmaninya bertambah baik dibandingkan orang yang kurang melakukan aktifitas fisik dan olahraga yang teratur.

Bagi siswa, kebugaran jasmani merupakan hal sangat penting, terutama dalam mengikuti proses kegiatan belajar mengajar di sekolah maupun di luar sekolah dalam meningkatkan prestasi belajarnya. Kebugaran jasmani bagi pelajar adalah untuk mempertinggi kemampuan dan kemauan belajar, sehingga kebugaran jasmani dengan baik, di harapkan dapat meningkatkan prestasi belajar siswa.

Kesegaran jasmani merupakan salah satu bagian dari faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi belajar. Ada dua factor yang mempengaruhi prestasi belajar siswa, yaitu faktor dari dalam diri individu dan dari luar diri individu. Faktor yang berasal dari dalam diri individu dibagi menjadi dua, yaitu faktor psikis yang berupa kepribadian, motivasi, sikap dan yang kedua adalah faktor fisik, misalnya kondisi fisik atau anggota tubuh, kondisi indera, syaraf, kelenjer dan organ-organ dalam tubuh.

Dari penjelasan di atas dapat di tarik kesimpulan bahwa, kebugaran jasmani merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi prestasi belajar siswa. Tingkat kebugaran jasmani siswa mempunyai peran penting terutama dalam mengikuti proses kegiatan belajar. Kebugaran jasmani berperan penting dalam mempertinggi kemampuan dan kemauan belajar, sehingga dengan kebugaran jasmani yang baik maka dapat mendukung terciptanya prestasi belajar yang baik pula.

4. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani seseorang dipengaruhi oleh berbagai faktor yakni, faktor internal dan faktor eksternal, yang dimaksud dengan faktor internal adalah sesuatu yang sudah terdapat dalam tubuh seseorang yang bersifat menetap misalnya genetic, umur, jenis kelamin. Sedangkan faktor eksternal diantaranya aktivitas fisik, lingkungan dan kebiasaan merokok (DEPKES RI DIRJEN Pembinaan Kesehatan Masyarakat Direktorat Bina Upaya Kesehatan Puskesmas dalam Riawaty (2006). Adapun factor-faktor yang mempengaruhi adalah sebagai berikut:

a. Gizi

Makanan bergizi mempengaruhi kesehatan dan kesegaran jasmani. Makanan bergizi tidak harus mahal dan banyak, yang penting cukup mempunyai kandungan gizi yang tinggi akan lebih mempengaruhi terhadap kesehatan. Menurut Haryanto (2004:25):

“Faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani salah satunya adalah gizi. Anak usia sekolah merupakan masa usia pertumbuhan dan perkembangan yang sangat perlu diperhatikan akan kebutuhan gizinya. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa untuk mendapatkan kesegaran jasmani diperlukan gizi, sebaliknya keberadaan gizi mampu meningkatkan kesegaran jasmani. Aktivitas fisik yang dilakukan sehari-hari dapat meningkatkan kesegaran jasmani seseorang yang tidak lepas dari pemenuhan kebutuhan gizi makanan sehari-hari, maka dapat dikatakan status gizi sangat erat hubungannya dengan tingkat kesegaran jasmani.”

Golongan makanan yang bergizi harus mengandung beberapa unsur yang dibutuhkan oleh tubuh antara lain: Protein, Karbohidrat, Lemak, Mineral, Vitamin, air. Menurut Saryono, (1989:18) mengatakan:

“Makanan yang bergizi adalah makanan yang mengandung zat-zat gizi yang diperlukan tubuh kita, yaitu protein, hidrat arang, lemak, mineral, vitamin dan air. Selain ditinjau dari kelengkapan gizinya, juga ditinjau dari kalorinya. Menu yang cukup, zat gizi dan kalori membantu manusia untuk hidup sehat serta dapat hidup sehat serta dapat melakukan tugas sehari-hari dengan baik dan mempunyai daya tahan yang kuat. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa makanan yang kita makan harus diperhatikan nilai gizinya.”

Semakin lengkap dan seimbang makanan yang kita makan akan menunjang kesehatan dan kesegaran jasmani kita. Prof. Dr. Clyde Williams dari Universitas Loughborough. Inggris memaparkan: “Masalah kebutuhan gizi bagi aktivitas jasmani untuk anak muda. Dari aneka makanan yang dikonsumsi setiap hari seseorang memperoleh energy sebanyak 60% dalam bentuk karbohidrat, 15% dalam bentuk protein, dan sisanya berupa lemak yang dianjurkan untuk atlet dewasa”.

Rekomendasi ini berlaku juga bagi anak-anak muda. Namun demikian, anak yang aktif memerlukan energi tambahan bukan hanya untuk menutup energi yang dikeluarkan selama giat bergerak tetapi juga untuk mengatasi dengan sukses laju pertumbuhan selama adoloscen. Selama periode pertumbuhan yang cepat ini, seseorang mungkin mencapai 20% dari ukuran tinggi mereka sebagai orang dewasa. Masa otot meningkat selama periode ini dan menyebabkan dibutuhkan makanan tambahan dalam jumlah memadai berupa mineral dan elemennya. Elemennya itu antara lain kalsium, zat besi, dan magnesium (Lutan dkk, 2001:42)

b. Olahraga

Kegiatan atau aktivitas fisik sangat mempengaruhi semua komponen kesegaran jasmani. Latihan yang bersifat aerobik yang dilakukan secara teratur dan meningkatkan daya tahan cardiovascular dan dapat mempengaruhi lemak dalam tubuh, yang berarti pula seluruh organ tubuh yang dilatih secara teratur dapat beradaptasi dengan perbedaan yang diberikan.

Latihan olahraga dapat merangsang pertumbuhan badan, berkembang oleh (Moeloek, 1984:12) sebagai berikut: "latihan fisik adalah suatu kegiatan fisik menurut cara dan aturan tertentu yang mempunyai sasaran peningkatan kesegaran jasmani, peningkatan yang diperoleh antara lain berupa peningkatan gerak, tidak cepat

lelah, peningkatan keterampilan dan sebagainya”.

c. Usia

Moelok, (1984 : 3) Memaparkan bahwa:

“Umur mempengaruhi hampir semua komponen kesegaran jasmani. Pada daya tahan kardiovaskuler, maka sejak usia anak-anak sampai sekitar usia 20 tahun terjadi peningkatan mencapai maksimal pada usia 20 – 30 tahun daya tahan tersebut akan mengalami penurunan sejalan dengan bertambah usia, namun penurunan ini dapat diminimalkan apabila seseorang berolahraga secara teratur semenjak dini pengaruh usia terhadap kelenturan dan komposisi tubuh pada umumnya terjadi karena proses penuaan, yang disebabkan oleh menurunnya daya elastisitas karena telah berkurangnya aktifitas dan pengapuran pada usia tua”.

Semakin tua usia seseorang maka tingkat kesuburan tubuhnya akan menurun, mengalami masalah dengan tubuhnya seperti berkurangnya otot, ukuran jantung mengecil dan kekuatan memompanya berkurang, terjadi kekuatan pada pembuluh (arteri) yang penting, kulit berubah menjadi tipis dan aktivitasnya menjadi lambat, penurunan ini disebabkan karena fungsi seluruh anggota tubuh menjadi lemah.

d. Lingkungan

Faktor lingkungan adalah dimana tempat seseorang tinggal dalam waktu lama, dalam hal ini menyangkut lingkungan fisik serta sosial ekonomi mulai dari pekerjaan, daerah tempat tinggal dan lain sebagainya.

e. Genetik

Sugiyanto dan sujarwo (1993) mengatakan bahwa:

“Pengaruh genetik pada kekuatan otot pada umumnya berhubungan dengan komposisi serabut otot yang terdiri dari serat merah dan putih. Seseorang yang banyak mempunyai serabut otot yang berwarna merah lebih tepat untuk melakukan kegiatan yang bersifat aerobik”.

Pengaruh faktor keturunan terhadap komposisi tubuh adalah secara umum dihubungkan dengan tipe tubuh yang gemuk, bulat dan pendek cenderung memiliki jaringan lemak yang lebih banyak dibandingkan dengan tipe *eksomorph*, yaitu tubuh yang kecil, kerempeng dan tinggi.

5. Cara Meningkatkan Kesegaran Jasmani

Untuk meningkatkan kesegaran jasmani itu sendiri adalah aktifitas fisik dan latihan olahraga yang teratur, tubuh memerlukan oksigen untuk memproduksi energi. Semakin banyak aktifitas fisik dan latihan olahraga yang dilakukan oleh seseorang, akan semakin baik pula kesegaran jasmaninya. Hal ini disebabkan dengan melakukan aktifitas fisik dan olahraga akan meningkatkan kemampuan tubuh dalam mengkonsumsi oksigen secara optimal.

Oksigen harus diambil dan disalurkan ke organ-organ tubuh dan jaringan yang membutuhkannya. Kemampuan tubuh yang melakukan hal tersebut sangat tergantung dari tingkat kesegaran jasmani seseorang. Bagi orang yang mempunyai tingkat kesegaran jasmani yang baik akan mudah untuk melakukan pengambilan oksigen yang dibutuhkan tubuh. Sedangkan orang yang tingkat kesegaran

jasmaninya yang kurang baik akan kesulitan dalam melakukan pengambilan oksigen secara baik dan optimal.

Nurhasan (1986:97) mengatakan bahwa “untuk mendapatkan tingkat kesegaran jasmani yang baik, sebaiknya kita lakukan olahraga yang teratur”. Sesuai dengan pendapat tersebut maka semakin banyak aktifitas fisik dan latihan olahraga yang teratur yang dilakukan seseorang maka cenderung akan bertambah tingkat kesegaran jasmani orang tersebut dan sebaliknya semakin sedikit aktifitas dan latihan-latihan olahraga yang dilakukan maka semakin rendah tingkat kesegaran jasmani orang tersebut. Dalam arti dapat kita lihat banyak orang melakukan olahraga teratur dapat memelihara dan meningkatkan kesegaran jasmani, namun dosis latihannya harus memperhatikan tiga faktor yaitu seperti yang dikemukakan oleh Suherman dalam Mutohir (2004:124) adalah sebagai berikut: (a) intensitas latihan, (b) lamanya latihan, (c) frekuensi”. Artinya bila seseorang melakukan kegiatan olahraga secara teratur tanpa mengerti dan memahami ketiga faktor tersebut, maka kesegaran jasmani yang diinginkan mungkin tidak akan tercapai dengan baik.

Perkembangan olahraga pada zaman sekarang ini banyak sekali cara untuk meningkatkan kesegaran jasmani, seperti yang kita lihat pada bermacam kegiatan yang dapat dilakukan orang seperti bersepeda, jalan santai, senam, jaging dan masih banyak kegiatan

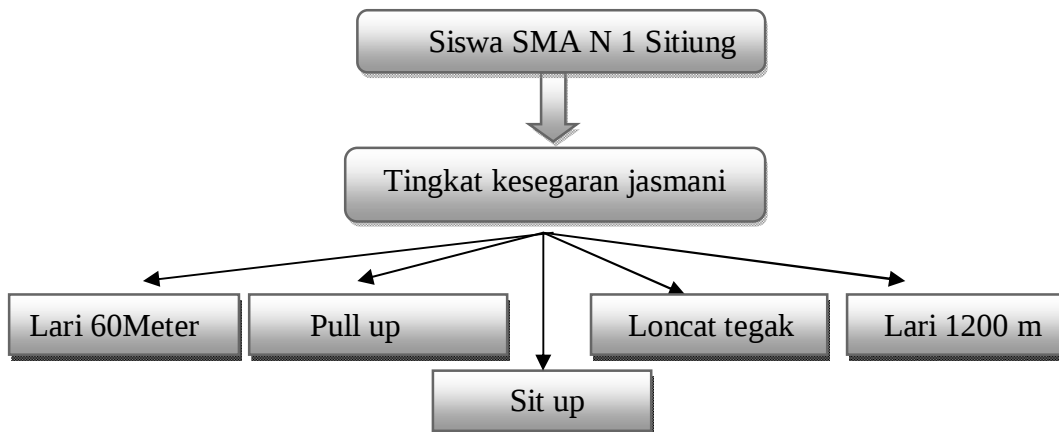
lain yang bisa dilakukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani. Bagi orang yang banyak melakukan aktifitas fisik dan olahraga yang teratur, tingkat kesegaran jasmaninya bertambah baik dibandingkan dengan orang yang kurang melakukan aktifitas fisik.

B. Kerangka Konseptual

Kesegaran jasmani yang baik dapat membantu siswa untuk menyelesaikan tugasnya sehari-hari dengan tidak menimbulkan kelelahan yang berarti, karena semakin tinggi tingkat kesegaran jasmani siswa, maka semakin tinggi pula kesanggupan dan kemampuan untuk beraktifitas. Bagi siswa SMA yang sedang berkembang dan tumbuh, peranan kesegaran jasmani bukan saja untuk dapat melakukan tugas tetapi juga untuk meningkatkan kemampuan belajar, seperti belajar penjasorkes.

Untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa dilakukan salah satu tes kesegaran jasmani indonesia (TKJI) untuk remaja usia 16 – 19 tahun Tes kesegaran jasmani Indonesia ini merupakan satu rangkaian tes yang harus dilaksanakan dalam satu hari. Adapun bentuk tes dan urutan pelaksanaannya adalah lari 60 meter, tes gantung angkat tubuh (*pull up*) putra 60 detik, baring duduk 60 detik (*sit up*), loncat tegak (*vertical jump*), lari 1200 meter putra (Depdibud. PJKR, 1995:5). Untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa diadakan tes kesegaran jasmani diatas, hasil tes distandarkan berdasarkan norma tes kesegaran jasmani Indonesia. Hasil tes merupakan

gambaran tingkat kesegaran jasmani siswa. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat bagan kerangka konseptual pada gambar 1.



Gambar 1. Kerangka Konseptual

C. Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan kajian teori dan kerangka konseptual yang diungkapkan terdahulu, maka timbul suatu pertanyaan penelitian yaitu :
 Bagaimanakah tingkat kesegaran jasmani siswa SMA Negeri 1 Sitiung Kabupaten Dharmasraya, yang meliputi lari 60 meter, angkat tubuh untuk putra (*pull up*), baring duduk 60 detik (*sit up*), loncat tegak (*vertical jump*), lari 1200 meter putra?

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan pada bagian terdahulu, maka dalam bab ini akan dikemukakan kesimpulan dan saran. Adapun kesimpulan dan saran tersebut adalah:

A. Kesimpulan

Tingkat kesegaran jasmani siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Sitiung Kabupaten Dharmasraya, hampir secara keseluruhan rendah. Terbukti dari 30 orang siswa, ditemukan tidak satu orangpun siswa memiliki kategori baik sekali, dan baik, hanya 11 orang (36,67%) kategori sedang, 16 orang (53,33%) kategori kurang dan 3 orang (10%) kategori kurang sekali.

B. Saran

Adapun beberapa saran yang dapat dikemukakan yang ditujukan kepada yakni sebagai berikut:

1. Guru penjasorkes agar:
 - a. Memberikan pengertian dan pemahaman pada siswa bahwa kesegaran jasmani penting untuk dimiliki, karena berkaitan dengan kemampuan organisme tubuh untuk mengatasi kelelahan yang disebabkan oleh pembebanan yang berlangsung relative lama.
 - b. Melibatkan seluruh siswa aktif dan kreatif dalam pembelajaran penjasorkes, terutama kegiatan yang banyak melibatkan aktifitas fisik siswa, baik dalam latihan maupun dalam permainan.

2. Siswa, agar meningkatkan kebiasaan berolahraga, misalnya saja melakukan aktivitas bermain untuk mengisi waktu luang, jadi tidak bermain game, internet dan menonton TV.
3. Para orang tua agar memberikan kecukupan gizi dan memberikan kesempatan pada anaknya untuk beraktivitas olahraga, karena dua faktor ini dapat mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani.

DAFTAR PUSTAKA

- Arsil, 1999. *Pembinaan Kondisi Fisik*. FIK UNP, Padang.
- Depdiknas, 2002. *Kurikulum Berbasis Kompetensi Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani SD*. Jakarta.
- Dinata. Sukma. 2003. *Landasan Psikologi Proses Pendidikan*. Bandung: PT Remaja Rusda Karya.
- Gusril. 2004. *Perkembangan Motorik pada Masa anak-anak*. Interval: Dirjen Olahraga Depdiknas.
- Harsuki. 2003. *Perkembangan Olahraga Terkini*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.
- Ismaryati. 2006. *Tes Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Sebelas Maret University Press.
- , 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta : UNS Surakarta.
- Kementrian Pendidikan Nasional. 2010. *Pedoman Teknis Pemetaan Kebugaran Jasmani Pelajar*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Moeloek, Dangsina. 1984. *Kesehatan Olahraga*. Jakarta: Proyek Pembinaan SGO. Jakarta.
- Nurhasan, 2001. *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta Pusat: Direktorat Jenderal Olahraga
- Sharkey. 2003. *Kebugaran dan Kesehatan*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Surjadi. 1996. *Ketahuilah Tingkat Kesegaran Jasmani*, Jakarta: Depertemen P dan K.
- Sutarman. 1975. *Pengertian-pengertian tentang Kesegaran Jasmani dan Tes Kardiorespiratori (concept of sports Science)*. Ed. SieSwampo dan Mery W. Sie. Jakarta: Pusat Ilmu Keolahragaan KONI.
- Syafruddin. 2006. *Pendidikan Jasmani dan Olahraga sebagai Sub Keolahragaan Nasional*. Disampaikan dalam Semlok Nasional Kurikulum Model Pembelajaran Penjas. Padang. UNP.
- , 2011. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP.
- Undang-undang Republik Indonesia NO. 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Jakarta.