SURVAI TINGKAT KESEGARAN JASMANI SISWA YANG BERJALAN KAKI DAN NAIK ANGKUTAN UMUM DI SMP NEGERI 1 JUMO KEC. JUMO KAB. TEMANGGUNG TAHUN AJARAN 2010/2011

SKRIPSI

diajukan dalam rangka Penyelesaian Studi Strata 1

untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan

Oleh

Wiwara Widyaningrum

6101404033

PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

2010

SARI

Wiwara Widyaningrum, 2010, Survai Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Yang Berjalan Kaki Dan Naik Angkutan Umum Di SMP N 1 Jumo Kecamatan Jumo Kabupaten Temanggung Tahun Ajaran 2010/2011.

Kesegaran jasmani adalah suatu aspek fisik dari kesegaran jasmani yang menyeluruh yang memberikan kesanggupan pada seseorang untuk menjalankan sesuatu yang produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap-tiap pembebanan fisik

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana tingkat kesegaran jasmani siswa yang berjalan kaki dan naik angkutan umum di SMP N 1 Jumo Kecamatan Jumo Kabupaten Temanggung.

Populasi penelitian ini adalah siswa kelas VII dan VIII SMP, keseluruhan siswa adalah 199 anak. Dibagi dua kategori untuk membedakan anak yang berangkat dan pulang sekolah menggunakan angkutan umum dan jalan kaki. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah total sampling, sampel berjumlah 199 anak, yang menggunakan angkutan umum dan yang menggunakan jalan kaki. Ada dua variabel penelitian dalam penelitian ini yaitu aktivitas siswa yang berangkat dan pulang sekolah menggunakan angkutan umum dan jalan kaki sebagai variabel bebas dan tingkat kesegaran jasmani siswa adalah survai dengan teknik tes, selanjutnya data yang diperoleh dianalisis menggunakan analisis deskriptif prosentase.

Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa Kesegaran jasmani siswa yang berjalan kaki termasuk dalam kategori baik 44%, 41% memiliki kesegaran jasmani yang sedang, 15% memiliki kesegaran jasmani kurang. Kesegaran jasmani siswa yang naik angkutan umum termasuk dalam kategori baik 12%, 79% memiliki kesegaran jasmani sedang, 10% memiliki kesegaran jasmani kurang.

Berdasarkan hasil penelitan dapat disimpulkan yang kelompok jalan kaki 42% siswa,naik angkutan umum 12% sedangkan perilaku merokok 20% dan perilaku tidak merokok 80%. Dengan demikian dapat disarankan mengoptimalisasi tingkat kesegaran jasmani siswa dengan pemahaman tentang tingkat kesegaran jasmani yang dipengaruhi oleh program latihan fisik, asupan gizi, kondisi lingkungan dan life style yang baik. Siswa diharapkan dengan adanya hasil penelitian ini khususnya, Siswa yang telah mempunyai kesegaran jasmani yang baik maupun sedang agar tetap diperhatikan dan ditingkatkan, sedangkan siswa yang masih mempunyai kesegaran jasmani kurang bahkan sangat kurang agar selalu berusaha untuk lebih meningkatkan kesegaran jasmaninya.

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang telah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang sepengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Semarang, Agustus 2010

Wiwara Widyaningrum

NIM. 6101404033

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
PERPUSTAKAAN
UNNES

PENGESAHAN

Telah dipertahankan dihadapan sidang Panitia Ujian Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang

Pada Hari :
Tanggal :

Panitia Ujian

Ketua Sekretaris

Drs. Said Junaidi, M.Kes
NIP. 19690715 199403 1 001

Drs. Hermawan Pamot R, M.Pd
NIP. 195651020 199103 1 002

Dewan Penguji

1. Drs. H. Uen Hartiwan, M.Pd (Ketua) _____
   NIP. 19530411 198303 1 001

2. Drs. Cahyo Yuwono, M.Pd (Anggota) _____
   NIP. 19620425 198601 1 001

3. Dra. Endang Sri Hanani, M.Kes (Anggota)_____
   NIP. 19590603 198403 2 001

PERPUSTAKAAN UNNES

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto :

- *"Karena sesungguhnya setelah kesulitan itu ada kemudahan"*
  (QS. Al-Insyirah : 5)

- Dengan ilmu akan membuat hati membuat hati menjadi lapang, meluaskan cara pandang, membukakan cakrawala sehingga jiwa dapat keluar dari berbagi keresahan, kegundahan, dan kesedihan.
  (H.R Muslim)

Persembahan :

Skripsi ini kupersembahkan kepada :

1. Bapak (Susilo S) dan Ibu (Ani Basuki) yang telah memberikan doa dan kasih sayangnya.
2. Kakakku (Anom S) dan adikku (Noni) yang tercinta
3. Calon yang akan menjadi pendamping hidupku.
4. Teman-teman PJKR '04
5. Almamater FIK UNNES.

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
PERPUSTAKAAN UNNES

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan karunianya sehingga peneliti dapat menyelesaikan pembuatan skripsi dengan judul " Survai Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Yang Berjalan Kaki Dan Angkutan Umum Di SMP N 1 Jumo Kecamatan Jumo Kabupaten Temanggung Tahun Ajaran 2010/2011".

Dengan terselesainya skripsi ini penulis ingin menyampaikan rasa hormat dan terimakasih yang setulus-tulusnya kepada :

1. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan ijin dan kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
2. Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekresai FIK UNNES yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
3. Bapak Drs. Cahyo Yuwono, M.Pd dan Ibu Dra. Endang Sri Hanani, M.Kes, Dosen pembimbing I dan II yang telah memberikan bimbingan, saran, dukungan, dan meluangkan waktu dengan penuh kesabaran hingga terselesainya skripsi ini.
4. Bapak dan Ibu Dosen FIK UNNES yang telah banyak mendorong dan membantu penulis.
5. Kepala sekolah, guru mata pelajaran dan guru pendidikan jasmani serta siswa SMP N 1 Jumo yang telah membantu terlaksannya penelitian.

PERPUSTAKAAN UNNES

6. Bapak dan Ibu, Kakak, Adik serta keluargaku yang telah memberikan dorongan serta dukungan moral maupun material hingga terselesainya skripsi ini.
7. Rekan-rekan dan semua pihak yang tidak dapat sebutkan satu persatu yang telah memberikan dukungan terhadap penulisan skripsi ini.

Atas segala bantuan dan pengorbanan yang telah diberikan, penulis ucapkan banyak terimakasih, semoga amal dan bantuan anda diberika balasan dari Tuhan Yang Maha Esa. Dan semoga skripsi ini bermanfaat bagi pembaca.

Semarang, Juli 2010

Penulis

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
PERPUSTAKAAN
UNNES

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL i
SARI ii
PERNYATAAN iii
PERSETUJUAN PEMBIMBING iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN v
KATA PENGANTAR vi
DAFTAR ISI viii
DAFTAR GAMBAR x
DAFTAR LAMPIRAN xi
BAB I PENDAHULUAN
1.1 Latar Belakang Masalah 1
1.2 Permasalahan 6
1.3 Tujuan Penelitian 7
1.4 Manfaat Penelitian 7
1.5 Penegasan Istilah 7
BAB II LANDASAN TEORI
2.1 Pengertian Kesegaran Jasmani 10
2.2 Komponen-Komponen Kesegaran Jasmani 13
2.3 Nilai-Nilai Kesegaran Jasmani 18
2.4 Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani 20
2.5 Fungsi Kesegaran Jasmani 25
2.6 Aktivitas Siswa Berangkat dan Pulang Sekolah 26
BAB III METODE PENELITIAN
3.1 Metode Penentuan Obyek 30
3.2 Metode Pengumpulan Data 32
3.3 Metode Analisis Data 42
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian 43
4.2 Pembahasan 55
BAB V SIMPULAN DAN SARAN
5.1 Simpulan 62
5.2 Saran 63

DAFTAR PUSTAKA 64
LAMPIRAN – LAMPIRAN 66

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
PERPUSTAKAAN
UNNES

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Posisi Start Lari 72

Gambar 2 Palang Tunggal..... 73

Gambar 3 Sikap permulaan Gantung Angkat Tubuh..... 74

Gambar 4 Sikap Gantung Yang Salah 75

Gambar 5 Sikap Dagu Menyentuh Palang Tunggal..... 75

Gambar 6 Sikap Permulaan Gantung Siku Tekuk 77

Gambar 7 Sikap Gantung Siku Tekuk 77

Gambar 7 Sikap Permulaan Baring Duduk..... 79

Gambar 9 Gerakan Baring Menuju Sikap Duduk..... 79

Gambar 10 Papan Loncat Tegak..... 81

Gambar 11 Sikap Menentukan Raihan Tegak 81

Gambar 12 Sikap Awalan Loncat Tegak 82

Gambar 13 Gerakan Meloncat Tegak 83

Gambar 14 Posisi Lari Start 1000 M dan 800 M 84

Gambar 15 Pelari Melintasi Garis Finish.....84

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
PERPUSTAKAAN UNNES

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran **Halaman**

1. Surat Usulan Penetapan Pembimbing 68
2. Surat Permohonan Ijin Penelitian..... 69
3. Surat Keterangan Penelitian 70
4. Istrument Penelitian 71
5. Daftar Pembantu Penelitian..... 85
6. Biodata Siswa..... 86
7. Daftar Sampel Penelitian..... 87
8. Data Hasil Penelitian 89
9. Analisis Data 93
10. Dokumentasi Penelitian 96

PERPUSTAKAAN UNNES

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pembangunan nasional pada hakekatnya adalah pembangunan manusia Indonesia seutuhnya dan pembangunan masyarakat seluruhnya. Contoh pembangunan yang sedang dilaksanakan adalah pembangunan fisik seperti sarana dan prasarana, pembangunan mental seperti pendidikan, kesehatan, kesejahteraan nasional, dan lain-lain.

Pelaksanaan pendidikan jasmani dan olahraga merupakan investasi jangka panjang dalam upaya pembinaan mutu sumber daya manusia Indonesia. Hasil yang diharapkan itu akan dicapai dalam jangka waktu yang cukup lama, karena itu upaya pembinaan bagi masyarakat dan peserta didik melalui pendidikan jasmani dan olahraga perlu terus dilakukan dengan kesabaran dan keikhlasan untuk berkorban.

Kemajuan teknologi sekarang ini membawa dampak positif dan negatif terhadap kehidupan manusia. Salah satu dampak negatifnya adalah menurunnya tingkat kesegaran jasmani manusia. Hal ini terjadi karena kegiatan fisik manusia sehari-hari dapat dikatakan sangat kurang, karena pada saat ini manusia semakin banyak tergantung pada alat atau mesin-mesin yang akhirnya menurunnya tingkat kesegaran jasmani. Organ dan bagian tubuh akan tumbuh dan berkembang bila

digunakan dan sebaliknya akan aus, menyusut bahkan mati bila tidak dipergunakan (Sudarno SP, 1992 : 10)

Kesegaran jasmani sangat penting bagi manusia untuk dapat menyelesaikan suatu pekerjaan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti (A. Kamiso, 1991 : 58)

Kesegaran jasmani adalah suatu aspek fisik dari kesegaran jasmani yang menyeluruh yang memberikan kesanggupan pada seseorang untuk menjalankan sesuatu yang produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap-tiap pembebanan fisik sehingga dimaksud dengan tingkat kesegaran jasmani adalah kemampuan fisik seseorang untuk melakukan tugas sehari-hari dengan mudah tanpa merasa lelah yang berarti dan masih mempunyai sisa tenaga untuk menikmati waktu luangnya dan untuk keperluan-keperluan lain yang mendadak. (A. Kamiso, 1991 : 58)

Dalam menunjang tingkat kesegaran jasmani disekolah sangat dibutuhkan pendidikan jasmani bertujuan untuk meningkatkan dan mengembangkan aspek kognitif, aspek afektif, dan aspek psychomotor yang meliputi kesegaran jasmani dan keterampilan dalam cabang-cabang olahraga (Sujarwo dan Sugiyanto, 1993 : 2)

Pengembangan kesegaran jasmani bertujuan untuk meningkatkan kondisi fisik para siswa agar mereka mampu mengikuti aktivitas pembelajaran dengan baik yang diberikan di sekolah sesuai dengan kurikulum yamg diberikan (Nurhasan, 2001 : 129)

Seseorang yang memiliki tingkat kesegaran jasmani tinggi akan dapat melakukan pekerjaaannya dengan baik dan benar tanpa kelelahan yang berarti, serta tubuh tetap segar ketika berhenti bekerja dan pada saat istrahat. Sebaliknya tingkat kesegaran jasmani yang rendah akan mengalami kendala dalam pelaksanaan pekerjaan. Oleh karena itu dituntut pekerjaan yang meminta aktivitas jasmani tidak dapat dipenuhi dan ini sudah barang tentu berpengaruh dengan tingkat produktifitasnya. (Depdikbud 1992 : 1)

Bagi seorang pelajar kesegaran jasmani sangat penting di dalam peningkatan kemampuan intelektual dan kecerdasannya, tanpa tubuh yang segar maka seorang siswa tidak mungkin bisa melakukan belajar dengan baik, sebab belajar juga membutuhkan kondisi tubuh yang segar dan sehat.

Latihan-latihan kesegaran jasmani yang dilakukan secara tepat dan benar akan memberi manfaat bagi tubuh, manfaat-manfaat itu adalah :

1. Memperkuat sendi-sendi dan ligamen
2. Meningkatkan kerja jantung dan paru-paru
3. Memperkuat otot tubuh
4. Memperkuat tekanan darah
5. Mengurangi lemak tubuh
6. Memperbaiki bentuk tubuh
7. Mengurangi kadar gula
8. Mengurangi resiko terkena penyakit jantung koroner
9. Dapat memperkuat pertukaran gas (Depdikbud, 1992 : 2)

PERPUSTAKAAN UNNES

Kabupaten Temanggung merupakan salah satu kabupaten yang berada di Propinsi Jawa Tengah yang mana kondisi topografi dari kabupaten tersebut merupakan daerah dataran tinggi dimana letak geografis yang berupa pegununungan, dan untuk jalan kesekolah tersebut sangat gampang dijangkau oleh siapa saja karena letak sekolah berada ditepi jalan raya, sehingga kegiatan siswa untuk berangkat dan pulang kesekolah banyak menggunakan jalan kaki dan menggunakan kendaraan umum, namun sekolah tersebut mempunyai kebijakan mengenai siswa yang berangkat dan pulang tidak diperbolehkan menggunakan kendaraan bermotor (sepeda motor) dengan alasan seusia mereka belum cukup umur untuk menggunakan kendaraan bermotor.

Berjalan merupakan kegiatan yang masih banyak dilakukan siswa SMP Negeri 1 Jumo untuk berangkat dan pulang sekolah, karena dengan berjalan siswa akan memperoleh udara umum. segar, olahraga, menghindari kemacetan lalu lintas dan tidak mencemari udara dan siswa tidak perlu mengeluarkan ongkos untuk membayar angkutan.

Selain itu berjalan kaki adalah salah satu bentuk kegiatan alamiah manusia dan merupakan unsur penting untuk memelihara dan meningkatkan kesegaran jasmani. (Idik Sulaeman, 1985 : 66).

Kegiatan berangkat dan pulang sekolah siswa SMP Negeri 1 Jumo adalah berjalan kaki dengan naik angkutan umum. Dengan naik angkutan umum berarti aktivitas fisik mereka kurang. Mereka lebih mengutamakan menggunakan alat atau mesin tanpa memperhitungkan bahwa dengan menggunakan alat atau mesin

secara terus menerus berarti menyebabkan menurunnya tingkat kesegaran jasmani mereka sendiri.

Kebanyakan di daerah Temanggung pada khususnya siswa SMP Negeri 1 Jumo sudah mengenal dengan namanya merokok pada usia 10 tahun, dengan merokok pada usia yang belum cukup umur memungkinkan dampak dari tingkat kesegaran jasmaninya kurang baik.

Perkembangan teknologi modern dewasa ini membuat manusia lebih banyak menggunakan otak daripada tenaga fisik menjadi pasif dan statis baik jasmani maupun rohani tidak segar lagi sebagai akibat menghadapi persoalan dan pekerjaan yang dilakukan terus menerus dan membosankan.

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mencatat adanya kenaikan angka kematian sebagai akibat dari penyakit jantung. Sebab utama dari keadaan itu adalah karena manusia kurang bergerak/kegiatan tubuh dan kebiasaan merokok yang terus-menerus.

Kesegaran jasmani siswa dipengaruhi oleh aktivitas siswa sehari-hari baik di lingkungan sekolah atau di luar sekolah. Di sekolah kesegaran jasmani siswa dapat dipertahankan melalui pendidikan jasmani dan kesehatan, sedang di luar sekolah siswa dapat mengikuti kegiatan-kegiatan olahraga.

Kegiatan siswa SMP Negeri 1 Jumo setiap berangkat dan pulang sekolah ada yang berjalan kaki dan naik angkutan umum, karena perbedaan kegiatan siswa SMP Negeri 1 Jumo sehingga tingkat kesegaran jasmaninya juga berbeda. Ini mendasari penulis mengadakan penelitian survai dengan judul " Survai Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Yang Berjalan Kaki Dan Naik Angkutan Umum siswa

kelas VII dan VIII Di SMP Negeri 1 Jumo Kecamatan Jumo Kabupaten Temanggung Tahun Ajaran 2010/2011”

Adapun alasan pemilihan judul dalam penelitian ini adalah :

1. Kesegaran jasmani merupakan syarat mutlak untuk dapat belajar dengan baik, tingkat kesegaran jasmani yang baik dapat meningkatkan prestasi belajar.
2. Tingkat kesegaran jasmani dipengaruhi oleh banyak hal, antara lain aktivitas fisik, latihan olahraga dalam pembelajaran penjas disekolah, asupan gizi dan life style.
3. Aktivitas siswa saat berangkat dan pulang sekolah, antara lain berjalan kaki dan naik angkutan umum.
4. Dengan tingkat kesegaran jasmani yang baik maka siswa dapat berpeluang untuk melakukan aktivitas sehari-hari dengan baik sesuai dengan kebutuhan masing-masing sehingga siswa dapat menerima pelajaran dengan baik dan memperoleh prestasi dengan baik.

1.2 Permasalahan

Berdasarkan latar belakang di atas, permasalahan yang diajukan dalam penelitian ini adalah : “ Bagaimanakah tingkat kesegaran jasmani siswa yang berjalan kaki dan naik angkutan umum siswa kelas VII dan VIII di SMP Negeri 1 Jumo Kec. Jumo Kab. Temanggung Tahun Ajaran 2010/2011 “ ?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan diatas, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa yang berangkat dan pulang sekolah dengan berjalan kaki dan naik angkutan umum kelas VII dan VII SMP Negeri 1 Jumo Kecamatan Jumo Kabupaten Temanggung Tahun Ajaran 2010/2011

1.4 Manfaat Penelitian

Dari penelitian ini diharapkan menjadi masukan bagi guru dan siswa dalam upaya menjaga kesegaran jasmani untuk dapat meningkatkan prestasi baik dalam bidang akademik maupun kesegaran jasmani.

Adapun manfaat yang diharapkan penulis dalam penelitian ini antara lain :

1.4.1 Pihak sekolah, sebagai informasi awal mengenai masalah kesegaran jasmani para siswa, sehingga dapat mengambil langkah-langkah positif dalam upaya pembinaan tingkat kesegaran jasmani para siswanya.

1.4.2 Bagi siswa, adalah dapat mengetahui aktivitas yang sesuai yang dapat membantu meningkatkan kesegaran jasmaninya.

1.5 Penegasan Istilah

1.5.1 Survai

Survai yang dimaksud dalam penelitian ini adalah cara pengumpulan data dari unit atau individu dari suatu lembaga pendidikan Sekolah Menengah Pertama pada tahun ajaran 2010/2011

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
PERPUSTAKAAN
UNNES

1.5.2Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani adalah suatu aspek fisik dari kesegaran jasmani yang menyeluruh yang memberikan kesanggupan pada seseorang untuk menjalankan sesuatu yang produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap-tiap pembebanan fisik sehingga dimaksud dengan tingkat kesegaran jasmani adalah Tingkat kemampuan fisik seseorang untuk melakukan tugas sehari-hari dengan mudah tanpa merasa lelah yang berarti dan masih mempunyai sisa tenaga untuk menikmati waktu luangnya dan untuk keperluan-keperluan lain yang mendadak. (A. Kamiso, 1991 : 58-59)

Kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas khas yang memerlukan kerja muscular dimana kecepatan dan ketahanan merupakan kriteria utama (Sudarno SP, 1992 : 9)

1.5.3 Jalan kaki

Jalan kaki yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kegiatan siswa berangkat dan pulang sekolah dengan berjalan kaki dengan menempuh jarak ± 1-8 km dari rumah sampai ke sekolah.

1.5.4 Angkutan umum

Angkutan umum yang dimaksud dalam penelitian ini adalah angkot atau angkutan desa yang digunakan siswa saat berangkat dan pulang sekolah, dengan menempuh jarak ± 5-15 km dari rumah sampai ke sekolah.

1.5.5 Tes Kesegaran Jasmani Indonesia

Tes Kesegaran Jasmani Indonesia suatu bentuk rangkaian tes lapangan untuk mengukur tingkat kesegaran jasmani, yang terbagi ke dalam empat

PERPUSTAKAAN UNNES

kelompok usia (6-9, 10-12, 13-15, dan 16-19 tahun), dan masing-masing kelompok usia dan jenis kelamin terdiri dari 5 subtes meliputi 1). Lari Jarak Pendek, 2). Gantung Siku Tekuk/Angkat Tubuh, 3). Baring Duduk, 4). Loncat Vertical, dan 5). Lari Jarak Menengah. (Depdikbud, 1999 : 1)

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
PERPUSTAKAAN
UNNES

BAB II

LANDASAN TEORI

2.1 Pengertian Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani merupakan kemampuan untuk menunaikan tugas dengan baik walaupun dalam keadaan sukar, dimana orang yang kesegaran jasmaninya kurang, tidak dapat melakukannya sehingga kesegaran jasmani merupakan modal dasar yang sangat penting bagi manusia (Sadoso SumoSardjono, 1988 : 19)

Kesegaran jasmani adalah suatu aspek fisik dari kesegaran jasmani yang menyeluruh yang memberikan kesanggupan pada seseorang untuk menjalankan sesuatu yang produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap-tiap pembebanan fisik sehingga dimaksud dengan tingkat kesegaran jasmani adalah kemampuan fisik seseorang untuk melakukan tugas sehari-hari dengan mudah tanpa merasa lelah yang berarti dan masih mempunyai sisa tenaga untuk menikmati waktu luangnya dan untuk keperluan-keperluan lain yang mendadak. (A. Kamiso, 1991 : 58)

Pengembangan kesegaran jasmani bertujuan untuk meningkatkan kondisi fisik para siswa agar mereka mampu mengikuti aktivitas pembelajaran dengan baik yang diberikan di sekolah sesuai dengan kurikulum yamg diberikan (Nurhasan, 2001 : 129)

Manusia selalu mendambakan kepuasan dan kebahagiaan dalam hidupnya. Kebutuhan hidup yang semakin hari semakin bertambah banyak membuat manusia berusaha keras untuk memenuhinya. Maka dengan semakin kerasnya manusia menghadapi tantangan hidup dalam memenuhi kebutuhannya diperlukan jasmani yang bugar. Dengan mempunyai kesegaran jasmani yang baik manusia akan lebih mudah melakukan aktivitas dalam kegiatan sehari-hari.

Aktivitas olahraga yang kita lakukan tidak dapat kita pungkiri akan memperolah sesuatu manfaat yang tidak ternilai harganya yaitu kesegaran jasmani sebagai salah satu aspek yang penting dalam kesehatan. Timbulnya kesadaran akan pentingnya aktivitas olahraga dalam sehari-hari merupakan hal yang sangat menggembirakan. Hal ini erat dengan kaitannya dengan pelaksanaan tujuan dari kegiatan itu sendiri yaitu untuk pendidikan jasmani untuk meningkatan kebugaran.

Kesegaran jasmani merupakan modal utama bagi semua lapangan kehidupan manusia. Olahragawan membutuhkan tingkat kesegaran jasmani yang tinggi untuk dapat mencapai prestasi setinggi-tingginya, karyawan membutuhkan kesegaran jasmani yang cukup untuk bekerja dengan baik sehingga dapat meningkatkan produktivitas yang tinggi. Demikian juga para siswa sekolah menengah pertama membutuhkan tingkat kesegaran jasmani yang lebih baik untuk dapat belajar dengan baik. Bahwa kesegaran jasmani atau kondisi fisik yang baik bagi para pelajar akan berfungsi untuk mempertinggi kemampuan dan kemauan belajar. (Engkos Kosasih, 1985 : 10)

Menurut Sudarno SP, (1992 : 9) kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan satu tugas khas yang memerlukan kerja muscular dimana kecepatan dan ketahanan merupakan kriteria utama.

Menurut Sadoso Sumo Sardjono (1988 : 104) Kesegaran Jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menyelesaikan tugas sehari-hari dengan gampang, tanpa merasa lelah yang berlebihan dan masih mempunyai sisa cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan-keperluan mendadak.

Kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk menyesuaikan diri dan menghadapi berbagai pengerahan kemampuan jasmani atau kerja jasmani. (Sugiharto, 2000 : 25)

Kesegaran jasmani menurut Dangsina Moeloek (1984 : 2) ditinjau dari segi ilmu faal adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh dalam melaksanakan tugas pembebanan fisik yang diberikan kepadanya (pekerjaan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti.

Sedangkan Engkos Kosasih (1985 : 10) menyebutkan kesegaran jasmani adalah kemampuan fungsional dari seseorang dalam menghadapi pekerjaannya, jadi seseorang yang *"fit"* akan melakukan pekerjaannya berulangkali tanpa menimbulkan kelelahan mengatasi kesukaran yang tidak terduga sebelumnya.

Menurut pendapat R. Radiopoetro dalam A. Kamiso (1991 : 58) menyatakan bahwa kesegaran jasmani, ditinjau dari sudut sosial yang mempunyai kesegaran jasmani (physical fitness) dapat diartikan orang yang mempunyai cukup kekuatan untuk melakukan atau melaksanakan pekerjaannya dengan baik tanpa menimbulkan kelelahan dan mempunyai untuk mengatasi kesukaran yang tidak

terduga-duga dimana dibutuhkan usaha jasmani yang biasanya tidak pernah dilakukan serta dapat dinikmati sebanyak-banyaknya waktu yang terluang.

Dari beberapa pendapat dapat penulis simpulkan bahwa kesegaran jasmani adalah kemampuan yang berarti dan masih memiliki cadangan tenaga untuk kegiatan yang lain.

2.2 Komponen- komponen kesegaran jasmani

Komponen kesegaran jasmani

1. Daya tahan Cardiovaskuler (Cardiovasculer Endurance)
2. Daya tahan otot (Muscle Endurance)
3. Kekuatan Otot (Muscle Strength)
4. Kelentukan (Flexibility)
5. Komposisi Tubuh (Body Compotition)
6. Kecepatan Gerak (Speed Of Movement)
7. Kelincahan (Agility)
8. Keseimbangan (Balance)
9. Kecepatan Reaksi (Reaction Time)
10. Koordinasi (Coordination)

(Depkes RI, 1994 : 5)

2.2.1 Daya Tahan Cardiovasculer (Cardiovasculer Endurance)

Daya tahan cardiovasculer adalah kesanggupan sistem jantung, paru, dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal pada keadaan istirahat dan kerja

dalam mengambil oksigen dan menyalurkan ke jaringan yang aktif, sehingga dapat digunakan pada proses metabolisme tubuh. Hal tersebut diperlukan untuk menunjang tenaga kerja otot.(Sajoto, 1988 : 6)

Pelatihan yang dapat meningkatkan kemampuan daya tahan jantung pembuluh darah dan alat-alat pernapasan adalah pelatihan yang dilakukan secara aerobik antara lain berjalan, berlari, bersepeda, berselancar, lompat tali permainan yang dilakukan cukup lama diantara kegiatan yang lain. (Sugiharto, 2000 : 26)

Daya tahan cardiovaskuler merupakan komponen terpenting kesegaran jasmani bahkan sering dijadikan sinonim dari kesegaran jasmani (Dangsina Moeloek, 1984 : 3)

Jantung dapat memompa lebih banyak darah dalam setiap kali berdenyut, jantung tidak perlu terlalu sering berdenyut. Individu yang aktif dan bugar memiliki denyut jantung yang rendah pada saat istirahat dan latihan, dan volume stroke (jumlah darah yang dipompa pada setiap denyut jantung) yang lebih tinggi. (Sharkey J Brian, 2003 ; 13)

Daya tahan Cardiovasculer dipengaruhi oleh faktor :

a. Keturunan (Genetik)
b. Usia
c. Jenis kelamin
d. Aktivitas fisik

2.2.2 Daya Tahan Otot (Muscle Endurance)

Daya tahan otot adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan otot untuk berkontraksi secara terus menerus dan waktu yang lama dengan beban

tertentu. Dengan latihan fisik yang teratur dan sehingga dapat melakukan kegiatan fisik yang lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. (Depkes RI, 1994 : 6)

Faktor fisiologis yang mempengaruhi kekuatan dan daya tahan otot yaitu :

a. Aktivitas fisik
b. Suhu otot
c. Jenis kelamin
d. Umur

2.2.2 Kekuatan Otot (Muscle Strength)

Kekuatan otot merupakan tenaga atau gaya atau tegangan yang dihasilkan otot atau sekelompok otot pada suatu kontraksi maksimal. Dalam kehidupan sehari-hari ini diperlukan untuk memindahkan sebagian atau seluruh beban dari satu tempat ke tempat lain yang dilakukan pada suatu saat dan secara tiba-tiba. Orang yang sering melakukan aktivitas jasmani membuat daya ototnya menjadi lebih baik (Depkes RI, 1994 : 6)

2.2.3 Kelentukan (Flexibility)

Adalah aktivitas seseorang dalam penyesuaian dan untuk segala aktivitas dengan pengulururan tubuh yang luas. Hal ini akan sangat mudah ditandai dengan tingkat fleksibilitas persendian pada seluruh tubuh. (Sajoto, 1988 : 17)

Kelentukan menyatakan kemungkinan gerak maksimal yang dapat dilakukan oleh suatu persendian. Jadi meliputi hubungan antara tubuh persendian. Jadi meliputi hubungan antara tubuh persendian umumnya tiap persendian

mempunyai kemungkinan gerak tertentu sebagai akibat struktur anatominya. Faktor yang mempengaruhi kelentukan adalah usia dan aktivitas fisik pada usia lanjut kelentukan berkurang akibat menurunnya aktifitas otot sebagai akibat berkurangnya latihan fisik (aktivitas fisik). (Depkes RI, 1994 : 7)

2.2.4 Komposisi Tubuh (Body Compotition)

Komposisi tubuh digambarkan dengan berat badan tanpa lemak dan berat lemak. Berat badan tanpa lemak terdiri atas massa otot (40-50%), tulang (16-18%), dan organ-organ tubuh (29-39%). Berat lemak prosentase lemaknya makin baik kinerja seseorang (Depkes RI, 1994 : 7)

2.2.5 Kecepatan Gerak (Speed Of Movement)

Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. (Depkes, 1994 : 7)

Faktor yang mempengaruhi kecepatan :

a. Kelentukan
b. Tipe tubuh
c. Usia
d. Jenis kelamin

(Dangsina Moeloek, 1984 : 7-8)

2.2.6 Kelincahan (Agility)

Dangsina Moeloek (1984 : 8) menyebut kelincahan dengan ketangkasan, adalah kemampuan merubah secara tepat arah tubuh atau bagian tubuh tanpa gangguan pada keseimbangan.

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
PERPUSTAKAAN UNNES

Kelincahan seseorang dipengaruhi usia, tipe tubuh, jenis kelamin, berat badan, kelentukan. (1984 : 9)

2.2.7 Keseimbangan (Balance)

Keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap tubuh yang pada saat melakukan gerakan tergantung pada kemampuan integrasi antara kerja indera penglihatan, Kanalis Semisis Kuralis pada telinga dan reseptor pada otot. Diperlukan tidak hanya pada olahraga tetapi juga dalam kehidupan sehari-hari. (1984 : 10)

2.2.8 Kecepatan Reaksi (Reaction Time)

Kecepatan Reaksi adalah waktu yang dibutuhkan untuk memberi jawaban kinetis setelah menerima rangsang (Depkes RI, 1994 : 7)

2.2.9 Koordinasi (Coordination)

Koordinasi adalah kemampuan seseorang menginterogasi bermacam gerakan yang berbeda kedalam pola gerak tunggal secara efektif. (Sajoto, 1988 : 17).

Koordinasi menyatakan hubungan harmonis berbagai faktor yang terjadi pada suatu gerakan (Dangsina Moeloek, 1984 : 4). Jadi apabila seseorang mempunyai koordinasi yang baik ia akan dapat melaksanakan tugas dengan mudah secara efektif.

Komponen-komponen kesegaran jasmani saling berkaitan antara satu dengan yang lain. Dengan kata lain kesegaran jasmani akan bertambah baik jika hanya melakukan latihan untuk salah satu komponen saja tetapi memperbaiki semua komponen tersebut.

2.3 Nilai – Nilai Kesegaran Jasmani

Seseorang individu mutlak harus memilki kesegaran jasmani sesuai dengan kebutuhan dari keseluruhan unsur kesegaran jasmani, yang semuanya saling berhubungan erat. Latihan yang hanya menekankan pada salah satu faktor hasilnya kurang dapat dipertanggungjawabkan dalam meningkatkan kesegaran jasmani.

Pada hakekatnya kesegaran jasmani menyangkut kemampuan tubuh untuk beradaptasi terhadap perubahan faal akibat dari suatu kerja tertentu. Dengan kata lain kesegaran jasmani menggambarkan derajat sehat untuk melakukan tugas atau kegiatan sehari-hari.(Sarwoto Bambang Soetedjo, 1994 : 37) Dari pengertian tersebut maka akan lebih jelas lagi apabila kita mengetahui tentang nilai-nilai kesegaran jasmani yang meliputi :

2.3.1 Kemampuan Statis

Kemampuan statis yaitu tidak hanya sehat atau cacat, melainkan ada keserasian dan kesempurnaan dari segi fisik, mental dan sosial. Jadi kemampuan statis meliputi unsur anatomi, fisiologi, dan psikologi.(Sarwoto Bambang Soetdjo, 1994 : 38)

PERPUSTAKAAN UNNES

2.3.2 Kemampuan Dinamis

Kemampuan dinamis adalah kemampuan untuk melakukan kegiatan jasmani yang berarti dan tidak memerlukan ketangkasan khusus.(1994 : 38)

2.3.3 Kemampuan Mental

Kemampuan mental adalah kemampuan dalam menghadapi tantangan kehidupan yang dijalani, sehingga timbul sikap percaya diri yang kuat.(1994 : 38)

2.3.4 Ketangkasan Jasmani

Ketangkasan jasmani adalah kemampuan melakukan kegiatan-kegiatan terkoordinir yang dipertahankan adalah komponen keseimbangan, kelentukan, dan kekuatan.(1994 : 38)

2.3.5 Kemampuan Sosial

Kemampuan sosial adalah seseorang untuk dapat berdiri sendiri tanpa menggantungkan belas kasihan dari orang lain. Orang mempunyai tingkat kesegaran jasmani yang baik diharapkan memenuhi nilai-nilai kesegaran jasmani tersebut sehingga memiliki keseimbangan antara jasmani, rohani dan sosialnya. (Sarwoto Bambang Soetedjo, 1994 : 38)

2.4 Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani pada umumnya dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Yang dimaksud faktor internal adalah sesuatu yang sudah terdapat dalam tubuh seseorang yang bersifat menetap misalnya, genetik, jenis kelamin. Sedang faktor eksternal adalah faktor dari luar diantaranya makanan dan gizi, tidur dan istirahat, aktivitas fisik dan lingkungan.

2.4.1 Faktor Internal

PERPUSTAKAAN UNNES

2.4.1.1 Genetik

Daya tahan cardiovaskulaer dipengaruhi oleh faktor genetik yakni sifat-sifat spesifik yang ada pada tubuh sejak lahir. Pengaruh genetik terhadap kekuatan otot dan daya tahan otot pada umumnya berhubungan dengan komposisi serabut otot yang terdiri dari serat merah dan serat putih. Serat otot merah lebih tepat

untuk melakukan kegiatan yang bersifat aerobik, sedangkan serat otot putih sesuai untuk melakukan kegiatan an aerobik. (Sugiyanto dan Sujarwo, 1993 : 111)

2.4.1.2 Umur

Daya tahan Cardivaskuler meninggi dan mencapai maksimal diusia 20-30 tahun. Daya tahan tersebut makin menurun sejalan bertambahnya usia, namun penurunan ini dapat berkurang bila seseorang berolahraga secara teratur sejak dini. Pengaruh usia terhadap kelenturan dan komposisi tubuh pada umumnya terjadi karena proses penuaan, yang disebabkan karena menurunnya daya elastisitas otot karena sudah berkurangnya aktivitas dan pengapuran pada usia tua. (Dangsina Moeloek, 1984 : 3)

2.4.1.3 Jenis kelamin

Kesegaran jasmani pria dan wanita berbeda karena adanya perbedaan ukuran tubuh yang terjadi setelah masa pubertas. Daya tahan cardiovaskuler pada usia anak-anak antara pria dan wanita tidak berbeda, pada masa pubertas terdapat perbedaan karena wanita memliki jaringan lemak yang lebih banyak dan kadar hemoglobinnya lebih rendah dibanding pria. Secara umum perbedaan kekuatan mutlak terlihat secara jelas pada otot-otot tubuh bagian atas, besarnya kekuatan otot ini memegang peranan dalam daya tahan otot. (Dangsina Moeloek,1984 : 5).

2.4.2 Faktor Eksternal

2.4.2.1 Makanan dan Gizi

Makanan dan gizi sangat berpengaruh pada tubuh manusia karena makanan yang telah dimakan akan diproses untuk dijadikan kalori sebagai sumber tenaga dan zat pembangun yang dibutuhkan tubuh. Oleh karena itu dengan menu

yang mengandung cukup gizi serta cukup kalori manusia dapat hidup sehat dan segar, sehingga dapat melakukan tugas hidupnya sehari-hari dengan baik dan mempunyai daya tahan yang kuat. (Depkes, 1994 : 11)

Makanan yang bergizi harus mengandung unsur-unsur :

a. Protein

Dangsina Moeloek (1984 : 12) menyatakan bahwa ada 2 macam protein yaitu protein nabati dan protein hewani. Protein hewani adalah protein berasal dari tumbuh-tumbuhan. Protein hewani tinggi nilainya daripada protein nabati, sebab ia mengandung 10 macam asam amino ini harus masuk dalam tubuh, sebab apabila tidak tubuh akan mengalami gangguan. Protein berfungsi sebagai zat pembangun tubuh, untuk pertumbuhan dan mengganti bagian tubuh yang rusak, pembuatan enzim, hormon, pigment, dan penghasil kalori. Karena protein mengandung unsur Karbon (C) maka protein dapat pula protein dapat pula berperan sebagai zat tenaga. Satu gram protein dapat menghasilkan empat kalori. Protein akan digunakan sebagai zat pembakar apabila kebutuhan tubuh akan kalori tidak dapat dipenuhi oleh hidrat arang dan lemak (1984 : 12)

Sehingga dapat disimpulkan selain sebagai pembangun protein juga dapat berfungsi sebagai sumber tenaga bagi tubuh, ini berarti protein berperan terhadap kesegaran jasmani.

b. Lemak

Lemak merupakan bahan makanan yang banyak memberikan kalori. Lemak juga berfungsi sebagai pelarut vitamin A, D, E dan K. Lemak berfungsi pula sebagai isolasi mencegah hilangnya panas terlalu cepat, seperti halnya dengan hidrat arang. Molekul lemak terdiri dari unsur-unsur Karbon (C), Hidrogen (G), dan Oksigen (O). Fungsi utama lemak adalah memberi tenaga pada tubuh. Satu gram lemak kalau di bakar dalam tubuh akan menghasilkan sembilan kalori (Rusli Lutan, 2000 : 10)

Dengan demikian dapat pula disimpulkan selain sebagai pelarut vitamin dan pelindung bagi tubuh lemak juga berperan sebagai penghasil kalori yang turut menentukan tingkat kesegaran jasmani seseorang. (Dangsina Moeloek, 1984 : 48)

c. Karbohidrat

Karbohidrat adalah zat makanan yang memberikan tenaga paling banyak. Zat ini juga berfungsi sebagai oksidasi atau pembakar lemak, karena karbohidrat maka penghancuran protein sebagai tenaga berkurang, sehingga dapat banyak dimanfaatkan sebagai bahan pembangun. (1984 : 12)

d. Vitamin

Vitamin berfungsi sebagai penjaga agar tutup tetap normal. Pemenuhan kebutuhan vitamin dalam tubuh haruslah tetap sebab apabila kekurangan vitamin tertentu menjadikan penyakit tertentu pula.

Tetapi apabila kelebihan jika tidak berfungsi, kekurangan salah satu vitamin disebut Avitaminosis. Fungsi utama vitamin adalah mengatur proses metabolisme protein lemak dan hidrat arang (Rusli Lutan, 2000 : 12)

Sehingga dapat disimpulkan pula vitamin berperan sebagai pengatur metabolisme dalam tubuh, dan orang yang metabolisme normal akan memiliki kesegaran jasmani yang baik pula.(2000 : 14)

e. Air

Kebutuhan akan air dapat dikatakan nomor dua setelah oksigen. Orang dapat hidup tanpa makan untuk beberapa minggu, tetapi tanpa air orang akan dapat bertahan untuk beberapa hari. Kehilangan 10% dari cairan tubuh akan sangat mambahayakan. Kematian biasanya terjadi apabila tubuh kehilangan cairan tubuh mencapai 20%.

Air dalam tubuh selain berfungsi sebagai zat pembangun seperti telah disebut diatas bahwa air merupakan bagian dari jaringan-jaringan tubuh, air berfungsi pula sebagai pengatur. Sebagai zat pengatur air berperan antara lain sebagai pelarut hasil-hasil pencernaan makanan, sehingga dengan adanya air sisa-sisa pencernaan dapat pula dikeluarkan dari tubuh, selain itu air berfungsi dalam pengaturan panas, dengan jalan mengalirkan panas yang dihasilkan keseluruh bagian tubuh (2000 : 14-15)

2.4.2.2 Tidur dan Istirahat

Setelah melakukan aktivitas atau kerja fisik tubuh merasa lelah. Hal ini disebabkan oleh penggunaan tenaga untuk aktivitas-aktivitas yang bersangkutan. Istirahat sangat penting dalam proses pengembalian tenaga, maka perlu pengaturan antara istirahat dengan aktivitas yang dilakukan. (Depkes 1994 :12)

2.4.2.3 Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik sangat mempengaruhi semua komponen kesegaran jasmani. Latihan yang bersifat aerobik yang dilakukan secara teratur akan meningkatkan daya tahan cardiovaskuler dan dapat mengurangi lemak dalam tubuh, yang berarti pula seluruh organ tubuh yang dilatih secara teratur dapat beradaptasi dengan pembebanan yang diberikan.(1994 :12)

2.4.2.4 Lingkungan

Faktor lingkungan juga berpengaruh terhadap kesegaran jasmani. Lingkungan adalah tempat dimana seseorang menempati dalam waktu lama, jika lingkungan tempat tinggal seseorang itu bersih dan nyaman dapat terpelihara kesegaran jasmaninya. (1994 : 12)

2.5 Fungsi Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani sangat penting bagi semua lapangan kehidupan manusia. Kesegaran jasmani mempunyai fungsi yang sangat penting dalam mensukseskan pembangunan. Kesegaran jasmani bagi setiap orang berfungsi didalam melaksanakan kegiatan sehari-hari. Kesegaran jasmani mempunyai fungsi pengemban kesanggupan kerja bagi siapapun, sehingga dapat

menyelesaikan tugas pekerjaannya dengan baik dengan tanpa mengalami kelelahan yang berarti. (A. Kamiso, 1991 : 58)

Khusus bagi pelajar dan mahasiswa sangat penting untuk menyelesaikan studinya serta dalam proses belajar mengajar, sebab dalam belajar diperlukan kondisi tubuh yang sehat dan segar (Sumanto Y, 1993 : 153)

Kesegaran jasmani disamping untuk menunjukkan kondisi fisik, juga berfungsi untuk mengembangkan kesanggupan dan kemampuan setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja. Untuk meningkatkan kesegaran jasmani dilakukan latihan fisik secara teratur dapat berfungsi :

a. Denyut jantung lebih lambat tiap menitnya kalau dibandingkan dengan jantung biasa.
b. Paru-paru yang terlatih mengasilkan pernafasan yang tidak begitu kencang tetapi dalam.
c. Gerakan-gerakan urat syaraf yang terlatih akan menyempurnakan akan kemampuan dan kesanggupan fisik untuk melakukan tugasnya dengan sempurna.
d. Meningkatkan kelancaran perredaran darah keseluruh tubuh berarti meningkatkan pengangkutan oksigen dan membawa sisa-sisa pembakaran (metabolisme). (Mulyono Wiryosaputro, 1997 : 360)

2.6 Aktivitas Siswa Berangkat Dan Pulang Sekolah

Aktiviitas siswa saat berangkat dan pulang sekolah ada bermacam-macam antara lain berjalan kaki dan naik angkutan umum.

2.6.1 Jalan Kaki

Berjalan kaki akan mempengaruhi 5 komponen kebugaran yaitu komposisi tubuh, keaktifan pembuluh darah, fleksibilitas, ketahanan otot, dan kekuatan otot. Menurut penelitian Universitas Massachusett yang dipimpin oleh Dr. James Rippe, dengan berjalan kaki 4 kali dalam seminggu dalam waktu 45 menit rata-rata orang dapat mengurangi 18 pon berat badan dalam 1 tahun tanpa harus melakukan diet, berjalan kaki dapat membantu anda mengurangi lemak dan memperkuat otot (Therese Iknoian, 2000 : 7)

Dengan berjalan kaki dapat meningkatkan ketahanan jantung dan paru, juga meningkatkan kemampuan tidak hanya untuk berlatih lebih lama dan lebih kuat tetapi juga melaksanakan tugas harian tanpa merasa lelah. Latihan berjalan kaki juga dapat membangun sistem kekebalan tubuh. Anda akan jarang terkena penyakit bila melakukan latihan ini. Pada satu penelitian oleh Dr. David Nieman di Universitas Appalachian State di Carolina Utara, sekelompok wanita yang berjalan kaki selama 45 menit dalam satu hari kecil kemungkinan terkena demam atau flu dari sekelompok wanita yang tidak aktif. (2000 : 8 - 9).

Setiap jalan kaki membentuk ketahanan otot memungkinkan mereka untuk berlatih dalam waktu yang lama sebelum mereka merasa lelah. (2000 : 8)

2.6.2 Naik Angkutan Umum

Dewasa ini kemajuan teknologi sangat mengagumkan, hampir semua peralatan yang diperlukan manusia serba otomatis elektronik. Kehidupan sehari saat ini diwarnai dengan duduk, berbaring atau berkendaraan. Aktivitas siswa berangkat dan pulang sekolah banyak yang berkendara atau naik angkutan umum

sehingga menjadi kurang gerak dan mengakibatkan rangsangan alamiah yang sangat vital bagi kehidupan lewat kerja jasmaniah sebagian besar telah lenyap dan mengakibatkan kemunduran karena kurang gerak (hipokenesis). Akibat yang ditimbulkan karena kurang gerak antara lain penyakit jantung koroner, tekanan darah meninggi dan kegemukan. (Sudarno Sp, 1992 : 2)

2.6.3 Tes Kesegaran Jasmani

Tingkat kesegaran jasmani seseorang dapat diketahui dengan mengadakan tes kesegaran jasmani yang digunakan yaitu :

1. Lari 50 M
2. Gantung Angkat Tubuh/Gantung Siku Tekuk
3. Loncat Tegak
4. Baring Duduk 60 detik
5. Lari Jarak Jauh 1000 M dan Lari 800 M untuk Putri

(Depdikbud, 1994: 27)

Dari bermacam-macam Tes Kesegaran Jasmani yang ada penelitian ini menggunakan tes kesegaran jasmani Indonesia untuk usia 13-15 tahun, karena dengan usia siswa SMP. Alasan pemilihan penggunaan tes tersebut adalah :

1. Alat tes tersebut baku yang didasari untuk siswa SMP usia 13-15 tahun.
2. Alat tes tersebut terdiri dari 5 item jenis tes yang dapat memotivasi tingkat kesegaran jasmani siswa SMP.

3. Siswa dapat melaksanaka tes tingkat kesegaran jasmani dengan baik.

2.6.4 Karakteristik Anak SMP

Aktivitas fisik siswa dilingkungan sekolah dipertahankan melalui pendidikan jasmani dan kesehatan. Siswa di SMP Negeri 1 Jumo sekolah yang sudah berstandar nasional sehingga masuk sekolah pukul 07.00 WIB, istirahat pertama pukul 09.00 - 09.15 WIB, istirahat kedua pukul 11.15 – 11.30 WIB dan pulang sekolah pukul 12.30 WIB. Sedang diluar sekolah aktivitas fisik yang dilakukan siswa seperti membantu orang tua di sawah atau kebun atau mengikuti aktivitas fisik seperti kegiatan olahraga atau kursus-kursus ketrampilan yang menggunakan kegiatan fisik.

Kegiatan fisik siswa SMP Negeri 1 Jumo diluar sekolah kebanyakan ikut kegiatan olahraga dan membantu orang tua bekerja di kebun. Karakteristik anak usia SMP dalam hal :

2.6.4.1 Fisik

a. Laju perkembangan secara umum sangat pesat.
b. Proporsi ukuran dan berat badan sering kurang seimbang.
c. Muncul ciri sekunder seperti tumbuh bulu.
d. Gerak-gerik nampak canggung dan kurang terkoordinasi.

2.6.4.2 Psikis

a. Diawali dengan keinginan untuk bergaul dengan teman tapi bersifat temporer.
b. Ketergantungan yang kuat dengan kelompok sebaya.
c. Keinginan bebas dari dominasi orang dewasa.
d. Mengidentifikasikan dirinya dengan tokoh idola.

2.6.4.3 Motorik

a. Pada usia SMP fase belajar motorik adalah peningkatan penguasaan kemampuan. koordinasi secara halus.
b. Semakin meningkatnya kualitas gerakan.
c. Peningkatan kecepatan dalam mengkontruksi gerakan.
d. Semakin membaiknya ketepatan gerak.

(Husdarta – Yudha M. Saputra, 2000: 34)

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
PERPUSTAKAAN
UNNES

BAB III

METODE PENELITIAN

Metode penelitian adalah cara atau jalan yang ditempuh dalam melaksanakan penelitian. Dalam penelitan ini metode yang digunakan adalah metode survai. Metodologi dalam suatu penelitian harus tepat dan sesuai dengan tujuan serta dapat dipertanggungjawabkan kebenarannya secara ilmiah.

Metodologi penelitian sebagaimana kita kenal memberikan garis-garis yang sangat cermat dan mengajukan syarat-syarat keras. Maksudnya adalah untuk menjaga agar setinggi-tingginya. (Sutrisno Hadi, 1990 : 24)

Untuk mendapatkan hasil yang optimal maka penelitian harus berdasarkan pada model yang dapat dipertanggung jawabkan kebenarannya dalam metode penelitian meliputi :

3.1 Metode Penentuan Obyek

Hal yang perlu diperhatikan dalam penentuan obyek penelitian yaitu mengenai langkah-langkah yang harus ditempuh supaya tidak terjadi kesalahan dalam penelitian yang mungkin terjadi, perlu dilakukan pemisahan tentang langkah untuk menentukan obyek peelitian antara lain :

3.1.1 Populasi Penelitian

Dalam setiap pelaksanaan penelitian, populasi yang dipilih erat hubungan dengan masalah yang diteliti. Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian (Arikunto, 2006 : 108). Populasi adalah wilayah generilisasi yang terdiri atas

subjek dan objek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk kemudian ditarik kesimpulan yang menjadi populasi.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa populasi merupakan keseluruhan obyek keseluruhan, dimana populasi yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah Survai Tingkat Kesegaran jasmani yang Berjalan dan Naik Angkutan Umum di SMP Negeri 1 Jumo Kabupaten Temanggung. Yang menjadi populasi penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VII dan VIII yang berjumlah 199 siswa.

3.1.2 Sampel dan teknik sampel

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang akan diteliti (Arikunto, 2006 : 131). Sampel adalah sejumlah penduduk yang jumlahnya kurang dari populasi (Hadi, 1998 : 221). Dalam penelitian ini menggunakan teknik total sampling.

Untuk keperluan penentuan obyek jumlah sampel yang akan diteliti, dari populasi yang diambil dari seluruh siswa kelas VII dan VIII maka peneliti mengambil sampel sebanyak 199 siswa dengan menggunakan teknik total sampling.

3.1.3 Variabel Penelitian

Variabel penelitian dapat diartikan sebagai obyek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian (Arikunto, 2006 : 99). Setiap penelitian mempunyai obyek yang sama yang dijadikan sasaran dalam penelitian, obyek tersebut sering disebut gejala seperti yang dikemukakan Sutrisno Hadi (1990 :

224) bahwa variabel adalah gejala-gejala yang menunjukkan variasi baik dalam jenis maupun tingkatan.

3.1.3.1 Variabel bebas

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah dalam pembelajaran penjas yang dilakukan dalam 1 minggu hanya 1 kali pembelajaran penjas dan aktivitas siswa berangkat dan pulang sekolah seperti, berjalan kaki dan naik angkutan umum.

3.1.3.2 Variabel terikat

Variabel terikat dalam penelitian ini adalah tingkat kesegaran jasmani siswa SMP Negeri 1 Jumo pada siswa kelas VII dan VIII

3.2 Metode Pengumpulan Data

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan metode survai dengan teknik : tes, yaitu siswa melakukan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia yang terdiri dari 5 jenis tes yaitu sebagai berikut : 1). Lari 50 meter, 2). Gantung Angkat Tubuh 60 detik, 3). Baring Duduk/Sit-Up 60 detik, 4). Loncat Tegak, 5). Lari Jauh 1000 meter dan 800 meter. (Depdikbud, 1999 : 1)

3.2.1 Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes Kesegaran jasmani Indonesia untuk remaja usia 13–15 tahun

Beberapa ketentuan dalam pelaksanaan tes :

1) Tes kesegaran jasmani Indonesia merupakan satu rangkaian tes yang harus dilaksanakan dalam satu hari. Urutan pelaksanaan :

Pertama : Lari 50 meter.

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
PERPUSTAKAAN UNNES

Kedua : Gantung angkat tubuh selama 60 detik untuk putra, dan gantung siku tekuk selama 60 detik untuk putri.

Ketiga : Baring duduk selam 60 detik.

Keempat : Loncat tegak.

Kelima : Lari jauh 1000 meter untuk putra, dan Lari jauh 800 meter untuk putri.

(Depdikbud, 1999 : 5)

2) Rangkaian tes ini sangat memerlukan tenaga. Oleh karena itu orang yang dites haruslah dalam keadaan sehat dan siap untuk melaksanakan tes. Bila kesehatan orang yang akan dites meragukan, hendaklah orang tersebut diperiksa oleh dokter terlebih dahulu.

3) Untuk mendapatkan hasil tes yang dapat dipercaya, pengetes haruslah sudah terampil dan paham benar mengenai pelaksanaan tes, oleh karena itu sebelum tes dilaksanakan pengetes harus dilatih sehingga pengetes telah menguasai betul-betul bagaimana melaksanakan tes tersebut. (1999 : 5)

- Petunjuk umum pelaksanaan tes untuk peserta:

1) Pada waktu melaksanakan tes, hendaknya orang yang dites memakai pakaian olahraga, bila bersepatu hendaknya memakai sepatu yang bersol karet.

2) Sebelum melakukan tes, orang yang dites hendaknya :

a) Telah memahami benar tes yang akan dilakukan dan menguasai cara pelaksanaannya, untuk itu perlu diberikan kesempatan mencoba gerakan yang akan dilaksanakan.

b) Telah melakukan pemanasan terlebih dahulu.

c) Siswa yang mengikuti tes, tetapi tidak dapat melakukan tugasnya hasilnya ditulis dengan angka nol.(Depdikbud, 1999: 6)

- Petunjuk umum pelaksanaan tes untuk petugas :

1) Harus memberikan pemanasan terlebih dahulu.
2) Memberikan kesempatan kepada peserta untuk mencoba gerakan.
3) Perpindahan antara tes dengan tes yang lain yaitu antara 2–3 menit.
4) Pemberian nomor dada yang jelas dan mudah dilihat oleh petugas.
5) Bagi peserta yang tidak dapat melaksanakan satu butir tes atau lebih tidak diberi nilai.
6) Untuk mencatat hasil tes dapat mempergunakan formulir tes perorangan atau gabungan. (1999 : 7)

- Petunjuk penilaian

Penilaian kesegaran jasmani dimulai dengan menggunakan table T (untuk menilai prestasi dari masing-masing butir tes) dan menggunakan norma untuk menentukan klasifikasi atau kategori

Tingkat Kesegaran Jasmani. Prestasi setiap butir yang dicapai oleh siswa yang telah mengikuti tes tersebut masih merupakan "Hasil Kasar". Hasil kasar yang dinilai adalah :

a) Lari cepat 50 meter, yang dinilai waktu yang dicapai.
b) Gantung angkat tubuh 60 detik, yang dinlai berapa kali siswa dapat melakukannya.
c) Loncat tegak yang dinilai seberapa tinggi siswa mampu melakukan loncatan.
d) Baring duduk 60 detik, yang dinilai berapa kali siswa dapat melakukannya.
e) Lari jarak jauh 1000 meter untuk putra dan lari 800 meter untuk putri, yang dinilai waktu yang dicapai. (Depdikbud, 1994 : 27)

Hasil kasar yang masih merupakan satuan ukuran yang berbeda tersebut perlu diolah dengan satuan ukuran yang sama yaitu "Nilai". Nilai tes kesegaran jasmani peserta diperolah dengan mengubah hasil kasar setiap butir tes menjadi nilai terlebih dahulu, langkah berikutnya yaitu menjumlakan nilai-nilai dari ketujuh butir tes tersebut. Hasil penjumlahan tersebut menjadi dasar untuk menentukan klasifikasi kesegaran jasmani.(Depdikbud, 1999 : 27)

- Perlengkapan penelitian

  1) Stopwatch : Stopwatch digunakan untuk mengambil waktu yang dicapai oleh siswa dalam tes kesegaran jasmani.
  2) Peluit : Peluit digunakan untuk mengumpulkan siswa sebelum pelaksanaan tes.
  3) Bendera : Bendera digunakan untuk pemberangkatan atau start.
  4) Meteran : Meteran yang digunakan untuk mengukur panjang lintasan lari 50 meter.
  5) Speedometer : Speedometer digunakan untuk mengukur jarak lari 1000 meter untuk putra dan lari 800 meter untuk putri.
  6) Papan berskala untuk loncat tegak : Papan berskala diguanakan untuk mengukur tinggi loncat tegak yang dilakukan.
  7) Nomor dada : Nomor dada digunakan untuk memudahakan petugas dalam mencatat hasil tes kesegaran jasmani.
  8) Formulir tes dan alat tulis : Formulir dan alat tulis digunakan untuk mencatat hasil yang dicapai dalam pelaksanaan tes .
  9) Palang tunggal : Palang tunggal digunakan untuk tes gantung angkat tubuh.
  10) Alat-alat lain yang mendukung kelancaran tes.

  (1999 : 4)

- Tahap pelaksanaan

Pelaksanaan pengukuran kesegaran jasmani dilaksanakan dengan tes kesegaran jasmani Indonesia (TKJI). Tes ini merupakan suatu rangkaian tes, oleh karena itu semua butir tes harus dilaksanakan dalam suatu satuan waktu. Sebelum melaksanakan tes pengukuran, semua anak diberi nomor dada sesuai maksud, tujuan, dan kegunaan tes kesegaran jasmani yang akan dilakukan serta cara melakukan masing-masing butir tes tersebut. (Depdikbud, 1999 : 5)

Ada beberapa hal yang perlu diperhatikan sebelum pengumpulan data antara lain :

1. Cara mendapatkan sampel

   Menyusun daftar siswa yang akan dijadikan subyek penelitian yaitu 199 siswa yang jalan kaki dan sampel siswa yang naik angkutan.

2. Waktu penelitian

   Penelitian diadakan pada bulan Mei 2010 mulai dari penyebaran angket

   untuk membagi aktivitas siswa dan pengukuran kesegaran jasmani tepatnya pada:

   Hari : Kamis

   Tanggal : 6 Mei 2010

   Pukul : 07.00 – 10.00 WIB

3. Lokasi Penelitian

   Dilaksanakan di lapangan SMP Negeri 1 Jumo.

PERPUSTAKAAN UNNES

4. Tenaga Pembantu

Tenaga pembantu dalam penelitian ini ada 10 orang.

Tabel 1

Tabel Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia

Untuk Remaja Umur 13 – 15 Tahun

Putra

Lari 50 meter	Gantung angkat tubuh	Baring duduk 60 detik	Loncat tegak	Lari 1000 meter	Nilai
S/d – 6’7”	16 keatas	38 keatas	66 keatas	S/d – 3’04”	5
6’8” - 7’6”	11 – 15	28 – 37	53 – 65	3’05” - 3’55”	4
7’7” - 8’7”	6 – 10	19 – 27	42 – 52	3’54” – 4’46”	3
8’8” - 10’3”	2 – 5	8 – 18	31 – 41	4’47” – 6’04”	2
10’4” - dst	0 - 1	0 -7	s/d - 30	6’05” - dst	1

(Sumber : Depdikbud, 1999 : 27)

PERPUSTAKAAN UNNES

Tabel 2

Tabel Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia

Untuk Remaja Umur 13 – 15 Tahun

Putri

Lari 50 meter	Gantung angkat tubuh	Baring duduk 60 detik	Loncat tegak	Lari 1000 meter	Nilai
S/d – 7’7”	41 keatas	28 keatas	50 keatas	S/d – 3’06”	5
7’8” - 8’7”	22 – 40	19 – 27	39 – 49	3’07” - 3’55”	4
8’8” - 9’9”	10 – 21	9 – 18	30 – 38	3’56” – 4’58”	3
10’0” - 11’9”	3 – 9	3 – 8	21 – 29	4’59” – 6’04”	2
12’0” - dst	0 - 2	0 -2	20 - dst	6’05” - dst	1

(Sumber : Depdikbud, 1999 : 27)

Tabel 3

Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi
1	22 – 25	Baik Sekali (BS)
2	18 – 21	Baik (B)
3	14 – 17	Sedang (S)
4	10 – 13	Kurang (K)
5	5 – 9	Kurang Sekali (KS)

Sumber : Depdikbud., (1999 : 28)

Tabel 4

Butir-butir tes dalam rangkaian TKJI berdasarkan kelompok usia dan jenis kelamin

Butir tes		6-9 th		10-12 th		13-15 th		16-19 th	
		Putri	Putra	Putri	Putra	Putri	Putra	Putri	Putra
1	Lari cepat	30 m	30 m	40 m	40 m	50 m	50 m	60 m	60 m
2.a	Gantung siku tekuk	v	v	v	v	v	-	v	-
2.b	Gantung angkat tubuh	-	-	-	-	-	v	-	v
3	Baring duduk	30”	30”	30”	30”	30”	30”	30”	30”
4	Loncat tegak	v	v	v	v	v	v	v	v
5	Lari jarak menengah	600 mtr	600 mtr	600 mtr	600 mtr	800 mtr	1000 mtr	1000 mtr	1200 mtr

3.2.2 Validitas dan Reliabilitas

Suatu instrumen yang baik haruslah valid (sahih) dan reliable (dapat dipercaya) untuk mengetahui validitasnya digunakan validitas “logis”. Sebuah instrumen dikatakan valid apabila mampu mengikuti apa yang diinginkan dan dapat mengungkap data dari variabel yang diteliti secara tepat. (Suharsimi Arikunto, 2002 : 136). Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk remaja 13–15 tahun memiliki validitas yang logis karena sudah dibuktikan dengan penelitian.

Rebialitas menunjuk pada suatu pengertian bahwa suatu instrumen cukup dapat dipercaya sebagai alat pengumpul data karena instrumen itu sudah baik. Reliabilitas menunjuk pada tingkat keterandalan sesuatu, reliable artinya dapat dipercaya, jadi dapat diandalkan.

Dalam penelitian ini telah diusahakan untuk menghindari adanya kemungkinan kesalahan selama melakukan penelitian sehubungan dengan pengambilan data, maka dibawah ini dikemukakan adanya variable yang dikendalikan meliputi beberapa faktor dan usaha untuk menghindarinya.

Adapun faktor–faktor tersebut adalah

3.2.2.1 Faktor Kesungguhan Hati

Kesungguhan hati dari tiap siswa dalam melakukan kegiatan penelitian tidak sama, sehingga dapat mempengaruhi hasil penelitian. Untuk menghindarinya maka dengan bantuan guru untuk mengusahakan siswanya untuk bersungguh-sungguh dalam melaksanakan kegiatan penelitian.

3.2.2.2 Faktor Cuaca

Karena pelaksanaan tes dilaksanakan dilapangan dan kondisi daerah Temanggung yang cuacanya sering mengalami hujan yang tidak menentu, maka faktor cuaca sangat diperhitungkan khususnya hujan dapat mengganggu penelitian. Bila hal ini terjadi maka penelitian diganti hari lain.

3.2.2.3 Faktor Tenaga Peneliti

Karena penelitian ini membutuhkan kecermatan dan ketelitian yang tinggi maka faktor tenaga pembantu sangat penting untuk dibekali tentang cara-cara

melakukan penilaian dan peraturan pengambilan tes berjalan dengan benar dan kesalahan dapat dikurangi sekecil mungkin.

3.3 Metode Analisis Data

Analisis data sangat penting artinya dalam suatu penelitian. Karena dengan analisis data yang digunakan data ini nantinya dapat ditarik kesimpulan dari penelitian yang telah dilakukan.

Adapun teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah statistik deskriptif dengan prosentase.

Rumus :

$$\% = \frac{n}{N} \; x \; 100 \; \%$$

Keterangan :

% : skor prosentase

n : jumlah skor yang diperoleh

N : skor ideal

Muhammad Ali (1992 : 186)

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
PERPUSTAKAAN UNNES

BAB IV
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

Berdasarkan analisis data diperoleh hasil dari tingkat kesegaran jasmani yang berjalan kaki dan naik angkutan umum pada siswa SMP Negeri 1 Jumo sebagai berikut :

4.1.1 Deskripsi Kesegaran Jasmani Siswa yang Berjalan Kaki

Distribusi perilaku merokok siswa yang berangkat dan pulang sekolah dengan berjalan kaki di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Jumo Kecamatan Jumo Kabupaten Temanggung ditunjukkan pada tabel berikut.

Table 4.1 Perilaku merokok siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Jumo Kecamatan Jumo Kabupaten Temanggung tahun 2010/2011

No	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1	Merokok	19	20%
2	Tidak Merokok	76	80%
Jumlah		95	100%

Sumber : Data Hasil Penelitian 2010

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa 19 siswa atau 20% memiliki perilaku merokok dan 76 siswa atau 80% mempunyai perilaku yang tidak merokok.

Hasil analisis deskriptif kesegaran jasmani siswa yang berjalan kaki di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Jumo Kecamatan Jumo Kabupaten Temanggung tahun 2010/2011 disajikan pada tabel 4.1 berikut ini :

PERPUSTAKAAN UNNES

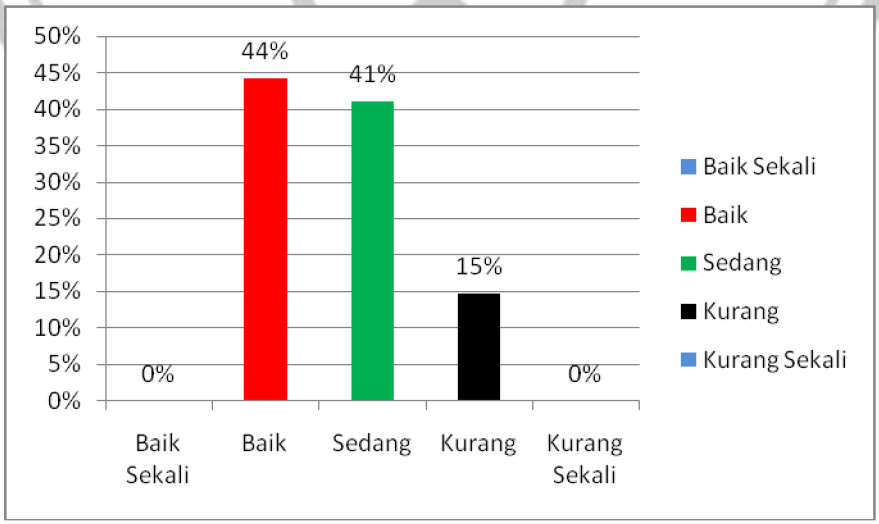
Table 4.2 Kesegaran Jasmani Siswa Berjalan Kaki

No	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1	Baik Sekali	0	0%
2	Baik	42	44%
3	Sedang	39	41%
4	Kurang	14	15%
5	Kurang Sekali	0	0%
Jumlah		95	100%

Sumber: Data Hasil Penelitian 2010

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 4.2 di atas menunjukkan bahwa terdapat 42 siswa atau 44% memiliki kesegaran jasmani yang baik, 39 siswa atau 41% memiliki kesegaran jasmani yang sedang, 14 siswa atau 15% memiliki kesegaran jasmani yang kurang dan tidak ada siswa yang memiliki kesegaran jasmani yang baik sekali ataupun kurang sekali. Hasil tersebut menunjukkan kesegaran jasmani siswa yang berjalan kaki termasuk dalam kategori baik.

Berikut ini disajikan secara grafis pada diagram batang mengenai distribusi frekuensi kesegaran jasmani siswa yang berjalan kaki Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Jumo Kecamatan Jumo Kabupaten Temanggung tahun ajaran 2010/2011.



Gambar 1 Hasil Deskripsi Kesegaran Jasmani Siswa Yang Berjalan Kaki

Kesegaran jasmani responden merupakan gabungan dari beberapa indikator kesegaran jasmani, yaitu:

4.1.1.1 Lari 50 M

Hasil analisis deskriptif lari 50 M siswa yang berjalan kaki di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Jumo Kecamatan Jumo Kabupaten Temanggung tahun ajaran 2010/2011 disajikan pada tabel 4.2 berikut ini :

Table 4.3 Lari 50 M Siswa Berjalan Kaki

No	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1	Baik Sekali	44	46%
2	Baik	30	32%
3	Sedang	18	19%
4	Kurang	3	3%
5	Kurang Sekali	0	0%
Jumlah		95	100%

Sumber: Data Hasil Penelitian 2010

Berdasarkan pada tabel 4.3 di atas menunjukkan bahwa terdapat 44 siswa atau 46% memiliki kemampuan lari yang baik sekali, 30 siswa atau 32% memiliki kemampuan lari yang baik, 18 siswa atau 19% memiliki kemampuan lari yang sedang, 3 siswa atau 3% memiliki kemampuan lari yang kurang dan tidak ada siswa yang memiliki kemampuan lari yang kurang sekali. Hasil tersebut menunjukkan kemampuan lari 50 M siswa yang berjalan kaki termasuk dalam kategori baik sekali.

PERPUSTAKAAN UNNES

4.1.1.2 Pull Up

Hasil analisis deskriptif pull up siswa yang berjalan kaki di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Jumo Kecamatan Jumo Kabupaten Temanggung tahun ajaran 2010/2011 disajikan pada tabel 4.4 berikut ini :

Table 4.4 Pull Up Siswa Berjalan Kaki

No	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1	Baik Sekali	12	13%
2	Baik	21	22%
3	Sedang	55	58%
4	Kurang	7	7%
5	Kurang Sekali	0	0%
Jumlah		95	100%

Sumber: Data Hasil Penelitian 2010

Berdasarkan pada tabel 4.4 di atas menunjukkan bahwa terdapat 12 siswa atau 13% memiliki kemampuan pull up yang baik sekali, 21 siswa atau 22% memiliki kemampuan pull up yang baik, 55 siswa atau 58% memiliki kemampuan pull up yang sedang, 7 siswa atau 7% memiliki kemampuan pull up yang kurang dan tidak ada siswa yang memiliki kemampuan pull up yang kurang sekali. Hasil tersebut menunjukkan kemampuan pull up siswa yang berjalan kaki termasuk dalam kategori sedang.

4.1.1.3 Sit Up

Hasil analisis deskriptif sit up siswa yang berjalan kaki di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Jumo Kecamatan Jumo Kabupaten Temanggung tahun ajaran 2010/2011 disajikan pada tabel 4.5 berikut ini :

Table 4.5 Sit Up Siswa Berjalan Kaki

No	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1	Baik Sekali	16	17%
2	Baik	37	39%
3	Sedang	41	43%
4	Kurang	1	1%
5	Kurang Sekali	0	0%
Jumlah		95	100%

Sumber: Data Hasil Penelitian 2010

Berdasarkan pada tabel 4.5 di atas menunjukkan bahwa terdapat 16 siswa atau 17% memiliki kemampuan sit up yang baik sekali, 37 siswa atau 39%

memiliki kemampuan sit up yang baik, 41 siswa atau 43% memiliki kemampuan sit up yang sedang, 1 siswa atau 1% memiliki kemampuan sit up yang kurang dan tidak ada siswa yang memiliki kemampuan sit up yang kurang sekali. Hasil tersebut menunjukkan kemampuan sit up siswa yang berjalan kaki termasuk dalam kategori sedang.

4.1.1.4 Loncat Tegak

Hasil analisis deskriptif loncat tegak siswa yang berjalan kaki di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Jumo Kecamatan Jumo Kabupaten Temanggung tahun ajaran 2010/2011 disajikan pada tabel 4.6 berikut ini :

Table 4.6 Loncat Tegak Siswa Berjalan Kaki

No	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1	Baik Sekali	11	12%
2	Baik	26	27%
3	Sedang	27	28%
4	Kurang	27	28%
5	Kurang Sekali	4	4%
Jumlah		95	100%

Sumber: Data Hasil Penelitian 2010

Berdasarkan pada tabel 4.6 di atas menunjukkan bahwa terdapat 11 siswa atau 12% memiliki kemampuan loncat tegak yang baik sekali, terdapat 26 siswa atau 27% memiliki kemampuan loncat tegak yang baik, 27 siswa atau 28% memiliki kemampuan loncat tegak yang sedang, 27 siswa atau 28% memiliki kemampuan loncat tegak yang kurang dan 4 siswa atau 4% yang memiliki kemampuan loncat tegak kurang sekali. Hasil tersebut menunjukkan kemampuan loncat tegak siswa yang berjalan kaki termasuk dalam kategori sedang atau kurang.

4.1.1.5 Lari 1000 M

Hasil analisis deskriptif lari 1000M siswa yang berjalan kaki di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Jumo Kecamatan Jumo Kabupaten Temanggung tahun ajaran 2010/2011 disajikan pada tabel 4.7 berikut ini :

Table 4.7 Lari 100M Siswa Berjalan Kaki

No	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1	Baik Sekali	0	0%
2	Baik	14	15%
3	Sedang	29	31%
4	Kurang	25	26%
5	Kurang Sekali	27	28%
Jumlah		95	100%

Sumber: Data Hasil Penelitian 2010

Berdasarkan pada tabel 4.7 di atas menunjukkan bahwa terdapat 14 siswa atau 15% memiliki kemampuan lari yang baik, 29 siswa atau 31% memiliki kemampuan lari yang sedang, 25 siswa atau 26% memiliki kemampuan lari yang kurang, 27 siswa atau 28% memiliki kemampuan lari yang kurang dan tidak ada siswa yang memiliki kemampuan lari yang baik sekali. Hasil tersebut menunjukkan kemampuan lari 1000M siswa yang berjalan kaki termasuk dalam kategori sedang.

PERPUSTAKAAN UNNES

4.1.2 Deskripsi Kesegaran Jasmani Siswa yang Naik Angkutan Umum

Distribusi perilaku merokok siswa yang berangkat dan pulang sekolah dengan naik angkutan umum di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Jumo Kecamatan Jumo Kabupaten Temanggung ditunjukkan pada tabel berikut.

Table 4.8 Perilaku merokok siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Jumo Kecamatan Jumo Kabupaten Temanggung tahun 2010/2011

No	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1	Merokok	28	27%
2	Tidak Merokok	76	73%
Jumlah		10	100%

Sumber : Data Hasil Penelitian 2010

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa 28 siswa atau 27% memiliki perilaku merokok dan 76 siswa atau 73% mempunyai perilaku yang tidak merokok.

Hasil analisis deskriptif kesegaran jasmani siswa yang naik angkutan umum di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Jumo Kecamatan Jumo Kabupaten Temanggung tahun ajaran 2010/2011 disajikan pada tabel 4.9 berikut ini :

Table 4.9 Kesegaran Jasmani Siswa Naik Angkutan Umum

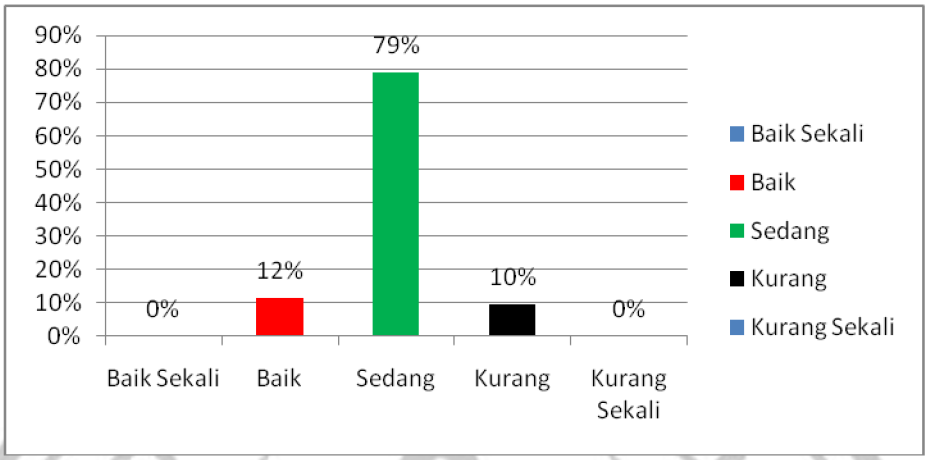
No	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1	Baik Sekali	0	0%
2	Baik	12	12%
3	Sedang	82	79%
4	Kurang	10	10%
5	Kurang Sekali	0	0%
Jumlah		104	100%

Sumber: Data Hasil Penelitian 2010

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 4.9 di atas menunjukkan bahwa terdapat 12 siswa atau 12% memiliki kesegaran jasmani yang baik, 82 siswa atau 79% memiliki kesegaran jasmani yang sedang, 10 siswa atau 10% memiliki kesegaran jasmani yang kurang dan tidak ada siswa yang memiliki kesegaran jasmani yang baik sekali ataupun kurang sekali. Hasil tersebut menunjukkan kesegaran jasmani siswa yang naik angkutan umum termasuk dalam kategori sedang.

Berikut ini disajikan secara grafis pada diagram batang mengenai distribusi frekuensi kesegaran jasmani siswa yang naik angkutan umum Sekolah

Menengah Pertama Negeri 1 Jumo Kecamatan Jumo Kabupaten Temanggung tahun ajaran 2010/2011.



Gambar 2 Hasil Deskripsi kesegaran jasmani siswa naik angkutan umum

Kesegaran jasmani responden merupakan gabungan dari beberapa indikator kesegaran jasmani, yaitu:

4.1.2.1 Lari 50M

Hasil analisis deskriptif lari 50M siswa yang naik angkutan umum di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Jumo Kecamatan Jumo Kabupaten Temanggung tahun ajaran 2010/2011 disajikan pada tabel 4.10 berikut ini :

PERPUSTAKAAN

Table 4.10 Lari 50M Siswa Naik Angkutan Umum

No	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1	Baik Sekali	55	53%
2	Baik	28	27%
3	Sedang	13	13%
4	Kurang	8	8%
5	Kurang Sekali	0	0%
Jumlah		104	100%

Sumber: Data Hasil Penelitian 2010

Berdasarkan pada tabel 4.10 di atas menunjukkan bahwa terdapat 55 siswa atau 53% memiliki kemampuan lari yang baik sekali, 28 siswa atau 27% memiliki kemampuan lari yang baik, 13 siswa atau 13% memiliki kemampuan lari yang sedang, 8 siswa atau 8% memiliki kemampuan lari yang kurang dan tidak ada siswa yang memiliki kemampuan lari yang kurang sekali. Hasil tersebut menunjukkan kemampuan lari 50 M siswa yang naik angkutan umum termasuk dalam kategori baik sekali.

4.1.2.2 Pull Up

Hasil analisis deskriptif pull up siswa yang naik angkutan umum di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Jumo Kecamatan Jumo Kabupaten Temanggung tahun ajaran 2010/2011 disajikan pada tabel 4.11 berikut ini :

Table 4.11 Pull Up Siswa Naik Angkutan Umum

No	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1	Baik Sekali	3	3%
2	Baik	36	35%
3	Sedang	61	59%
4	Kurang	4	4%
5	Kurang Sekali	0	0%
Jumlah		104	100%

Sumber: Data Hasil Penelitian 2010

Berdasarkan pada tabel 4.11 di atas menunjukkan bahwa terdapat 3 siswa atau 3% memiliki kemampuan pull up yang baik sekali, 36 siswa atau 35% memiliki kemampuan pull up yang baik, 61 siswa atau 59% memiliki kemampuan pull up yang sedang, 4 siswa atau 4% memiliki kemampuan pull up yang kurang dan tidak ada siswa yang memiliki kemampuan pull up yang kurang sekali. Hasil

tersebut menunjukkan kemampuan pull up siswa yang naik angkutan umum termasuk dalam kategori sedang.

4.1.2.3 Sit Up

Hasil analisis deskriptif sit up siswa yang naik angkutan umum di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Jumo Kecamatan Jumo Kabupaten Temanggung tahun ajaran 2010/2011 disajikan pada tabel 4.12 berikut ini :

Table 4.12 Sit Up Siswa Naik Angkutan Umum

No	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1	Baik Sekali	19	18%
2	Baik	53	51%
3	Sedang	31	30%
4	Kurang	1	1%
5	Kurang Sekali	0	0%
Jumlah		104	100%

Sumber: Data Hasil Penelitian 2010

Berdasarkan pada tabel 4.12 di atas menunjukkan bahwa terdapat 19 siswa atau 18% memiliki kemampuan sit up yang baik sekali, 53 siswa atau 51% memiliki kemampuan sit up yang baik, 31 siswa atau 30% memiliki kemampuan sit up yang sedang, 1 siswa atau 1% memiliki kemampuan sit up yang kurang dan tidak ada siswa yang memiliki kemampuan sit up yang kurang sekali. Hasil tersebut menunjukkan kemampuan sit up siswa yang naik angkutan umum termasuk dalam kategori baik.

4.1.2.4 Loncat Tegak

Hasil analisis deskriptif loncat tegak siswa yang berjalan kaki di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Jumo Kecamatan Jumo Kabupaten Temanggung tahun ajaran 2010/2011 disajikan pada tabel 4.131 berikut ini :

Table 4.13 Loncat Tegak Siswa Naik Angkutan Umum

No	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1	Baik Sekali	5	5%
2	Baik	15	14%
3	Sedang	36	35%
4	Kurang	39	38%
5	Kurang Sekali	9	9%
Jumlah		104	109%

Sumber: Data Hasil Penelitian 2010

Berdasarkan pada tabel 4.13 di atas menunjukkan bahwa terdapat 5 siswa atau 5% memiliki kemampuan loncat tegak yang baik, 15 siswa atau 14% memiliki kemampuan loncat tegak yang baik, 36 siswa atau 35 % memiliki kemampuan loncat tegak yang sedang, 39 siswa atau 38% memiliki kemampuan loncat tegak yang kurang dan 9 siswa atau 9% yang memiliki kemampuan loncat tegak yang kurang sekali. Hasil tersebut menunjukkan kemampuan loncat tegak siswa yang naik angkutan umum termasuk dalam kategori kurang.

4.1.2.5 Lari 1000M

Hasil analisis deskriptif lari 1000M siswa yang naik angkutan umum di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Jumo Kecamatan Jumo Kabupaten Temanggung tahun ajaran 2010/2011 disajikan pada tabel 4.14 berikut ini :

Table 4.14 Lari 1000M Siswa Naik Angkutan Umum

No	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1	Baik Sekali	0	0%
2	Baik	0	0%
3	Sedang	4	4%
4	Kurang	35	34%
5	Kurang Sekali	65	63%
Jumlah		104	100%

Sumber: Data Hasil Penelitian 2010

Berdasarkan pada tabel 4.14 di atas menunjukkan bahwa terdapat 4 siswa atau 4% memiliki kemampuan lari yang sedang, 35 siswa atau 34% memiliki kemampuan lari yang kurang, 65 siswa atau 63% memiliki kemampuan lari yang kurang sekali dan tidak ada siswa yang memiliki kemampuan lari yang baik sekali ataupun baik sekali. Hasil tersebut menunjukkan kemampuan lari 1000 M siswa yang naik angkutan umum termasuk dalam kategori kurang sekali.

4.2 Pembahasan

Kesegaran jasmani merupakan modal utama bagi semua lapangan kehidupan manusia. Olahragawan membutuhkan tingkat kesegaran jasmani yang tinggi untuk dapat mencapai prestasi setinggi-tingginya, karyawan membutuhkan kesegaran jasmani yang cukup untuk bekerja dengan baik sehingga dapat meningkatkan produktivitas yang tinggi. Demikian juga para siswa sekolah menengah pertama membutuhkan tingkat kesegaran jasmani yang lebih baik untuk dapat belajar dengan baik. Bahwa kesegaran jasmani atau kondisi fisik yang baik bagi para pelajar akan berfungsi untuk mempertinggi kemampuan dan kemauan belajar (Engkos Kosasih, 1985 : 10).

PERPUSTAKAAN
UNNES

Berdasarkan hasil penelitian data yang ditunjukkan pada tabel berikut ini:

Tabel 4.15 Hasil deskripsi data tes kesegaran jasmani

No	Jenis Tes	Jalan Kaki	Naik Angkutan
1	Lari 50 M		
	Baik Sekali	44	55
	Baik	30	28
	Sedang	18	13
	Kurang	3	8
	Kurang Sekali	0	0
2	Pul Up		
	Baik Sekali	12	3
	Baik	21	36
	Sedang	55	61
	Kurang	7	4
	Kurang Sekali	0	0
3	Sit Up		
	Baik Sekali	16	19
	Baik	37	53
	Sedang	41	31
	Kurang	1	1
	Kurang Sekali	0	0
4	Loncat Tegak		
	Baik Sekali	11	5
	Baik	26	15
	Sedang	27	36
	Kurang	27	39
	Kurang Sekali	4	9
5	Lari 1000 M		
	Baik Sekali	0	0
	Baik	14	0
	Sedang	29	4
	Kurang	25	35
	Kurang Sekali	27	65

Tabel diatas menunjukkan bahwa kemampuan lari 50 M siswa dalam kategori baik sekali untuk siswa yang jalan kaki sebanyak 44 siswa, untuk siswa yang naik angkutan sebanyak 55 siswa, dalam kategori baik siswa yang jalan kaki sebanyak 30 siswa, untuk siswa yang naik angkutan umum sebanyak 28 siswa, dalam kategori sedang untuk siswa yang jalan kaki sebanyak 18 siswa, untuk

siswa yang naik angkutan sebanyak 13 siswa, dalam kategori kurang untuk siswa yang jalan kaki sebanyak 3 siswa, untuk siswa yang naik angkutan umum sebanyak 8 siswa.

Kemampuan pull up siswa dalam kategori baik sekali untuk siswa yang jalan kaki sebanyak 12 siswa, untuk siswa yang naik angkutan sebanyak 3 siswa, dalam kategori baik siswa yang jalan kaki sebanyak 21 siswa, untuk siswa yang naik angkutan umum sebanyak 36 siswa, dalam kategori sedang untuk siswa yang jalan kaki sebanyak 55 siswa, untuk siswa yang naik angkutan sebanyak 61 siswa, dalam kategori kurang untuk siswa yang jalan kaki sebanyak 7 siswa, untuk siswa yang naik angkutan umum sebanyak 4 siswa.

Kemampuan sit up siswa dalam kategori baik sekali untuk siswa yang jalan kaki sebanyak 16 siswa, untuk siswa yang naik angkutan sebanyak 19 siswa, dalam kategori baik siswa yang jalan kaki sebanyak 37 siswa, untuk siswa yang naik angkutan umum sebanyak 53 siswa, dalam kategori sedang untuk siswa yang jalan kaki sebanyak 41 siswa, untuk siswa yang naik angkutan sebanyak 31 siswa, dalam kategori kurang untuk siswa yang jalan kaki sebanyak 1 siswa, untuk siswa yang naik angkutan umum sebanyak 1 siswa.

Kemampuan loncat tegak siswa dalam kategori baik sekali untuk siswa yang jalan kaki sebanyak 11 siswa, untuk siswa yang naik angkutan sebanyak 5 siswa, dalam kategori baik siswa yang jalan kaki sebanyak 26 siswa, untuk siswa yang naik angkutan umum sebanyak 15 siswa, dalam kategori sedang untuk siswa yang jalan kaki sebanyak 27 siswa, untuk siswa yang naik angkutan sebanyak 36 siswa, dalam kategori kurang untuk siswa yang jalan kaki sebanyak 27 siswa,

untuk siswa yang naik angkutan umum sebanyak 39 siswa dan dalam kategori kurang sekali untuk siswa yang jalan kaki sebanyak 4 siswa, untuk siswa yang naik angkutan umum sebanyak 9 siswa.

Kemampuan lari 1000M siswa dalam kategori baik untuk siswa yang jalan kaki sebanyak 14 siswa, untuk siswa yang naik angkutan umum sebanyak 0 siswa, dalam kategori sedang untuk siswa yang jalan kaki sebanyak 29 siswa, untuk siswa yang naik angkutan sebanyak 4 siswa, dalam kategori kurang untuk siswa yang jalan kaki sebanyak 25 siswa, untuk siswa yang naik angkutan umum sebanyak 35 siswa dan dalam kategori kurang sekali untuk siswa yang jalan kaki sebanyak 27 siswa, untuk siswa yang naik angkutan umum sebanyak 65 siswa.

Untuk mengetahui hasil secara keseluruhan tingkat kesegaran jasmani siswa yang berangkat-pulang jalan kaki dengan siswa yang naik angktan umum dapat dilihat dalam tabel berikut:

Tabel 4.16 Kesegaran Jasmani Siswa

No	kategori	Jalan Kaki	Naik Angkutan
1	Baik Sekali	0	0
2	Baik	42	12
3	Sedang	39	82
4	Kurang	14	10
5	Kurang Sekali	0	0

Kesegaran jasmani disamping untuk menunjukkan kondisi fisik, juga berfungsi untuk mengembangkan kesanggupan dan kemampuan setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja.

Berdasarkan hasil deskripsi data tingkat kesegaran jasmani siswa yang berangkat dan pulang sekolah dengan berjalan kaki menunjukkan bahwa terdapat

42 siswa memiliki kesegaran jasmani yang baik, 39 siswa memiliki kesegaran jasmani yang sedang, 14 siswa memiliki kesegaran jasmani yang kurang dan tidak ada siswa yang memiliki kesegaran jasmani yang baik sekali ataupun kurang sekali. Hasil tersebut menunjukkan kesegaran jasamani siswa yang berjalan kaki termasuk dalam kategori baik.

Hasil penelitian tersebut didukung pendapat R. Radiopoetro dalam A. Kamiso menyatakan bahwa kesegaran jasmani ditinjau dari sudut sosial adalah orang yang mempunyai cukup kekuatan untuk melakukan atau melaksanakan pekerjaannya dengan baik tanpa menimbulkan kelelahan dan mempunyai kemampuan untuk mengatasi kesukaran yang tidak terduga-duga dimana dibutuhkan usaha jasmani yang biasanya tidak pernah dilakukan serta dapat dinikmati sebanyak-banyaknya, waktu yang terluang (A. Kamiso, 1991 : 58).

Berdasarkan hasil deskripsi data menunjukkan bahwa terdapat 12 siswa memiliki kesegaran jasmani yang baik, 82 siswa memiliki kesegaran jasmani yang sedang, 10 siswa memiliki kesegaran jasmani yang kurang dan tidak ada siswa yang memiliki kesegaran jasmani yang baik sekali ataupun kurang sekali. Hasil tersebut menunjukkan kesegaran jasmani siswa yang naik angkutan umum termasuk dalam kategori sedang.

Hasil penelitian tersebut didukung pendapat Sudarno yang menyatakan bahwa Aktifvitas siswa berangkat dan pulang sekolah banyak yang berkendaraan atau naik angkutan umum sehingga menjadi kurang gerak dan mengakibatkan rangsangan alamiah yang sangat vital bagi kehidupan lewat kerja jasmaniah

sebagian besar telah lenyap dan mengkibatkan kemunduran karena kurang gerak. (Sudarno. Sp, 1992 : 2).

Dengan jalan kaki dapat meningkatkan ketahanan jantung dan paru, juga meningkatkan kemampuan tidak hanya untuk berlatih lebih lama dan lebih kuat tetapi juga melaksanakan tugas harian tanpa merasa lelah. Berjalan kaki juga dapat membangun sistem kekebalan tubuh.

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa kelas VII dan VIII SMP N 1 Jumo yang berangkat dan pulang sekolah menggunakan jalan kaki paling baik. Dengan jalan kaki guna menempuh jarak dari rumah kesekolah dapat melatih otot-otot antara lain otot yang harus bekerja lebih keras pada saat jalan kaki adalah seluruh otot kaki dan betis, kepersendian di pangkal paha demikian otot bagian atas yaitu otot bagian punggung dan pundak dikarenakan ayunan tangan.(Therese Iknoian, 2000 : 8)

Disamping itu juga berjalan kaki juga dapat membangun kekebalan tubuh seseorang. Seseorang akan jarang terserang penyakit bila melakukan latihan ini karena dengan berjalan kaki selama 20 menit akan menambah sistem imunisasi seseorang. Jalan kaki juga dapat menambah kebugaran jantung karena dengan aktivitas fisik dengan cara berjalan kaki jantung memompa darah secara kuat guna mengalirkan oksigen keseluruh tubuh sehingga seseorang dapat melakukan kegiatan setiap hari dengan baik pendapat Sadoso Sumo Sardjono yang dikutip lewat internat jalan kaki bermanfaat untuk jantung, otot, dan persendian, tulang, metabolism, bobot badan, serta fikiran.

Walaupun siswa yang berangkat dan pulang menggunakan kendaraan umum berada tingkat kedua atau terendah namun siswa tersebut juga tidak secara langsung kesegaran jasmaninya kurang karena mereka tetap melakukannya. Aktivitas fisisk berupa jalan kaki juga mereka melakukan jalan kaki untuk menempuh jalan kaki lagi setelah turun dari kendaraan umum sampai sekolahan. Walaupun mereka melakukan aktivitas fisik berupa jalan kaki intensitasnya sangat rendah dibandingkan dengan berjalan kaki aktivitas berangkat dan pulang sekolah dari siswa yang lain.

Kondisi ini menunjukkan dengan berangkat dan pulang sekolah berjalan kaki akan mampu meningkatkan kesegaran jasmani siswa sebab dibandingkan dengan siswa yang berangkat sekolah dengan menggunakan naik angkutan umum aktivitas fisik yang mereka lakukan lebih berat hal ini sejalan dengan pendapat Depkes (1994 : 13) yang menyatakan bahwa aktivitas fisik angat mempengaruhi semua komponen kesegaran jasmani.

Aktivitas yang bersifat aerobik yang dilakukan secara teratur akan meningkatkan daya tahan cardiovaskuler dan dapat mengurangi lemak dalam tubuh yang berarti pula seluruh organ yang dilatih secara teratur dapat beradaptasi dengan pembebanan yang diberikan, selain Idik Sulaiman (1985 : 66) juga menegaskan bahwa berjalan kaki adalah salah satu bentuk kegiatan alamiah dan kegiatan menggunakan yang merupakan unsur penting untuk memelihara dan meningkatkan kesegaran jasmani.

Dewasa ini perilaku merokok sudah menjadi perilaku yang umum. Gencarnya peringatan bahaya rokok ternyata tidak mengurangi jumlah perokok.

Jika ada yang berhenti merokok itu terjadi dalam jumlah yang sedikit, sedangkan jumlah perokok baru akan terus bertambah. Kebanyakan perokok mulai menghisap rokok waktu umur belasan tahun.

Meskipun biasanya orang kurang dapat menikmati rokok pertamanya karena membuat seseorang merasa mual dan pening. Tubuh perlu melakukan penyesuaian terhadap zat-zat yang terkandung didalam rokok yang tidak biasa diterimanya, namun lama-kelamaan tubuh mejadi terbiasa setelah mengalami beberapa kali percobaan merokok. Unsur-unsur zat yang terdapat dalam rokok seperti nikotin, tar dan karbon monoxida, dapat membuat orang kecanduan dan ingin merokok lebih banyak lagi.

Perilaku merokok oleh remaja sekarang ini semakin marak dan semakin berani diperlihatkan di muka umum, meskipun oleh masyarakat masih terlibat tabu, akan tetapi tampaknya perilaku tersebut masih dapat ditolerir oleh masyarakat.. Biasanya mereka melakukannya di tempat-tempat umum, karena remaja sudah terbiasa melakukan hal tersebut. Hal ini dapat dirasakan dalam kehidupan sehari-hari di lingkungan rumah, sekolah, kantor, angkutan umum maupun di jalan-jalan. Hampir setiap saat dapat disaksikan dan dijumpai orang yang sedang merokok. Keluarga sangat mempengaruhi perilaku itu, banyak perokok yang berasal dari keluarga yang anggotanya perokok. Seseorang dengan salah satu atau kedua orangtuanya merokok maka dapat menimbulkan efek perilaku merokok.

BAB V
SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Jumo Kecamatan Jumo Kabupaten Temanggung, dapat disimpulkan sebagai berikut:

5.1.1 Tingkat kesegaran jasmani siswa yang berangkat dan pulang sekolah dengan berjalan kaki memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik yaitu 42 siswa atau 44% memiliki kesegaran jasmani yang baik sedangkan siswa yang berperilaku merokok 19 siswa atau 20% dan berperilaku tidak merokok 76 siswa atau 80%

5.1.2 Tingkat kesegaran jasmani siswa yang berangkat dan pulang sekolah dengan naik angkutan umum memiliki tingkat kesegaran jasmani yang sedang yaitu 82 siswa atau 79% memiliki kesegaran jasmani yang sedang, sedangkan siswa yang berperilaku merokok 28 siswa atau 27% dan berperilaku tidak merokok 76 siswa atau 73%.

5.1.3 Secara keseluruhan tingkat kesegaran jasmani siswa yang berjalan kaki dan naik angkutan umum dipengaruhi adanya faktor latihan olahraga, asupan gizi yang baik dan lingkungan yang kondusif.

PERPUSTAKAAN UNNES

5.2 Saran

Berdasarkan dari hasil penelitian dari keseluruhan tingkat kesegaran jasmani siswa SMP Negeri 1 Jumo penulis dapat menyarankan bagi :

5.2.1 Pihak SMP N 1 Jumo mampu memahami dan mencermati tingkat kesegaran jasmani seluruh siswa dan tidak terbatas hanya kelas VII dan VIII

5.2.2 Untuk para siswa hendaknya meningkatkan kesegaran jasmani dengan melakukan aktivitas-aktivitas fisik dan tidak terlalu menggantungkan pada alat atau mesin sehingga melupakan aktivitas fisik

5.2.3 Guru pendidikan jasmani hendaknya lebih memotivasi dan berusaha meningkatkan kesegaran jasmani anak didiknya dengan kegiatan olahraga.

5.2.4 Para Guru SMP N 1 Jumo hendaknya mengoptimalisasi tingkat kesegaran jasmani siswa dengan pemahaman tentang tingkat kesegaran jasmani yang dipengaruhi oleh program latihan fisik, asupan gizi, kondisi lingkungan dan life style yang baik.

PERPUSTAKAAN
UNNES

DAFTAR PUSTAKA

Dangsina Moeloek. 1984. Kesehatan Olahraga. Jakarta : Proyek Pembinaan SGO. Jakarta

Depdikbud. 1992 Asas dan Landasan Pendidikan Jasmani. Jakarta : Puast Kesegaran Jasmani Dan Rekreasi

Depdikbud. 1999. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia. Jakarta : Pusat Kesegaran Jasmani Dan Rekreasi

Depkes R.I. 1994. Pedoman Pengukuran Kesehatan Jasmani. Surakarta

Engkos Kosasih. 1985. Olahraga Teknik Dan Program Latihan. Jakarta : PT. Gramedia

Husdarta. 2000. Perkembangan Peserta Didik. Jakarta : Depdikbud

Idik Sulaeman. 1985. Olahraga dan Rekreasi Di Alam Terbuka. Jakarta : PT. Gramedia

Iknoian T. 2000. Bugar Dengan Jalan. Jakarta : PT Grafindo Persada

Kamiso. A. 1991. Ilmu Kepelatihan Dasar. Semarang: FPOK IKIP Semarang

Mohammad Ali. 1992. Penelitian Pendidikan Prosedur Dan Strategi. Bandung : Angkasa

M. Sajoto. 1988. Peningkatan Dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga. Semarang : Dahara Press

Moelyono Wiryo Saputro. 1997. Kesehatan Olahraga. Jakarta : PT Gramedia

Nurhasan. 2001. Tes dan Pengumpulan dalam Pendidikan Jasmani : Jakarta. Depdikbud

Rusli Lutan. 2000. Gizi Olahraga.Jakarta : Depdikbud

Sadoso Sumo Sarjono. 1988. Kesehatan Olahraga. Jakarta : PT Gramedia

Sudarno SP. 1992. Pendidikan Kesegaran Jasmani. Jakarta

PERPUSTAKAAN UNNES

Sharkey J Brian. 2003. Kebugaran dan Kesehata. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada

Sugiharto. 2000. Pendidikan Kesegaran Jasmani. Jakarta : Depdikbud

Sugiyanto Sujarwo. 1993. Perkembangan Dan Belajar Gerak. Jakarta : Depdikbud

Suharsimi Arikunto. 2002. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek Jakarta : Bhineka Cipta

Sumanto Y. 1993. Strategi Belajar Mengajar. Jakarta : Depdikbuds

Sarwoto Bambang Sutedjo. 1994. Pendidikan Kesehatan Dan P3P. Jakarta : Depdikbud

Sutrisno Hadi. 1990. Metodelogi Research IV. Yogyakarta : Andi Offset

----------. 1998. Prosedur Penelitian. Jakarta : Bhineka Cipta

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
PERPUSTAKAAN
UNNES

Lampiran 1

KEMENTERIAN PENDIDIKAN NASIONAL
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN PJKR
Kampus sekaran Gunung Pati Semarang 50229 Telp. (024) 86458119
Fax. 86458119 E-mail : fik – unnes-smg. @ Com

Nomor : 107/PJKR/III/2010 31 Maret 2010
Lampiran : -
Hal : **Usul Penetapan Pembimbing**

Kepada : Yth. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Semarang

Menunjuk Keputusan Rektor Universitas Negeri Semarang Nomor 73/1995 tentang Pedoman Penyusunan Skripsi Mahasiswa Program S1 Pasal 7 mengenai penetuan pembimbing, dengan ini saya usulkan :

1. Nama : Drs. Cahyo Yuwono, M.Pd
   NIP : 19620425 198601 1 001
   Pangkat/Golongan : Pembina/Iva
   Jabatan : Lektor Kepala
   Mata Kuliah : Pendidikan Gerak Atletik
   Sebagai Pembimbing Utama

2. Nama : Dra. Endang Sri Hanani, M.Kes
   NIP : 19590603 198403 2 001
   Pangkat/Golongan : Penata Utama Muda/IVc
   Jabatan : Lektor Kepala
   Mata Kuliah : Kesehatan Olahraga
   Sebagai Pembimbing Pendamping

Dalam penyusunan skripsi oleh mahasiswa :
Nama : WIWARA WIDYANINGRUM
NIM : 6101404033
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Tema : ***" SURVAI TINGKAT* KESEGARAN JASMANI SISWA YANG BERJALAN KAKI DAN NAIK ANGKUTAN UMUM DI SMP *NEGERI 1 JUMO KEC. JUMO KAB. TEMANGGUNG TAHUN 2010/2011"***

Untuk itu mohon diterbitkan surat penetapannya.

Ketua Jurusan,

Drs. Hermawan Pamot Raharjo, M.Pd.
NIP. 19651020 199103 1 002

Lampiran 2

KEMENTERIAN PENDIDIKAN NASIONAL
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN PJKR
Kampus sekaran Gunung Pati Semarang 50229 Telp. (024) 86458119
Fax. 86458119 E-mail : fik – unnes-smg. @ Com

Nomor : 431 A/H.37.1.6/PL/2010 19 April 2010
Lampiran : -
Hal : **Permohonan Ijin Penelitian Pendidikan**

Yth. Kepala SMP Negeri 1 Jumo Kec. Jumo
Kab. Temanggung

Dengan Hormat,
Dalam rangka penyelesaian Studi mahasiswa kami untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan Strata 1, Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan UNNES memohonkan ijin Saudara :

Nama : WIWARA WIDYANINGRUM
NIM : 6101404033
Prodi/Semester : PJKR S1/ IX

Untuk mengadakan penelitian dengan judul :

***"SURVAI TINGKAT KESEGARAN JASMANI SISWA YANG BERJALAN KAKI* DAN NAIK ANGKUTAN UMUM DI SMP NEGERI 1 JUMO KECAMATAN JUMO KABUPATEN TEMANGGUNG TAHUN 2*010/2011* "**

Atas perhatian dan kerjasamanya, kami ucapkan terima kasih

a. n Dekan
Pembantu Dekan Bid. Akademik,

Drs. Said Junaidi, M.Kes
NIP. 19690715 199403 1 001

Tembusan :
1. Pembantu Dekan Bid. Akademik FIK
2. Ketua Jurusan PJKR FIK
3. Kepala Dinas Pendidikan Kab. Temanggung
4. Mahasiswa yang bersangkutan

Lampiran 3

Lampiran 4

Instrument Penelitian

Adapun rangkaian butir tes yang harus dilakukan sebagai berikut :

1) Lari cepat 50 meter.

a) Tujuan

Tes ini bertujuan mengukur kecepatan yang dimiliki siswa.

b) Alat dan fasilitas

Lintasan lurus datar, rata, tidak licin, jarak 50 meter dan msih mempunyai lintasan lanjutan, bendera start dan finish yang jelas, stopwatch, formulir hasil tes.

c) Petugas

Petugas keberangkatan, pengukur waktu, pencatat hasil.

d) Pelaksanaan

1) Sikap permulaan

Peserta berdiri di belakang garis star.

2) Gerakan

a. Pada aba-aba "Siap" peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari.

b. Pada aba-aba "Ya" peserta lari secepat mungkin menuju garis finish, menempuh jarak 50 meter.

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
PERPUSTAKAAN
UNNES

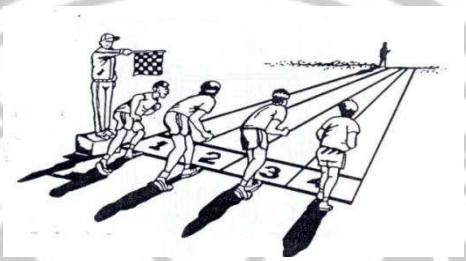
Lanjutan Lampiran 4

3) Lari masih diulang apabila

a. Pelari mencuri start.

b. Pelari tidak melewati garis finish.

c. Pelari terganggu dengan pelari yang lain.



Gambar 1.
Posisi start lari 50 meter

4) Pengukuran Waktu

Pengukuran waktu dilakukan dari start bendera diangkat sampai pelari tepat melintas finish.

5) Pencatat Hasil

Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari umtuk menempuh jarak 50 meter dalam satuan waktu detik.

Lanjutan Lampiran 4

2) * Tes Gantung angkat tubuh 60 detik untuk putra dan Gantung siku tekuk untuk putri.

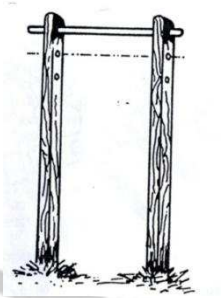
a) Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu.

b) Alat dan Fasilitas

PERPUSTAKAAN UNNES

Palang tunggal, stopwatch, nomor dada, formulir hasil tes, peluit.



Gambar 2
Palang Tunggal

c) Petugas

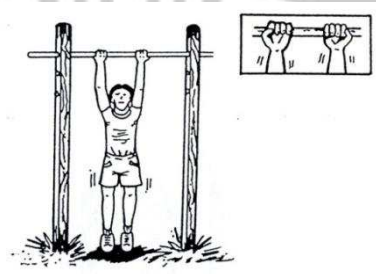
Pengukur waktu, penghitung gerakan, pencatat hasil.

Lanjutan Lampiran 4

d) Pelaksanaan

1) Sikap permulaan

Peserta berdiri di bawah palang tunggal, kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu. Pegangan telapak tangan menghadap ke arah letak kepala.



Gambar 3
Sikap Permulaan Gantung Angkat Tubuh

2) Gerakan

a. Mengangkat tubuh dengan membengkokkan kedua lengan, sehingga dagu menyentuh atau berada di atas palang tunggal, kemudian kembali ke sikap permulaan. Gerakan ini dihitung satu kali.

b. Selama melakukan gerakan, kepala sampai ujung kaki tetap merupakan satu garis lurus.

c. Gerakan ini dilakukan berulang-ulang, tanpa istirahat, sebanyak mungkin, selama 60 detik.

Lanjutan Lampiran 4

3) Angkatan dianggap gagal dan tidak dihitung apabila :

1. Pada waktu mengangkat badan, peserta melakukan gerakan mengayun.
2. Pada waktu mengangkat badan, dagu tidak menyentuh palang tunggal
3. Pada waktu kembali ke sikap permulaan kedua lengan tidak lurus.

Gambar 4
Sikap Menggantung Yang Salah

Gambar 5
Sikap Dagu Menyentuh/Melewati
Palang Tunggal

Lanjutan Lampiran 4

e) Pencatatan Hasil

a. Yang dihitung adalah angkatan yang dilakukan dengan sempurna.

b. Yang dicatat adalah jumlah (frekuensi) angkatan yang dapat dilakukan dengan sikap sempurna tanpa istirahat selama 60 detik.

c. Peserta yang tidak mampu melakukan tes angkatan tubuh ini, walaupun telah berusaha, diberi nilai 0 (nol).

2) * Tes Gantung Siku Tekuk, Untuk Putri

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan lengan dan otot bahu.

b. Alat dan Fasilitas

Lantai yang rata dan bersih, Palang tunggal, stopwatch, nomor dada, formulir hasil tes, peluit.

c. Petugas

Pengukur waktu, penghitung gerakan, pencatat hasil.

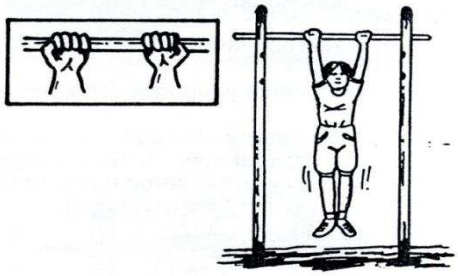
d. Pelaksanaan

a) Sikap permulaan

Peserta berdiri dibawah palang tunggal, kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu. Pegangan telapak tangan menghadap kearah kepala.

PERPUSTAKAAN UNNES

Lanjutan Lampiran 4



Gambar 6
Sikap Permulaan Gantung Siku Tekuk

b) Gerakan

Dengan bantuan tolakan kedua kaki, peserta melompat ke atas sampai dengan mencapai sikap bergantung siku tekuk, dagu berada diatas palang tunggal, sikap tersebut dipertahankan selama mungkin.

Gambar 7
Sikap gantung siku tekuk

Lanjutan Lampiran 4

c) Pencatatan hasil

Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh peserta untuk mempertahankan sikap tersebut di atas, dalam satu satuan detik.

3) Baring duduk 60 detik

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot. perut.

b. Alat dan Fasilitas

Lantai atau rumput yang bersih dan rata, stopwatch, nomor dada, formulir hasil tes.

c. Petugas

Pengukur waktu, penghitung gerakan, pencatat hasil.

d. Pelaksanaan

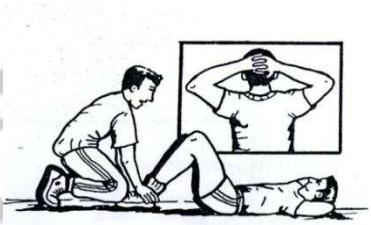
1) Sikap permulaan

a. Peserta berbaring terlentang dengan lutut ditekuk dengan sudut ± 90º, kedua tangan dengan jari–jarinya berselang-seling diletakkan dibelakang kepala.

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
PERPUSTAKAAN
UNNES

b. Petugas peserta lain memegang atau menekan kedua pergelangan kaki, agar kaki tidak terangkat.

Lanjutan Lampiran 4



Gambar 8
Sikap Permulaan Baring Duduk

2) Gerakan

a. Gerakan aba-aba "Ya" peserta bergerak mengambil sikap duduk sampai kedua sikunya menyentuh kedua paha, kemudian kembali ke sikap permulaan.

Gambar 9
Gerakan Baring Menuju Sikap Duduk

b. Gerakan ini dilkukan berulang-ulang dengan cepat tanpa istirahat, selama 60 detik.

PERPUSTAKAAN UNNES

Lanjutan Lampiran 4

e. Pencatatan Hasil

Hasil yang dihitung adalah gerakan yang dilakukan siswa secara sempurna dalam waktu 60 detik.

1. Hasil yang dihitung dan dicatat adalah jumlah gerakan baring duduk yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 60 detik.
2. Peserta yang tidak mampu melakukan tes baring duduk ini, diberi 0 (nol).

4) Loncat tegak

a. Tujuan :

Tes ini bertujuan untuk mengukur tenaga eksplosif

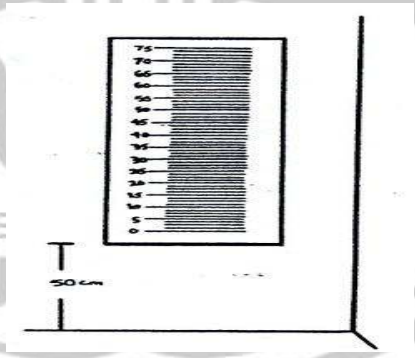
b. Alat dan fasilitas :

Papan berskala centimeter berwarna gelap yang dipasang di dinding, berukuran 30 x 150 cm, dipasang pada dinding yang rata atau tiang, jarak antara lantai dengan angka 0 (nol) pada skala yaitu 150 cm, serbuk kapur, nomor dada, formulir tes.

c. Petugas :

Pengamat gerakan, pencatat waktu

Lanjutan Lampiran 4



Gambar 10
Papan loncat tegak

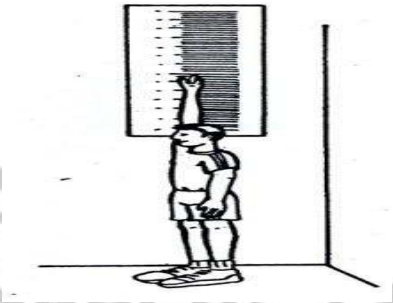
d. Pelaksanaan :

1) Sikap permulaan

a. Terlebih dahulu jari tangan peserta diolesi dengan serbuk kapur atau magnesium karbonat.

b. Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan skala berada disamping kiri atau kananya. Kemudian tangan yang dekat dinding

diangkat lurus keatas telapak tangan ditempelkan pada papan berskala, sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya.



Gambar 11
Sikap Menentukan Raihan Tegak

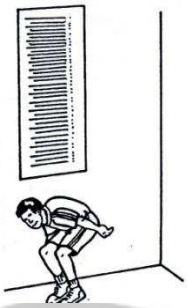
Lanjutan Lampiran 4

2) Gerakan

a. Peserta mengambil awalan dengan sikap menekuk lutut dan kedua lengan diayun kebelakang.
b. Kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekat sehingga menimbulkan bekas.
c. Lakukan tes ini sebanyak 3 kali tanpa istirahat atau diselingi oleh peserta lain.
d. Pecatatan Hasil

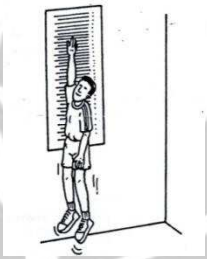
Hasil yang dicatat adalah tinggi raihan dengan loncatan atau raihan kedua dikurangi dengan tinggi raihan pertama tanpa loncatan.

PERPUSTAKAAN UNNES



Gambar 12
Sikap Awalan Loncat Tegak

Lanjutan Lampiran 4



Gambar 13
Gerakan Meloncat Tegak

5) Lari 1000 meter untuk putra dan 800 meter untuk putri.

a. Tujuan :

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya jantung , peredaran darah, dan pernafasan.

b. Alat dan Fasilitas :

Lintasan lari berjarak 1000 meter untuk putra dan lari 800 meter untuk putri, stopwatch, bendera start, garis start dan finish, nomor dada, formulir hasil tes.

c. Petugas :

Petugas keberangkatan, pengukur waktu, pencatat hasil, pembantu umum.

d. Pelaksanaan :

1) Sikap permulaan

a. Peserta berdiri di belakang garis start

Lanjutan Lampiran 4

2) Gerakan

b. Pada aba-aba "Siap" peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari.

c. Pada aba-aba "Ya" peserta lari menuju garis finish, menempuh jarak 1000 meter.

Gambar 14
Posisi Start Lari 1000 dan 800 M

e. Pencatatan Hasil

Hasil yang dicatat adalah waktu yang ditempuh oleh pelari untuk menempuh jarak 1000 meter untuk putra dan lari 800 meter untuk putri tanpa melakukan kesalahan seperti mencuri start dan lain–lain.

Gambar 15
Pelari Melintasi Garis Finish

Lampiran 5

DAFTAR PEMBANTU PENELITIAN

1. Suharyanto S.Pd : Guru Penjaskes SMP Negeri 1 Jumo
2. Budi Prasetyo
3. Hoho
4. Noni Diyah Permata Sari
5. Prakoso Jati
6. Denik Trimastuti
7. Candra Adi W
8. Anom Suhandoro Purnomo
9. Ristia Pratidia
10. Wiwara W

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
PERPUSTAKAAN
UNNES

Lampiran 6

BIODATA SISWA

Nama :
Umur :
Jenis kelamin :

1. Aktivitas berangkat dan pulang sekolah menggunakan…..

a. Naik angkutan umum

b. Jalan kaki

2. Jarak yang ditempuh dari rumah ke sekolah…..menit.
3. Waktu yang digunakan untuk menempuh jarak ke sekolah….menit.
4. Aktivitas yang dilakukan diluar sekolah……..berapa kali….
5. Apakah anda merokok….

a. Ya

b. Tidak

6. Mulai merokok dari umur…..tahun.
7. Jika anda merokok 1 hari berapa batang…

Lampiran 10

Gambar 1

Start 50 M Putra

Lari

Gambar 2

Lari 50 M Putra

Lanjutan Lampiran 10

Gambar 3

Start Lari 50 M Putri

Gambar 4

Lari 50 M Putri

Lanjutan Lampiran 10

Gambar 5

Gantung Angkat Tubuh Putra

Gambar 6

Lanjutan Lampiran 10

Gantung Siku Tekuk Putri

Gambar 7

Siswa Putri Menentukan Raihan Tegak

Gambar 8

Lanjutan Lampiran 10

Sit Up Putra

Gambar 9

Lari 800 M Putri

Gambar 10

Mencatat Hasil Akhir Lari 1000 M dan 800 M