PERBEDAAN TINGKAT KESEGARAN JASMANI SISWA SDN 020 KEMANG MANIS DENGAN SISWA SDN 016 BUKIT SELASIH KECAMATAN RENGAT BARAT KABUPATEN INDRAGIRI HULU

SKRIPSI

Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga sebagai Salah satu Persyaratan guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Oleh :

FIQIH FATMALA SARI

NIM. 00850

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

2012

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

PERBEDAAN TINGKAT KESEGARAN JASMANI SISWA SDN 020 KEMANG MANIS DENGAN SISWA SDN 016 BUKIT SELASIH KECAMATAN RENGAT BARAT KABUPATEN INDRAGIRI HULU

Nama : **FIQIH FATMALA SARI**

BP/NIM : 2008/00850

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Januari 2012

Disetujui :

Pembimbing I

Drs. H. Ediswal. M.Pd
NIP. 1952 0928 197703 1003

Pembimbing II

Drs. Hendri Neldi. M.Kes. AIFO
NIP. 19620520 198703 1002

Mengetahui
Ketua Jurusan
Pendidikan Olahraga

Drs. Yulifri, M.Pd
NIP. 195907051985031002

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

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	**: Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SDN 020 Kemang Manis Dengan Siswa SDN 016 Bukit Selasih Kecamatan Rengat Barat Kabupaten Indragiri Hulu**
Nama	: Fiqih Fatmala Sari
NIM	: 00850
Program Studi	: Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan	: Pendidikan Olahraga
Fakultas	: Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Januari 2012

	Nama	Tanda Tangan
1. Pembimbing I	: Drs. Ediswal, M.Pd	1.
2. Pembimbing II	: Drs. Hendri Neldi, M.Kes	2.
3. Anggota	: Drs. Deswandi, M.Kes	3.
4. Anggota	: Dra. Hj. Rosmaneli, M.Pd	4.
5. Anggota	: Nurul Ihsan, S.Pd, M.Pd	5.

Maha Suci Engkau (Ya Allah)
Tiadalah Pengetahuan Kami
Melainkan apa-apa yang telah Engkau ajarkan pada kami
Sesungguhnya Engkau Maha Mengetahui Lagi Maha Bijaksana
"(Q.S Albaqarah : 32)

"Hai orang-orang yang beriman, jika kamu menolong Agama Allah
maka Allah akan menolongmu dan
mengkokohkan kedudukanmu"
(Q.S Muhammad :7)

Alhamdulillah Ya Allah....
Ku bersyukur kepada Mu
Karena Anugerah Mu
Telah Engkau ciptakan Diriku
Dan hanya dengan izin Mu
Kini Ku bisa membuat Ayah dan Ibuku tersenyum

Ayah dan Ibu
Takkan terhapus olehku tetesan keringatmu....
Belum terbalas pengorbanan, jasa dan kasih sayangmu...
Tapi ku sangat yakin doa kalian kan selalu menyertaiku dalam setiap langkahku
Aku sangat yakin kalian sangat mengharapkan keberhasilan ini....
Untuk itu kupersembahkan karya kecilku ini
Sebagai tanda hormat dan terima kasih buat Ayah dan Ibu...
"Your Always In My Heart"

Ayah dan ibu....(wesss, Pa'e Ma'e aja lah) Maturnuwon kaleh pa'e Ku Badri lan ma'e Ku Tentrem Rahayu atas didikan, kasih sayang, serta pengorbanan yang telah diberikan untuk anakmu ini mulai dari nol sampai hingga saat sekarang ini. Ananda sadar apa yang ananda raih belum sebanding dengan apa yang telah Pa'e lan ma'e berikan. Tapi semoga ini menjadi awal yang baik untuk ananda bisa membuat pa'e

lan ma'e meneteskan air mata kebahagiaan. (weitss, maksudnya senyum kebahagian, amin) Pa'e lan Ma'e tetap doakan ananda semoga bisa mencapai cita-cita dan menjadi anak yang sholeha dan muslimah agar bisa sama-sama berada di surga Nya. Amin Ya Robbal Alaminn.

Teristimewa buat adikku Wulan dan Fahira (terimakasih atas supportnya yang menjadikan mb' fiqih tetap semangat. Rajin-rajin kuliah dan sekolahnya agar kelak bisa menjadi sarjana dan mengamalkan ilmu yang didapat.
Terutama buat wulan, kalau tiba waktu sholat jangan pernah ditinggalkan.

Buat keluarga Besarku di Riau
Pa'de, Bu'de,
Lek Yadi, Lek Maryadi, Lek Siti, Mbak Sari
sekarang di Universitas Indonesia, Buat Mbah di Jawa terima kasih doanya.

Buat Keluarga Di Pasaman Barat....
Khususnya Desa Baru.....
Ayah Dalius sekeluarga, Pa'de Man sekeluarga,
Lek yanto & Bik Iyem, Lek Di & Bik Ipah, Lek Men & Bik Atik,
Lek Kekek & Bik Iyar,,
Adek2 qu, Tasya, Ria, Lina, Ade, Lilis, Nita, Ari,
terutama yang paling kecil Apni (Adil),,,
terima kasih doanya...

Buat "Mas Qu"
Terima kasih telah menemaniku dari awal hingga bisa seperti ini...
Terima kasih atas senyum dan semangat yang telah engkau berikan dalam hari-hariku untuk mewujudkan mimpi di masa depan nantinya,,,serta terima kasih udah pernah membuang helmQu, memecahkan kaca Lampu motor,hehe.
Pesan dari ku, jangan pernah melupakan perintah Allah (terutama jika sudah tiba waktunya sholat, segeralah melaksanakannya, gk perlu disuruh-suruh lagi,,), dan menjauhi Larangannya.

Buat Dosen pembimbingku Drs. Ediswal, M. Pd dan Drs. Hendri Neldi, M.Pd
(terima kasih atas bimbingannya dan supportnya, jasa-jasa bapak takkan pernah kulupakan. Semoga bapak selalu dilindungi Allah SWT, Amin)

Buat teman-teman di Penjas C & C NR 08
Ayu , Nova, Winda, Lusi, Kabul, Ibul, Desis, Amel, Tika,
Dan semua teman yang tak tertuliskan namanya,,,

Buat semuanya,, makasih atas dukungan dan dorongannya
Sekali lagi terima kasih sedalam-dalamnya.....

BY: FIQIH FATMALA SARI

ABSTRAK

Fiqih Fatmala Sari : Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SDN 020 Kemang Manis dengan Siswa SDN 016 Bukit Selasih Kecamatan Rengat Barat Kabupaten Indragiri Hulu

Penelitian ini berawal dari observasi dan kenyataan dilapangan bahwa ditemukan kesegaran jasmani yang dimiliki oleh SDN 020 Kemang Manis dan SDN 016 Bukit Selasih Kec. Rengat Barat Kabupaten Indragiri Hulu masih dalam kategori rendah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa SDN 020 Kemang Manis dan siswa SDN 016 Bukit Selasih Kec. Rengat Barat Kab. Inhu.

Jenis penelitian ini adalah Ex Post Facto yang bertujuan membedakan tingkat kesegaran jasmani kemudian mencari faktor-faktor yang dapat menimbulkan kejadian tersebut. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa kelas IV dan Kelas V dari kedua SDN tersebut yang berjumlah 257 orang. Teknik penarikan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* dengan jumlah sampel 47. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia. Dalam penelitian ini untuk mengukur tingkat kesegaran jasmani siswa digunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) tingkat SD. Dengan item tes yaitu : Lari 40 meter, Baring duduk 30 detik, Gantung Angkat Tubuh, Loncat Tegak, dan Lari 600 Meter.

Teknik Analisis data yang digunakan adalah uji perbedaan (uji-t). Teknik penelitian menggunakan teknik uji t, ternyata hasil penelitian tingkat kesegaran jasmani siswa SDN 020 Kemang Manis dengan siswa SDN 016 Bukit Selasih menunjukkan bahwa t_{hitung} 1,06 < t_{tabel} 2,021 dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$ berarti t_{hitung} 1,06 < t_{tabel} 2,021, sehingga Ho diterima dan Ha ditolak, jadi kesimpulannya tidak terdapat perbedaan tingkat kesegaran jasmani SD Negeri 020 Kemang Manis dengan SD Negeri 016 Bukit Selasih Kecamatan Rengat Barat Kabupaten Indragiri Hulu.

KATA PENGANTAR

Syukur alhamdulilah penulis ucapkan kehadirat Allah SWT yang telah memberi rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul " Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SDN 020 Kemang Manis dengan Siswa SDN 016 Bukit Selasih Kecamatan Rengat Barat Kabupaten Inhu". Penulisan skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaanniversitas Negeri Padang.

Di dalam penulisan skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak baik secara moril maupun materil, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Untuk itu pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang tidak terhingga kepada:

1. Drs. H. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaaan Universitas Negeri Padang.
2. Drs. Yulifri,M.Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Padang.
3. Drs. H. Ediswal, M.Pd dan Drs. Hendri Neldi, M.Kes AIFO, selaku pembimbing I dan Pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan, dorongan, semangat, pemikiran dan pengarahan yang sangat berarti dalam penulisan skripsi ini.
4. Drs. Deswandi, M.kes, Dra. Hj. Rosmaneli, M.Pd, Nurul Ihsan, S.Pd M.Pd, selaku tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
6. Kepala sekolah SDN 020 Kemang Manis dan SDN 016 Bukit Selasih, yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian.

7. Teristimewa kepada ayahanda Badri Raharjo dan ibunda Tentrem Rahayu yang telah memberikan dorongan dan doa sehingga skripsi ini bisa diselesaikan.
8. Kepada adik-adikku serta seluruh keluarga yang telah memberikan dukungan moril maupun materil selama penulis dalam masa pendidikan.
9. Buat teman-teman senasib seperjuangan yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah memberikan dorongan moril dalam menyelesaikan skripsi ini.

Semoga amal baik Bapak dan Ibu serta semua pihak yang membantu dalam menyelesaikan skripsi ini mendapat balasan yang setimpal oleh Allah SWT.

Akhirnya dengan segala kerendahan hati penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Maka pada kesempatan ini penulis mengharapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan skripsi ini agar dapat bermanfaat bagi kita semua. Amin Ya Robbal Alamin.

Padang, Januari 2012

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL

HALAMAN PERSEMBAHAN

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

ABSTRAK..... i

DAFTAR ISI..... iv

DAFTAR LAMPIRAN..... vi

DAFTAR GRAFIK..... vii

DAFTAR GAMBAR.......... viii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang..... 1

B. Identifikasi Masalah..... 8

C. Pembatasan Masalah..... 9

D. Perumusan Masalah..... 9

E. Tujuan Penelitian..... 9

F. Manfaat Penelitian..... 10

BAB II LANDASAN TEORI

A. Kajian Teori..... 11

B. Komponen Kesegaran Ja..... 14

C. Fungsi Kesegaran Jasmani..... 19

D. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani..... 21

E. Kerangka Konseptual..... 27

F. Hipotesis Penelitian..... 28

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian..... 29

B. Populasi dan Sampel..... 29
C. Jenis dan Sumber Data..... 31
D. Definisi Operasional..... 31
E. Instrumen Penelitian..... 32
F. Teknik dan Pengumpul Data..... 32
G. Teknik Analisis Data..... 44

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Hasil Penelitian..... 45
B. Uji Persyaratan Analisi..... 49
C. Pembahasan..... 51

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan..... 57
B. Saran..... 58

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran **Halaman**

1. Data Mentah Kesegaran Jasmani SDN 016 Bukit Selasih..... 61
2. Data Mentah Kesegaran Jasmani SDN 020 Kemang Manis..... 62
3. Uji Normalitas Data Kesegaran Jasmani SDN 016 Bukit Selasih... 63
4. Uji Normalitas Data Kesegaran Jasmani SDN 020 Kemang Manis..... 64
5. Tabel Persiapan Rumus Uji-t..... 66
6. Table Normal Standar Baku dari 0 ke Z..... 72
7. Daftar Nilai Kritis L untuSk Uji Lilliefors..... 73
8. Nilai Persentil untuk Distribusi F..... 74
9. Tabel Nilai-nilai t..... 76
10. Tabel Nilai Tes TKJI Untuk Anak Umur 10-12 Tahun..... 77
11. Tabel Norma Klasifikasi TKJI Putra Umur 10-12 Tahun..... 79
12. Formulir TKJI..... 80
13. Surat Penelitian..... 81

DAFTAR TABEL

Tabel **Halaman**

1. Populasi Penelitian..... 30
2. Sampel penelitian..... 31
3. Norma tes Kesegaran jasmani Siswa Putra Usia 10-12 Tahun..... 46
4. Analisis Data Tingkat Kesegaran Jasmani SDN 020 Kemang Manis... 46
5. Analisis data Tingkat Kesegaran Jasmani SDN 016 Bukit Selasih..... 48
6. Hasil Rangkuman Uji Normalitas Data..... 50
7. Hasil Uji Homogenitas Data..... 50
8. Hasil Pengujian Hipotesis..... 51

DAFTAR GAMBAR

Gambar **Halaman**

1. Kerangka Konseptual..... 28
2. Distribusi Frekuensi TKJI SDN 020 Kemang Manis..... 47
3. Distribusi Frekuensi TKJI SDN 016 Bukit Selasih..... 49
4. Pelaksanaan Pemanasan..... 69
5. Tes lari 40 Meter Putra..... 69
6. Tes Gantung Angkat Tubuh..... 70
7. Tes Baring Duduk Putra..... 70
8. Tes Vertical jump..... 71
9. Tes Lari 600 Meter..... 71

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kesegaran Jasmani merupakan suatu keadaan yang diinginkan oleh semua orang, dan merupakan kebutuhan primer atau kebutuhan pokok bagi seseorang dalam menjalankan segala aktivitas kehidupan, dengan kesegaran jasmani yang baik pekerjaan dapat dilaksanakan dengan baik sempurna tanpa adanya rasa capek yang berlebihan. Dengan memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik bagi setiap individu, maka setiap individu tersebut akan mampu melakukan kegiatan sesuai dengan yang diharapkan. Menurut Suharto, dkk (2000:1) menyatakan bahwa:

> " Kesegaran Jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas-tugas sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Kesegaran Jasmani hakekatnya berkaitan dengan kondisi fisik seseorang dalam melaksanakan tugas sehari-hari secara efisien dalam waktu yang relatif lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan tenaga untuk melakukan aktivitas lainnya."

Berdasarkan kutipan di atas, jelaslah bahwa kesegaran jasmani merupakan salah satu dimensi penting dalam mengintensifkan penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Pendidikan jasmani memberikan kesempatan pada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain, dan berolahraga yang dilakukan sistematis, terarah dan terencana.

Pendidikan jasmani yang diajarkan disekolah memiliki peranan yang sangat penting bagi siswa, karena dengan adanya aktivitas jasmani yang dilakukan secara sistematis dapat mempengaruhi perubahan fisik siswa untuk menjadi lebih baik serta sehat jasmani dan rohani. Scott dan French (1971) menyatakan:

> " bahwa kesegaran jasmani adalah seseorang bebas dari gangguan atau kelemahan yang membatasi geraknya dan yang memiliki ketahanan, ketangkasan dalam tugas hariannya, serta yang masih memiliki cadangan tenaga yang bukan hanya dapat digunakan untuk mengatasi keadaan darurat yang mendadak, tetapi juga dapat digunakan untuk menikmati waktu senggangnya".

Sudarsono (1992:14) mengemukakan: " Kesegaran jasmani erat hubungannya dengan kemampuan anak dalam menyelesaikan tugas sehari-hari dan prestasi hasil di sekolah, karena secara tidak langsung anak akan dapat menyelesaikan tugasnya dengan baik dan benar".

Berdasarkan dari beberapa kutipan di atas dapat dikemukakan bahwa kesegaran jasmani memiliki peranan penting dalam kegiatan sehari-hari bagi siswa. Karena kesegaran jasmani yang baik sangat membantu siswa dalam menghadapi proses belajar di sekolah dan mampu menunaikan tugas-tugasnya dengan baik.

Pendidikan Jasmani dan Olahraga Kesehatan yang diajarkan di sekolah memiliki peranan yang sangat penting, yaitu memberikan kesempatan pada anak didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani olahraga dan kesehatan yang terpilih yang dilakukan secara sistimatika. Pendidikan jasmani di SD harus diberikan dengan menarik agar seluruh siswa mau melakukannya dengan senang hati atau gembira serta tidak

karena terpaksa. Karena dengan bergerak secara teratur dan benar maka siswa akan kaya gerak yang nantinya dibutuhkan dalam setiap cabang olahraga yang diminatinya serta memiliki ketahanan fisik yang baik. Selanjutnya dengan memiliki kesegaran jasmani yang baik akan meningkatkan hasil belajar yang baik. Karena jika seorang anak memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik, anak tersebut akan bersemangat dalam setiap proses belajar mengajar yang berlangsung di sekolah maupun di luar sekolah.

. Menurut Cooper (1982), "seseorang yang hidup sehari-harinya lebih aktif akan memliliki tingkat kesegaran jasmani yang lebih baik dibanding dengan mereka yang hidup sehari-harinya kurang aktif"

Berdasarkan uraian di atas dapat dikemukakan bahwa mereka yang aktif akan memiliki tingkat kesegaran jasmani yang lebih baik. Dapat dibayangkan bahwa siswa yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang tinggi pasti lebih ceria dan lebih bergairah hidupnya karena ia memiliki potensi dan kemampuan yang lebih baik untuk menghadapi tantangan hidup dan ketegangan yang muncul.

Selain itu siswa juga harus memiliki kecepatan, kelincahan, keseimbangan, kecepatan reaksi, dan koordinasi dalam mengikuti kegiatan belajar di sekolah. Karena kecepatan tidak hanya dibutuhkan untuk berlari tetapi pada dasarnya kecepatan dapat dipergunakan dalam segala bentuk aktifitas seperti dalam menyelesaikan tugas, baik pekerjaan harian maupun tugas-tugas belajar sebagai siswa. Selain itu dengan adanya keseimbangan dan kecepatan reaksi siswa dapat mempertahankan postur dan kondisi tubuh baik

pada saat berjalan, duduk atau melakukan aktifitas fisik lainya dalam menyelesaikan tugas-tugas keseharian dan melalui rangsangan (stimulus) reaksi tersebut siswa mampu mendapat sumber dari: pendengaran, pandangan (visual), rabaan maupun gabungan antara pendengaran dan rabaan".

Berdasarkan pengamatan penulis bahwa kesegaran jasmani bagi seorang siswa di sekolah dasar adalah untuk mempertinggi kemampuannya dalam belajar, apalagi di dalam bidang studi penjas nantinya. Sedangkan yang terjadi di lapangan, penulis melihat siswa SDN 020 Kemang Manis dan siswa SDN 016 Bukit Selasih sekarang ini masih terlihat kurangnya tingkat kesegaran jasmani yang dimiliki siswa. Hal ini membuat kegiatan siswa-siswa di sekolah tersebut yang sering mengalami kelelahan ketika melakukan aktivitas penjas di sekolah, serta sering mengalami kebosanan, mengantuk, dan malas ketika melakukan pelajaran di dalam ruangan.

Kesegaran jasmani juga dipengaruhi oleh beberapa faktor. Diantaranya kekurangan gizi, karena jika seseorang kekurangan gizi dapat membawa kemerosotan mutu kehidupan. Misalnya angka kematian yang tinggi pada bayi, pertumbuhan badan anak yang terganggu, menurunnya daya kerja, gangguan pada perkembangan mental dan kecerdasan serta timbulnya berbagai penyakit. Keadaan gangguan kekurangan gizi tidak hanya membawa akibat untuk pribadi mereka tetapi juga menghambat pembangunan di segala bidang. Kekurangan gizi banyak diderita oleh penduduk usia balita terutama dipedesaan, hal ini disebabkan kurang pahamnya orang tua tentang gizi yang baik bagi balitanya.

Keadaan ekonomi orang tua juga merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani seseorang. Dengan ekonomi orang tua yang rendah sulit bagi mereka untuk memberikan makanan yang sehat dan sempurna. Ditambah pada saat sekarang ini semua harga relatif mahal. Karena dengan ekonomi keluarga yang bagus akan mendukung gizi yang baik terhadap kesehatan dan kesegaran jasmani seseorang.

Di samping itu lingkungan sekolah yang tidak bersih akan menyebabkan terhambatnya kesegaran jasmani siswa. Jika sebuah sekolah dalam keadaan kotor, udara yang dihirup oleh siswa memiliki dampak yang buruk bagi kesegaran jasmani siswa. Lingkungan yang tidak bersih menyebabkan bau yang tidak sedap. Seperti sampah, parit yang kotor, dapat menyebabkan pencemaran udara. Asap kendaraan bermotor dan asap pembakaran sampah merupakan unsur pencemaran udara. Pencemaran udara membuat napas kita menjadi sesak dan paru-paru pun dipenuhi oleh zat kimia yang merusak alat pernafasan. Karena lingkungan sekolah yang sehat akan mempengaruhi kesehatan semua warga sekolah tersebut.

Sarana dan prasarana yang dimiliki oleh sekolah akan dapat mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani siswa. Jika sarana dan prasarana tidak tersedia atau tidak memadai sesuai dengan jumlah murid dan menyebabkan anak malas untuk beraktivitas, sehingga dapat mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani. Faktor lainnya yang dapat mempengaruhi kesegaran jasmani adalah kebiasaan siswa, jika berangkat ke sekolah dan

pulang sekolah ada yang naik kendaraan atau ada yang jalan kaki maka dapat mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani.

Kebiasaan siswa dengan berjalan kaki pergi sekolah sangatlah baik untuk kesehatan jantung mereka. Kita tahu otot jantung membutuhkan aliran darah lebih deras (dari pembuluh koroner yang memberinya makan) agar bugar dan berfungsi normal memompakan darah tanpa henti. Untuk itu, otot jantung yang cukup tinggi dapat mengakibatkan aliran darah yang lebih deras dan lancar keseluruh tubuh. Dengan berjalan kaki memperderas aliran darah ke dalam koroner jantung. Dengan demikian kecukupan oksigen otot jantung terpenuhi dan otot jantung terjaga untuk bisa tetap cukup berdegup. Bukan hanya itu, kelenturan pembuluh darah arteri tubuh yang terlatih menguncup dan mengembang akan terbantu oleh mengejangnya otot-otot tubuh yang berada di sekitar dinding pembuluh darah sewaktu berjalan kaki.

Pada umumnya keadaan dari masing-masing SD tersebut tidak jauh berbeda, baik sarana dan prasarana, fisik bangunan, jumlah guru, jumlah murid, letak geografis maupun kondisi secara umum. Keadaan ekonomi orang tua disana kelihatan tidak jauh berbeda, walaupun SD Negeri 020 Kemang Manis adalah warga transmigrasi, sedangkan SD Negeri 016 Bukit selasih adalah penduduk asli. Kehidupan pedesaan yang masih kental sering kali membuat waktu belajar siswa terganggu untuk membantu orang tua memenuhi kebutuhan ekonomi, sehingga dapat mempengaruhi hasil belajarnya begitu juga tingkat kesegaran jasmaninya. SDN 020 Kemang Manis Kec. Rengat Barat Kab. Inhu, letak sekolahnya tidak di pinggir jalan

tetapi masuk ke dalam gang. Jarak sekolah antara 100 meter sampai 1500 meter (1,5 KM), dan terletak di tengah-tengah tempat tinggal penduduk, siswanya ada berjalan kaki dan ada pula yang memakai kendaraan, selain itu halaman sekolahnya lebih luas sehingga memungkinkan siswanya lebih banyak aktivitas fisiknya. Sedangkan SD 016 Bukit Selasih, letaknya jauh dari rumah penduduk jarak sekolah dengan tempat tinggal kira-kira 100 meter sampai 2500 meter (2,5 KM), siswanya kebanyakan berangkat dengan kendaraan roda dua dan ada juga yang berjalan kaki. SD Negeri 016 Bukit Selasih terletak di pinggir jalan yang setiap saat banyak kendaraan lewat sehingga menganggu aktivitas belajar, ruang gerak siswanya begitu sempit karena di depan sekolahnya adalah jalan raya. Serta gangguan kondisi udara seperti debu dan asap kendaraan jika terhirup, akan terasa menyesakkan. Udara yang terhirup oleh siswa tersebut sangat berbahaya bagi tubuhnya. Asap yang berbahaya, seperti asap kendaraan bermotor dapat membahayakan kesehatan tubuh. Karena banyaknya bahan-bahan kimia yang masuk ke dalam tubuh akan merusak sistem paru-paru.

Dilihat dari jarak sekolah serta tempat tinggal memang berbeda, tetapi cara mereka berangkat dan pulang sekolah tidaklah berbeda. Diantara mereka ada yang berjalan kaki dan ada yang memakai kendaraan, hanya yang membedakan dari kedua sekolah tersebut adalah letak sekolahnya yang dekat dengan jalan besar dan berdebu serta halaman yang cukup untuk berolahraga.

Untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa-siswa tersebut diperlukan tes mengenai tingkat kesegaran jasmani, karena tes adalah alat ukur yang dapat digunakan untuk memperoleh data yang objektif.

Berdasarkan informasi yang diperoleh bahwa tingkat kesegaran jasmani yang dimiliki oleh siswa belumlah dapat ditentukan secara pasti, siswa SD Negeri mana yang lebih baik kesegaran jasmaninya. Untuk itu, perlu dilakukan penelitian tentang " **Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani SD 020 kemang Manis kec. Rengat Barat Kab. Inhu dan SD Negeri 016 Bukit Selasih Kec. Rengat Barat Kab. Indragiri Hulu".**

B. Identifikasi Masalah

Seperti yang telah diuraikan dalam latar belakang masalah, maka dapat diidentifikasi beberapa penyebab masalah:

1. Daya tahan jantung
2. Paru-paru
3. Pembuluh darah
4. Pernafasan
5. Kekuatan daya tahan
6. Kecepatan
7. Ketahanan muskular
8. Koordinasi
9. Keseimbangan
10. Kesegaran Jasmani Siswa
11. Status Gizi Siswa

C. Pembatasan Masalah

Karena penulis ingin melihat tingkat kesegaran jasmani antara SDN 020 Kemang Manis dan SDN 016 Bukit Selasih. Maka dalam penelitian ini penulis melakukan pembatasan masalah yaitu :

1. Tingkat kesegaran jasmani siswa SDN 020 Kemang Manis
2. Tingkat kesegaran jasmani siswa SDN 016 Bukit Selasih

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi dan pembatasan masalah yang telah diuraikan, maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimanakah Tingkat Kesegaran Jasmani siswa SD Negeri 020 Kemang Manis?
2. Bagaimanakah Tingkat Kesegaran siswa SD Negeri 016 Bukit Selasih?
3. Apakah terdapat perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 020 Kemang Manis dan siswa SD Negeri 016 Bukit selasih Kec. Rengat Barat Kab. Inhu?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan yang akan diteliti, maka yang menjadi tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui kesegaran jasmani SD 020 Kemang Manis Kec. Rengat Barat Kab. Inhu
2. Untuk mengetahui kesegaran jasmani SD 016 Bukit Selasih Kec. Rengat Barat Kab. Inhu

3. Melihat perbedaan tingkat kesegaran jasmani SD 020 kemang Manis dan SD Negeri 016 Bukit Selasih Kec. Rengat Barat Kab. Inhu

F. Manfaat penelitian

Penulisan makalah ini diharapkan dapat memberikan sumbangan ilmu pengetahuan. Selain itu makalah ini dapat memberikan manfaat, sebagai berikut:

1. Bagi penulis penelitian ini bermanfaat untuk menyelesaikan studi di Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP.
2. Sebagai bahan masukan bagi siswa dalam meningkatkan kesegaran jasmani.
3. Sebagai bahan masukan bagi pihak sekolah, guru terutama guru penjas, siswa dan masyarakat dalam meningkatkan kesegaran jasmani.
4. Sebagai sumbangan bahan bacaan di perpustakaan.
5. Dinas Pendidikan sebagai acuan untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa.
6. Hasil penelitian ini juga bermanfaat dan dapat dijadikan referensi untuk instansi terkait, begitu juga bagi para peneliti lainnya dalam pembahasan terhadap masalah yang sama dimasa yang akan datang.