

**STUDI TENTANG KESEGARAN JASMANI SISWA DI SEKOLAH
DASAR NEGERI 01 KECAMATAN RANAH BATAHAN
KABUPATEN PASAMAN BARAT**

SKRIPSI

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



Oleh

ERNAWATI

NIM. 08804

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

PERSETUJUAN SKRIPSI

STUDI TENTANG KESEGARAN JASMANI SISWA DI SEKOLAH DASAR NEGERI 01 KECAMATAN RANAH BATAHAN KABUPATEN PASAMAN BARAT

Nama : Ernawati

NIM : 08804

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2011

Disetujui Oleh:

Pembimbing I

Pembimbing II

Dra. Erianti, M.Pd
NIP. 19620507051987112001

Drs. Didin Tohidin, M.Kes. AIFO
NIP. 195810181980031001

Mengetahui:

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga

Drs. Hendri Neldi, M.Kes. AIFO
NIP. 196205021987231002

PENGESAHAN

**Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang**

**Judul : Studi Tentang Kesegaran Jasmani Siswa di
Sekolah Dasar Negeri 01 Kecamatan Ranah
Batahan Kabupaten Pasaman Barat**

Nama : Ernawati

NIM : 08804

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2011

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	Dra. Erianti, M.Pd	1. _____
2. Sekretaris	Drs. Didin Tohidin, M.Kes. AIFO	2. _____
3. Anggota	Drs. Zainul Johor, M.Pd	3. _____
4. Anggota	Drs. Qalbi Amra, M.Pd	4. _____
5. Anggota	Drs. Abu Bakar	5. _____

ABSTRAK

Ernawati, 08804. Studi Tentang Kesegaran Jasmani Siswa di Sekolah Dasar Negeri 01 Kecamatan Ranah Batahan Kabupaten Pasaman Barat

Permasalahan dalam penelitian ini belum diketahuinya tentang tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri Negeri 01 Kecamatan Ranah Batahan Kabupaten Pasaman Barat. Tujuan penelitian ini adalah untuk mendapat gambaran nyata bagaimana tingkat kesegaran jasmani siswa di sekolah tersebut.

Jenis penelitian yaitu *deskriptive*. Populasi adalah seluruh siswa yang ada di Sekolah Dasar Negeri 01 Kecamatan Ranah Batahan Kabupaten Pasaman Barat, yang berjumlah sebanyak 193 orang. Dengan demikian jumlah sampel dalam penelitian ini berjumlah sebanyak 32 orang yang berasal dari kelas V, dengan rincian 15 orang siswa putera dan 17 orang siswa puteri. Jenis data dalam penelitian yaitu data primer berasal dari hasil pengukuran kesegaran jasmani terhadap siswa yang terpilih menjadi sampel dan data sekunder yaitu data nama siswa yang diperoleh dari Tata Usaha sekolah. Kemudian data dianalisis dengan menggunakan teknik analisis deskriptif persentase.

Dari hasil analisis data diperoleh tingkat kesegaran jasmani dari 15 orang siswa putera, tidak ada satu orangpun yang memiliki kategori baik sekali, dan baik. Sedangkan siswa yang memiliki kategori sedang yaitu 9 orang siswa (60%) dan yang memiliki kategori kurang adalah 6 orang (40%). Selanjutnya tidak ada satu orangpun siswa putera yang memiliki kategori kurang sekali. Sedangkan dari 17 orang siswa puteri, tidak ada satu orang pun yang memiliki kesegaran jasmani kategori baik sekali dan kategori baik. Sedangkan siswa yang memiliki kategori sedang adalah sebanyak 4 orang (25.53%) dan yang memiliki kategori kurang yaitu sebanyak 7 orang (41.18%). Selanjutnya siswa yang memiliki kategori kurang sekali adalah 6 orang (35.29%).

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji syukur penulis aturkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga skripsi yang berjudul “Studi Tentang Kesegaran Jasmani Siswa di Sekolah Dasar Negeri 01 Kecamatan Ranah Batahan Kabupaten Pasaman Barat” dapat penulis selesaikan. Penulisan skripsi ini bertujuan untuk melengkapi tugas dan syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan.

Dalam penulisan skripsi ini penulis telah berusaha semaksimal mungkin, namun demikian penulis menyadari bahwa penelitian ini jauh dari kesempurnaan dan harapan, hal tersebut disebabkan oleh keterbatasan kemampuan penulis sendiri. Untuk itu penulis mengharapkan kritikan dan saran yang sifatnya membangun dari semua pihak, guna kesempurnaan penelitian ini dimasa yang akan datang.

Dalam penulisan skripsi ini penulis banyak menerima bantuan baik moril maupun materil, oleh sebab itu pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Drs. Syahrial Bachtiar, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan.
2. Drs. Hendri Neldi M.Kes. AIFO dan Drs. Zarwan, M.Kes, selaku Ketua dan Sekretaris Jurusan Pendidikan Olahraga.
3. Dra. Erianti, M.Pd dan Drs. Didin Tohidin, M.Kes. AIFO selaku pembimbing I dan Pembimbing II yang senantiasa meluangkan waktu,

kesempatan, dorongan, semangat dan bimbingan menyelesaikan skripsi ini.

4. Drs. Zainul Johor, M.Pd, Drs. Qalbi Amra, M.Pd, dan Drs. Abu Bakar selaku tim penguji yang telah memberi saran, nasehat dan ide – ide kreatif dan bermanfaat bagi kesempurnaan skripsi ini.
5. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah membekali penulis dengan ilmu pengetahuan.
6. Suami dan anak-anak ku tercinta yang selalu penulis banggakan dan yang sudah memberikan dorongan penuh buat penulisan skripsi ini.
7. Segenap keluarga penulis, yang telah memberikan dorongan, bantuan materil maupun mori serta doa sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.
8. Rekan-rekan mahasiswa FIK UNP, yang telah memberikan semangat dan dorongan kepada penulis sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.

Penulisan skripsi ini penulis menyadari masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu diharapka saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan skripsi ini. Atas semua bantuan yang diberikan kepada penulis, semoga Allah SWT senantiasa membalasnya dengan kebaikan dan pahala yang berlipat ganda. Amin.....

Padang, Februari 2011

Penulis

DAFTAR ISI

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.....	4
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Kegunaan Hasil Penelitian.....	5
 BAB II TINJUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	
1. Pengertian Kesegaran Jasmani.....	7
2. Komponen Kesegaran Jasmani.....	9
3. Fungsi Kesegaran Jasmani	14
4. Faktor Yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani	15
B. Kerangka Konseptual	18
C. Pertanyaan Penelitian.....	19
 BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis, Tempat dan Waktu Penelitian	20
B. Populasi dan Sampel.....	20
C. Jenis dan Sumber Data	22
D. Teknik dan Alat Pengumpulan Data.....	32
E. Teknik Analisa Data.....	30

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi data.....	31
B. Pembahasan	34

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	39
B. Saran	39

DAFTAR PUSTAKA

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup, diantaranya adalah pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang diajarkan di sekolah memiliki peranan yang sangat penting. Dalam Kurikulum (2006:513) untuk Sekolah Dasar dinyatakan bahwa mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan bertujuan agar peserta didik memiliki kemampuan yaitu sebagai berikut:

“1) Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktifitas jasmani dan olahraga, 2) Meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, 3) Meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar, 4) meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung dalam pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, 5) mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri, demokratis, 6) mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri, orang lain dan lingkungan, 7) memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, terampil serta memiliki sikap yang positif”.

Berdasarkan kutip di atas, maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa banyak sekali tujuan pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang sangat berarti bagi peserta didik, yakni dapat mengembangkan berbagai keterampilan gerak dasar yang berguna untuk meningkatkan pertumbuhan fisik dan meningkatkan kebugaran

jasmani. Di samping itu juga dapat mengembangkan nilai-nilai seperti jujur, sportif, percaya diri, bertanggung jawab dan mengerti dengan pola hidup sehat serta lain-lain sebagainya.

Dari uraian di atas, jelaslah bahwa salah satu tujuan pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan di Sekolah Dasar (SD) adalah meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik. Kesegaran jasmani merupakan aspek penting yang harus dimiliki siswa agar bisa mengikuti kegiatan pembelajaran dengan baik. Menurut Sadoso (1980:105) kesegaran jasmani adalah “kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari dengan gampang, tanpa terasa lelah yang berlebihan untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan mendadak”.

Dengan demikian dapat dikatakan bahwa siswa yang memiliki kesegaran jasmani yang baik, mereka akan mampu melakukan aktivitas belajar ataupun kegiatan lainnya baik di sekolah dalam mengikuti pembelajaran maupun di rumah. Begitu juga akan terlihat dari penampilan dan semangat serta motivasi mereka terhadap kegiatan-kegiatan yang diikutinya. Siswa yang sehat dan segar cenderung memiliki semangat hidup tinggi serta bergairah dalam menerima materi pembelajaran baik di ruangan maupun di lapangan. Jadi kesegaran jasmani bagi seorang siswa penting artinya dalam menjalankan semua aktifitas dalam kehidupan sehari-hari.

Banyak faktor yang mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani siswa antara lain adalah aktivitas berolahraga yang diikuti dalam

pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga ataupun aktivitas bermain yang dilakukan setelah pulang sekolah dilingkungan tempat tinggal mereka, status gizi atau zat gizi yang dikonsumsi, usia, jenis kelamin,. Di samping itu faktor seperti sosial ekonomi, sarana dan prasarana yang memadai membuat siswa termotivasi untuk beraktivitas fisik. Begitu juga dengan lingkungan tempat tinggal juga akan dapat mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani siswa, seperti lapangan yang bersih, nyaman dan aman untuk bermain membuat mereka bersemangat untuk beraktivitas fisik.

Tingkat kesegaran jasmani siswa perlu dan penting untuk diketahui, khususnya bagi guru pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (penjasorkes), karena hal ini mempunyai pengaruh terhadap kesiapan siswa dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan atau yang berhubungan dengan aktivitas fisik dalam pembelajaran penjasorkes. Di samping itu juga berpengaruh terhadap kemampuan dalam menjalankan kegiatan sehari-hari mereka seperti menyelesaikan tugas-tugas belajar yang diberikan guru di sekolah.

Berdasarkan pengamatan dan observasi yang penulis lakukan terhadap siswa di SD Negeri 01 Kecamatan Ranah Batahan Kabupaten Pasaman Barat, penulis menduga tingkat kesegaran jasmani masih banyak yang rendah. Hal ini terlihat dari sikap dan penampilan fisik siswa di dalam mengikuti pembelajaran penjasorkes seperti: seperti sering cepat lelah, malas bergerak, sering menguap,

wajahnya pucat atau tidak segar dan kurang bersemangat dalam melakukan kegiatan-kegiatan pembelajaran atau kegiatan lainnya.

Dari uraian di atas, maka ada kesempatan ini penulis berkeinginan untuk melakukan suatu penelitian dengan tujuan untuk melihat tingkat kesegaran jasmani siswa di Sekolah Dasar Negeri 01 Kecamatan Ranah Batahan Kabupaten Pasaman Barat. Peneliti ingin mendapat gambaran yang nyata tentang tingkat kesegaran jasmani siswa di Sekolah Dasar 01 Kecamatan Ranah Batahan tersebut. Dengan demikian penelitian ini berjudul “Studi tentang tingkat kesegaran jasmani siswa di SD Negeri 01 Kecamatan Ranah Batahan Kabupaten Pasaman Barat”.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Status gizi
2. Kesegaran jasmani
3. Aktivitas bermain
4. Motivasi dalam berolahraga
5. Jenis kelamin
6. Usia
7. Sarana dan prasarana
8. Lingkungan

9. Sosial ekonomi orang tua siswa

C. Pembatasan Masalah

Adapun pembatasan masalah dalam penelitian ini adalah kesegaran jasmani siswa di SD Negeri 01 Kecamatan Ranah Batahan Kabupaten Pasaman Barat”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi dan pembatasan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka dapat dirumuskan suatu masalah yaitu: Bagaimana kesegaran jasmani siswa di SD Negeri 01 Kecamatan Ranah Batahan Kabupaten Pasaman Barat”.

E. Tujuan Penelitian

Berpedoman pada rumusan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: kesegaran jasmani siswa di SD Negeri 01 Kecamatan Ranah Batahan Kabupaten Pasaman Barat.

F. Kegunaan Penelitian

Adapun hasil penelitian ini diharapkan berguna bagi:

1. Penulis sendiri sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan pada Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang.
2. Guru-guru pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan sebagai masukan tentang tingkat kesegaran jasmani siswa bermanfaat dalam proses pembelajaran penjasorkes.

3. Pihak sekolah, khususnya SD Negeri 01 Kecamatan Ranah Batahan Kabupaten Pasaman Barat sebagai masukan dalam upaya meningkatkan proses pembelajaran.
4. Mahasiswa sebagai bahan bacaan dan refrensi di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
5. Pengembangan ilmu pengetahuan bagi peneliti berikutnya

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Pengertian Kesegaran Jasmani

Muthohir (1999:40) sebagai ahli pendidikan jasmani mengatakan “kesegaran jasmani merupakan kondisi yang mencerminkan kemampuan seseorang untuk melakukan yang berarti”. Menurut Lutan (2001:7) kesegaran jasmani adalah “Kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas”. Sementara Sumosardjono (1992:19) mengatakan kesegaran jasmani adalah:

“Kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari dengan gampang, tanpa merasa lelah yang berlebihan dan masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya untuk keperluan-keperluan mendadak. Dapat pula ditambahkan, kesegaran jasmani merupakan kemampuan untuk menunaikan tugas dengan baik walaupun dalam keadaan sukar, dimana orang yang kesegaran jasmaninya kurang, tidak akan mampu dapat melakukannya”.

Sedangkan kesegaran jasmani menurut Sadoso (1980:105) adalah “kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari dengan gampang, tanpa terasa lelah yang berlebihan untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan mendadak”. Disisi lain 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". Selanjutnya Arsil (1999:9) mengatakan bahwa kesegaran jasmani merupakan cermin dari kemampuan fungsi sistem-sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam setiap aktifitas fisik

Berdasarkan beberapa pendapat yang telah dikemukakan di atas, maka dapat diambil suatu kesimpulan bahwa kesegaran jasmani merupakan keadaan sehat jasmani dan kemampuan kerja secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti dan masih mempunyai tenaga untuk mengisi waktu senggangnya. Kemudian kesegaran jasmani dapat juga dikatakan merupakan modal yang paling berharga dalam kehidupan manusia dalam menjalankan aktivitas sehari-hari, dan bagi para siswa, mereka mampu mengikuti pembelajaran dengan baik karena fisiknya sehat dan bugar.

Kemudian Kosasih (1984:10) mengatakan bahwa seseorang dikatakan memiliki kesegaran jasmani apabila organ tubuh tersebut memiliki kekuatan, kemampuan, kesanggupan dan daya tahan untuk melakukan pekerjaannya dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti yaitu sehabis bekerja / melakukan aktifitas masih mempunyai cadangan tenaga serta masih dapat menikmati

waktu yang baik. Kondisi kesegaran jasmani seseorang dapat dikatakan baik, akan tampak dari penampilan sehari-hari dalam melakukan aktifitas, hal ini sesuai dengan yang dikemukakan oleh Sudarsono (1992:10) yaitu sebagai berikut:

“Tingkat jasmani yang baik, akan mencerminkan ciri-ciri sebagai berikut 1) cukup kuat melakukan tugas harian maupun tugas darurat atau mendadak lainnya, 2) mempunyai ketahanan untuk menyelesaikan tugas harian tanpa kelelahan yang berarti bahkan mampu mengadakan rekreasi setelah bekerja seharian, 3) mempunyai kardiovaskuler untuk melakukan pekerjaan yang melelahkan, 4) memiliki kelincahan sehingga mampu bergerak leluasa, 5) memiliki kecepatan untuk mampu bergerak cepat dalam mengatasi keadaan darurat, 6) memiliki daya kontrol mengkoordinasikan tubuh dengan minus”.

Berpedoman pada kutipan di atas, jelas bahwa tingkat kesegaran jasmani yang rendah akan berdampak yang tidak baik dalam kegiatan yang dilakukan sehari-hari. Begitu juga bagi siswa dalam mengikuti pembelajaran di sekolah, misalnya saja siswa yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang rendah akan tercermin dari sikap dan penampilan gerakanya serta mereka kurang mampu mengatasi keadaan yang tidak terduga. Hal ini juga berdampak buruk terhadap proses pembelajaran dengan tuntas sesuai dengan jam pelajaran yang ada disekolah.

2. Komponen Kesegaran Jasmani

Tingkat kesegaran jasmani seseorang ditentukan oleh beberapa komponen yang ada dalam kesegaran jasmani. Oleh sebab itu pentingnya seseorang untuk mengetahui, memahami dan

melatih komponen kesegaran jasmani sebagai dasar dalam memperbaiki usaha peningkatan kesegaran jasmani. Sajoto (1988) mengemukakan bahwa 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) kesetimbangan, h) reaksi, i) keseimbangan jumlah lemak dalam tubuh”

Sementara 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*)”.

Selanjutnya Hairy dan Ahady (1982:8) mengelompokkan unsur-unsur kesegaran jasmani sebagai berikut: “a) kekebalan terhadap penyakit, b) kekuatan dan ketahanan otot, c) ketahanan *cardiorespiratory*, d) kekuatan otot (*muscular power*), e) *fleksibilitas*, f) kecepatan, g) kelincahan, h) koordinasi, i) keseimbangan, j) ketepatan”.

Dari beberapa kutipan tentang komponen-komponen kesegaran jasmani yang telah diuraikan di atas, jelaslah bahwa kesegaran jasmani terdiri atas beberapa komponen yakni antara lain kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan dan koordinasi.

Depdikbud yang dikutip oleh Haryono (2002:24) ukuran bagi olahragawan/ siswa sekolah dasar berbeda dengan pekerja berat/ atau karyawan kantor. Para ahli sepakat bahwa daya tahan kardiorespirasi merupakan unsur penting untuk menentukan tingkat kesegaran jasmani seseorang.

Dari uraian di atas, sejumlah ahli kesehatan olahraga berpendapat bahwa komponen daya tahan adalah komponen terpenting dalam menentukan seseorang. Syafruddin, 2006:69) mengatakan "daya tahan pada prinsipnya dapat dibedakan atau 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 dengan, kontraksi serat otot yang berulang-ulang. Kontraksi otot yang berulang membentuk persediaan energi yang berkelanjutan dan serta otot dengan kapabilitas aerobik (*slow oxidative* atau *Sofast oxidative-glycolitic* atau FOG) cocok untuk tugas tersebut, kontraksi yang berulang-ulang memantapkan enzim aerobik dan non aerobik, mitochondria dan bahan bakar yang dibutuhkan untuk bertahan (Sharkey, 2003:163).

Kemudian kekuatan juga merupakan elemen kondisi fisi 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 dua 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 di sebabkan pembebanan kekuatan dalam waktu yang relatif lama”.

Kecepatan dan kelentukan juga bagian dari elemen kondisi fisik, kecepatan adalah kemampuan yang berdasarkan kelentukan (*fleksibilitas*), proses sistem persyarafan dan alat-alat otot untuk melakukan gerakan-gerakan dalam satu satuan waktu tertentu (Jonathan dan Krempel, 1981 dalam Syafruddin 2006: 54). Sedangkan Kelentukan 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 mengurangi potensi ini. Jangkauan gerakan meningkat bila sendi dan otot dipanaskan. (Sharkey, 2003:165).

Elemen kesegaran jasmani yang tidak kalah penting adalah koordinasi, menurut Kiram (2002:169), koordinasi bila ditinjau dari sudut fisiologis adalah “merupakan perwujudan pengaturan terhadap proses-proses motorik terutama terhadap kerja otot-otot yang diatur melalui sistem persyarafan yang disebut dengan *intra muscular coordination*”. Pengaturan yang dimaksud disini yaitu proses-proses pengaturan kembali jalannya suatu gerakan yang selalu berpedoman pada program gerakan.

Sementara Harsuki (2003:54) mengartikan koordinasi sebagai suatu kemampuan untuk memproduksi kinerja baru sebagai ramuan dari berbagai gerak sebagai hasil dari sistem syaraf dan otot yang bekerja secara harmonis”. Selanjutnya Syafruddin (2006:85) mengambil suatu pengertian bahwa Koordinasi merupakan kemampuan untuk menyelesaikan tugastugas motorik secara cepat dan terarah yang ditentukan oleh proses pengendalian dan pengaturan gerakan serta kerjasama sistem persyarafan pusat. Sementara Sharkey (2003:169) mengatakan bahwa koordinasi diimplikasikan sebagai hubungan yang harmonis, penyatuan atau aliran gerakan yang halus dalam melakukan

pekerjaan. Pendapat lain juga dikemukakan oleh Wahjoedi (2001:61) koordinasi (*coordination*) adalah “kemampuan untuk melakukan gerakan secara tepat, cermat dan efisien”.

3. Fungsi Dan Manfaat Kesegaran Jasmani

Manusia selalu mendambakan kepuasan dan kebahagiaan dalam hidupnya. Kebutuhan hidup yang semakin hari semakin bertambah banyak membuat manusia berusaha keras untuk memenuhinya. Maka dengan semakin keras manusia berusaha menghadapi tantangan hidup dalam memenuhi kebutuhan diperlukan jasmani yang sehat.

Dengan jasmani yang sehat manusia akan lebih mudah melakukan aktivitasnya dengan baik. Menurut Kamiso yang dikutip oleh Istikomah (2004:21-22) fungsi dari kesegaran jasmani adalah untuk mengembangkan kemampuan, kesanggupan daya kreasi dan daya tahan diri setiap manusia yang berguna untuk kepentingan daya kerja.

Sedangkan manfaat kesegaran jasman menurut Depdikbud (1997:1-2) latihan-latihan kesegaran jasmani dilakukan secara tepat dan benar akan memberikan manfaat bagi tubuh yaitu:

“1) Manfaat secara biologis: memperkuat sendi-sendi dan ligament, meningkatkan kemampuan jantung dan paru-paru, memperkuat otot tubuh, menurunkan tekanan darah, mengurangi lemak tubuh, mengurangi kadar gula dan memperbaiki bentuk tubuh, mengurangi resiko tekanan penyakit jantung koroner, memperlancar pertukaran gas, 2) manfaat secara psikologis, untuk mengendurkan ketegangan mental, suasana hati senang, nyaman dan rasa terhibur. 3) secara sosial, untuk persahabatan dengan

orang lain meningkatkan dalam kualitas dan kuantitas serta menghargai lingkungan hidup dan alam sekitarnya. 4) secara kultural kebiasaan hidup sehat, teratur dan terencana, melestarikan nilai-nilai budaya yang berkaitan dengan jenis latihan kesegaran jasmani dan olahraga terpilih”.

4. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani

a. Status Gizi

Kesegaran jasmani tidak terlepas dari faktor makanan, karena bahan makanan diperlukan tubuh untuk sumber energi, pembangunan sel-sel tubuh, biokatisator dan metabolisme makanan yang harus sesuai dengan tubuh dengan baik secara kuantitatif maupun kualitatif. Kuantitatif adalah perbandingan jumlah karbohidrat, lemak, protein yang dimakan harus disesuaikan dengan aktifitas seseorang.

Status gizi adalah keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi. Makanan adalah bahan selain obat yang mengandung zat-zat gizi dan atau unsur-unsur/ikatan kimia yang dapat diubah menjadi zat gizi oleh tubuh, yang berguna bila dimasukkan ke dalam tubuh. Menurut Syafrizar (2009:4) status gizi adalah “keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi, penyerapan dan penggunaan pangan di dalam tubuh”. Dengan demikian status gizi dapat diartikan bahwa jumlah dan makanan yang dikonsumsi seseorang merupakan indikator dari status gizi mereka.

Energi yang diperlukan untuk kinerja fisik diperoleh dari metabolisme bahan makanan yang dikonsumsi sehari-hari, sehingga makanan atau zat gizi merupakan salah satu penentu kualitas kinerja fisik dan pertumbuhan seseorang. Seorang olahragawan pada umumnya memerlukan makanan lebih banyak dari orang pada umumnya, seorang anak dalam masa pertumbuhan memerlukan protein lebih banyak dibanding orang dewasa.

Pada orang normal karbohidrat diberikan 55-60%, lemak diberikan 25-30% dari total kalori dan protein dibutuhkan 1 gram per Kilogram berat badan, sedangkan pada atlet dapat diberikan 10-25% dari total kalori. Menurut Lamb dalam Asril (1990:10) “secara kuantitatif adalah bahan-bahan yang selalu ada dalam makanan (karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral dan air dan jumlahnya lebih banyak dari yang diperlukan”. Hal ini yang harus dikonsumsi oleh seseorang sebagai penentu kualitas kerja fisik dan berguna juga untuk pertumbuhan.

b. Latihan

Pengaruh latihan bertahun-tahun dapat hilang hanya dalam 12 minggu dengan menghentikan aktifitas. Coyle, dkk dalam Sharkey 2003:85). Contohnya istirahat total di tempat tidur selama tiga minggu dapat menurunkan kebugaran hingga 29% atau hampir 10% per minggu, tapi berita baiknya adalah

kehilangan kebugaran tersebut dengan mudah dapat dikembalikan dengan aktifitas teratur.

Latihan berguna untuk meningkatkan fungsi dan kapasitas sistem respiratori dan kardiovaskuler serta volume darah, tapi perubahan yang paling penting terjadi pada serat otot yang digunakan dalam Latihan. Latihan aerobik meningkatkan kemampuan otot untuk menghasilkan energi secara aerobik dan mengubah metabolisme karbohidrat lemak, ini membuat otot membakar lemak dengan lebih efisien, yang dapat menghasilkan efek kesehatan yang paling penting dari olahraga, (Sharkey 2003:82).

Aktifitas yang tidak berlebihan menghasilkan kebugaran di atas rata-rata dan keuntungan kesehatan yang besar, latihan menghasilkan tingkat kebugaran yang lebih tinggi dan keuntungan kesehatan ekstra, serta latihan sistematis yang panjang membantu siswa mencapai potensi yang mereka miliki untuk menjadi tingkat kebugaran menjadi lebih baik.

c. Jenis Kelamin

Sebelum puber, anak laki-laki dan perempuan memiliki kebugaran aerobik yang sedikit berbeda, tapi setelah itu anak perempuan jauh tertinggal. Rata-rata wanita muda memiliki kebugaran aerobik antara 15 hingga 25 % lebih kecil dari pria muda, tergantung pada tingkat aktifitas mereka. Tapi atlet remaja putri yang sering berlatih hanya berbeda 10 % dibawah

atlet putra yang berusia sama dalam hal $\dot{V}O_2$ max dan waktu performs (Sharkey 2003:82).

d. Usia

Menurut Sharkey (2003:83) menyinggung tentang usia terhadap kebugaran aerobik dengan penurunan 8 hingga 10 % per dekade untuk individu yang tidak aktif, tanpa memperhitungkan tingkat kebugaran awal mereka. Bagi yang memutuskan untuk tetap aktif dapat menghentikan penurunan (4-5% per dekade), dan yang terlibat dalam latihan fitness dapat menghentikan setengahnya (2,5% per dekade). Artinya tingkat kebugaran jasmani dapat dipertahankan apabila seseorang tetap aktif melakukan kegiatan fitness.

B. Kerangka Konseptual

Kesegaran jasmani siswa penting untuk diketahui oleh guru penjasorkes, karena hal ini menyangkut kesiapan kesegaran jasmani siswa dalam proses pembelajaran yang membutuhkan aktivitas gerak fisik. Rusli Luthan (2001:7) menyatakan kesegaran jasmani adalah “kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas”. Kesegaran jasmani menurut sadoso (1980:105) adalah “kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari dengan gampang, tanpa terasa lelah yang

berlebihan untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan mendadak". Sementara

Bila dikaitkan dengan kesegaran jasmani siswa di Sekolah Dasar Negeri 01 Kecamatan Ranah Batahan Kabupaten Pasaman Barat. Maka kesegaran jasmani siswa disini adalah kemampuan siswa dalam menunaikan aktifitas sehari-hari seperti aktivitas belajar di sekolah dan aktivitas lainnya setelah pulang sekolah dan semua ini mereka lakukan atau jalankan dengan mudah tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Bahkan mereka masih mempunyai sisa tenaga untuk mengisi waktu senggangnya.

C. Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan kajian teori dan kerangka konseptual, maka pertanyaan penelitian diajukan yaitu: Bagaimanakah tingkat kesegaran jasmani siswa di SD Negeri 01 Kecamatan Ranah Batahan Kabupaten Pasaman Barat.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan kepada hasil analisis dan pembahasan yang telah di uraikan pada bagian terdahulu, maka siswa SD Negeri 01 Kecamatan Ranah Batahan Kabupaten Pasaman Barat, ditemukan ternyata tidak satu orangpun siswa yang memiliki kategori baik sekali dan kategori baik.

B. Saran

Berdasarkan kepada kesimpulan yang telah dikemukakan di atas, maka disarankan kepada:

1. Guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di Sekolah Dasar, supaya dapat mengerti dan memahami bahwa kesegaran jasmani siswa dapat meningkatkan aktivitas siswa dalam belajar, khususnya dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang banyak berhubungan dengan aktifitas fisik.
2. Siswa agar dapat lebih kreatif dalam belajar pendidikan jasmani dan olahraga, karena aktivitas fisik dapat meningkatkan kesegaran jasmani.
3. Pihak sekolah agar dapat melengkapi sarana dan prasarana dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Hal ini dapat meningkatkan motivasi siswa dalam bergerak atau bermain sehingga dapat meningkatkan kesegaran jasmani mereka.

Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (Untuk Putera)

Nilai	Lari 40 M	Gantung ST	Bd 30 dtik	Loncat Tegak	Lari 600 M
5	Sd - 6.3"	51" ke atas	23 ke atas	46 ke atas	Sd - 2'09"
4	6.4" - 6.9"	31" - 50"	18 - 22	38 - 45	2'10" - 2'30"
3	7.0" - 7.7"	15" - 30"	12 - 17	31 - 37	2'31" - 2'45"
2	7.8" - 8,8"	5" - 14"	4 - 11	24 - 30	2'46" - 3'44"
1	8.9" - Dst	4" - Dst	0 - 3	23 - Dst	3'45" - Dst

Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (Untuk Puteri)

Nilai	Lari 40 M	Gantung ST	Rd 30 dtik	Loncat Tegak	Lari 600 M
5	Sd - 6.7"	40" ke atas	20 ke atas	42 ke atas	Sd - 2'32"
4	6.8" - 7.5"	20" - 39"	14 - 19	34 - 41	2'33" - 2'54"
3	7.6" - 8.3'	8" - 19"	7 - 13	28 - 33	2'55" - 3'28"
2	8.4" - 9.6"	2" - 7"	2 - 6	21 - 27	3'29" - 4'22"
1	9.7" - Dst	0" - 1"	0 - 1	20 - Dst	4'23" - Dst

(Sumber: Pedoman Teknis Pemetaan Kebugaran Jasmani Pelajar Tahun 2010)

**Klasifikasi Kesegaran Jasmani
Umur 10 - 12 Tahun**

Skor	Kategori
22 - 25	Baik Sekali
18 - 21	Baik
14 - 17	Sedang
10 - 13	Kurang
5 - 9	Kurang sekali

DAFTAR PUSTAKA

- Arsil. 1999. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang : FIK UNP.
- Arsil. 2009. *Tes Pengukuran dan Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Padang: FIK-UNP.
- Depdikbud, 1997. *Tes Kesegaran Jasmani untuk Sekolah Dasar No. 16 di Kawasan Tambang Batu Bara dengan Sekolah Dasar No. 12 di Luar Kawasan Tambang Batu Bara Omblin*. Skripsi: FIK UNP.
- Depdiknas, 2002. *Dasar-Dasar Kepelatihan Olahraga*. Jakarta: Proyek Pendidikan Jasmani Luar Biasa.
- Engkos kosasih. 1984. *Kesehatan Hubungan Dengan Olahraga*. Jakarta. PT karya UNIPRESS.
- Harsuki. 2003. *Perkembangan Olahraga Terkini*, Kajian Para Pakar. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Kiram, Yanuar. 2002. *Belajar Motorik*. Padang: FIK Universitas Negeri Padang.
- Kurikulum Standar Nasional Pendidikan ((2006). Jakarta : Asa Mandiri
- Lutan, Rusli. 2001. *Strategi Belajar Mengajar Penjaskes*. Jakarta: Depdikbud.
- Mutohir, T.Cholik. 1999. *Perkembangan Motorik Pada Masa Anak-anak*. Jakarta: PPKKO, Dirjen Olahraga, Depdiknas.
- Nurhasan, 1999, *Manusia dan olahraga*. ITB dan FPOK IKIP Bandung.
- Sajoto, M Hutabarat. 1988 *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Depertemen P&K, Dikti, PT PPLPTK, Jakarta.
- Sharkey, Brian. 2003. *Kebugaran dan Kesehatan*. Jakarta: PT. Raja Grapindo Persada
- Sharkey. 2003. *Kebugaran dan Kesehatan*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Sumosardjono, Sudoso. 1992. *Pengetahuan Praktis Kesehatan Dalam Olahraga 2*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka.
- Wahjoedi, 2001. *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Pt Raja Grafindo Persada.
- Yusuf. 2005. *Metodologi Penelitian*. Padang: UNP Press.