

**TINJAUAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA SD N 13**

**SUNGAI PISANG KOTA PADANG**

**SKRIPSI**

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



**Oleh :**

**WANDA ARIZA  
NIM : 94838**

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

**HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI**

Judul Skripsi : Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SDN 13  
Sungai Pisang Kota Padang

Nama : Wanda Ariza

BP/NIM : 2009/ 94838

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2011

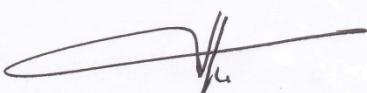
Disetujui Oleh :

Pembimbing I



Drs. Yulifri, M.Pd  
NIP. 195907051985031002

Pembimbing II



Drs. Edwarsyah, M.kes  
NIP. 195912311988031019

Mengetahui :  
Ketua Jurusan



Drs. Hendri Neldi, M.Kes AIFO  
NIP. 196205201987031002

**HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI**

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

Judul : Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SDN 13  
Sungai Pisang Kota Padang  
Nama : Wanda Ariza  
NIM/BP : 94838/2009  
Prodi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi  
Jurusan : Pendidikan Olahraga

Padang, Agustus 2011

Tim Penguji:

	Nama	Tanda Tangan
Ketua	: Drs. Yulifri, M. Pd	
Sekretaris	: Drs. Edwarsyah, M. Kes	
Anggota	: Drs. Jonni, M. Pd	
Anggota	: Drs. Erizal Nurmai, M. Pd	
Anggota	: Dra. Darni, M. Pd	

## **ABSTRAK**

**Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD N 13 Sungai Pisang Kota Padang**

**OLEH : Wanda Ariza /2011**

Masalah pada penelitian ini adalah tingkat kesegaran jasmani Siswa SD N 13 Sungai Pisang Kota Padang masih dalam keadaan buruk. Masalah pada penelitian ini dibatasi pada tingkat kesegaran jasmani Siswa. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui bagaimana tingkat kesegaran jasmani Siswa SD N 13 Sungai Pisang Kota Padang.

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif, yaitu memaparkan apa adanya dari hasil analisis dengan melihat persentase dan katagori penilaian. Populasi pada penelitian ini adalah Siswa SD N 13 Sungai Pisang Kota Padang. Teknik penarikan sampel adalah *Pourpositive Sampling*, Sampel pada penelitian ini di pilih pada siswa kelas IV di SD N 13 Sungai Pisang Kota Padang. Instrumen penelitian menggunakan alat ukur Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI). Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif yaitu dengan menghitung persentase penilaian.

Kesegaran Jasmani Siswa Putra SD N 13 Sungai Pisang. Berdasarkan hasil demikian, frekuensi Kesegaran Jasmani Siswa Putra SD N 13 Sungai Pisang yang paling tinggi pada klafifikasi sedang dengan persentase 50 % yang dikatagorikan Cukup. Berdasarkan demikian Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra SD N 13 Sungai Pisang dikatagorikan **Cukup**. Kesegaran Jasmani Siswa Putri SD N 13 Sungai Pisang. Berdasarkan hasil demikian, frekuensi Kesegaran Jasmani Siswa Putri SD N 13 Sungai Pisang yang paling tinggi pada klafifikasi sedang dengan persentase 55,55 % yang dikatagorikan Cukup. Berdasarkan demikian Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri SD N 13 Sungai Pisang dikatagorikan **Cukup**. Kesegaran Jasmani Siswa di SD N 13 Sungai Pisang. Berdasarkan hasil demikian, frekuensi Kesegaran Jasmani Siswa Putra SD N 13 Sungai Pisang yang paling tinggi pada klafifikasi sedang dengan persentase 52,77 % yang dikatagorikan Cukup. Berdasarkan demikian Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa di SD N 13 Sungai Pisang dikatagorikan **Cukup**.

## **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 **” Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD N 13 Sungai Pisang Kota Padang.”**

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 Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD N 13 Sungai Pisang Kota Padang.

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 selesainya skripsi ini.

Secara khusus penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Drs. H. Arsil, 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. Yulifri, M.Pd dan Drs. Edwarsyah, M.kes, selaku pembimbing dalam penulisan skripsi ini yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Drs. Jonni, M.Pd, Drs. Erizal Nurmai, M.Pd dan Dra.Darni, M.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan demi kesempurnaan skripsi ini.
5. Bapak Kepala UPTD Dinas Pendidikan Kecamatan Bungus Teluk Kabung Padang yang memberi kesempatan untuk melakukan penelitian.
6. Ayahanda Arzul dan Ibunda Wirnawita Az, S.pd, kakak-kakak dan adik - adikku tercinta serta teman – temanku yang telah memberikan bantuan secara moril maupun materil kepada penulis, sehingga skripsi ini dapat di selesaikan.
7. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

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

Padang, Agustus 2011

Penulis

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN PERSETUJUAN .....</b>	i
<b>HALAMAN PENGESAHAN .....</b>	ii
<b>ABSTRAK .....</b>	iii
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	iv
<b>DAFTAR ISI .....</b>	vi
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	viii
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	ix
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah.....	7
C. Pembatasan Masalah.....	7
D. Perumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian .....	8
F. Manfaat Penelitian .....	8
<b>BAB II KAJIAN TEORISTIS DAN KERANGKA KONSEPTUAL</b>	
A. Kajian Teori .....	10
1. Hakekat Pendidikan Jasmani .....	10
2. Fungsi Kesegaran Jasmani.....	16
B. Kerangka Konseptual.....	18
C. Hipotesis .....	18

### **BAB III METODOLOGI PENELITIAN**

A. Jenis Penelitian Tempat dan Waktu Penelitian.....	19
B. Populasi dan Sampel.....	19
a. Populasi.....	19
b. Sampel .....	20
C. Jenis dan Sumber Data.....	21
D. Teknik dan Alat Pengumpulan Data.....	22
E. Teknik Analisa Data .....	23

### **BAB IV ANALISIS DAN PEMBAHASAN**

A. Deskriptif Data.....	35
1. Kesegaran Jasmani siswa Putra .....	35
2. Kesegaran Jasmani siswa Putri .....	36
B. Analisis Data.....	38
1. Kesegaran Jasmani siswa Putra .....	38
2. Kesegaran Jasmani siswa Putri .....	40
3. Kesegaran Jasmani siswa SD N Sungai Pisang .....	41
C. Pembahasan .....	43

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

A. Kesimpulan .....	46
B. Saran .....	47

### **DAFTAR PUSTAKA**

## **DAFTAR TABEL**

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Populasi .....	19
2. Kesegaran Jasmani Siswa Putra .....	23
3. Kesegaran Jasmani Siswa Putri .....	25
4. Distribusi Frekuensi Kesegaran Jasmani Siswa Putra .....	27
5. Distribusi Frekuensi Kesegaran Jasmani Siswa Putri .....	28

## **DAFTAR GAMBAR**

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1. Kerangka Konseptual .....	18
2. Histogram Kesegaran Jasmani Siswa Putra .....	24
3. Histogram Kesegaran Jasmani Siswa Putri .....	26

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

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

Dalam Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) Sekolah Dasar dalam Mulyasa (2006:48) dijelaskan bahwa:

"Pendidikan jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjaskesrek) merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek poly hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka pencapaian tujuan pendidikan nasional".

Pendidikan Jasmani dan kesehatan yang saat ini bernama Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes) merupakan salah satu bidang studi yang secara umum dapat menunjang mata pelajaran yang lain. Bidang studi ini dapat menjadikan proses pendidikan di sekolah menjadi lengkap, utuh dan mengantarkan siswa mengalami perubahan dan pertumbuhan total dalam dirinya.

Sebagai bagian yang integral dari upaya pendidikan secara menyeluruh sekaligus juga merupakan bagian dari kegiatan olahraga bangsa dan masyarakat. maka Penjasorkes bertujuan untuk mempersiapkan siswa menuju taraf kedewasaan. Hal ini disebabkan karena dalam materi pembelajaran Penjasorkes terdapat nilai-nilai antara lain nilai kreativitas, disiplin, pengembangan jasmani, mental, spiritual emosional, sosial, moral dan seni yang selaras, serasi dan seimbang.

Penjasorkes di sekolah adalah salah satu bidang studi yang harus diikuti oleh semua siswa. Bidang studi ini dapat mengembangkan aspek atau potensi yang lebih lugs bila dibandingkan dengan bidang studi yang lainnya. Penjasorkes tidak hanya dapat mengembangkan komponen berfikir dan kemampuan sikap mental. Dilihat dari tingkatan jenjang pendidikan di SD penjasorkes merupakan pengembangan kemampuan dasar yang mendukung sikap, perilaku dan kesehatan yang disesuaikan dengan keadaan dan kebutuhan lingkungan.

Tujuan pendidikan jasmani dan kesehatan adalah untuk membantu siswa dalam meningkatkan kesegaran dan kesehatan melalui pengenalan penanaman sikap positif dan kesehatan serta kemampuan gerak dasar dari berbagai aktifitas jasmani. Dengan tujuan ini semakin terlihat bahwa kesegaran jasmani adalah aspek penting dalam menghadapi suatu aktifitas.

Adanya bidang studi pendidikan jasmani dan kesehatan di semua jenjang pendidikan diharapkan agar semua siswa Sekolah Dasar, mempunyai kesegaran jasmani yang baik. Karena dengan tingkat kesegaran jasmani yang baik dapat menambah gairah kemampuan kerja, seperti yang diungkapkan oleh Getehell dalam Gusril (1994) bahwa : “Kesegaran jasmani adalah suatu kemampuan yang menitik beratkan pada fungsi-fungsi fisiologis, yaitu kemampuan jantung, pembuluh darah, paru dan otot yang berfungsi pada efisiensi kerja yang maksimal. Sehingga dapat membantu kinerja organ tubuh untuk mendukung aktifitas jasmani anak didik”. Materi penjas orkes dapat meningkatkan kesegaran jasmani anak maka sangat penting sekali bagi siswa untuk mengikuti Penjas Orkes di sekolah

Selanjutnya Sutarman (1974:42) menyatakan bahwa “Kesegaran jasmani adalah aspek fisik dari kesegaran menyeluruh (Total Fitness) yang memberikan kesanggupan pada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif serta dapat menyesuaikan diri pada setiap pembebanan fisik yang layak”. Berdasarkan kutipan yang dikemukakan di atas, berarti kesegaran jasmani merupakan cermin dari kemampuan fungsi sistem-sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam setiap aktifitas fisik.

Sebagaimana yang dinyatakan oleh Asril (199:9) bahwa “Kesegaran jasmani merupakan kemampuan fisik yang dapat berupa kemampuan aerobic dan anaerobic, dimana kemampuan tersebut dapat dilatih melalui program latihan yang terencana secara teratur dan berkesinambungan”. Kesegaran jasmani yang baik merupakan milik yang berharga bagi setiap siswa, pelajar, siswa dan masyarakat dalam menjalankan kehidupan sehari-hari. Dan salah satu jalan untuk mendapatkan kesegaran jasmani yang baik itu, yaitu dengan melaksanakan olahraga secara rutin dan teratur. Dorongan dari orangtua juga menjadi bahagian untuk keadaan kesegaran jasmani siswa. Siswa yang memiliki kesegaran jasmani yang baik akan berdampak positif pada hasil belajarnya. Siswa yang segar danbugar akan lebih baik untuk belajar dibandingkan siswa yang memiliki kesegaran jasmani yang buruk.

Pemerintah menyadari betapa pentingnya kesegaran jasmani bagi anak didik dan masyarakat sehingga pada saat ini di setiap jenjang pendidikan diwajibkan untuk melaksanakan kegiatan pendidikan jasmani dan kesehatan yang bertujuan

untuk membina jasmani dan rohani anak didik sehingga dapat menunjang prestasi belajar sehingga menjadi lebih baik.

Kesegaran jasmani sangat dibutuhkan oleh anak didik untuk memperoleh ketangkasan, kesanggupan serta kemampuan belajar yang tinggi. Tingkat kesegaran jasmani akan membantu seorang dalam melaksanakan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Salah satu jalan untuk memelihara atau meningkatkan kesegaran jasmani adalah dengan melakukan olahraga yang benar dan aktifitas fisik sehari-hari yang bermanfaat untuk kesehatan. Karena kesehatan sangat menetukan aktivitas seseorang.

Kesegaran jasmani juga tidak terlepas dari faktor makanan, karena bahan makanan diperlukan tubuh sebagai sumber energi, pembangun sel-sel tubuh, komponen biokatalisator dan metabolisme. Sehingga dapat membantu seseorang dalam beraktifitas dan tidak mudah lelah kerena terdapat keseimbangan antara makanan dengan energi yang dikeluarkan. Sebagaimana yang dinyatakan oleh Lamb dalam Asril (1999:10) bahwa :

“Makanan harus sesuai dengan yang dibutuhkan oleh tubuh baik secara kuantitatif maupun kualitatif maksudnya adalah perbandingan jumlah karbohidrat, lemak dan protein yang dimakan harus sesuai dengan aktifitas seseorang sedangkan kualitatif maksudnya makanan mengandung bahan-bahan yang dibutuhkan tubuh seperti karbohidrat, lemak, protein, vitamin dan mineral dan air jumlahnya dapat diberikan lebih banyak jika diperlukan”.

Dari kutipan di atas dapat disimpulkan bahwa makanan yang baik dan lengkap akan mempengaruhi faktor gizi dan kesehatan sehingga sangat membantu

dalam setiap aktifitas yang dilakukan terutama dalam aktifitas jasmani, karena setiap aktifitas jasmani membutuhkan energi yang cukup dan seimbang.

Di samping itu faktor lingkungan dapat mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani seseorang, sebagaimana yang dinyatakan oleh Sadoso dalam Asril (1991:11) bahwa “Kesegaran jasmani lebih bertitik berat pada physiological fitness: yaitu kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya dalam batas fisiologis terhadap keadaan lingkungan ( ketinggian, kelembaban, suhu dan sebaginya )”. Dengan demikian letak geografis menjadi salah satu faktor yang dapat membedakan tingkat kesegaran jasmani antara 2 daerah karena perbedaan keadaan iklim dan cuaca dapat membedakan sistem kerja jantung dan alat tubuh lainnya.

Banyak aspek yang menjadi faktor penunjang terciptanya kesegaran jasmani yang bagus mulai dari gizi, lingkungan dan kegiatan yang dilakukan seharusnya setiap peserta didik di bebagai tingkat jenjang pendidikan memiliki tingkat kesegaran jasmani yang bagus, sehingga pekerjaan yang awalnya sukar utnuk dilakukan menjadi mudah tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Apalagi peran serta pemerintah melalui penetapan pendidikan jasmani sebagai salah satu bidang studi di setiap jenjang pendidikan menjadi faktor pendukung terbentuknya jasmani yang sehat sehingga dapat mempertinggi gairah kerja yang menciptakan peserta didik yang sehat jasmani dan rohani.

Observasi yang peneliti lakukan dilapangan, ditemukan banyak perbedaan dari tingkat kesegaran jasmani siswa di sekolah terutama pada siswa sekolah dasar. Dari pengamatan dilapangan, ada sekolah yang siswanya memiliki kesegaran

jasmani baik dan ada sekolah yang siswanya memiliki kesegaran jasmani yang buruk. Tapi pada dasar tidak semua siswa yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang buruk atau baik, namun demikian karena perbandingannya lebih banyak siswa yang memiliki kesegaran jasmani yang buruk atau baik, dapat dikatakan sekolah tersebut termasuk pada salah satu katagori yang diberikan kesekolah-sekolah tersebut (Baik atau Buruk).

Sekolah-sekolah yang peneliti pantau dilapangan. Didapat dua buah sekolah yang berada dalam satu daerah, memiliki perbedaan terhadap kesegaran jasmani terhadap siswanya. Sekolah tersebut adalah siswa SD N 13 Sungai Pisang Kota Padang. Dari pengamatan sementara perbedaan tersebut disebabkan karena terdapatnya perlakuan yang berbeda dari guru penjasorkes pada masing-masing sekolah. Perhatian orangtua terhadap gizi siswa dapat dijadikan alasan adanya perbedaan dari kesegaran jasmani siswa keduasekolah tersebut. Sarana dan prasarana yang dimiliki sekolah untuk siswa melakukan aktifitas gerak sangat berbeda. Dari masing-masing sekolah ada yang lengkap dan ada yang kurang. Factor ekonomi yang membedakan dari kedua sekolah tersebut juga dapat mengakibatkan adanya perbedaan dari tingkat kesegaran jasmani siswadi masing-masing sekolah. Berdasarkan dari beberapa masalah yang peneliti temukan dilapangan maka peneliti akan melakukan sebuah penelitian dengan judul “Tinjauan terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD N 13 Sungai Pisang Kota Padang”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Banyaknya masalah yang di temukan pada latar belakang masalah, maka pada penelitian ini masalah tersebut diidentifikasi sebagai berikut :

1. Lingkungan
2. Ekonomi.
3. Kesegaran jasmani siswa.
4. Guru Penjasorkes
5. Sarana dan Prasarana Sekolah
6. Aspek Gizi siswa
7. Perhatian orangtua

## **C. Pematasan Masalah**

Setelah masalah tersebut diidentifikasi, maka peneliti akan melakukan pebatasan masalah tentang Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa.

## **D. Perumusan Masalah**

Setelah masalah tersebut dibatasi, maka peneliti merumuskan masalah tersebut sebagai berikut : Bagaimana Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD N 13 Sungai Pisang Kota Padang.

## **E. Tujuan Penelitian**

Setelah masalah tersebut dirumuskan, maka dapat dilihat tujuan dari penelitian ini adalah : Mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa SD N 13 Sungai Pisang Kota Padang.

## F. Manfaat Peneitian

Manfaat penulisan penelitian ini adalah :

1. Bagi penulis, merupakan salah satu syarat dalam menyelesaikan program satu (SI) pada jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bagi SD N 13 Sungai Pisang Kota Padang sebagai bahan pertimbangan dalam meningkatkan kesegaran jasmani siswanya. Bila kesegaran jasmani murid meningkat tentu prestasi belajarnya akan meningkat pula.
3. Bagi penelitian selanjutnya sebagai pedoman dan dasar untuk menkaji masalah yang sama dengan penelitian ini.
4. Memberikan pengetahuan bagi para pembaca.
5. Sebagai sumbangsih dalam ilmu pengetahuan khususnya bidang pendidikan jasmani dan kesehatan.
6. Pelengkap bahan pustakan UNP dan FIK-UNP.

## **BAB II**

### **KAJIAN TEORISTIS DAN KERANGKA KONSEPTUAL**

#### **A. Kajian Teori**

##### **1. Hakekat Kesegaran Jasmani**

Kemampuan untelegensi yang berbeda-beda menimbulkan beraneka ragamnya buah fikiran untuk memaknai suatu hal. Pikir-pikirkan tersebut bermunculan untuk memberikan pengertian tentang suatu objek yang dijadikan sebagai bahan dasar dalam ilmu pengetahuan. Seperti makna kesegaran jasmani yang beraneka ragam. Terdapat banyak pengertian serta pendapat dari para ahli mengenai kesegaran jasmani seperti apa yang dikemukakan Profesor Sutarmen (1975:4) menyatakan bahwa “kesegaran jasmani adalah aspek fisik dari kesegaran yang menyeluruh, memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif dan dapat menyesuaian terhadap stress fisik yang layak”.

Selanjutnya Sudoso dalam Efwilza (2002:9) mengemukakan “kesegaran jasmani lebih menitik beratkan kepada physical fitness yaitu kemampuan tubuh untuk menyesuaian fungsi alat-alat dalam fisilogis terhadap lingkungan (ketinggian, kelembaban, suhu dan sebagainya)”. Sedangkan di dalam Undang-Undang Republik Indonesia No. 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional menjelaskan bahwa “kesegaran jasmani sebagai suatu aspek dari kesegaran yang menyeluruh bahwa seseorang dalam keadaan segar, jika ia cukup mempunyai kekuatan kemampuan, kesanggupan, daya kreasi dan daya

tahan untuk melakukan pekerjaannya dengan efisiensi tanpa menimbulkan kelelahan fisik yang berarti”.

Berdasarkan pedapat diatas dapat didefinisikan bahwa kesegaran jasmani adalah merupakan aktifitas olahraga dan latihan-latihan yang dilakukan sehari-hari, semakin banyak aktifitas olahraga dan latihan yang dilakukan seseorang, akan semakin baik pula tingkat kesegaran jasmaninya. Hal ini disebabkan dengan melakukan aktifitas olahraga dan latihan akan meningkatkan kemampuan tubuh dalam menkonsumsi oksigen secara maksimal, maka secara otomatis akan berpengaruh terhadap tingkat kesegaran jasmani.

Menurut Getchell dalam Ichsan (1988:3) mendefinisikan bahwa “kesegaran jasmani adalah suatu hal yang lebih menitik beratkan pada fungsi fisiologis, yaitu kemampuan jantung, pembuluh darah, paru dan otot berfungsi secara efisien dan maksimal”. Selanjutnya Fox dan kawan-kawan dalam Napitupulu (1997:6) menyatakan bahwa “kesegaran jasmani adalah suatu kapasitas fisiologi atau fungsional yang memberikan suatu kualitas hidup yang meningkat”. Dipihak lain Sukarjo (1992:13) menjelaskan bahwa “kesegaran jasmani adalah suatu kemampuan untuk menjalankan aktifitas sehari-hari yang normal dengan giat dan penuh kesiap siagaan, tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih mempunyai cadangan energi untuk menikmati kegiatan waktu senggang serta kejadian darurat yang datang tiba-tiba.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani adalah aspek-aspek kemampuan fisik yang menunjang kesuksesan siswa dalam

melakukan berbagai aktivitas dalam kehidupan sehari-hari tanpa mengakibatkan kelelahan yang berarti. Dan hal ini yang penting untuk meningkatkan kesegaran jasmani adalah latihan dan olahraga yang teratur, tubuh memerlukan oksigen untuk memproduksi energi, tubuh tidak menyimpan oksigen. Oksigen harus diambil dan disalurkan keorgan-organ tubuh dan jaringan yang membutuhkan energi. Kemampuan tubuh untuk melakukan hal tersebut sangat tergantung dari tingkat kesegaran jasmani masing-masing individu. Bagi orang yang mempunyai tingkat kesegaran jasmani yang baik akan mudah untuk melakukan pengambilan oksigen yang dibutuhkan tubuh. Bagi orang yang tingkat kesegaran jasmaninya rendah, hal ini merupakan suatu kesulitan yang berarti dengan kata lain orang yang banyak melakukan aktifitas dan olahraga yang teratur maka tingkat jasmaninya relatif baik dibanding dengan orang yang melakukan sedikit aktifitas jasmaninya.

Tingkat kesegaran jasmani yang baik dapat membantu seseorang untuk menyelesaikan tugas sehari-hari dengan tidak menimbulkan kelelahan, kerena semakin tinggi tingkat kesegaran jasmani seseorang semakin tinggi pula kesanggupan dan kemampuannya. Bagi murid-murid Sekolah Dasar yang sedang tumbuh, peranan kesegaran jasmani bukan saja untuk sekedar dapat melakukan tugas tetapi untuk dapat meningkatkan kemampuan belajar dengan baik.

Menurut Direktorat Jendral Pemuda dan Olahraga Departemen Pendidikan Nasional Indonesia (2003:21) tentang pentingnya kesegaran jasmani

bagi pelajar, bahwa “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 bagus”.

Mengingat pentingnya kesegaran jasmani, Lyckolat dalam Sutrisno (1987:13) mengemukakan komponen-komponen kesegaran jasmani dapat dikelompokkan ke dalam dua golongan berikut :

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

Komponen tersebut menjadi tolak ukur terciptanya tingkat kesegaran jasmani yang bagus, karena keadaan jasmani yang dikatakan baik apabila beberapa komponen tersebut dimiliki oleh seseorang yang digunakan dalam setiap aktifitasnya. Selanjutnya Hairy dan Ahady (1982:8) mengelompokkan unsur-unsur kesegaran jasmani sebagai berikut :

“Ada beberapa unsur yang menjadi pendorong terbentuknya kesegaran jasmani diantaranya : (a) Kekebalan terhadap penyakit, (b) Kekuatan dan ketahanan otot, (c) Ketahanan Kardiorespiratory, (d) Daya tahan otot, (e) Fleksibilitas, (f) Kecepatan, (g) Kelincahan, (h) Koordinasi, (i) Keseimbangan, (j) dan Ketepatan.

Unsur kekebalan penyakit merupakan faktor yang sangat penting. Seseorang yang sedang sempurna kesegarannya berarti tubuhnya kebal terhadap penyakit keturunan dan penyakit yang sedang berjangkit disekitar

lingkungannya. Disamping itu juga ditentukan oleh faktor makanan, pakaian, istirahat, rekreasi, aktifitas fisik dan kebersihan. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Rusli Lutan (2001:78) “sesorang yang memiliki kesegaran yang baik dan memiliki kekebalan terhadap penyakit di kerenakan aktifitas yang sering dilakukan”.

Menurut Gusril (1994:80) menyatakan bahwa “kekuatan otot adalah kualitas yang memungkinkan terjadinya konstraksi sekelompok otot secara maksimal”. Sedangkan Ring dalam Suharno (1986:132) menyatakan bahwa :daya tahan otot adalah kualitas yang membuat seseorang mampu menggerakan sekelompok otot secara berulang kali (dinamis) dibawah maksimal”. Sedangkan Bombo dalam Suahrno (1986:133) menyatakan bahwa “daya tahan otot adalah kemampuan seseorang mempergunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus menerus dalam waktu yang relatif lama”.

Menurut Corbin dan Arsil (199:82) menyatakan bahwa “kecepatan adalah kemampuan untuk melangkah dari satu tempat ketempat lainnya dalam waktu yang singkat”. Sedangkan Suharno (1986:134) menjelaskan bahwa “kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan berkesinambungan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya”. Dan menurut Gusril (1994:80) bahwa “kecepatan merupakan kemampuan untuk memindahkan sebagian tubuh atau seluruh tubuh pada jarak tertentu dalam waktu yang sesingkat-singkatnya”.

Sedangkan menurut Bompa dalam Syafrudin (1996:46) menyatakan bahwa “kekuatan adalah konsisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja:. Dan menurut Pute dalam Arsil (1999:44) mengemukakan bahwa “kekuatan adalah kemampuan maksimal yang dapat digunakan dalam sekali kontraksi maksimal:. Sedangkan menurut Verducci dalam Suharno (1986:144) bahwa “kekuatan adalah kekuatan berkontraksi dari otot dalam melakukan aktivitas:. Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan keseimbangan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya seperti lari cepat, balap sepeda dan sebagainya.

Menurut Gusril (1994:82) menyatakan bahwa :ketahanan kardiovaskuler respiratori dapat ditafsirkan sebagai kualitas fisik (sistim jantung, peredaran darah, dan pernafasan) yang membuat seseorang mampu melaksanakan secara terus menerus suatu kerja fisik yang cukup berat tanpa merasa lebih sebelumnya”. Pernyataan ini juga dikuatkan oleh Arsil (1999:20) “daya tahan kardiorespiratori yaitu bentuk-bentuk latihan yang menaikan denyut jantung per menit 60% dari maksimal:..

Daya tahan otot menurut Suharno (1986:135) “kemampuan otot mengeluarkan daya maksimal dalam waktu yang tepat”. Daya tahan otot yang besar dimiliki oleh orang-orang yang mempunyai kekuatan besar, kecepatan tinggi, dan kecepatan dalam mengintegrasikan kekuatan dan kecepatan”. Hal ini juga diungkapkan oleh Bompa dalam Syafrudin (1996:49) bahwa daya tahan

otot adalah kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimal yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya, dan kelenturan adalah aktivitas seseorang dalam penyesuaian diri untuk segala aktivitas dengan penguluran tubuh yang luas.

Selanjutnya Suharno (1986:132) menyatakan bahwa “fleksibilitas adalah kualitas yang memungkinkan terjadinya peregangan otot secara maksimal tanpa pengalami cidera pada persendia”. Kecepatan adalah kemampuan untuk memindahkan sebagian atau seluruh tubuh pada jarak tertentu dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Sedangkan menurut Syafrudin (1996:53) bahwa “kelincahan merupakan kemampuan seseorang untuk merubah arah atau posisi di area tertentu”.

Selanjutnya koordinasi adalah kemampuan untuk mempersatukan atau memisahkan dalam suatu tugas kerja yang komplek. Menurut Suharno (1986:130) bahwa “keseimbangan adalah kemampuan seseorang mengontrol alat-alat organis yang bersifat neuromuscular seperti pelaksanaan berdiri dengan tangan (hand stand)”. Pendapat inipun juga dikuatkan oleh Bompa dalam Syafrudin (1996:44) yang menyatakan bahwa “kelincahan adalah kemampuan seseorang mengubah arah atau posisi di area tertentu. Koordinasi adalah kemampuan seseorang mengintegrasikan bermacam-macam gerakan yang berbeda kedalam pola gerakan tunggal secara efektif”. Sedangkan keseimbangan merupakan kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ saraf otot.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani hakikatnya adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan dan kelenturan atau fleksibilitas. Kesegaran itu dicapai melalui sebuah kombinasi dari latihan yang teratur dan kemampuan yang melakat pada seseorang. Untuk itu pembinaan kesegaran jasmani di Sekolah Dasar sangatlah penting karena mendatangkan beberapa keuntungan. Sebagaimana yang dijelaskan oleh Rusli Lutan (2001:9) bahwa “pendidikan jasmani itu akan memberikan manfaat yang besar diantaranya 1) meningkatkan kapasitas belajar siswa, 2) meningkatkan ketahanan terhadap penyakit, dan 3) menurunkan angkat tidak masuk sekolah”.

Semua unsur-unsur tersebut menjadi komponen dari tingkat kesegaran jasmani seseorang, tetapi tidak semua unsur tersebut yang mesti harus dikembangkan, karena setiap manusia punya kelebihan dan kekurangan, bagaimanapun faktor yang berasal dari dalam dan luar tubuh manusia itu sendiri selalu mempunyai pengaruh terhadap tingkat kesegaran jasmani yang memiliki.

## **2. Fungsi Kesegaran Jasmani**

Kesegaran jasmani adalah modal dasar bagi seseorang untuk dapat melakukan kegiatan sehari-hari, sebab dengan kesegaran jasmani yang baik dapat membantu seseorang meringankan beban kerjanya tanpa kelelahan. Dengan demikian kesegaran jasmani memiliki fungsi yang sangat penting bagi tubuh manusia sebagaimana yang dinyatakan oleh Gusril (1994:125) “fungsi kesegaran jasmani adalah untuk mengembangkan kesanggupan dan kemampuan

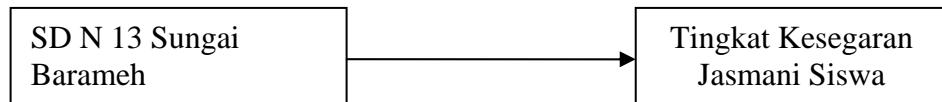
setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja". Dengan demikian seseorang yang memiliki kesegaran jasmani yang baik akan dapat memerlukan suatu kegiatan dengan maksimal sehingga memperoleh hasil yang lebih baik.

Menurut hasil seminar kesegaran jasmani nasional I menyimpulkan bahwa kesegaran jasmani adalah untuk mengembangkan kesanggupan dan kemampuan setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja (depdikbud,1987:120). Adapun fungsi kesegaran jasmani tersebut dibagi kedalam dua bahagian sebagai berikut : (a) fungsi umum, (b) fungsi khusus.

Fungsi umum kesegaran jasmani untuk mendembangkan kekuatan, kemampuan, kesanggupan, daya kreasi dan raya tahan detiap manusia yang berguna untuk mempertinggi raya kerja ralam pembangunan ran pertahanan bangsa ran negara. Sedangkan fungsi khisusnya bagi anak-anak adalah untuk pertumbuhan dan perkembangan. Bagi murid-murid Sekolah Dasar juga berfungsi untnk meningkatkan prestasi belajar.

## **B. Kerangka Konseptual**

Kerangka konseptual ini dimaksud untuk membantu merumuskan hipotesis dalam penelitian ini sehingga penelitian ini dapat terlakasana secara terarah serta hasilnya dapat memberikan jawaban pemecahan pada pokok masalah penelitian yang telah diterapkan yaitu Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD N 13 Sungai Pisang Kota Padang. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat desain penelitian berikut ini :



Gambar 1. Kerangka Konseptual

### C. Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan masalah dan perumusan masalah yang telah diajukan, maka pertanyaan penelitian dalam penelitian ini adalah : Bagaimana tingkat kesegaran jasmani antara Siswa SD N 13 Sungai Pisang Kota Padang.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Dari Hasil analisis data dan pembahasan yang telah dikemukakan oleh peneliti, maka meneliti mengambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Kesegaran Jasmani Siswa Putra SD N 13 Sungai Pisang. Berdasarkan hasil penelitian, frekuensi Kesegaran Jasmani Siswa Putra SD N 13 Sungai Pisang yang paling tinggi pada klasifikasi sedang dengan persentase 50 % yang dikategorikan Cukup. Berdasarkan demikian Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra SD N 13 Sungai Pisang dikategorikan **Cukup**.
2. Kesegaran Jasmani Siswa Putri SD N 13 Sungai Pisang. Berdasarkan hasil penelitian, frekuensi Kesegaran Jasmani Siswa Putri SD N 13 Sungai Pisang yang paling tinggi pada klasifikasi sedang dengan persentase 55,55 % yang dikategorikan Cukup. Berdasarkan demikian Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri SD N 13 Sungai Pisang dikategorikan **Cukup**.
3. Kesegaran Jasmani Siswa di SD N 13 Sungai Pisang. Berdasarkan hasil penelitian, frekuensi Kesegaran Jasmani Siswa Putra SD N 13 Sungai Pisang yang paling tinggi pada klasifikasi sedang dengan persentase 52,77 % yang dikategorikan Cukup. Berdasarkan demikian Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa di SD N 13 Sungai Pisang dikategorikan **Cukup**.

## A. Saran

Dalam penelitian ini peneliti menyarankan sebagai berikut :

1. Diharapkan kepada siswa sekolah dasar agar selalu meningkatkan kesegaran jasmaninya melalui aktivitas gerak diluar sekolah.
2. Kepada guru penjas agar lebih meningkatkan aktivitas gerak siswa dalam pembelajaran di sekolah.
3. Kepada sekolah agar dapat melengkapi sarana dan prasarana siswa untuk dapat bermain dan menjaga kesegaran jasmaninya.
4. Kepada orang tua siswa dirumah agar selalu memperhatikan gizi siswa di rumah.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahady, Muctar, Hairy, Junusul. (1982). **Kesegaran Jasmani**, Padang FPOK IKIP Padang.
- Arsil, (1990). **Pembinaan Kondisi Fisik**. Padang : DIP UNP
- Arsil, (2009). **Tes Pengukuran dan Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga**. Padang : FIK UNP
- Atmojo, Moelyono Byakto dkk (1997). **Evaluasi Pengajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**. Jakarta : Departemen P dan K
- Depdikbud. (1986). **Tes Kesegaran Jasmani untuk Sekolah Dasar**,  
Jakarta : Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi Departemen P dan K.  
\_\_\_\_\_. (1971). **Hasil Seminar Kesegaran Jasmani Nasional I**, Jakarta : Depdikbud.
- Efwilza, (2002). **Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani SEKOLAH DASAR No 16 di Kawasan Tambang Batu Bara Ombilin dengan SEKOLAH DASAR No 12 di Luar Kawasan Tambang Batu Bara Ombilin**. Skripsi : FIK UNP
- Gusril, (1994). **Perbandingan Tingkat Kesegaran Jasmani antara Murid SEKOLAH DASAR Igasar dengan Murid SEKOLAH DASAR Negeri 04 Kodja Padang**, Padang : FPOK IKIP Padang.
- Ichsan, M (1988), **Pendidikan Kesehatan dan Olahraga**. Jakarta : Departemen P dan K
- Rutan, Rusli dkk (2001). **Pendidikan Kesegaran Jasmani**. Jakarta : Departemen Pendidikan Nasional
- MPR-RI, (1999). **Rancangan Undang-undang Tentang Sistem Keolahragaan Nasional**. Jakarta.
- Napitupulu. Dr, W.P. (1977). **Penilaian Kesegaran Jasmani dengan Test A.C.S.P.F.T**, Jakarta : Pusat Kesegaran Jasmani dan Reaksi Departemen P dan K
- Nurhasan. (1986). **Tes Pengukuran dalam Olahraga**, Jakarta : Pusat Kesegaran Jasmani dan Reaksi Dept P dan K