

**TINJAUAN TENTANG TINGKAT KESEGERAN JASMANI
SISWA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 1
PALUPUH KABUPATEN AGAM**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga
Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan**



Oleh

**AFDAL
NIM. 94855**

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

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 3
Palupuh dengan Siswa Menengah Pertama Negeri 1 Palupuh, Kab. Agam

Nama : Afdal
Bp/Nim : 09/94855
Program Studi : Penjaskesrek
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Oktober 2010

Disetujui Oleh,

Pembimbing I

Pembimbing II

Drs. Hendri Neldi, M.Pd, AIFO
Nip. 19620520 198703 1 002

Drs. Zarwan, M.Kes
Nip.19611230 198803 1 003

Mengetahui,

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga

Drs. Hendri Neldi, M.Pd, AIFO
Nip. 19620520 198703 1 002

PENGESAHAN

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

Judul : Studi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMP Negeri 1
Palupuh Kabupaten Agam.
Nama : Afdal
Bp/Nim : 09/94855
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Januari 2011

Tim Penguji

1. Ketua : Drs. Hendri Naldi, M.Kes.AIFO _____
2. Sekretaris : Drs. Zarwan, M.Kes _____
3. Anggota : Drs. Wiladi Rasyid, M.Pd _____
4. Anggota : Drs. Yulifri, M.Pd _____
5. Anggota : Drs. Edwarsyah, M.Kes _____

ABSTRAK

Afdal (2010) : Tinjauan Tentang Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMP Negeri 1 Palupuh Kabupaten Agam

Masalah dalam penelitian ini berawal dari kurangnya diperhatikan tingkat kesegaran siswa SMP Negeri 1 Palupuh oleh guru penjas serta kepala sekolah dengan baik, ditambah lagi dengan persepsi orang tua murid yang beranggapan bahwa pendidikan olahraga hanya sekedar kegiatan huru-hara saja, hal ini disebabkan kurangnya pemahaman walimurid tentang arti pentingnya kesegaran jasmani bagi anak-anaknya dengan kaitannya dalam mengikuti proses belajar. dengan demikian dampak yang ditimbulkan siswa mudah lelah, mudah mengantuk serta mudah kehilangan konsentrasi, adapun tujuan dari penelitian ini untuk mendapatkan informasi tentang tingkat kesegaran jasmani siswa SMP Negeri 1 Palupuh Kabupaten Agam.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif yaitu yang menggambarkan tentang tingkat kesegaran jasmani siswa SMP Negeri 1 Palupuh. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa-siswi SMP Negeri 1 Palupuh yang terdaftar pada tahun ajaran 2010/2011 yang berjumlah 242 orang. Sampel diambil dengan menggunakan teknik purposive sampling yaitu 'pengambilan sampel berdasarkan maksud yang telah ditetapkan sebelumnya atau dengan pertimbangan-pertimbangan tertentu'(Yusuf,2005:105). Kemudian yang di jadikan Sampel adalah hanya siswa kelas VIII Putra saja yang berjumlah 30 orang dengan alasan kelas IX akan mengikuti ujian akhir sedangkan kelas VII baru masuk. Tes yang digunakan untuk kesegaran jasmani adalah tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI). Kelanjutannya dapat dilihat dengan mempergunakan rumus:

$$P = \frac{f}{n} \times 100\%$$

Berdasarkan hasil penelitian ini menjelaskan bahwa nilai rata-rata yang tertinggi pada tes kesegaran jasmani siswa SMP Negeri 1 Palupuh masuk dalam kategori kurang yaitu 46.7% siswa yang nilai tes kesegaran jasmaninya masih dalam keadaan kurang.

Kata kunci : kesegaran Jasmani

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan karunianya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini dengan baik.

Dalam penyelesaian skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan dari berbagai pihak, untuk itu dengan kerendahan hati penulis mengucapkan terimakasih yang setulus-tulusnya kepada:

1. Bapak Rektor Universitas Negeri Padang
2. Drs. Syahrial Bakhtiar, M.Pd selaku dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan.
3. Drs. Hendri Naldi, M.Kes, AIFO selaku pembimbing 1 yang penuh dengan ketulusan dan kesabaran serta kesediaan meluangkan waktu ditengah-tengah kesibukan beliau untuk membimbing dan memberikan arahan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan
4. Drs. Zarwan, M.Kes selaku pembimbing II yang telah meluangkan waktu dan pikirannya untuk kesempurnaan skripsi ini.
5. Drs. Willadi Rasyid, M.Pd dan Drs. Yulifri, M.Pd serta Drs. Edwarsyah, M.Kes selaku tim penguji yang telah membantu dalam kesempurnaan skripsi ini.
6. Kepala sekolah SMP Negeri 1 Palupuh yang telah memberikan kesempatan bagi penulis untuk melakukan penelitian disekolah tersebut.
7. Kedua orang tua saya yang telah memberikan do'a, dukungan dan cintanya dalam menyelesaikan skripsi ini.

8. Bapak dan ibuk Dosen fakultas ilmu keolahragaan yang memberikan dukungan dan supportnya kepada peneliti dalam menyelesaikan proses perkuliahan.
9. Karyawan dan karyawan FIK UNP yang membantu dan mempermudah pelayanan administrasi skripsi ini
10. Semua teman-teman yang memberikan dorongan dan membantu dalam menyelesaikan skripsi ini.

Akhirnya penulis dengan tulus mengucapkan terimakasih yang tak terhingga kepada semua pihak yang telah membantu, semoga ALLAH SWT memberikan balasan yang setimpal amin. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaa, untuk itu penulis mengharapkan saran dan kritikan agar menjadi masukkan yang berharga bagi kesempurnaan skripsi ini. Mudah-mudahan skripsi yang telah penulis selesaikan dapat bermanfaat untuk kita semua.

Demikianlah yang dapat penulis sampaikan, akhir kata penulis ucapkan terimakasih.

Padang, Januari 2010

Penulis

DAFTAR ISI

PERSETUJUAN SKRIPSI	i
PENGESAHAN	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
ABSTRAK	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7

BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN

A. Kajian teori	8
1. Kesegaran jasmani	8
2. Komponen Kesegaran Jasmani	10
3. Fungsi Kesegaran Jasmani	12
4. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani.....	15
5. Cara Meningkatkan Kesegaran Jasmani	23
B. Kerangka Konseptual	26
C. Pertanyaan Penelitian	26

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis, Tempat dan Waktu Penelitian	27
B. Populasi dan Sampel	27
C. Jenis Data dan Sumber Data	29
D. Teknik Pengumpulan Data	29

E. Norma tes kesegaran jasmani	40
F. Teknik Analisa Data	41
 BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	42
B. Pembahasan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMP Negeri 1 Palupuh Kabupaten Agam.....	44
 BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	46
B. Saran	46
DAFTAR PUSTAKA	48
 LAMPIRAN	

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan adalah suatu bidang yang memegang peranan penting untuk membangun manusia Indonesia seutuhnya. Tujuan pendidikan itu sendiri adalah mengembangkan sumber daya manusia sedini mungkin secara terarah, menyeluruh dan optimal serta sehat jasmani dan rohani dengan berlandaskan Pancasila. Dalam usaha mengembangkan pembangunan di segala bidang melalui pendidikan, pemerintah berupaya menyelenggarakan mata pelajaran yang dimuat dalam kurikulum nasional yang bertujuan untuk membantu pembinaan dan perkembangan jasmani, mental serta emosional yang serasi, selaras dan seimbang. Hal tersebut sesuai dengan undang-undang RI No. 20 tahun 2003 pasal 3 tentang system pendidikan nasional yang menyatakan bahwa :

“Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga Negara yang demokrasi dan bertanggung jawab”. (Depdikbud. 2003:5)

Berdasarkan kutipan di atas, maka dapat dikatakan bahwa tujuan pendidikan pada dasarnya adalah meningkatkan kualitas sumber daya manusia, melalui peningkatan sumber pendidikan di upayakan tercapai pembentukan profil manusia yang siap secara intelektual, mental, fisik dan rohani demi menghadapi masa depan yang semakin membutuhkan ilmu pengetahuan dan teknologi.

Salah satu factor untuk meningkatkan pendidikan dalam rangka menciptakan manusia yang intelektual adalah kesegaran jasmani manusia itu sendiri. “kesegaran jasmani adalah aspek fisik dari kesegaran yang menyeluruh (total fitness) yang memberikan kepada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif serta dapat menyesuaikan diri pada tiap-tiap pembebanan fisik yang layak”. (Arsil, 1999:9).

Berdasarkan uraian yang dikemukakan, kesegaran jasmani yang baik merupakan milik yang berharga bagi setiap manusia khususnya siswa sekolah dalam menjalankan kehidupan sehari-hari. Kesegaran jasmani sangat dibutuhkan oleh siswa untuk memperoleh ketangkasan, kesanggupan, ketahanan, serta kemampuan belajar yang tinggi, seperti daya tahan yang baik sangat dibutuhkan seorang siswa dalam melaksanakan aktifitas, karena daya tahan merupakan salah satu unsur kesegaran jasmani yang akan membantu seorang siswa dalam melaksanakan pelajaran sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Semakin baik daya tahan seseorang maka semakin mudah bagi seseorang dalam melakukan setiap kegiatan baik kegiatan disekolah maupun di lingkungannya.

Mata pelajaran pendidikan jasmani dan olahraga kesehatan merupakan salah satu mata pelajaran yang diajarkan di tingkat SMP (Sekolah Menengah Pertama) yang diberikan dalam bentuk kegiatan intrakurikuler dan ekstrakurikuler. sesuai dengan kurikulum yang ada, Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SMP bertujuan untuk :

“Membantu siswa dalam meningkatkan kesegaran jasmani dan kesehatan melalui pengamatan dan penanaman sikap positif serta kemampuan gerak dasar dan berbagai aktifitas jasmani agar tercapai pertumbuhan dan perkembangan jasmani, khususnya tinggi dan berat badan secara harmonis serta tercapainya kemampuan dalam penampilan gerakan yang baik serta peningkatan kesehatan, kesegaran jasmani, keterampilan gerak dasar cabang olahraga” (Depdikbud, 1993:3).

Dengan memperhatikan tujuan pendidikan jasmani dan olahraga disekolah, kesegaran jasmani merupakan salah satu hal yang penting bagi tercapainya tujuan proses belajar mengajar di sekolah maka dari itu semua siswa berhak memperoleh pendidikan jasmani dan olahraga kesehatan guna mendapatkan derajat kesehatan dan tingkat kesegaran jasmani yang memadai untuk menunjang prestasi belajar siswa di sekolah. Seseorang tidak akan mendapat hasil belajar yang baik (optimal) tanpa disertai dengan kesegaran jasmani yang baik.

Dengan demikian kesegaran jasmani merupakan factor yang sangat penting dalam kaitanya dengan kemampuan dan keberhasilan belajar seseorang. “apa yang dicapai dalam bidang akademis ada hubungan yang erat dengan kondisi badan. Telah dibuktikan bahwa pelajaran-pelajaran yang kesegaran jasmaninya diatas rata-rata, pencapaian akademisnya lebih bagus” Dirjen Olahraga dan Pemuda, (1999:21).

Jadi mata pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan wajib dilaksanakan disetiap sekolah sesuai dengan kurikulum pendidikan, untuk membantu meningkatkan kesegaran jasmani dan kesehatan anak didik. Pembinaan kesegaran jasmani dan kesehatan disekolah, perlu mempertimbangkan aspek kondisi sekolah, lingkungan geografis, status

ekonomi orang tua siswa dan keprofesionalan pendidik sebagai guru pendidikan jasmani dan kesehatan olahraga disekolah tersebut. Sebab, kondisi suatu sekolah belum tentu sama dengan sekolah lainnya. Ada sekolah yang dapat menyediakan sarana prasarana pendukung yang memadai, tetapi ada juga sekolah yang tidak dapat menyediakan sarana pendukung pendidikan kesegaran jasmani dan kesehatan. Selain itu kondisi geografis juga ikut mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani siswa.

Berdasarkan pengamatan penulis, SMP Negeri 1 merupakan sekolah yang terletak di salah satu kecamatan di Kabupaten Agam tepatnya di kecamatan palupuh. Dengan kata lain kecamatan Palupuh merupakan kecamatan yang paling ujung yang berbatasan dengan bukittinggi- pasaman. Ditinjau dari segi geografis Kecamatan Palupuh merupakan daerah perbukitan dengan alamnya yang sejuk dan subur, sudah barang tentu, dengan kondisi alam yang sedemikian subur menjadikan masyarakatnya sebagian besar memilih bertani sebagai mata pencarian hidupnya meski sebagian juga ada yang berdagang, PNS dan pengusaha golongan menengah kebawah.

Dengan beragam latar belakang dan letak geografis tersebut, setidaknya akan membawa pengaruh terhadap perkembangan fisik dan mental anak-anak, salah satunya adalah tingkat kesegaran jasmani yang kebanyakan kurang diperhatikan, khususnya pada sebagian anak-anak yang terlibat langsung membantu orang tua dalam mencari mata pencarian orang tuanya. Hal ini sangat beralasan, karena dengan padatnya waktu yang mereka gunakan, membuat kesempatan untuk melakukan aktifitas jasmaninya hampir tidak ada, selain itu

minimnya pengetahuan tentang kesegaran jasmani serta manfaatnya memberikan dampak terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa.

Seiring dengan pertumbuhan ekonomi masyarakat yang meningkat, juga akan mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani anak, karena dengan perekonomian yang memadai segala sesuatu yang dibutuhkan dapat diwujudkan, tapi juga ada hal negatifnya, dengan pertumbuhan ekonomi yang baik, banyak dari orang tua murid yang memiliki kendaraan bermotor, yang biasanya siswa kesekolah berjalan kaki sekarang banyak yang diantar atau memngendarai motor sendiri, hal ini juga mempengaruhi terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa.

Ditambah lagi dengan persepsi orang tua yang menganggap bahwa melakukan olahraga hanya akan membuang waktu saja atau sekedar huru-hara, hal ini juga akan menimbulkan pengaruh terhadap tingkat kesegaran jasmani anak akan berada dalam klasifikasi yang belum ideal. Dengan demikian dampak yang ditimbulkan dalam menerima pelajaran disekolah, anak akan mudah lelah, mudah mengantuk serta mudah kehilangan konsentrasi.

Jadi berdasarkan observasi dilapangan, ditemukan bahwa tingkat kesegaran jasmani di SMP Negeri 1 Palupuh kurang diperhatikan oleh guru penjas dan kepala sekolah dengan baik. Hal ini merupakan salah satu motivasi peneliti dalam melakukan tinjauan, mengingat prestasi SMP Negeri 1 Palupuh di bandingkan dengan kondisi yang terdahulu jauh dari apa yang diharapkan. Sehingga dengan mengetahui tingkat kesegaran jasmaninya, sedikit banyak akan terungkap lebih akurat penyebab rendahnya hasil belajar siswa.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik untuk melakukan “tinjauan tentang tingkat kesegaran jasmani siswa SMP Negeri I Palupuh. Kabupaten Agam” dengan alasan yang mendasari penulis memilih judul dan tema tersebut karena kesegaran jasmani merupakan salah satu sarana yang sangat penting yang dibutuhkan oleh setiap manusia untuk menjaga dan meningkatkan efesiensi serta efektifitas sehari-hari. Demikian pula pelajar, kesegaran jasmani merupakan factor yang sangat penting pula dan dapat berpengaruh terhadap prestasi belajar.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan masalah yang dikemukakan pada latar belakang masalah, faktor yang mendasar yang mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani siswa SMPN 1 Palupuh, Kab. Agam, diantaranya :

1. Lingkungan (geografis)
2. Motivasi guru dan orang tua
3. Ekonomi

C. Pembatasan Masalah

Untuk memfokuskan pada satu masalah, maka penelitian ini di batasi dengan mengacu kepada “Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Palupuh, Kab. Agam”.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi dan pembatasan masalah yang telah di jelaskan maka penelitian ini dapat di rumuskan sebagai berikut :

- a. Bagaimanakah tingkat kesegaran jasmani siswa SMPN 1 Palupuh, Kabupaten Agam
- b. Kesimpulan dari hasil tes tingkat kesegaran jasmani siswa SMP Negeri 1 Palupuh, Kab. Agam

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan yang telah di kemukakan, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMP Negeri 1 Palupuh. Kabupaten. Agam

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini di harapkan berguna dan bermanfaat bagi :

1. Penulis, sebagai salah satu syarat mendapatkan gelar sarjana strata satu (S1) Pendidikan olahraga.
2. Siswa, sebagai acuan untuk meningkatkan kesegaran jasmani
3. Guru/Sekolah, sebagai bahan/pedoman untuk merencanakan dan meningkatkan mata pelajaran pendidikan jasmani.
4. Sebagai bahan referensi di perpustakaan FIK dan perpustakaan pusat.

BAB II

TINJAUAN KEPUSTAKAAN

A. Kajian Teori

1. Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Menurut Getchel (1983:3), Kesegaran jasmani adalah suatu hal yang lebih menitik beratkan pada fungsi fisiologis yaitu kemampuan jantung, pembuluh darah, paru-paru, dan otot agar berfungsi secara efisien dan optimal. Sedangkan menurut Sadoso (1980:105), kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya dengan gampang, tanpa merasa lelah berlebihan serta mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk waktu senggangnya dan untuk keperluan mendadak.

“Kesegaran jasmani adalah suatu kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari –hari yang normal dan giat penuh dengan kesiapan, tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih mempunyai cadangan energy untuk menikmati kegiatan waktu senggangserta kejadian darurat yang datang tiba-tiba” (Silvian dalam Eflwilza, 2002:9).

Dari pendapat yang dikemukakan diatas dapat diartikan bahwa kesegaran jasmani adalah suatu keadaan saat tubuh mampu menunaikan tugas sehari-hari dengan baik dan efisien tanpa kelelahan yang berarti dan tubuh masih memiliki tenaga cadangan baik untuk mengatasi keadaan darurat maupun untuk menikmati waktu senggang dengan rekreasi yang aktif. Kesegaran jasmani merupakan sesuatu yang dipengaruhi oleh aktivitas fisik dan latihan olahraga sehari-hari. Semakin banyak aktivitas fisik dalam latihan olahraga yang dilakukan seseorang maka semakin baik pula tingkat kesegaran jasmaninya. Dengan kata lain dapat

diartikan bahwa kesegaran jasmani adalah suatu factor yang menentukan dalam kehidupan sehari-hari. Begitu juga siswa yang belajar pendidikan jasmani olahraga kesehatan sangat memerlukan sekali ketekunan serta daya tahan tubuh yang lebih tinggi dalam mengikuti materi-materi pelajaran pendidikan jasmani dan olahraga.

Menurut (Sultarman, 1975 dala Arsil, 2008), kesegaran jasmani adalah suatu aspek fisik dari kesegaran yang menyeluruh (total fitness), yang member kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap-tiap pembebanan fisik (physical stress) yang layak.

Berdasarkan pendapat yang dikemukakan, berarti kesegaran jasmani merupakan cerminan dari kemampuan fungsi system dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam setiap aktifitas fisik dan kesegaran jasmani merupakan kemampuan fisik yang dapat berupa kemampuan aerobik dan an aerobik, Kemampuan fisik tersebut dapat dilihat melalui program latihan. Kemampuan kerja seseorang yang mempunyai tingkat kesegarann jasmani yang tinggi tidak sama dengan orang yang memiliki tingkat kesegaran yang rendah.

Pada orang yang memiliki tingkat kesegaran yang tinggi akan mampu bekerja selama 8 jam dengan kemampuan kerja 50% dari kapasitas aerobik, sedang pada orang yang tingkat kesegaran jasmaninya rendah hanya mampu menggunakan 25% dari kapasitas aerobik. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa kesegaran jasmani yang tinggi dapat menunjang gairah kerja. (Sharkey dalam Arsil, 1999:10).

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. Kegiatan itu dapat berupa pekerjaan sehari-hari dan untuk keperluan mendadak atau kegiatan yang dilakukan pada waktu senggang. Semakin tinggi tingkat kesegaran jasmani yang dimiliki seseorang, maka semakin besar pula kemungkinan untuk menyelesaikan suatu pekerjaan dalam kehidupan ini dengan baik.

Penjelasan diatas dapat dikatakan bahwa kualitas suatu fisik berhubungan erat dengan kualitas hidup seseorang. Gusril (2004: 119), mengemukakan bahwa kesegaran jasmani akan berbeda dan tergantung pada jenis pekerjaan, keadaan kesehatan, jenis kelamin, umur, tingkat terlatihnya seseorang dan status gizi. Sedangkan dalam Arsil (2008) menyatakan bahwa tergantung dari kondisi maupun keterampilan dari seseorang, seperti untuk pembinaan kesegaran atau kebugaran jasmani seseorang.

2. Komponen Kesegaran Jasmani

Lycholat dalam Gusril (2004:119) mengemukakan komponen-komponen kesegaran jasmani dapat dikelompokkan menjadi dua golongan sebagai berikut: a) kelompok yang berhubungan dengan kesehatan (Health Related Fitness) meliputi daya tahan otot, kekuatan otot, kelentukan dan komposisi tubuh, b) komponen yang berhubungan keterampilan (skill related) meliputi kelincahan, keseimbangan, koordinasi, kecepatan, tenaga/daya ledak dan waktu reaksi.

Adapun cirri-ciri dari orang yang memiliki kesegaran jasmani yang baik sebagaimana yang terdapat dalam (Rusdan Djamil dalam Gusril 2004:123) yaitu sebagai berikut:

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

Sedangkan ciri-ciri dari tingkat kesegaran jasmani yang berada dibawah standar adalah:

- a) Menguap dimeja
- b) Perasaan malas dan mengantuk sepanjang hari
- c) Cenderung bertingkah marah
- d) Merasa lelah dengan kerja fisik yang minimal
- e) Terlalu capek untuk melakukan aktifitas senggang
- f) Penggugup dan mudah terkejut
- g) Sukar rileks
- h) Mudah cemas dan sedih
- i) Mudah tersinggung

Dari beberapa uraian diatas tidak terlepas dari factor yang berasal dari dalam diri dan luar yang selalu berpengaruh pada kesegaran jasmani. Selain itu jenis kelamin ikut menentukan. Sedangkan ciri-ciri atau gejala pada seseorang yang memiliki kesegaran jasmani yang kurang atau rendah antara lain, fisik yang tidak efisien (physical inefficiency), emosi yang tidak stabil, mudah lelah, tidak sanggup menangani tantangan fisik/emosi. (Gusril, 2004:123)

3. Fungsi Kesegaran Jasmani

Fungsi kesegaran jasmani adalah untuk mengembangkan kesanggupan dan kemampuan setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja. Menurut Ismaryati (2008:40), fungsi kesegaran jasmani dapat dibagi menjadi 2 bagian, sebagai berikut:

a. Fungsi umum

Fungsi umum kesegaran jasmani untuk mengembangkan kekuatan, kemampuan, kesanggupan, daya kreasi dan daya tahan setiap manusia yng berguna untuk mempertinggi daya kerja dalam pembangunan dan pertahanan bangsa.

b. Fungsi khusus

Adapun fungsi khusus dari kesegaran jasmani adalah sesuai dengan kekhususan masing-masing, yang dibedakan menjadi tiga golongan yaitu golongan yang berdasarkan pekerjaan misalnya atlet, pelajar atau golongan yang berdasarkan keadaan misalnya ibu hamil untuk menghadapi saat kelahiran, penyandang cacat untuk rehabilitas. Keadaan yang berdasarkan umum, misalnya pada anak-anak dalam perangsang pertumbuhan, pada lansia

untuk mempertinggi ketahanan tubuh dan pada remaja untuk pertumbuhan dan perkembangan serta peningkatan prestasi belajar.

Dalam upaya meningkatkan kesegaran jasmani (Saputro dan Suherman dalam Gusril 2004:124) menyatakan bahwa untuk mendapatkan kesegaran jasmani, latihannya harus memperhatikan tiga factor sebagai berikut: a) intensitas latihan, b) lamanya latihan, c) frekuensi intensitas latihan kesegaran jasmani berkisar antara 72-87% dari denyut nadi maksimal (220-umur) yang disebut training zone.

Hal yang paling penting dalam meningkatkan kesegaran jasmani adalah aktifitas fisik dan olahraga yang teratur, tubuh memerlukan oksigen untuk memproduksi energy karena tubuh tidak menyimpan oksigen. Oksigen harus diserap oleh denyut nadi dan di salurkan keseluruh organ tubuh dan jaringan yang memerlukan energy. Kemampuan tubuh untuk melakukan hal tersebut sangat tergantung pada tingkat kesegaran jasmani yang dimilikinya, bagi orang yang memiliki kesegaran jasmani yang baik akan mudah untuk melakukan pengambilan oksigen yang diperlukan oleh tubuh. Sedangkan orang yang tingkat kesegaran jasmaninya rendah hal ini merupakan kesulitan yang berarti.”Orang yang banyak melakukan aktifitas fisik dan olahraga secara teratur maka tingkat kesegaran jasmaninya bertambah baik di banding orang yang kurang melakukan aktifitas fisik dan latihan olahraga yang teratur”. (Lamb dalam Arsil, 1999:8).

Selain itu untuk memperoleh tingkat kesegaran jasmani yang baik juga di pengaruhi oleh factor makanan, karena bahan makanan diperlukan untuk sumber energy, pembangunan sel-sel tubuh, komponen biokatalisator dan

katabolisme. Makanan harus sesuai dengan yang dibutuhkan oleh tubuh baik secara kuantitatif maupun kualitatif. Kuantitatif disini maksudnya adalah perbandingan jumlah karbohidrat, lemak dan protein yang dimakan harus disesuaikan dengan aktifitas seseorang. Pada orang yang normal karbohidrat diberikan 55-60%, lemak diberikan 25-30% dari total kalori dan protein yang dibutuhkan 10-15% dari total kalori, selanjutnya secara kualitatif maksudnya adalah bahan-bahan yang selalu ada dalam makanan (karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, dan air) jumlahnya dapat diberikan lebih banyak jika diperlukan (lamb dalam Arsil, 1999:10). Selain itu “Keadaan lingkungan juga merupakan unsure preventif dalam rangka mewujudkan masyarakat yang adil dan makmur, sejahtera dan lebih jauh lagi untuk mencapai manusia seutuhnya” (Ryadi dalam Gusril 2004).

Kesegaran jasmani juga dipengaruhi oleh kesehatan lingkungan, untuk itu perlu memperhatikan masalah disekitar kita seperti limbah, kotoran, perumahan, dan pencemaran lingkungan lainnya. Adapun factor yang mempengaruhi kesehatan lingkungan adalah tindakan manusia itu sendiri. Sikap individu atau kelompok yang tidak disiplin dalam menjaga kebersihan lingkungannya dan juga dalam pengelolaan lingkungan sekolah sebab lingkungan sangat mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani peserta didik. Pekerjaan yang memerlukan tenaga yang besar akan mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani, jadi jelas bahwa orang yang banyak melakukan aktifitas fisik dan olahraga yang teratur akan bertambah baik jika dibandingkan dengan orang yang tidak pernah atau malas dalam melakukan aktifitas fisik dan latihan olahraga teratur.

4. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani

a. Daya Tahan (Endurance)

Daya tahan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kerja dalam waktu yang relative lama. Istilah lainnya yang sering digunakan ialah respiration-cardio endurance, yaitu daya tahan yang bertalian dengan pernafasan, jantung, dan peredaran darah, Rusli Luntan dkk (1991:112). “Daya tahan adalah merupakan salah satu komponen biomotorik yang sangat dibutuhkan dalam aktifitas fisik, dan salah satu komponen terpenting dari kesegaran jasmani” (Bowers dalam Ars jantungil 2008:19).

Sedangkan menurut Johnsen dalam Arsil (2008:19), daya tahan diartikan sebagai waktu bertahan yaitu lamanya seseorang dapat melakukan suatu intensitas kerja atau jauh dari kelelahan.

Tujuan utama dari latihan daya tahan adalah meningkatkan kemampuan kerja jantung disamping meningkatkan kerja paru-paru dan system peredaran darah. Secara umum kemampuan daya tahan dibutuhkan pada setiap semua cabang olahraga yang membutuhkan gerak fisik. Selanjutnya (Darwis: 1992) mengemukakan “Daya tahan adalah kemampuan organisme pemain untuk mengatasi kelelahan yang timbul setelah melakukan aktifitas tubuh berolahraga dalam waktu lama”.

Sedangkan yang dimaksud dengan latihan “Endurance pada umumnya yaitu Cardiorespiratory endurance, adalah latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan keseluruhan tubuh untuk selalu bergerak dalam tempo sedang, cepat, tanpa mengalami rasa sakit dan kelelahan berat”. (Jack H. Wilmore/David L. Coostill. 1988 dalam sajoto M, 1988).

Para ahli fisiologi berpendapat bahwa latihan daya tahan sangat penting bagi semua cabang olahraga. Karena dengan tingkat daya tahan yang tinggi, kualitas aktifitas yang berarti seperti melakukan sprint sambil menendang bola dapat di pertahankan dengan tempo tetap tinggi selama permainan berlangsung. Ada beberapa metode atau cara latihan untuk meningkatkan kapasitas daya tahan, dalam hal ini adalah Cardiovascular endurance, yaitu mulai dari latihan interval training sampai latihan lari jarak jauh dalam tempo rendah. Pada dasarnya semua latihan lari, sepeda dan berenang adalah merupakan latihan daya tahan (Sajoto M:1988).

Arsil (1989) menjelaskan bahwa daya tahan dalam aspek sepak bola merupakan kesanggupan tubuh untuk melakukan aktifitas selama berlangsungnya permainan. Dalam permainan sepak bola misalnya, daya tahan sangat diperlukan sekali, hal ini karena permainan sepak bola adalah permainan yang dilakukan dengan cepat dalam lapangan yang luas dan pemain dituntut bergerak dan aktif selama permainan berlangsung.

Dalam suatu pertandingan / kompetisi, seorang pemain dituntut mampu bermain selama pertandingan berlangsung tanpa mengalami kelelahan yang berarti dalam melaksanakan tehnik dan taktik pada sepak bola. Daya tahan adalah keadaan kondisi tubuh yang mampu bekerja dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti atau berlebihan.

b. Kecepatan (speed)

Kecepatan adalah kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-

singkatnya. Menurut Sajoto (1988) kecepatan adalah “suatu kemampuan reaksi otot yang ditandai dengan pertukaran antara kontraksi dan relaksasinya yang menuju kemaksimal.

Kecepatan adalah salah satu kemampuan biomotorik yang penting untuk melakukan aktifitas olahraga (Bompa dan Jonath et. Al. dalam Ismaryati, 2008:57). Dalam gerakan dasar manusia, massa adalah tubuh atau salah satu anggota tubuh dan tenaga merupakan kekuatan otot yang digunakan seseorang menurut massa/tubuh yang digerakan.

Kecepatan dibedakan menjadi dua macam, yakni kecepatan umum dan kecepatan khusus.

1. Kecepatan Umum

Kecepatan umum adalah kapasitas untuk melakukan berbagai macam gerakan (Reaksi Motorik) dengan cara yang cepat.

2. Kecepatan Khusus

Kecepatan khusus adalah kapasitas untuk melakukan suatu latihan atau keterampilan pada kecepatan tertentu, Kecepatan khusus adalah kecepatan yang khusus dilakukan untuk cabang olahraga dan sebagian besar tidak dapat ditransferkan dan hanya mungkin mungkin bias dikembangkan melalui metode khusus pula. (Bompa dalam Ismaryati 2008: 57).

Menurut Bompa dalam Ismaryati (2008:57), kecepatan adalah kemampuan bergerak dengan kemungkinan kecepatan tercepat. Ditinjau dari sistem gerak, kecepatan adalah kemampuan dasar mobilitas system syaraf pusat dan perangkat otot untuk menampilkan gerakan-gerakan pada kecepatan tertentu.

Dari sudut pandang mekanika, kecepatan diekspresikan sebagai rasio antara jarak dan waktu. Kecepatan merupakan gabungan dari tiga elemen, yakni reaksi, frekuensi gerakan per unit waktu, kecepatan menempuh suatu jarak. “kecepatan reaksi adalah kemampuan untuk menjawab rangsangan akustik, optic dan rangsangan taktik secara cepat” (Syafrudin, 1996). Rangsangan akustik maksudnya adalah rangsangan melalui pendengaran seperti bunyi pistol pada saat start lari jarak pendek dan juga melalui pluit, tepukan tangan dan lain sebagainya.

Kecepatan reaksi menunjukkan kemampuan untuk menjawab secepat mungkin suatu rangsangan melalui pendengaran, penglihatan dan rasa (taktik). Kecepatan reaksi dapat dirubah dalam waktu interval yang besar, dimana waktu interval itu terjadi dari suatu tanda (misalnya tembakan start) yang diakhiri oleh gerakan otot yang telah dibebani. Kecepatan gerakan siklis dan asiklis menentukan waktu pelaksanaan pada aktifitas dengan adanya hambatan dari luar yang sedikit. Kecepatan asiklis ditandai oleh kecepatan reaksi maksimal melalui explosive dari otot. Pemain tenis meja akan memerlukan kecepatan asiklis pada saat melakukan smash dan serve, pemain bola tangan saat lemparan lompat. Kecepatan gerakan siklis sering juga digambarkan sebagai gerakan yang berulang-ulang, dimana gerakan ini dapat dikenal melalui subkontraksi maksimal. Subkontraksi maksimal adalah hasil dari amplitud gerakan dengan frekuensi gerakan. (Fauzan Hos:1989).

Kecepatan gerakan siklis seorang pelari dihasilkan relasi optimal (sebagai norma fungsi) dari panjang langkah dan frekuensi langkah suatu usaha yang maksimal untuk memperbesar panjang langkahakan menghasilkan suatu lompatan. Suatu frekuensi gerakan maksimal akan menyebabkan suatu proses

kepada suatu bentuk posisi yang lain. Kedua komponen tersebut diatas haruslah menjadi perhatian kita dalam meningkatkan prestasi yang terbaik” (Letzelter dalam Fauzan Hos, 1989).

Jonath dan krempel dalam syafrudin (1999) mengatakan bahwa kecepatan dibatasi oleh factor-faktor seperti, kekuatan, kecepatan, kontraksi dan koordinasi.

a. Power (daya ledak)

Power atau daya ledak disebut juga sebagai kekuatan eksplosif. Power menyangkut kekuatan dan kecepatan kontraksi otot yang dinamis dan eksplosif serta melibatkan pengeluaran kekuatan otot yang maksimal dalam waktu yang secepat-cepatnya. Power merupakan hasil perkalian antara gaya (force) dan jarak (distance) dibagi dengan waktu. Ismaryati (2008:59). Hampir semua cabang memerlukan power. Untuk power harus diberikan kepada olahragawan dalam usaha meningkatkan prestasi.

Menurut Bompa dalam Syarahan (2004:20-23) daya ledak (power) merupakan hasil dari dua kemampuan yaitu kekuatan dan kecepatan dan dipertimbangkan sebagai suatu kemampuan untuk menampilkan kekuatan yang maksimum dalam waktu yang paling pendek. Sedangkan menurut Harre (1999:71) kekuatan kecepatan (power) merupakan kemampuan otot untuk mengatasi beban atau tahan dengan kecepatan kontraksi yang tinggi.

Dari kutipan diatas dapat dikemukakan bahwa power merupakan kemampuan kombinasi antara kekuatan dan kecepatan, power ini terutama dibutuhkan dalam cabang-cabang olahraga yang menuntut ledakan (explosive)

tubuh, seperti lompat dan smash dalam permainan bola voli. Pada saat melompat power tungkai bawah harus bagus agar dapat menghasilkan lompatan tinggi sehingga memudahkan untuk melakukan smash atau blocking. Sedangkan power tungkai atas yang bagus dapat melakukan pukulan smash yang kuat, cepat, dan terarah ataupun dapat melakukan blocking yang kuat dan dapat menahan smash dari lawan.

Kemudian bafirman (1999:59) membagi power atas dua bagian, yaitu: power absolute dan power relative, power absolute berarti kekuatan untuk mengatasi suatu beban eksternal yang maksimal, sedangkan power relative berarti kekuatan yang digunakan untuk mengatasi beban berupa berat badan sendiri. Jadi power merupakan kombinasi antara kekuatan dan kecepatan untuk mengatasi beban dengan kecepatan kontraksi otot yang tinggi, kekuatan menggambarkan otot untuk mengatasi beban sedangkan kecepatan menunjukkan kemampuan otot untuk mengatasi beban dengan kontraksi yang sangat cepat, kekuatan otot dan kontraksi otot merupakan ciri utama dalam power.

b. Kelincahan (Agility)

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

Selanjutnya Harsono (1988:172) menyatakan dalam bukunya tentang kelincahan sebagai berikut: orang yang lincah adalah orang yang mempunyai kemampuan untuk merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada

waktu sedang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya. Kemudian Soejono (1984:6) berpendapat bahwa kelincahan adalah kemampuan mengubah arah tubuh atau bagian tubuh secara cepat tanpa gangguan pada keseimbangan.

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

Dalam hal ini Suharno (1985:33) membagi kelincahan sebagai berikut:

- 1) **Kelincahan Umum** (*General Agility*) berarti kelincahan seseorang untuk hidup dengan lingkungan tempat tinggalnya.
- 2) **Kelincahan khusus** (*Special Agility*) berarti kelincahan seseorang untuk melakukan cabang olahraga khusus dimana dalam cabang olahraga lain tidak diperlukan.

Kelincahan akan dipengaruhi oleh beberapa komponen kondisi fisik lainnya seperti : kekuatan, keseimbangan, kelentukan, dan koordinasi. Maksudnya adalah kombinasi dari komponen - komponen kondisi fisik yang saling terkait.

Suharno (1985:33) menyatakan bahwa factor-faktor penentu baik atau tidaknya kelincahan adalah kecepatan reaksi, kemampuan berorientasi terhadap problem yang dihadapi, kemampuan mengatur keseimbangan dan kemampuan gerakan-gerakan motorik.

Kelincahan merupakan komponen kesegaran jasmani yang sangat diperlukan pada semua aktifitas yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi

tubuh dan bagian-bagiannya. Disamping itu kelincahan merupakan prasyarat untuk mempelajari dan memperbaiki ketrampilan gerak dan teknik olahraga, terutama gerakan-gerakan yang membutuhkan koordinasi gerak. Lebih lanjut kelincahan sangat penting untuk jenis olahraga yang membutuhkan kemampuan adaptasi yang tinggi terhadap perubahan – perubahan situasi dalam pertandingan.

Kelincahan adalah kemampuan seseorang dalam merubah arah dengan keadaan bergerak tanpa kehilangan keseimbangan (Munchtar: 1992). Sedangkan menurut Moehamad Dajoto dalam Anatomi (2005) kelincahan adalah kemampuan seseorang dalam merubah arah lari satu posisi ke posisi di arena tertentu atau seseorang yang mampu merubah satu posisi ke posisi yang berbeda dengan kecepatan tinggi dan koordinasi gerak yang baik.

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

1. Kecepatan reaksi.

Kecepatan dan ketepatan merespon/bereaksi pada perubahan situasi secara tiba-tiba (yang tak dipergunakan sebelumnya)

2. Penyesuaian gerakan.

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

3. Kemampuan pengendalian

Pengendalian yang tepat dan terarah pada situasi yang sulit

4. Kemampuan orientasi.

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

5. Kemampuan keseimbangan

Pada tugas gerakan-gerakan yang komplit/rumit dalam bidang yang sempit dapat menyangga keseimbangan tenaga tubuh bagian dalam dan bagian luar

6. Kemampuan kombinasi.

Penyelesaian yang baik dan cepat dengan kombinasi yang berurutan.

7. Berbalik (Wedigkeit)

Pembalikan yang baik secara vertikal dan horizontal dengan hambatan terbatas.

8. Geschiklichkeit (agility)

Gerakan-gerakan yang tepat dengan motorik yang halus dari bagian kepala, lengan dan tungkai.

Karakteristik kelincahan sangat unik, kelincahan memainkan peranan yang khusus terhadap mobilitas fisik. Kelincahan bukan merupakan kemampuan fisik tunggal, akan tetapi tersusun dari komponen koordinasi kekuatan, kelenturan, waktu reaksi, power dan kemampuan tersebut saling berinteraksi.

5. Cara Meningkatkan Kesegaran Jasmani

Peningkatan kesegaran jasmani dipengaruhi oleh beberapa factor, antara lain : a) keadaan lingkungan, b) keadaan gizi, c) kesehatan lingkungan, d) kegiatan fisik dan olahraga. Untuk memperoleh tingkat kesegaran jasmani yang baik juga juga dipengaruhi oleh keadaan gizi yang dikonsumsi sehari-hari.

Pada saat sekarang ini banyak sekali cara untuk meningkatkan kesegaran jasmani, seperti yang kita lihat setiap pagi, bermacam-macam kegiatan yang kita lihat seperti: ada yang lari jogging, bersepeda, jalan cepat, senam dan banyak lagi kegiatan yang bias dilakukan seseorang untuk meningkatkan kesegaran jasmani.

a. Olahraga teratur

Latihan fisik yang dilakukan menurut proporsi yang sebenarnya akan meningkatkan derajat kesehatan dan kesegaran jasmani, otot dapat berkembang atau bertambah besar karena serat-serat otot bertambah besar dan tenaganya juga bertambah besar. Otot yang bertambah besar karena berkontraksi semakin erat dan jaringan otot menggantikan lemak serta bertambah daya tahan akibat oleh kapilarisasi yang bertambah dan susunan saraf yang bertambah baik. Selain itu banyak keuntungan yang diperoleh bila melakukan olahraga yang teratur, yaitu: 1) lebih tahan terhadap stress baik fisik maupun psikologis, 2) mampu mengendalikan emosi, 3) merasa segar dan percaya diri serta merasa gembira, 4) lebih kreatif, 5) kapasitas kerja fisik bertambah.

Olahraga tersebut selalu memiliki manfaat yang baik untuk meningkatkan kesehatan dan kesegaran seseorang. Kegiatan olahraga yang dilakukan untuk kesehatan tidak perlu mengeluarkan biaya yang besar, cukup yang sederhana saja. Dalam memilih jenis olahraga yang dilakukan, harus sesuai dengan minat dan keinginan, sehingga tidak ada unsur keterpaksaan. Sesuatu hal yang dipaksakan hasilnya tidak akan memuaskan sebagaimana yang diinginkan.

b. Keseimbangan Antara Kerja dan Istirahat

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

Setelah mengemukakan beberapa unsure untuk pembinaan kesegaran jasmani serta factor-faktor gerak kerja yang mempunyai peranan dalam membina kesegaran jasmani diatas, maka dapat disimpulkan bahwa unsure daya tahan merupakan factor yang terpenting bagi seseorang agar dapat melakukan kerja dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Hal ini juga diperkuat oleh Cooper yang mengatakan “kalau program latihan anda hanya di pusatkan pada otot kerangka, anda tak akan mencapai gerakan fisik yang sesungguhnya” (Cooper, 1983:15). Oleh sebab itu, latihan-latihan yang bertujuan membina kesegaran jasmani yang lebih baik harus dititik beratkan pada latihan daya tahan, yang berarti melatih paru-paru atau pernapasan supaya lebih efektif, sehingga oksigen yang masuk lebih banyak.

“Kesegaran daya tahanlah yang seharusnya menjadi sarana anda. Ini akan menjamin semua keadaan dari pengaruh latihan. Bukan hanya membesarkan otot tetapi mengembangkan paru-paru, jantung serta pembuluh darah anda. ini adalah landasan yang diatasnya bisa dibangun segala bentuk kesegaran jasmani. Kunci latihan ialah konsumsi oksigen. Tubuh membutuhkan oksigen. Tubuh membutuhkan oksigen untuk memproduksi energy”(Cooper, 1983:24)

Jelas disini beberapa pentingnya paru-paru, jantung dan pembuluh darah membawa oksigen yang akan berguna dalam proses pembakaran oksigen serta sari-sari makanan sehingga menghasilkan tenaga.

B. Kerangka Konseptual

Kerangka konseptual ini dimaksudkan untuk membantu merumuskan hipotesis dalam penelitian ini agar dapat terlaksana secara terarah dan hasilnya dapat memberikan jawaban pemecahan pada permasalahan pada penelitian yang diterapkan. Peningkatan kesegaran jasmani pada hakekatnya adalah untuk meningkatkan daya tahan tubuh untuk melaksanakan kegiatan fisik. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat paradigm (skema konseptual) berikut :



Gambar 1. Kerangka Konseptual

C. Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan kajian teori dan kerangka konseptual yang telah dikemukakan diatas, maka pertanyaan yang diajukan adalah: “Seberapa besar tingkat kesegaran jasmani siswa SMP Negeri 1 Palupuh. Kab. Agam”

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab terdahulu mengenai tingkat kesegaran jasmani pada siswa putra kelas VIII di SMP Negeri 1 Palupuh Kabupaten Agam, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. 10.0% siswa mempunyai tingkat kesegaran jasmani dengan kategori baik,
2. 30.0% siswa mempunyai tingkat kesegaran jasmani dengan kategori sedang,
3. 47.7% siswa mempunyai tingkat kesegaran jasmani dengan kategori kurang,
4. 10.0% siswa mempunyai tingkat kesegaran jasmani dengan kategori kurang sekali.

Dari hasil pengolahan di peroleh data yang menunjukkan bahwa 46.7% siswa yang tingkat kesegaran jasmaninya dalam kategori kurang. Jadi berdasarkan uraian diatas, maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Palupuh masuk dalam kategori kurang.

B. Saran

Bertitik tolak pada uraian yang terdahulu, maka dikemukakan saran sebagai berikut:

1. Masih perlu adanya peningkatan pembinaan kesegaran jasmani pada siswa SMP Negeri 1 Palupuh

2. Untuk sekolah, khususnya pada guru penjas orkes perlu menyusun program pembelajaran sesuai dengan kebutuhan siswa serta memberikan dukungan dan motivasi baik pada siswa maupun pada para wali murid.
3. Penelitian berikutnya disarankan agar dapat melakukan penelitian lanjutan guna meningkatkan ilmu pengetahuan terutama dibidang pendidikan jasmani.

DAFTAR PUSTAKA

- Depdikbud., (1993). Psikologi Pendidikan. Jakarta : Depdikbud
- Arsil. (2008) *Pembinaan Kondisi Fisik Padang* : Dip Universitas Negeri Padang
- Depdikbud, (2003: 5). Dalam skripsi Hendra depriansyah putra. FIK UNP
- Arsil. (1999). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang : Dip Universitas Negeri Padang
- Fardi, Adnan. (2009). *Stastistik Lanjutan*. Padang : FIK UNP
- Bafirman. (1999). *Sport medicine*. Padang : FIK UNP
- Dirjen olahraga dan pemuda, (1999). Keputusan dan Garis “*kebijak sanaan menteri pendidikan dan kebudayaan dalam pembaharuan pendidikan melalui PPSP*”. Jakarta : Dept. P dan KRI
- Kementrian Pendidikan Nasional. (2010), *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta : Pusat pengembangan Kualitas Jasmani.
- Getchel. Bod. (1983). *Physical Finess Away of Life*. New York : John Willey and Sons
- Suwirman, (2009). *Bahan Ajar Dasar-dasar Penelitian*. Padang : FIK UNP
- Arikunto, Suharsimi : (2002)