

BAB II KAJIAN TEORI

A. Kajian Teoritik

1. Pengertian Kesegaran Jasmani.

Kesegaran jasmani pada hakekatnya berkenaan dengan kemampuan dan kesanggupan fisik seseorang untuk melaksanakan tugasnya sehari-hari secara efektif dan efisien dalam waktu yang relatif lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, dan masih memiliki tenaga cadangan untuk melaksanakan aktifitas lainnya. Dengan demikian seseorang yang mempunyai tingkat kesegaran jasmani yang baik akan dapat melakukan kegiatan-kegiatan dengan baik tanpa merasa lelah. Ini juga berarti bahwa kegiatan itu dapat dilakukan secara terus menerus tanpa rasa sakit atau rasa malas (Depdikbud, 1997: 4)

Menurut Soegiyono (1982: 6) kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan pekerjaan sehari-hari dengan cukup kekuatan dan daya tahan tanpa timbul kelelahan dan dengan sisa tenaganya masih dapat menikmati waktu luang, dan siap menghadapi kesukaran/ bahaya yang mungkin timbul. Orang yang tidak fit tidak mampu melaksanakannya.

Kesegaran jasmani menurut Roji (2007: 90), merupakan salah satu aspek fisik dari kesegaran menyeluruh (total fitness). Kesegaran jasmani memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk melakukan pekerjaan produktif sehari-hari tanpa adanya kelelahan berlebihan dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dengan

baik maupun melakukan pekerjaan yang mendadak. Dapat pula ditambahkan bahwa kesegaran jasmani merupakan kemampuan untuk menunaikan tugas dengan baik walaupun dalam keadaan sukar, sedangkan orang yang segar tugasnya sehari-hari secara efisien dan efektif dalam waktu yang relatif lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, dan masih memiliki tenaga cadangan untuk melaksanakan aktifitas lainnya.

Aktivitas jasmani dapat memberikan sumbangan yang besar untuk meningkatkan kesegaran jasmani, setidaknya dapat memelihara kestabilan fisik. Latihan gerak yang terbaik adalah jenis latihan yang mengikut sertakan gerak otot sebanyak-banyaknya, tidak terlokalisasi pada otot-otot tertentu saja dan disamping itu dapat merangsang secara cepat kerja jantung dan paru-paru.

Proses pertumbuhan dan perkembangan anak, tidak hanya merupakan tugas orang tua saja, tetapi juga merupakan tugas atau tanggung jawab bersama yaitu orang tua, guru dan masyarakat. Di sekolah guru pendidikan jasmani mempunyai peranan yang sangat penting untuk membantu tercapainya kesegaran jasmani merupakan salah satu komponen untuk membantu tercapainya tujuan pendidikan nasional. Menurut Frost yang dikutip Arma Abdoelah dan Agusmanadji (1994: 146) kesegaran adalah kesejahteraan tingkat tinggi dan berfungsi secara optimal semua system tubuh dan semangat tinggi untuk bekerja maupun bermain. Kesegaran mencakup kesegaran jasmani, emosi, dan spiritual yang memungkinkan seseorang untuk

memperoleh kehidupan yang menyenangkan dan berperan aktif dalam hidup bermasyarakat.

Pembinaan dan pengembangan olahraga merupakan bagian upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia diarahkan pada kesegaran jasmani, mental, dan rohani masyarakat serta ditujukan untuk pembentukan watak dan kepribadian, disiplin, dan sportifitas yang tinggi serta peningkatan prestasi yang dapat membangkitkan kebanggaan nasional. Menurut Debdikbud (1997: 4) pelajaran lain dengan harapan dapat berjalan lancar dan berkonsentrasi dengan baik sehingga apa yang menjadi tujuan pembelajaran dapat tercapai. Selain itu aktivitas jasmani dapat membantu meningkatkan kesegaran jasmani dan kesehatan siswa. kesegaran jasmani adalah kondisi tubuh yang berhubungan dengan kemampuan dan kesanggupan seseorang untuk melakukan suatu kegiatan dengan menggunakan kekuatan, daya tahan dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti.

Menurut Abdoelah dan Agusmanadji (1994: 46), menyatakan bahwa kesegaran jasmani adalah kemampuan untuk dapat melakukan tugas sehari-hari dengan semangat, tanpa rasa lelah yang berlebihan dan dengan penuh energi melakukan dan menikmati kegiatan waktu luang, dan dapat menghadapi keadaan. Menurut Djoko Pekik Irianto (2000: 20), bahwa kesegaran fisik adalah kemampuan seseorang untuk dapat melakukan aktivitas sehari-hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luang. Kebugaran jasmani yang baik diperoleh tidak hanya dalam waktu singkat, tetapi harus latihan

secara teratur dan memperhatikan prinsip-prinsip latihan. Kesegaran jasmani menurut Iskandar Z.A,dkk (1999: 4) adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga tubuh masih memiliki simpanan tenaga untuk mengatasi kerja tambahan.

Berdasarkan beberapa pendapat ahli diatas dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan suatu aktivitas dalam waktu tertentu tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan orang tersebut masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan aktivitas yang lain. Jadi untuk mencapai kondisi kesegaran jasmani yang prima seseorang perlu melakukan latihan fisik yang melibatkan komponen kesegaran jasmani dengan latihan yang benar.

2. Kondisi Geografis

Daerah dataran tinggi menurut legenda pada peta merupakan daerah dengan ketinggian antara 800-1200 meter di atas permukaan laut. Daerah yang demikian ditandai dengan keadaan alam berupa suhu yang relatif sedang, udara segar, curah hujan tinggi, daerah yang hijau dengan tumbuhan hutan, tebing yang curam, tanah licin berair, dan tingkat gradasi tanah yang tinggi.

SDN Banyumudal berada di bagian utara Kecamatan Sapuran dengan ketinggian 1700 meter di atas permukaan air laut, Jarak dari ibu kota kecamatan 15 km. kondisi daerah sekitar sekolah berupa perbukitan, bagian utara kecamatan Sapuran merupakan daerah lereng gunung sumbing. Sebagian besar penduduknya bermata pencaharian sebagai buruh ladang/buruh tani.

SDN Sapuran terletak di wilayah bagian selatan Kecamatan Sapuran yang merupakan daerah dataran rendah, dengan ketinggian 650 meter di atas permukaan air laut, Lingkungan sekitar merupakan areal persawahan. Secara ekonomi kehidupan penduduk di desa Sapuran lebih maju dari pada di desa Banyumudal.

3. Komponen Kesegaran Jasmani

Sepuluh unsur komponen kesegaran jasmani merupakan satu kesatuan yang utuh tidak dapat dipisahkan baik peningkatan maupun pemeliharannya (M. Sajoto 1995: 9) menyebutkan komponen-komponen tersebut adalah :

a) Kekuatan

Adalah komponen fisik seseorang tentang kemampuannya dalam mempergunakan otot-otot untuk menerima beban waktu kerja.

b) Daya tahan

Dalam hal ini dikenal 2 macam daya tahan, yaitu : Daya tahan umum, kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistim jantung, paru-paru dan peredaran darahnya secara efektif dan efisiensi untuk menjalankan kerja secara terus menerus yang melibatkan kontraksi sejumlah otot – otot dengan intensitas tinggi dalam waktu yang cukup lama, daya tahan otot adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan otot – ototnya untuk berkontraksi secara terus menerus dalam waktu yang relative lama dengan beban tertentu.

c) Kecepatan

Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan keseimbangan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya sama seperti dalam lari cepat, pukulan tinju, balap sepeda.

d) Daya Ledak Otot

Daya ledak otot adalah kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang singkat. Dapat dinyatakan bahwa daya ledak otot sama dengan kekuatan x kecepatan.

e) Daya Lentur

Daya lentur adalah aktivitas seseorang dalam menyesuaikan diri untuk segala aktivitas dengan penguluran tubuh yang luas. Hal ini akan mudah ditandai dengan tingkat fleksibilitas pada seluruh tubuh.

f) Kelincahan

Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk merubah posisi di area tertentu. Seseorang yang mampu mengubah satu posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik, berarti kelincahan cukup baik.

g) Koordinasi

Koordinasi adalah kemampuan seseorang untuk mengintegrasikan berbagai macam gerakan yang berbeda ke dalam pola gerakan tunggal secara efektif.

h) Keseimbangan

Kemampuan seseorang untuk mengendalikan organ-organ syaraf otot. Seperti dalam *hand-stand* atau dalam mencapai keseimbangan sewaktu seseorang sedang berjalan kemudian terganggu.

i) Ketepatan

Adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran. Sasaran ini dapat merupakan suatu jarak atau mungkin suatu obyek langsung yang harus dikenal dengan salah satu tubuh.

j) Reaksi

Adalah kemampuan seseorang untuk segera untuk bertindak secepatnya dengan menghadapi rangsangan yang ditimbulkan lewat indra, syaraf atau felling lainnya, seperti dalam mengantisipasi datangnya bola yang harus ditangkap dan lain-lain.

Menurut Tisnowati Tamat, Moekarto Mirman (2003: 3.160) bahwa komponen kesegaran jasmani terdiri sebagai berikut :

- 1) Kesegaran kardiovaskuler respiratori (*Cardiovascular Fitnees*)
- 2) Kesegaran kekuatan otot (*Strenght Fitnees*)
- 3) Relaksasi (*Relakstation*)
- 4) Kesegaran kelentukan (*flexibility fitness*)
- 5) Daya tahan otot (*endurance*)

Djoko Pekik Irianto (2004: 4), membagi komponen kesegaran jasmani menjadi 4 hal yaitu :

- 1) Daya tahan paru-jantung
- 2) Kekuatan dan daya tahan otot
- 3) Kelentukan dan
- 4) Komposisi tubuh

Dengan memperhatikan komponen-komponen kesegaran jasmani di atas maka dapat dirangkum beberapa komponen kesegaran jasmani yaitu :

- 1) Daya Tahan
- 2) Kekuatan Otot
- 3) Kecepatan
- 4) Daya Ledak / Power
- 5) Kelentukan

Komponen kesegaran jasmani di atas akan dijelaskan sebagai berikut :

1) Daya Tahan

Menurut Tisnowati Tamat, Moekarto mirman (2003: 3.160) menyatakan bahwa daya tahan merupakan kemampuan menunda kelelahan yang akan menyertai kerja fisik. Menurut Bram Adem (2009: 02) bahwa daya tahan adalah kemampuan seseorang dalam menggunakan system jantung, paru-paru, dan peredaran darahnya secara efektif dan efisien untuk menjalankan kerja secara terus

menerus. Selain itu daya tahan merupakan kemampuan organism untuk melawan kelelahan yang timbul saat menjalankan aktivitas dalam waktu lama. Ada dua macam daya tahan yaitu :

1) Daya Tahan Kardio-respirasi

Debdikbud (1997: 05) menyatakan bahwa daya tahan kardiorespirasi adalah kesanggupan system 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 dipergunakan pada proses metabolisme tubuh. Menurut Tisno Tamat, Moekarto Mirman (2003: 3.160) menyatakan daya tahan ini menyangkut kemampuan tubuh untuk mengarahkan daerah yang mengandung oksigen dan nutrisi ke jaringan tubuh yang aktif, serta menyangkut sisa-sisa metabolisme ke alat-alat pengeluarannya. Itu semua berhubungan dengan kekuatan dan tonus (tegangan) jantung, kerja paru-paru, peredaran darah dan mobilisasi cadangan energy dalam menghadapi tekanan yaitu latihan jasmani dan kerja.

Efisiensi system kardio-repirasi merupakan komponen penting dalam kesegaran jasmani karena : (a) Otot tidak dapat meneruskan kontraksi tanpa diberi oksigen, dan (b) Oksigen diangkut ke sel-sel melalui system kardio-repirasi. Menurut Abdulkadir Ateng (1992: 66) Seseorang yang memiliki kesegaran jasmani yang tinggi dalam

kaitanya dengan kardio respirasi menunjukkan beberapa hal sebagai berikut :

- a) Volume/menit lebih besar, karena lebih banyak oksigen yang dapat diantar ke sel-sel otot dan pembuangan sisa yang lebih memadai.
- b) Nadi lebih lambat, ini memberikan waktu tambahan bagi ventrikel untuk istirahat.
- c) Tekanan darah lebih rendah hingga mengurangi waktu bila tekanan mencapai batas fisiologis.
- d) Permukaan paru-paru yang lebih besar. Hal ini memungkinkan lebih banyak oksigen yang berasimilasi dengan darah.
- e) Jumlah butir darah merah dan hemoglobin lebih banyak hingga menambah jumlah oksigen yang diangkut ke jaringan
- f) Kapasitas redam darah dan otot lebih besar, ini memperlambat terjadinya kelelahan.

2) Daya Tahan Otot

Menurut Depdikbud (1997: 05) kemampuan atau kapasitas sekelompok otot untuk melakukan kontraksi yang beruntun atau berulang-ulang terhadap suatu beban dalam jangka waktu tertentu. Jadi daya tahan otot merupakan kemampuan untuk mengatasi kelelahan otot.

a. Kekuatan Otot

Menurut Djoko pekik Irianto (2004: 04) kekuatan otot melakukan serangkaian kerja dalam waktu lama. Daya tahan otot adalah kemampuan atau kapasitas sekelompok otot untuk melakukan kontraksi yang beruntun atau berulang-ulang terhadap suatu beban dalam jangka waktu tertentu. Jadi kekuatan otot merupakan kemampuan mengatasi kelelahan otot Depdikbud (1997: 05). Menurut Abdulkadir Ateng (1992: 66) menyatakan, sebagai berikut :

Kesegaran jasmani dalam kaitannya dengan kekuatan otot memerlukan hal-hal berikut :

- 1) Kualitas dan jumlah serat otot yang memadai
- 2) Kemampuan yang menginervasi (mengarahkan) sejumlah otot yang diperlukan,
- 3) Irama gerak sesuai dengan beban kerja otot,
- 4) Tahanan interval,
- 5) Pola koordinasi yang efisien,
- 6) Efektifitas pengungkit

b. Kecepatan

Abdulkadir Ateng (1992: 67) menyatakan, bahwa kecepatan adalah kemampuan individu untuk melakukan gerakan yang sama berulang-ulang dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Kecepatan bukan

berarti menggerakkan anggota-anggota tubuh dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

Dengan demikian kecepatan menunjuk pada kemampuan gerak seseorang secara cepat dalam melakukan pekerjaan secara berulang-ulang dalam waktu yang singkat.

Menurut Depdikbud (1997: 05) kecepatan ada 2 yaitu

1). Kecepatan gerak

Kecepatan gerak adalah kemampuan untuk melaksanakan gerak gerak yang sama atau tidak sama secepat mungkin.

2).Kecepatan reaksi

Kecepatan reaksi adalah waktu yang dibutuhkan untuk member jawaban gerak setelah menerima suatu rangsangan.

c. Daya Ledak / power

Menurut Depdikbud (1997: 05) daya ledak adalah kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu sependek-pendeknya. Menurut Drs Soeharno HP (1984: 7) menyatakan bahwa power adalah sebuah otot atau sekelompok otot untuk mengatasi tahanan beban dengan kekuatan dan kecepatan tinggi yang menjadi salah satu gerakan yang urut.

d. kelentukan

Menurut Depdikbud (1997: 07) menjabarkan kelentukan ialah keleluasaan gerak tubuh pada persendian yang sangat dipengaruhi oleh elastisitas otot, tendon dan ligament sekitar sendi dan sendi itu sendiri. Menurut Muhajir (2007: 62) kelentukan diartikan sama dengan keleluasaan atau kemudahan gerakan, terutama pada otot-otot persendian. Menurut Tisnowati Tamat, Moekarto Mirman (2003: 3.160) kelentukan adalah derajat kemampuan gerak pada berbagai persendian atau beberapa persendian.

4. Faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani tidak hanya dengan melakukan aktifitas saja melainkan harus memperhatikan beberapa aspek agar tercapai kesegaran total baik kesegaran intelektual. Seseorang yang mempunyai kesegaran jasmani baik, tentunya kelihatannya pun akan baik. Djoko Pekik Irianto (2004: 6) menyatakan bahwa pola hidup sehat itu meliputi makan, istirahat, dan olahraga.

Menurut Abdulkadir Ateng (1992; 65) dinyatakan sebagai berikut :

Faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani :

- a. Pemeriksaan kesehatan secara berkala atau teratur, imunisasi terhadap berbagai penyakit, serta pemeriksaan dokter apabila diperlukan.
- b. Pemenuhan gizi yang memadai dengan makan makanan yang cukup baik kualitas maupun kuantitasnya.

- c. Pemeliharaan kesehatan mulut dan pemeriksaan gigi secara berkala sehingga fungsi pengunyah menjadi lebih baik.
- d. Latihan atau aktifitas yang disesuaikan dengan umur, kondisi individu, kualitas serta kuantitas latihan.
- e. Pekerjaan yang disesuaikan dengan minat dan kemampuan serta dilakukan dalam situasi yang menyenangkan sangat penting bagi kesegaran jasmani
- f. Meningkatkan kesegaran jasmani perlu rekreasi dan bermain dalam suasana yang menyenangkan dalam pergaulan yang menarik dan menenangkan pikiran.
- g. Relaksasi dan istirahat yang cukup adalah hal yang penting untuk kesehatan dan kesegaran jasmani.

Berdasarkan aspek-aspek di atas maka dapat disimpulkan bahwa mencapai kesegaran jasmani yang baik perlu diperhatikan beberapa hal yaitu latihan atau aktivitas jasmani yang teratur dan terukur, gizi yang memadai serta istirahat yang cukup.

Selain faktor di atas faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani yaitu ;

1. Faktor siswa
2. Faktor Lingkungan
3. Faktor Guru
4. Faktor Kurikulum dan
5. Faktor Sekolah

B. Karakteristik Siswa SD

Masa sekolah dasar sering dipandang sebagai masa kanak-kanak akhir yang berlangsung dari umur 6 tahun hingga kira-kira umur 11 atau 12 tahun. Usia ini ditandai dengan mulainya anak masuk sekolah dasar maka mulailah sejarah baru dalam kehidupannya yang kelak akan mengubah sikap-sikap dan tingkah lakunya. Para pendidik mengenal masa ini sebagai “masa sekolah”, karena pada usia inilah anak untuk pertama kalinya menerima pendidikan formal. Masa usia sekolah sering pula disebut sebagai masa intelektual atau masa keserasian bersekolah. Pada masa keserasian bersekolah ini secara relatif anak-anak lebih mudah dididik dari pada masa sebelumnya. Siswa SD biasanya berusia 6-12 tahun. Siswa yang duduk di kelas IV dan V mempunyai usia antara 10- 12 tahun tergolong dalam usia anak besar.

Karakteristik siswa SDN Banyumudal kelas IV dan V masih terlalu polos dalam gaya hidupnya, kemauan belajar yang masih kurang karena kondisi orang tua, masih banyak siswa yang bersekolah tanpa bersepatu, dan kebanyakan siswa pada pagi hari sebelum berangkat ke sekolah tidak mandi karena suhu udara yang terlalu dingin sehingga anak-anak yang berada di daerah dataran tinggi malas terkena air. Sedangkan untuk karakteristik siswa SDN Sapuran kebanyakan sudah mengikuti perkembangan jaman dalam bergaya hidup, baik dalam berpakaian, bergaul, maupun pengenalan terhadap perkembangan teknologi. Anak-anak yang berasal dari daerah dataran tinggi dan daerah dataran rendah memiliki ciri fisik yang hampir sama, tetapi karena

perbedaan geografis maka dimungkinkan diantara keduanya ada perbedaan, khususnya dalam hal kesegaran jasmaninya.

C. Hasil Penelitian yang Relevan

Penelitian yang dilakukan oleh Kusman (2009) tentang “Perbedaan kesegaran jasmani siswa kelas V sekolah dasar di daerah perbukitan dan daerah dataran rendah kecamatan subang kabupaten banyumas” dilaksanakan dengan tehnik pengumpulan data diambil dengan melakukan tes dan pengukuran, instrument yang dipergunakan TKJI umur 10 – 11 th. Populasi yang digunakan untuk penelitian adalah siswa kelas V daerah perbukitan/daerah dataran tinggi yaitu SD Negeri 2 sikapat kecamatan subang berjumlah 40 anak terdiri dari 22 putri dan 18 putra dan siswa kelas V sekolah dasar daerah dataran rendah yaitu SD Negeri karangturi berjumlah 39 anak. Hasil tes kesegaran jasmani Indonesia SD Negeri 2 sikapat untuk responden anak laki-laki dapat diketahui bahwa dengan kesegaran jasmani kategori tinggi terdapat 2 anak (9,09%), kategori sedang terdapat 18 anak (81,82), dan kategori rendah 2 anak (9,09%). Hasil kesegaran jasmani anak laki-laki dari dataran rendah kategori tinggi 2 anak (10%), kategori sedang 11 anak (55%), kategori rendah ada 7 anak (35%). Hasil analisis kesegaran jasmani Indonesia siswa SD daerah perbukitan/daerah dataran tinggi untuk anak perempuan kategori kesegaran jasmani tinggi 2 anak (11,11%), kategori sedang 12 anak

(66,67%), kategori rendah 4 anak (22,22%). Untuk daerah dataran rendah kategori jasmani tinggi 4 anak (21,05), sedang 10 anak (52,63%), rendah 5 anak (26,32%).

Laporan penelitian Upaya Meningkatkan Kesegaran Jasmani Melalui Pendekatan Bermain dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani oleh Muhammad Saufi (2008) disimpulkan bahwa : (1) Banyak faktor yang dapat mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani seseorang, salah satunya adalah melalui aktivitas jasmani (2) dipengaruhi oleh kondisi geografis tempat tinggal siswa (3) pendidikan jasmani dapat dipergunakan sebagai bentuk kegiatan siswa dalam upaya menjaga dan meningkatkan kesegaran jasmani (4) Dalam proses pendidikan jasmani diperlukan adanya modifikasi dan variasi pembelajaran. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dengan model pembelajaran dengan pendekatan bermain ada dampak perubahan motivasi dan sekaligus tingkat kesegaran jasmani siswa. Dengan kegiatan ini pula kemampuan kognitif, afektif dan psikomotorik siswa dapat berkembang.

Penelitian yang dilakukan oleh Hermawan Ich Santoso (2002) dengan judul “Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa kelas atas Sd Lebeng Sentolo Kabupaten Kulonprogo” penelitian ini dilaksanakan dengan metode survai. Teknik pengumpulan data dengan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) umur 10-12 tahun dari PusKesJasRek. Populasi yang digunakan untuk penelitian ini adalah siswa kelas IV,V dan VI SD Lebeng yang

berjumlah 74 siswa. Hasil tes kesegaran jasmani Indonesia dapat diketahui bahwa siswa kelas IV terdapat 0% dalam klasifikasi baik sekali, 4% dalam klasifikasi baik, 8% dalam klasifikasi sedang, 64% dalam klasifikasi kurang, dan 24% dalam klasifikasi kurang sekali. Kelas V terdapat 0% dalam klasifikasi baik sekali, 0% dalam klasifikasi baik, 42,31% dalam klasifikasi sedang, 50% dalam klasifikasi kurang dan 7,69% dalam klasifikasi kurang sekali. Siswa kelas VI 0% dalam klasifikasi baik sekali, 4,35% dalam klasifikasi baik, 39,13% dalam Klasifikasi sedang, 52,17% dalam klasifikasi kurang, dan 4,35% dalam klasifikasi kurang sekali.

D. Kerangka Berfikir

Kesegaran jasmani merupakan hal penting bagi setiap orang termasuk kanak-anak sekolah dasar. Kesegaran jasmani siswa belum mendapat perhatian yang optimal dari guru pendidikan jasmani. Dengan memahami kesegaran jasmani siswa maka pendidikan jasmani bagi siswa kelas IV dan V sekolah dasar yang tinggal di daerah dataran tinggi dan daerah dataran rendah dapat terarah. Keragaman perbedaan kesegaran jasmani dapat dimanfaatkan untuk membina tingkat kesegaran jasmani siswa di daerah dataran tinggi dan daerah dataran rendah.

Bahwa guru pendidikan jasmani telah berusaha meningkatkan kesegaran jasmani berdasarkan kurikulum yang berlaku untuk mendukung prestasi olahraga, tetapi hasilnya kurang optimal. Prestasi yang diraih oleh siswa-siswa dari daerah dataran rendah diyakini dipengaruhi oleh kesegaran

jasmani. Dengan demikian perbedaan kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V sekolah dasar pada tahun 2011/2012 yang tinggal di daerah dataran tinggi dan daerah dataran rendah perlu dikaji, diteliti apakah ada perbedaan yang signifikan. Melalui penelitian ini peneliti bermaksud mengkaji ada tidaknya perbedaan kesegaran jasmani siswa yang tinggal di daerah dataran tinggi dan kesegaran jasmani siswa yang tinggal di daerah dataran rendah menggunakan tes kesegaran jasmani dari puskesmas.

