

PROFIL TINGKAT KESEGERAN JASMANI PADA ATLET SEPAKTAKRAW PPLP SULAWESI SELATAN

Oleh : Juniati

Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar, 2019

ABSTRAK

JUNIATI, 2019. Gambaran Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Atlet Sepak Takraw PPLP Sulawesi Selatan. Skripsi Jurusan Penjaskesrek Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar. Dibimbing oleh Andi Mas Jaya dan Iskandar,

Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh jawaban atas permasalahan tentang Survei tingkat kesegaran jasmani pada atlet sepak takraw PPLP Sulawesi Selatan. Populasi dalam penelitian adalah seluruh atlet sepak takraw putra PPLP Sulawesi Selatan yang tercatat dalam program pembinaan Sulawesi Selatan. Setelah diobservasi ternyata jumlah pemain secara keseluruhan adalah 14 orang. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif kuantitatif dan instrumen yang digunakan adalah : (1) Tes kesegaran jasmani, dan (2) Dokumentasi. Pengolahan data penelitian menggunakan statistik deskriptif sedangkan teknik analisis data yang digunakan adalah persentase (%). Melalui pengolahan data diperoleh hasil tes tingkat kesegaran jasmani pada atlet sepak takraw putra PPLP Sulawesi Selatan yaitu: (1) atlet yang mencapai kategori tingkat kesegaran jasmani “baik sekali” sebanyak 5 orang atau 16,7% (2) atlet yang mencapai tingkat kesegaran jasmani “baik” sebanyak 9 orang atau 83,3% (3) atlet yang mencapai kategori tingkat kesegaran jasmani “sedang” sebanyak 0 orang atau 0,00% (4) atlet yang mencapai kategori tingkat kesegaran jasmani “kurang” sebanyak 0 orang atau 0,00% (5) atlet yang mencapai kategori tingkat kesegaran jasmani “kurang sekali” sebanyak 0 orang atau 0,00%. Dengan demikian tingkat kesegaran jasmani atlet sepak takraw putra PPLP Sulawesi Selatan tergolong baik.

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan suatu hal yang penting ketika kita ingin memajukan suatu bangsa. Sebagai salah satu Negara berkembang Indonesia membutuhkan kualitas pendidikan yang baik dan merata untuk dapat setara dan bersaing dengan Negara maju. Sesuai dengan pembukaan Undang-Undang 1945 alinea ke-4, salah satu tujuan bangsa Indonesia adalah mencerdaskan kehidupan bangsa.

Olahraga adalah bentuk-bentuk kegiatan jasmani yang teratur yang terdapat didalam permainan, perlombaan, dan kegiatan jasmani yang intensif dalam rangka memperoleh rekreasi, kemenangan dan prestasi yang optimal. Menurut kamus lengkap bahasa indonesia olahraga merupakan kata kerja gerak badan agar sehat atau sebuah aktifitas manusia yang bertujuan untuk mencapai kesejahteraan, (sejahtera jasmani dan rohani) manusia itu sendiri (Pradodo, 2013:1).

Kesegaran jasmani adalah suatu keadaan saat tubuh mampu menunaikan tugas hariannya dengan baik dan efisien, tanpa kelelahan yang berarti, dan tubuh masih memiliki tenaga cadangan, baik untuk mengatasi keadaan darurat yang mendadak, maupun untuk menikmati waktu yang senggang dengan rekreasi yang aktif (Sudarno dalam Setyawan, 2010: 2-3). Kesegaran jasmani sangat mutlak diperlukan untuk melakukan aktifitas olahraga. Juga disebutkan dalam Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional. Keolahragaan Nasional bertujuan untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa,

memperkokoh ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa.

Kesegaran jasmani merupakan salah satu tujuan dari pelaksanaan mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Hal ini dapat dibaca dari kurikulum sekolah yang berlaku. Pada kurikulum tertulis bahwa salah satu tujuan khusus pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan di sekolah adalah meningkatkan kesegaran jasmani.

Ada banyak manfaat dari kesegaran jasmani bagi tubuh. Manfaat kesegaran jasmani bagi tubuh antara lain dapat mencegah berbagai penyakit seperti jantung, pembuluh darah, dan paru-paru sehingga meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Dengan kesegaran jasmani, hidup menjadi semangat dan menyenangkan. Kesegaran jasmani tidak hanya menggambarkan kesehatan, tetapi lebih merupakan cara mengukur individu melakukan kegiatan sehari-hari khususnya dalam belajar. Untuk dapat mengetahui dan menilai tingkat kesegaran jasmani seseorang dapat dilakukan dengan melaksanakan pengukuran.

Berdasarkan pemaparan di atas memperlihatkan bahwa komponen penting yang tidak dapat ditinggalkan untuk mencapai suatu prestasi atlet yaitu kesegaran jasmani. Suatu kemampuan teknik dan taktik yang baik apabila tidak didukung dengan kesegaran jasmani yang baik, maka atlet akan mengalami kesulitan dalam mencapai prestasi. Salah satu yang menjadi fokus penulis untuk mengadakan penelitian adalah semua atlet sepaktakraw PPLP Sulawesi Selatan, yang sementara mempersiapkan diri untuk berlaga baik pada pertandingan antar PPLP yang selalu dilaksanakan setiap tahunnya maupun pertandingan lainnya .PPLP adalah

singkatan dari Pusat Pendidikan Latihan Pelajar. PPLP adalah suatu wadah untuk mengumpulkan para atlet-atlet yang berhasil lulus tes olahraga di beberapa cabang olahraga di berbagai wilayah di Sulawesi Selatan. Menyadari pentingnya kesegaran jasmani bagi atlet dalam upaya menciptakan manusia Indonesia yang seutuhnya, maka penulis tertarik melakukan penelitian tentang “*Profil tingkat kesegaran jasmani pada atlet sepahtakraw PPLP Sulawesi Selatan*”

TINJAUAN PUSTAKA,

A. Tinjauan Pustaka

1. Kesegaran Jasmani

a. Pengertian Kesegaran Jasmani

Ada beberapa pendapat tentang pengertian kesegaran jasmani. Kesegaran jasmani adalah kondisi tes jasmani yang bersangkutan paut dengan kemampuan dan kesanggupannya berfungsi dalam pekerjaan secara optimal dan efisien. (Setyawan, 2010: 8). Kesegaran jasmani atau sering disebut juga *Physiological fitness* adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari dengan giat dan waspada tanpa mengalami kelelahan yang berarti, serta masih memiliki cadangan energi untuk mengisi waktu luang dan menghadapi hal-hal darurat yang tidak terduga sebelumnya (Hadi, 2010:48).

Pengertian mengenai kesegaran jasmani juga dikemukakan oleh para ahli. Menurut Sumosardjono (dalam Rhestu, 2013:9) menyatakan bahwa:

“Kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari dengan gampang, tanpa merasa lelah yang berlebihan, dan masih mempunyai sisa atau cadangan

tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan yang mendadak”.

Sedangkan menurut Iryanto (2004:2) mengemukakan pengertian kesegaran jasmani sebagai berikut:

“Kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang bekerja sehari-hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya.”

Lebih lanjut Iskandar (dalam Setyawan, 2010:9) mengemukakan tentang pengertian kesegaran jasmani sebagai berikut:

“Kesegaran jasmani disebut sebagai orang yang fit yaitu orang sehat yang mempunyai kemampuan untuk mengatasi pekerjaan sehari-hari dan masih mempunyai tenaga cadangan yang cukup tidak hanya untuk menghadapi keadaan darurat, tetapi untuk mengisi waktu terluang. Kesegaran jasmani merupakan kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga tubuh masih memiliki simpanan tenaga untuk mengatasi beban kerja tambahan”.

Dari beberapa pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa pengertian kesegaran jasmani adalah sebagai orang yang cukup mempunyai kesanggupan untuk melakukan pekerjaannya dengan efektif dan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. dalam arti masih mempunyai cadangan tenaga yang cukup untuk kegiatan selanjutnya. Kesegaran

jasmani merupakan salah satu kebutuhan hidup manusia karena kesegaran jasmani dapat memberikan corak kualitas hidupnya manusia. Tingkat kesegaran jasmani seseorang dapat dilihat dari kemampuannya melakukan aktivitas fisik tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

b. Fungsi Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani sangat penting bagi segala sendi kehidupan manusia. Kesegaran jasmani mempunyai fungsi yang sangat penting dalam mensukseskan pembangunan. Menurut Priambodo (2013:15) kesegaran jasmani berfungsi sebagai berikut:

“Mengembangkan kesanggupan kerja bagi siapapun, sehingga dapat menyelesaikan tugas dengan baik tanpa mengalami kelelahan”.

Berdasarkan pendapat di atas, sangat sulit mencapai prestasi yang baik tanpa disertai jasmani yang segar dalam semua aktivitas untuk mewujudkan suatu hasil yang memuaskan.

Fungsi kesegaran jasmani dapat dikelompokkan menjadi dua golongan, (Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi dalam Setyawan, 2010: 10-11) yaitu:

“1) Golongan yang dihubungkan dengan pekerjaan, yaitu : a) Kesegaran jasmani bagi olahragawan untuk meningkatkan prestasi, b) Kesegaran jasmani bagi karyawan atau pekerja untuk meningkatkan efisiensi dan produktivitas kerja, c) Kesegaran jasmani bagi pelajar dan para atlet untuk meningkatkan kemampuan belajar. 2) Golongan yang dihubungkan dengan keadaan, yaitu : a) Kesegaran jasmani untuk anak-anak untuk menjamin

pertumbuhan dan perkembangan yang baik, b) Kesegaran jasmani bagi orang tua adalah untuk mempertahankan kondisi fisik terhadap serangan penyakit”.

Perlu ditegaskan bahwa, kesegaran jasmani tidak hanya berfungsi dalam bidang olahraga saja, namun berfungsi juga dalam kehidupan seseorang secara menyeluruh. Berdasarkan fungsi kesegaran jasmani, untuk mengembangkan kesanggupan dan kemampuan setiap orang, untuk mempertinggi daya kerja dalam belajar, mempertahankan daya kerja dalam belajar lebih lama melalui peningkatan kesegaran jasmani. Kesegaran jasmani dapat ditingkatkan dengan cara meningkatkan keseimbangan antara latihan-latihan olahraga yang dilakukan dengan reaksi organ-organ tubuh, dengan latihan fisik secara teratur dan berkesinambungan.

c. Hakekat Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani dan kebugaran jasmani adalah dua istilah yang dipakai silih berganti, kata lain dari *physical fitness*. Kesegaran jasmani lebih menggambarkan kualitas dan kelangsung fungsi itu terjadi dalam sebuah system. Keseluruhan organ bekerja dalam satu keterikatan yang kompleks dan utuh, seperti misalnya sistem peredaran darah, sistem pernapasan, sistem metabolisme dan lain-lain. Oleh karena itu kesegaran jasmani secara umum sering diartikan sebagai derajat kemampuan seseorang untuk menjalankan tugas berikutnya. Definisi ini memang lebih menggambarkan kemampuan biologis dan proses fisiologis bahwa seluruh organ tubuh manusia berfungsi secara normal.

Kesegaran jasmani berkaitan dengan kesehatan. Gambaran kemampuan organ tubuh untuk menjabarkan. Fungsinya dalam keadaan seseorang relative diam, diungkapkan dalam istilah sehat statis. Dalam situasi ini organ tubuh manusia mampu berfungsi secara normal dalam keadaan seseorang bergerak atau menjalankan tugas kerja, kondisi ini diungkapkan dalam istilah sehat dinamis.

Oleh karena itu mudah dipahami jika kualitas sehat dinamis merupakan tuntutan mutlak dalam kehidupan sehari-hari. Sehat dinamis merupakan fondasi bagi kesegaran jasmani yang memadai. Dengan demikian proses pemulihan kelelahan akan berlangsung lancar melalui mekanisme rutin. Kerja menimbulkan kembali atau tenaganya pulih dan siap untuk menjalankan tugas berikutnya. Kian tinggi derajat sehat dinamis, kian tinggi pula derajat kesegaran jasmani dan kian tinggi produktivitas kerja seseorang. Menurut Setyawan (2010: 12-13) kesegaran jasmani berkaitan dengan dua macam yaitu:

“1) Kesegaran berkaitan dengan kesehatan, Diukur berdasarkan kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas jasmani yang membutuhkan daya tahan, kekuatan dan fleksibilitas. 2) Kesegaran berkaitan dengan performa, dapat dicapai melalui kombinasi kebugaran yang berkaitan dengan penampilan dengan unsur agilitas, keseimbangan, koordinasi, kecepatan, power dan waktu reaksi”.

Jelaslah bahwa hakekat kesegaran jasmani dalam kehidupan sehari-hari sangatlah penting untuk menjalankan

segala bentuk aktivitas agar berjalan lancar.

d. Komponen – Komponen Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani memiliki beberapa komponen yang saling berkaitan antara yang satu dengan yang lain. Namun masing-masing komponen memiliki ciri-ciri yang tersendiri yang berfungsi pokok dalam kesegaran jasmani seseorang. Agar seseorang dikatakan kesegaran jasmaninya baik, maka status setiap komponennya harus dalam keadaan baik. Menurut Sajoto dalam Rhestu (2013: 11-14) menyebutkan bahwa terdapat sepuluh macam komponen kesegaran jasmani, yaitu:

“1) kekuatan, 2) daya tahan, 3) daya otot, 4) kecepatan, 5) daya lentur, 6) kelincahan, 7) koordinasi, 8) keseimbangan, 9) ketepatan, 10) reaksi”.

Adapun kesepuluh komponen kesegaran jasmani antara lain :

a) Kekuatan (*Strength*)

Kekuatan adalah kemampuan menggunakan tegangan otot untuk melawan beban atau hambatan. Kekuatan juga menggambarkan kontraksi maksimal yang dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot.

b) Daya Ledak (*Power*)

Daya ledak merupakan unsur kemampuan fisik yang menjadikan seseorang mampu menggunakan otot-otot untuk menghasilkan gerak fisik secara eksplosif. Daya ledak merupakan kemampuan untuk mempergunakan kekuatan maksimal yang di kerahkan dalam waktu yang singkat.

c) Daya Tahan (*Endurance*)

Daya tahan menyatakan keadaan yang menekankan pada kapasitas

melakukan kerja secara terus menerus dalam suasana aerobik. Daya tahan juga dapat diartikan sebagai kemampuan tubuh melawan kelelahan yang timbul saat menjalankan olahraga dalam waktu lama.

d) Kelincahan (*Agility*)

Kelincahan adalah kemampuan merubah arah gerak dan posisi tubuh dengan cepat. Kelincahan adalah kemampuan sikap tubuh atau bagian tubuh sehingga harus bergerak dengan cepat dan mengubah arah dengan tangkas. Dari kedua pernyataan mengandung arti bahwa kelincahan sebagai suatu kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat dalam waktu yang sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya serta memiliki koordinasi yang baik.

e) Keseimbangan (*Balance*)

Keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap tubuh atau bagian tubuh yang tepat pada saat melakukan gerakan.

f) Kecepatan (*Speed*)

Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

g) Koordinasi (*Coordination*)

Secara umum koordinasi adalah kemampuan untuk melakukan berbagai gerakan menjadi satu kebulatan atau gerakan yang sempurna. Koordinasi merupakan hubungan harmonis sebagai faktor yang terjadi pada suatu gerakan.

h) Kelenturan (*Flexibility*)

Kelenturan diartikan kemampuan seseorang melakukan bermacam-macam kegiatan fisik yang ditentukan oleh seluruh anggota tubuh atau sendi-sendi tertentu.

i) Ketepatan (*Accuracy*)

Ketepatan adalah kemampuan seseorang melakukan gerakan-gerakan volunter untuk suatu tujuan. Misalkan dalam pelaksanaan menembak (*shooting*) bola basket, menendang bola kearah gawang, memanah, menembak.

j) Reaksi (*Reaction*)

Waktu yang diperlukan dari saat diterimanya rangsangan sampai awal munculnya reaksi.

Menurut Iryanto dalam Setyawan (2010: 16) menyatakan bahwa kesegaran yang berhubungan dengan kesehatan memiliki empat komponen dasar yaitu:

“1) Daya tahan paru-jantung, yakni kemampuan paru-jantung mensuplai oksigen untuk kerja otot dalam jangka waktu lama. 2) Kekuatan dan daya tahan otot. Kekuatan otot adalah: kemampuan otot melawan, beban dalam satu usaha. Daya tahan otot adalah: kemampuan otot melakukan serangkaian kerja dalam waktu yang lama. 3) Kelenturan adalah: kemampuan persendian bergerak secara leluasa. 4) Komposisi tubuh adalah: perbandingan berat tubuh berupa lemak dengan berat tubuh tanpa lemak yang dinyatakan dalam persentase lemak tubuh.

e. Aspek – Aspek Kesegaran Jasmani

Segi pandangan kesegaran jasmani dijabarkan kedalam lima aspek. Kelima aspek tersebut mengarah pada kesegaran jasmani yang menyeluruh (*Total Fitness*). Menurut Setyawan (2010: 19-20) kelima aspek tersebut yaitu :

“1) Kemampuan statis yaitu ada tidaknya penyakit yang berpangkal pada arti sehat tidak hanya tidak sakit atau cacat, melainkan ada juga keserasihan yang sempurna

dari segi fisik mental dan sosial. 2) Kemampuan dinamis yaitu kemampuan untuk melakukan kegiatan jasmani yang berat, dan tidak memerlukan ketangkasan khusus. Dalam hal ini daya tahan menjadi patokan penelitian. Jadi kemampuan untuk bertahan dapat dimasukkan dalam kemampuan dinamis atau kesanggupan aktifitas yang lama tanpa menimbulkan kelelahan. 3) Ketangkasan jasmani yaitu kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang terkoordinir, dalam hal ini diperlukan ketrampilan tertentu dan kemampuan daya tahan seperti bersepeda dan berenang. 4) Kemampuan mental yaitu kemampuan menghadapi tantangan-tantangan dan liku-liku kehidupan. Dalam hal ini diperlukan sifat-sifat mental yang tangguh, seperti kepercayaan terhadap diri sendiri, keuletan dan ketabahan hati serta tidak lekas putus asa. 5) Kemampuan emosional yaitu kemampuan seseorang untuk dapat berdiri sendiri tanpa menggantungkan hidupnya kepada orang lain atau belas kasihan orang lain mempunyai cukup kekuatan dan daya tahan untuk melaksanakan tugas atau pekerjaan dengan baik”.

Semakin tinggi derajat sehat dinamis, makin tinggi pula derajat kesegaran jasmani dan semakin tinggi produktivitas kerja seseorang. Kesegaran berkaitan dengan dua macam yaitu:

a) Kesegaran berkaitan dengan kesehatan

Kesegaran berkaitan dengan kesehatan diukur berdasarkan kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas jasmani yang membutuhkan daya tahan, kekuatan dan fleksibilitas.

b) Kesegaran berkaitan dengan performa

Kesegaran berkaitan dengan performa dapat dicapai melalui kombinasi kebugaran yang berkaitan dengan penampilan dengan unsur *agilitas*, keseimbangan, koordinasi, kecepatan, *power* dan waktu reaksi.

f. Faktor – Faktor yang mempengaruhi Kesegaran Jasmani

Dari komponen-komponen kesegaran jasmani yang telah diuraikan diatas, dapat mempengaruhi kesegaran jasmani seseorang. Disamping itu masih ada faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani seseorang, namun masing-masing orang berbeda. Faktor-faktor tersebut antara lain:

a) Makanan

Makanan merupakan kebutuhan utama dalam kehidupan manusia namun untuk memelihara tubuh agar menjadi sehat, makanan harus memenuhi beberapa syarat sebagai berikut :

- 1) Dapat menyediakan untuk pertumbuhan tubuh.
- 2) Dapat untuk memelihara tubuh.
- 3) Dapat untuk reparasi keadaan tubuh yang sudah *aus* atau rusak.

Makanan adalah sumber energi yang digunakan untuk melakukan aktivitas. Dari berbagai macam golongan makanan harus mengandung : 1) Karbohidrat, 2) Lemak, 3) Protein, 4) Vitamin, 5) Mineral, 6) Air (Santoso, dalam Setyawan, 2010: 21). Departemen Republik Indonesia telah menetapkan suatu pedoman sebagai pedoman menyusun makanan sehari-hari yang

disebut pedoman susunan makanan seimbang. Dalam pedoman tersebut unsur-unsur makanan yang dibutuhkan oleh tubuh dibagi menjadi 3 (tiga) golongan, yaitu : 1) golongan unsur pemberi tenaga yaitu : hidrat arang, lemak dan protein, 2) golongan unsur pembangun sel jaringan tubuh yaitu : protein dan mineral, 3) golongan sebagai pengatur pekerjaan jaringan-jaringan tubuh yaitu : vitamin dan mineral.

Seperti yang telah dikemukakan di atas bahwa, salah satu faktor yang menentukan tingkat kesegaran jasmani adalah status gizi. Hal ini telah dibuktikan oleh berbagai penelitian. Salah satu penelitian yang dilakukan pada atlet Sulawesi Selatan memperlihatkan bahwa ada hubungan yang signifikan status gizi dengan tingkat kesegaran jasmani atlet Sulawesi Selatan.

b. Olahraga

Faktor utama dalam pembinaan kesegaran jasmani adalah olahraga, seharusnya dianggap sebagai kewajiban manusia sepanjang hidupnya untuk menjalankan kegiatan fisik secara teratur, agar terpelihara kesehatan jasmani. Latihan olahraga merupakan bentuk rangsangan bagi pertumbuhan badan sehingga badan dapat berkembang baik dengan batas potensinya. Demikian juga dengan olahraga, dapat membebaskan kita dari perasaan yang membelenggu kita, sehingga pikiran kita akan menjadi segar untuk melanjutkan tugas sehari-hari, (Iryanto, 2004:9).

Peningkatan kesegaran jasmani juga bisa dilakukan melalui latihan-latihan rutin dan gemar berolahraga. Latihan fisik adalah suatu kegiatan fisik yang menurut cara atau aturan tertentu, yang mempunyai

sasaran meningkatkan efisiensi faal tubuh, dan sebagai hasil terakhir adalah peningkatan kesegaran jasmani. Latihan adalah gerakan tubuh yang terencana dan terstruktur dan dilakukan berulang-ulang untuk menyempurnakan atau mempertahankan komponen kebugaran (Lutan, 2000:155).

c. Faktor kebiasaan

Kesegaran jasmani seseorang dapat dipengaruhi oleh faktor kebiasaan hidup sehat. Kebiasaan hidup sehat merupakan pengaturan antara kerja, olahraga, istirahat maupun kebiasaan dari pribadi untuk menjaga kebersihan seperti kalau kita baru selesai berolahraga, kita harus mandi dan mencuci tangan apabila akan dan sesudah makan dan lain sebagainya yang menyangkut kebersihan pribadi.

Apabila seseorang menginginkan hidup sehat jasmaninya tetap terjaga, maka ia harus menerapkan hidup sehat dalam kehidupan sehari-harinya, seperti makan makanan yang bersih dan bergizi, menjaga kebersihan pribadi dan beristirahat yang cukup, hidup sehat adalah impian setiap manusia. Namun tidak semua manusia berperilaku hidup sehat, baik terkait faktor pendidikan maupun terkait oleh faktor budaya suatu masyarakat. Kebiasaan yang tidak sehat antara lain melewatkan sarapan pagi, kurang gerak sampai dengan kurang minum air putih.

Kebiasaan hidup sehat yang paling murah adalah gerak badan. Badan yang digerakkan secara teratur sangat berguna untuk kesehatan tubuh dan kesegaran jasmani. Tubuh yang jarang digerakkan secara teratur bisa menimbulkan gangguan kesehatan, hingga dapat menimbulkan penyakit tertentu. Selain gerak badan, kegiatan yang murah untuk hidup sehat adalah istirahat. Dengan beristirahat maka akan mengurangi aktifitas otot,

meringankan ketegangan pikiran bahkan menenteramkan rohani seseorang. Ada berbagai macam kegiatan istirahat seperti tiduran/berbaring, menonton televisi, mendengarkan radio, membaca buku bacaan ringan, dan berbincang santai dengan teman. Gunanya beristirahat adalah memberi kesempatan pada tubuh membentuk kekuatan baru, memperpanjang umur sel-sel tubuh, dan menambah kesegaran.

Diantara kebiasaan hidup sehat yang paling gampang adalah mengkonsumsi air putih secukupnya. Setiap hari manusia kehilangan 1,5 liter air melalui kulit, paru-paru dan ginjal. Kehilangan air dalam tubuh harus digantikan dengan jumlah yang cukup agar tubuh terhindar dari rasa lelah, kulit kusam, sakit kepala dan bad mood. Kebiasaan hidup sehat lainnya yang ringan adalah sarapan pagi rutin setiap hari. Sarapan pagi yang terlewatkan akan mempengaruhi produktifitas kerja. Sarapan sehat dapat berupa makanan ringan yang memenuhi cukup gizi, seperti segelas susu atau jus buah.

d. Lingkungan hidup sehat

Lingkungan selalu mempengaruhi kesehatan sejak bayi dalam kandungan ibu sampai akhir hayat. Kita harus membiasakan diri hidup sehat dan teratur, serta harus memperhatikan lingkungan disekitar kita, apakah lingkungan tersebut dapat dikatakan sehat atau tidak sehat, sehingga setelah kita melakukan aktivitas kita dapat beristirahat dengan aman dan nyaman. Disamping itu kita harus melakukan olahraga secara teratur untuk menjaga kondisi badan agar tetap segar, sehingga dapat melakukan tugas dan aktivitas sesuai dengan kemampuan.

g. Manfaat Kesegaran Jasmani

Atlet yang memiliki kesegaran jasmani yang baik, dapat melakukan tugasnya sehari-hari dengan baik pula. Sebaliknya atlet yang memiliki kesegaran jasmani yang kurang baik, tidak dapat melakukan tugasnya dengan baik pula. Menurut giriwijoyo dalam Arridho (2011:18) menyatakan bahwa:

“Dihubungkan dengan kegiatan studi yang cukup berat dan pencapaian prestasi akademis yang memerlukan dukungan kemampuan kerja fisik, maka rendahnya kapasitas kerja fisik dapat menjadi penghambat untuk mencapai sukses. Disinilah antara lain sumbangan olahraga bagi para atlet atau mahaatlet yaitu untuk meningkatkan kemampuan kerja fisiknya”.

Pendapat lain dikemukakan Atmojo dalam Arridho (2011:18) menyatakan bahwa:

“Berdasarkan fungsinya, *physical fitness* ternyata merupakan kebutuhan bagi pelajar, yang berarti menjadi masalah sekolah dan para pendidiknya, khususnya guru olahraga”.

Berdasarkan pendapat tersebut menunjukkan bahwa, kebugaran jasmani memiliki manfaat yang besar bagi atlet sekolah. Dengan kebugaran jasmani atlet akan mampu melaksanakan tugas dalam belajar, baik tanpa ada kelelahan yang berarti dan masih mampu melakukan aktivitas lainnya. disamping itu juga, dapat mendukung pencapaian prestasi belajarnya lebih optimal.

Latihan kesegaran jasmani dilakukan secara tepat dan benar dapat

memberikan manfaat bagi tubuh (Setyawan, 2010: 37) yaitu :

- a. Memperkuat sendi *ligamen-ligamen*.
- b. Meningkatkan kemampuan jantung dan paru-paru.
- c. Memperkuat tekanan darah.
- d. Mengurangi lemak tubuh.
- e. Memperbaiki bentuk tubuh
- f. Mengurangi kadar gula
- g. Mengurangi resiko terhadap penyakit jantung *koroner*
- h. Memperlancar pertukaran gas

2. Permainan sepak takraw

Sepaktakraw merupakan salah satu cabang olahraga yang tergolong sebagai olahraga permainan. Tujuan utama permainan sepak takraw adalah untuk memantulkan bola di daerah lapangan lawan dan berusaha agar bola tidak mati dibagian lapangan sendiri. Maka untuk dapat bermain sepak takraw dengan baik haruslah seseorang itu mempunyai keterampilan yang baik pula.

Sepaktakraw adalah suatu permainan yang menggabungkan kemampuan individual dan kemampuan kerjasama antar pemain. Olahraga ini dimainkan oleh dua regu dan dimainkan di lapangan persegi panjang dengan menggunakan bola yang terbuat dari rotan. Setiap regu terdiri dari tiga orang pemain.

Secara terperinci Iyokus (1992:2) menjelaskan bahwa sepak takraw adalah suatu permainan yang menggunakan bola (takraw) yang terbuat dari rotan. Dimainkan di atas lapangan yang berukuran 13,42 m dan lebar 6,1 m. di tengah-tengah dibatasi oleh jaring atau net seperti permainan voli. Permainan terdiri dari dua pihak yang berhadapan, masing-masing terdiri dari tiga orang. Dalam permainan ini yang digunakan terutama kaki. Bola

dimainkan dengan memantulkan bola lewat jaring. Tujuan setiap pihak adalah mengembalikan bola sedemikian rupa sehingga dapat jatuh di lapangan pihak lawan atau menyebabkan lawan membuat pelanggaran atau bermain salah.

METODOLOGI PENELITIAN

Bab ini terdiri atas lima sub bab yaitu variabel dan desain penelitian, definisi operasional variabel, populasi dan sampel, teknik pengumpulan data dan teknik analisis data.

A. Variabel dan Desain Penelitian

1. Variabel penelitian

a. Variabel Bebas

Sebagai variabel bebas dalam penelitian ini adalah:

- Tingkat Kesegaran Jasmani

b. Variabel Terikat

-Atlet sepak takraw PPLP Sulawesi Selatan

2. Desain Penelitian

Untuk mengumpulkan data dari suatu penelitian pada dasarnya harus menggunakan metode tertentu yaitu metode yang di anggap sesuai dengan tujuan penelitian. Oleh karena kesegaran jasmani merupakan variabel yang terjadi pada atlet-atlet yang dimaksud dalam penelitian ini merupakan hal yang sudah ada atau terjadi dengan sendirinya tanpa perlakuan tertentu, maka penelitian ini termasuk penelitian deskriptif. Dengan kata lain bahwa data akan di ambil setelah peristiwa terjadi, selanjutnya di kumpulkan lalu di beri interpretasi.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil-hasil penelitian yang diuraikan pada Bab ini adalah berdasarkan pada hasil analisis statistik deskriptif data *raw score* maupun *T-score*. Analisis statistik deskriptif data *raw score* dimaksudkan untuk mengetahui gambaran secara umum data hasil penelitian berdasarkan hasil tes lari cepat 60 meter, sit up 60 detik, vertical jump, pull up 60 detik dan lari 1200 meter. Sedangkan, analisis statistik deskriptif data *T-score* dimaksudkan untuk mengetahui gambaran secara umum data berdasarkan skor tingkat kebugaran jasmani oleh para atlet sepak takraw putra PPLP Sulawesi Selatan pada tiap komponen yaitu lari cepat 60 meter, pull up 60 detik, sit up 60 detik, vertical jump, dan lari 1200 meter. Selanjutnya ditransformasikan dalam lima kategori yaitu; baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali. Pembahasan

Hasil-hasil analisis statistik deskriptif dan analisis persentase data *T-score* dibahas lebih lanjut dengan menginterpretasikan keterkaitan antara hasil analisis yang dicapai dengan teori-teori yang mendasari penelitian ini. Pembahasan ini diperlukan agar dapat diketahui kesesuaian teori-teori yang dikemukakan dengan hasil penelitian yang dicapai.

Hasil analisis data melalui statistik diperlukan pembahasan teoritis yang bersandar pada teori-teori dan kerangka

pikir yang mendasari penelitian ini. Dari hasil analisis dijelaskan tingkat kebugaran jasmani pada atlet sepak takraw putra PPLP Sulawesi Selatan dalam kategori baik.

- a. Secara umum tingkat kebugaran jasmani atlet sepak takraw putra PPLP Sulawesi Selatan berada pada rata-rata 20,67 dengan standar deviasi sebesar 1.155. Nilai rata-rata tersebut sedikit berada di bawah angka median yaitu 21.00. Hipotesis H_0 ditolak dan H_1 diterima

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil analisis data deskripsi pengujian hasil penelitian dan pembahasan dapat diambil kesimpulan, yaitu survei tingkat kebugaran jasmani pada atlet sepak takraw PPLP Sulawesi Selatan adalah Hasil tes tingkat kebugaran jasmani pada atlet sepak takraw putra PPLP Sulawesi Selatan yaitu; (1) atlet yang mencapai kategori tingkat kebugaran jasmani baik sekali sebanyak 5 orang atau 16,7% (2) atlet yang mencapai kategori tingkat kebugaran jasmani baik sebanyak 9 atau 83,3 % (3) atlet yang mencapai kategori tingkat kebugaran jasmani sedang sebanyak nol orang atau 0,0 % (4) atlet yang mencapai kategori tingkat kebugaran jasmani kurang sebanyak nol orang atau 0.0 % dan (5) atlet yang mencapai kategori tingkat kebugaran jasmani kurang sekali sebanyak nol orang atau 0.0 %. Dengan demikian tingkat kebugaran jasmani atlet sepak takraw putra PPLP Sulawesi Selatan tergolong baik.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini merupakan masukan yang bermanfaat bagi para pelatih, yaitu sebagai acuan bahwa dalam latihan sepak takraw sebaiknya memiliki kebugaran jasmani yang baik. Dengan demikian keterampilan bermain sepak takraw akan semakin baik dan optimal.

C. Saran

1. Untuk meningkatkan kebugaran jasmani pada atlet hendaknya faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani benar-benar harus diperhatikan sehinggadiharapkan dapat menunjang kemampuan belajar sekaligus prestasi atlet dapat meningkat baik dari segi akademik maupun non akademik.

DAFTAR PUSTAKA

- Mohammad, Ahmad Wafi. 1996. *Sepaktakraw*. Cetakan ke enam. Malaysia : Fajar Bakti.
- Hadi, Sutrisno. 2004. *Statistika Jilid 2*. Yogyakarta: Andi Offset
- Permaesih, Dewi., Rosmalina, Yuniar., Moeloek, Dangsina., Herman, Susilowati. 2001. *Cara Praktis Pendugaan Tingkat Kebugaran Jasmani*. (Buletin Penelitian Kesehatan 29 (4) 2001)
- Pradodo, Thomi. 2013. *Survei Tingkat Kebugaran Jasmani pada Atlet Putra SMA Negeri 4 Kota Jambi*. (Skripsi: Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Jambi)
- Prianbodo, Aswin. 2013. *Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Putra Bolabasket PPLP Jawa Tengah Tahun 2013*. (Skripsi: Pendidikan Keperawatan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang)
- Pusat Kebugaran Jasmani dan Rekreasi. 2000. *Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Untuk Remaja Umur 16-19 Tahun*. Jakarta: Pusat Kebugaran Jasmani dan Rekreasi
- Rhestu, Huta Hen. 2013. *Hubungan Kebugaran Jasmani terhadap Hasil Belajar Atlet Putra Kelas VIII SMP Negeri 3 Temanggung Tahun 2013*. (Skripsi: Pendidikan Keperawatan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang)
- Yusuf, Ucup. 2004. *Pembelajaran Permainan Sepaktakraw*. Jakarta : Depdiknas
- _____. 2000. *Kinesiologi*. Jakarta : Depdiknas
- Sugiyono. 2007. *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta
- Suhud, Muhammad. 1989. *Sepaktakraw*. Jakarta : PB Persetasi
- Yasruddin. 2010. *Analisis Status Gizi dan Tingkat Kebugaran Jasmani dengan Hasil Belajar Penjas pada Murid SD Inpres Batua II Makassar*. (Jurnal ILARA,