

**STUDI TINGKAT KESEGERAN JASMANI
SISWA SMP NEGERI 6 PADUSUNAN
PARIAMAN TIMUR**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga
Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh

DIDI ROSDIANTO
NIM. 90007

**PROGRAM STUDI PENJASKESREK KONSENTRASI PGSD PENJAS
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2011**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

**“STUDI TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA SMP NEGERI 6
PADUSUNAN PARIAMAN TIMUR”.**

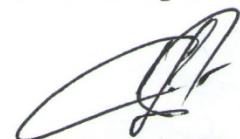
Nama : Didi Rosdianto
NIM : 90007
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Pembimbing I



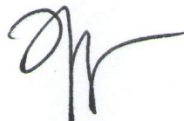
Drs. Kibadra
NIP. 19570118 198503 1 003

Pembimbing II



Drs. Ali Umar, M.Kes
NIP. 19550309 198603 1 006

Mengetahui
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Hendri Neldi, M.kes. AIFO
NIP. 19620520 198703 1 002

PENGESAHAN

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : "STUDI TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA
SMP NEGERI 6 PADUSUNAN PARIAMAN TIMUR".

Nama : Didi Rosdianto

NIM : 90007

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Juli 2011

Tim Penguji :

Nama	Tanda Tangan
1. Ketua : Drs. Kibadra	1.
2. Sekretaris : Drs. Ali Umar, M.Kes	2.
3. Anggota : Drs. Syahrastani, M.Kes.AIFO	3.
4. Anggota : Drs. Willadi Rasyid, M.Pd	4.
5. Anggota : Drs. Ali Asmi, M.Pd	5.

ABSTRAK

“Studi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMP N 6 Padusunan Pariaman Timur”

OLEH : Didi Rosdianto, 2011

Penelitian ini adalah jenis penelitian deskriptif, dimana bertujuan untuk mendapatkan informasi tentang tingkat kesegaran jasmani siswa SMP N 6 Padusunan Pariaman Timur.

Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan cara *purposive sampling*, jumlah sampel sebanyak 30 orang. Pengambilan data yang digunakan adalah tes dengan cara mengukur tingkat kesegaran jasmani dengan Instrumen yang digunakan tes TKJI (Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia). Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juni tahun 2011, sedangkan tempat penelitian dilaksanakan di SMP N 6 Padusunan Pariaman Timur. Data kesegaran jasmani diambil dengan TKJI umur 13-15 tahun item tes yaitu, Lari 60 meter, gantung siku tekuk, Baring duduk 30 menit (sit up), Loncat tegak, dan 1000 meter. Analisis data dilakukan dengan menggunakan statistik deskriptif (tabulasi frekuensi).

Dari hasil analisis data diperoleh: 1) Rata-rata tingkat kesegaran jasmani yang dimiliki siswa putra SMP N 6 Padusunan Pariaman Timur dikategorikan sedang (14.00). 2) Rata-rata tingkat kesegaran jasmani yang dimiliki siswa putri SMP N 6 Padusunan Pariaman Timur dikategorikan sedang (16.40). Rata-rata tingkat kesegaran jasmani yang dimiliki siswa SMP N 6 Padusunan Pariaman Timur secara keseluruhan dikategorikan sedang (15.20). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa SMP N 6 Padusunan Pariaman timur tergolong pada tingkat kesegaran jasmani sedang.

Kata kunci : **Tingkat Kesegaran Jasmani**

KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur penulis ucapkan kepada kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan limpahan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Studi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMP N 6 Pariaman Timur”. Penulisan skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

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

1. Drs. Arsil, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Drs. Kibadra, Selaku Pembimbing I, yang telah memberikan bimbingan, dorongan, pemikiran dan pengarahan yang sangat berarti dalam penulisan skripsi ini.
3. Drs. Ali Umar, M.Kes. Sekaligus pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan, dorongan, pemikiran dan pengarahan yang sangat berarti dalam penulisan skripsi ini.
4. Drs. Syahrastani, M.Kes, AIFO, Drs. Willadi Rasyid, M.Pd., dan Drs Ali Asmi, M.Pd Selaku Tim Penguji yang telah memberikan saran dan masukan dalam penyusunan skripsi ini.

5. Bapak dan ibuk seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
6. Kepada orang Tua Bapak Sardin dan Ibu Roslaini serta Kakak-Kakaku, dan Segenap keluarga yang telah memberikan doa dan dorongan semangat dalam penulisan skripsi ini.
7. Buat Teman-Teman senasib dan seperjuangan yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah memberikan dorongan moril dalam menyelesaikan skripsi ini.

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

Padang, Juli 2011

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI	
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Kegunaan Penelitian	6
 BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN	
A. Kajian Teori	7
1. Pengertian Kesegaran Jasmani	7
2. Komponen Kesegaran Jasmani	8
3. Fungsi Kesegaran Jasmani	11
4. Ciri-ciri Kesegaran Jasmani	13
5. Cara Meningkatkan Kesegaran Jasmani.....	14
6. Faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani	14
B. Kerangka Konseptual	24
C. Hipotesis	24
 BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	25
B. Tempat Penelitian dan Waktu	25
C. Populasi dan Sampel	25

D. Jenis dan Sumber Data	27
E. Teknik dan Alat Pengumpulan Data	28
F. Instrumen/Alat Pengumpulan Data Penelitian	38
G. Teknik Analisis Data	38

BAB IV ANALISIS HASIL PENELITIAN

A. Verifikasi Data.....	40
B. Analisis Data	40
C. Pembahasan	42

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	47
B. Saran	47

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Populasi Penelitian.....	26
Tabel 2. Sampel Penelitian.....	27

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Kerangka konseptual.....	24
Gambar 2. Sikap start berdiri tes lari cepat 60 meter	29
Gambar 3. Sikap badan yang benar pada tes angkat tubuh putra	30
Gambar 4. Sikap dagu menyentuh/melewati palang tunggal	31
Gambar 5. Sikap permulaan gantung angkat tubuh untuk putri	32
Gambar 6. Sikap dagu menyentuh/melewati palang tunggal	32
Gambar 7. Peserta bergerak mengambil sikap duduk sehingga kedua siku menyentuh paha	34
Gambar 8. Sikap menentukan raihan tegak	35
Gambar 9. Sikap awalan loncat tegak.....	35
Gambar 10. Gerakan meloncat tegak.....	36
Gambar 11. Tes lari 1000 meter	37

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Tabel Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Putra	50
Tabel Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Putri	50
Lampiran 2. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (Untuk Putra dan Putri.....	51
Lampiran 3. Data Mentah Siswa Putra SMP negeri 6 Padusunan	52
Lampiran 4. Data Mentah Siswa Putri SMP Negeri 6 Padusunan	53
Lampiran 5. Data Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra SMP N 6 Padusunan Pariaman Timur	54
Lampiran 6. Data Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri SMP N 6 Padusunan Pariaman Timur	55
Lampiran 7. Data Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMP N 6 Padusunan Pariaman Timur	56
Lampiran 8. Dokumentasi Penelitian	58

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari pendidikan secara keseluruhan yang pada pelaksanaannya mengutamakan aktivitas jasmani atau olahraga dan kebiasaan hidup sehari-hari. Dalam Kurikulum Sekolah Dasar tahun 2006, disebutkan bahwa “Pendidikan Jasmani adalah suatu bagian dari pendidikan secara keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani dan pembinaan hidup sehat untuk pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, sosial, serta emosional yang serasi, selaras dan seimbang” (Pendidikan Nasional, 2006).

Pendidikan merupakan satu upaya yang dilakukan secara sadar, terencana dan berkesinambungan menuju suatu perubahan dan kemajuan serta perbaikan guna terciptanya SDM yang berkualitas dan sempurna. Upaya tersebut memiliki peranan penting dalam pembangunan bangsa Indonesia secara keseluruhan, karena menyangkut usaha penyiapan Sumber Daya Manusia (SDM) sebagai pelaksana pembangunan di masa yang akan datang. Hal ini sejalan dengan tuntutan Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional (UUSPN) No. 20 Tahun 2003 yang berbunyi sebagai berikut:

“Pendidikan merupakan kegiatan fundamental untuk memajukan masyarakat dan para warganya. Pendidikan berfungsi untuk membentuk watak dan peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk mengembangkan peserta didik menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Allah SWT, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab”.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat dikatakan bahwa tujuan pendidikan pada dasarnya adalah untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia serta pembentukan manusia Indonesia yang siap secara intelektual, mental, fisik, dan rohani demi menghadapi masa depan yang semakin tinggi tingkat persaingan hidup.

Salah satu usaha untuk mewujudkan pembelajaran dapat dilakukan melalui pendidikan jasmani di sekolah, karena dengan melakukan kegiatan olahraga yang diterapkan dengan baik serta diarahkan, dibimbing dan dikembangkan sebagaimana mestinya, itu akan sangat berarti dan bermanfaat dalam usaha tercapainya tujuan pendidikan khususnya Penjasorkes dalam meningkatkan kesegaran jasmani anak di dalam pelaksanaan kegiatan belajar mengajar di sekolah.

Kesegaran jasmani adalah suatu kemampuan yang menitik beratkan pada fungsi-fungsi fisiologis, yaitu kemampuan jantung, pembuluh darah, paru, dan otot yang berfungsi pada efisiensi yang optimal. Untuk itu dalam meningkatkan kesegaran jasmani anak-anak, tentu orang tua harus menseleksi bentuk-bentuk permainan yang dilakukan anak dan dapat merangsang komponen-komponen kesegaran jasmani seperti : ketahanan jantung paru, kekuatan tubuh, dan fleksibel. Gusril (2004:184).

Efwilza (2002:9) menyatakan kesegaran jasmani adalah suatu kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari yang normal dan giat penuh dengan kesiapan siagaan, tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dan

masih mempunyai cadangan energi untuk menikmati kegiatan waktu senggang serta kejadian darurat yang datang tiba-tiba

“Dengan adanya bidang studi pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan diharapkan siswa dapat mempunyai kesegaran jasmani yang baik. Kesegaran jasmani adalah aspek fisik dari kesegaran yang menyeluruh (total fitness) yang memberikan kepada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif serta dapat menyesuaikan diri pada tiap-tiap pembebanan fisik yang layak.” (Arsil, 1999 : 99).

Berdasarkan kutipan yang dikemukakan, berarti kesegaran jasmani merupakan cermin dari kemampuan fungsi sistem-sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam setiap aktifitas fisik.

Kesegaran jasmani sangat dibutuhkan oleh setiap siswa untuk memperoleh ketangkasan, kesanggupan serta kemampuan belajar yang tinggi. Salah satu jalan untuk memelihara atau meningkatkan kesegaran jasmani dengan melakukan olahraga secara teratur dan aktifitas fisik sehari-hari yang bermanfaat untuk kesehatan. Sehubungan dengan itu, perlu digiatkan lagi pendidikan jasmani dan kesehatan di sekolah. Jadi mata pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan perlu dilaksanakan di setiap sekolah sesuai dengan kurikulum pendidikan untuk membina kesegaran jasmani, kesehatan, dan rohani anak didik.

Pembinaan kesegaran jasmani dan kesehatan di sekolah, perlu mempertimbangkan aspek kondisi sekolah, lingkungan geografis, dan status ekonomi orang tua siswa. Ada sekolah yang dapat menyediakan sarana dan prasarana pendukung yang memadai, tetapi ada juga sekolah yang tidak dapat menyediakan sarana pendukung pendidikan kesegaran jasmani dan kesehatan.

Selain itu, kondisi geografis juga ikut mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani.

Berdasarkan hasil wawancara dengan salah seorang guru Penjasorkes di sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 6 Padusunan Pariaman Timur diketahui bahwa sarana dan prasarana yang dimiliki sekolah tersebut kurang memadai, sementara itu segi kondisi lingkungan yang berada jauh dari pusat kota dan terletak di desa atau merupakan salah satu kendala penyediaan sarana dan prasarana dalam pembelajaran di SMP Negeri 6 Padusunan Pariaman Timur.

Berdasarkan kenyataan yang dikemukakan di atas, hal ini sesuai dengan kenyataan yang ditemui di lapangan dimana pada Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 6 Padusunan Pariaman Timur terletak di daerah ketinggian dengan kondisi perekonomian masyarakatnya rata-rata menengah ke bawah sehingga berpengaruh pada tingkat kesegaran jasmani siswa, seringkali anak-anak tersebut berjalan kaki menuju sekolah karena kondisi pemukiman yang berada jauh dari sekolah, namun disiplin yang diterapkan di sekolah ini sudah berjalan dengan baik khususnya dalam pembelajaran Penjasorkes. Hal ini tentunya sangat mempengaruhi kesegaran jasmani siswa pada sekolah ini.

Tingkat kesegaran jasmani dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya: aspek kondisi sekolah dalam penyediaan sarana dan prasarana, keadaan atau kondisi lingkungan sekolah, gizi, keadaan ekonomi. Berdasarkan kenyataan di atas peneliti ingin mengungkapkan kenyataan yang

sebenarnya dengan melakukan penelitian yang berjudul : **“Studi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMP Negeri 6 Padusunan Pariaman Timur”**. Mudah-mudahan dengan terlaksananya penelitian ini dapat memberikan masukan bagi guru olahraga guna memulihkan dan meningkatkan kesegaran jasmani anak, terdapatnya anak sehat dan segar sehingga dapat mengikuti proses belajar mengajar dengan baik dan lancar.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka identifikasi masalah penelitian ini sebagai berikut :

1. Aspek kondisi sekolah dalam penyediaan sarana dan prasarana dalam pembelajaran penjasorkes.
2. Kondisi geografis lingkungan sekolah yang berada jauh dari pusat perkotaan.
3. Keadaan ekonomi orang tua yang mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani siswa misalnya, dalam kebutuhan gizi siswa.
4. Keadaan tingkat kesegaran jasmani siswa SMP N 6 Padusunan Pariaman Timur.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya permasalahan dalam kesegaran jasmani yang dapat diidentifikasi seperti yang ditemukan di atas, maka untuk lebih memfokuskan penelitian, penulis membatasi masalah pada **“Studi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMP Negeri 6 Padusunan Pariaman Timur”**.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi dan pembatasan masalah, maka perumusan masalah penelitian ini adalah: “bagaimanakah tingkat kesegaran jasmani Siswa SMP Negeri 6 Padusunan Pariaman Timur”.

E. Tujuan Penelitian

Tujuan utama dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui Bagaimana Tingkat kesegaran jasmani siswa SMP Negeri 6 Padusunan Pariaman Timur.

F. Kegunaan Hasil Penelitian

Kegunaan penelitian ini antara lain antara lain adalah:

1. Salah satu syarat bagi penulis untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan.
2. Bahan pertimbangan bagi SMP Negeri 6 Padusunan Pariaman Timur dalam upaya peningkatan kesegaran jasmani siswanya.
3. Bahan referensi mahasiswa di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Sebagai pengembangan ilmu pengetahuan dalam bidang keolahragaan.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Pengertian Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani merupakan gambaran tentang kondisi fisik tubuh. Sutoso dalam Arsil (1991:1) mengemukakan kesegaran jasmani lebih menitik beratkan kepada *physical fitness* yaitu kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat-alat dalam fisiologis terhadap keadaan lingkungan (ketinggian, kelembagaan, suhu, dan sebagainya).

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

Sutarman dalam Gusril (2004) mengatakan bahwa “kesegaran jasmani adalah aspek fisik dari kesegaran yang menyeluruh (*total fitness*), yang memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap perbedaan fisik yang layak.

Dari pendapat di atas, maka semakin jelas bahwa kesegaran jasmani merupakan suatu kondisi fisik tubuh dalam mempertahankan atau menyesuaikan fungsi dari alat-alat fisiologis agar dapat beradaptasi dengan lingkungan, sehingga aktifitas yang dilakukan sehari-hari tidak mengalami hambatan, karena tubuh telah mempunyai kondisi yang baik dalam menghadapi hambatan-hambatan tersebut. Makanya seseorang mampu

melawan pengaruh-pengaruh luar dan tidak mengurangi efisiensi kondisi badan.

Kesegaran jasmani merupakan sesuatu yang dipengaruhi oleh aktifitas fisik dan latihan olahraga yang dilakukan seseorang, semakin sering seseorang melakukan olahraga maka semakin baik pula tingkat kesegaran jasmaninya. Melakukan aktifitas fisik dan latihan olahraga akan meningkatkan kemampuan tubuh dalam mengkonsumsi oksigen secara maksimal, maka secara otomatis akan berpengaruh terhadap kesegaran jasmani.

Sebagaimana dikemukakan oleh Somoharjono (1984 : 10) bahwa untuk mendapatkan kesegaran jasmani yang baik sebaiknya kita menjalankan olahraga yang teratur. Sekarang dapat disimpulkan, bahwa kesegaran jasmani itu adalah aspek-aspek kemampuan fisik yang dapat menunjang kesuksesan siswa melakukan berbagai aktivitas dalam kehidupan sehari-hari tanpa mengakibatkan kelelahan yang berarti. Kegiatan itu dapat berupa pekerjaan sehari-hari untuk keperluan mendadak atau pekerjaan itu dilakukan dalam waktu senggang, karena semakin tinggi tingkat kesegaran jasmani yang dimiliki seseorang maka semakin besar pula kemungkinannya untuk dapat menyesuaikan suatu pekerjaan dan masih besar pula untuk dapat menikmati kehidupan.

2. Komponen-Komponen Kesegaran Jasmani

Menurut Gusril (2004: 65) komponen kesegaran jasmani terdiri dari dua bagian, yaitu:

“(a) kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan (*health related fitness*) terdiri dari: daya tahan jantung paru (*cardio respiratory*), kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas, komposisi tubuh; (b) kesegaran yang berhubungan dengan keterampilan (*skill related*) terdiri dari: kecepatan, power, keseimbangan, kelincahan, koordinasi, kecepatan reaksi”.

Getchel dalam Gusril (2004:66) menyatakan komponen-komponen kesegaran jasmani terdiri dari: daya tahan jantung, paru, kekuatan, daya tahan otot, kelenturan dan komposisi tubuh.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa komponen-komponen pokok yang berkaitan dengan kesegaran jasmani, yaitu: (a) kesanggupan dan kemampuan (kapasitas) seseorang dalam melakukan tugas sehari-hari; (b) meningkatkan daya kerja terutama fungsi jantung, peredaran darah, paru dan otot; (c) tanpa mengalami kelelahan yang berarti, yakni: adanya pemulihan kembali; (d) masih memiliki cadangan energi; (e) secara umum membantu peningkatan kualitas hidup seseorang.

Kesegaran jasmani juga dikatakan aspek-aspek kemampuan fisik yang menunjang kesuksesan seseorang dalam melakukan berbagai aktivitas dalam kehidupannya. Bagi siswa SD kesegaran jasmani berguna bagi kegiatan belajar dan bermain. Begitu juga bagi siswa SD akan berbeda tuntutan kesegaran jasmaninya dengan seorang atlet.

Semakin tinggi tingkat kesegaran jasmani yang dimiliki seseorang, maka semakin besar pula kemungkinan untuk menyelesaikan suatu pekerjaan dan semakin besar pula untuk menikmati kehidupan. Terkandung makna dalam pengertian di atas, kualitas suatu fisik berhubungan erat dengan kualitas hidup. Kesegaran jasmani akan berbeda dan tergantung dari pada beberapa hal

antara lain; jenis pekerjaan, keadaan kesehatan, jenis kelamin, umur, tingkat terlatihnya seseorang dan status gizi.

Selanjutnya Hairy dan Ahady dalam Gusril (2004:68) mengelompokkan unsur-unsur kesegaran jasmani sebagai berikut: “(a) kekebalan terhadap penyakit; (b) kekuatan dan ketahanan otot; (c) ketahanan kardiorespiratory; (d) daya otot (*muscular power*); (e) fleksibilitas; (f) kecepatan; (g) kelincahan; (h) koordinasi; (i) keseimbangan; (j) ketetapan”.

Unsur-unsur kekebalan terhadap penyakit merupakan tempat yang penting. Seseorang yang sedang sempurna kesegaran jasmaninya berarti tubuhnya kebal terhadap semua penyakit keturunan dan penyakit yang sedang menjangkit di sekitar lingkungannya. Ditambahkan bahwa kekebalan terhadap penyakit terutama ditentukan oleh faktor keturunan. Disamping itu, juga ditentukan oleh faktor makanan, pakaian, istirahat, rekreasi, aktivitas fisik dan kebersihan.

Berdasarkan unsur-unsur di atas, tidaklah berarti semua orang harus dapat mengembangkan secara keseluruhan komponen kesegaran jasmani. Tiap orang mempunyai kelebihan dan kekurangan dalam mendapatkan unsur-unsur kesegaran jasmani. Bagaimanapun juga, faktor yang berasal dari dalam diri dan luar selalu mempunyai pengaruh. Selain itu, jenis kelamin pun ikut menentukan pula.

Bila ditinjau dari segi anatomis dan fisiologi antara laki-laki dan perempuan terdapat perbedaan fisik, anak laki-laki dan perempuan yang

berumur 12 tahun tidak ada perbedaannya. Setelah melewati batas 12 tahun anak laki-laki lebih cepat dan baik pertumbuhan dan perkembangannya.

Di sisi lain, perbedaan yang nyata antara laki-laki dan perempuan terletak pada kerangka tubuh. Kerangka tubuh perempuan lebih pendek karena tubuh kecil, titik berat perempuan lebih rendah, pinggul lebih rendah, keranakan lebih ringan, paha lebih ke dalam, lengan lebih pendek, bentuk siku berbeda.

Begitu pula ditinjau dari segi kekuatan, perempuan mempunyai kekuatan $\frac{2}{3}$ dari laki-laki. Kekuatan yang paling rendah dipunyai perempuan terletak pada dada, tangan dan bahu. Hal ini, disebabkan oleh otot perempuan lebih kecil. Secara fisiologis sehubungan dengan jenis kelamin menyimpulkan bahwa sampai usia 11 tahun-13 tahun anak laki-laki dan perempuan memiliki VO2 max yang seimbang.

3. Fungsi Kesegaran Jasmani

Fungsi kesegaran jasmani adalah untuk mengembangkan kesanggupan dan kemampuan setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja. Fungsi kesegaran jasmani dapat dibagi menjadi dua bagian :

a. Fungsi Umum

Kesegaran jasmani untuk mengembangkan kekuatan. Kemampuan. Kesanggupan daya reaksi dan daya tahan setiap manusia untuk mempertinggi daya kerja dalam pembangunan dan pertahanan bangsa dan Negara.

b. Fungsi Khusus

Kesegaran jasmani bagi anak-anak untuk pertumbuhan dan perkembangan serta peningkatan prestasi belajar.

Suherman dalam Gusril (2004: 124) menyatakan bahwa : untuk mendapatkan kesegaran jasmani maka dilakukan dosis latihan, lama latihan, frekuensi latihan harus intensitas latihan kesegaran jasmani berkisar antara 72-78% dari denyut nadi maksimal ($220 - \text{umur}$) yang disebut dengan training zone.

Hal yang paling penting untuk peningkatan kesegaran jasmani adalah aktifitas fisik dan olahraga yang teratur, tubuh memerlukan oksigen untuk memproduksi energi karena tubuh tidak menyimpan oksigen. Oksigen harus diambil dan disalurkan ke seluruh organ tubuh dan jaringan yang memerlukan energi. Orang yang banyak melakukan aktifitas fisik dan olahraga teratur maka tingkat kesegaran jasmaninya bertambah baik dibandingkan orang yang kurang melakukan aktifitas fisik dan olahraga yang teratur.

Untuk memperoleh tingkat kesegaran jasmani yang baik juga dipengaruhi oleh keadaan gizi yang dikonsumsi sehari-hari. Kebutuhan zat gizi bagi anak-anak bervariasi tergantung pada ukuran tinggi dan berat badan, umur, jenis pekerjaan/aktifitas, seks, dan keadaan individu. Dengan memakan aneka makanan tentu gizi akan terpenuhi, baik untuk pertumbuhan dan perkembangan serta untuk aktifitas belajar dan bermain. Bila gizi siswa sudah baik tentu dia akan dapat belajar dan bermain dengan baik.

Keadaan lingkungan merupakan unsur preventif dalam rangka mewujudkan masyarakat adil dan makmur, sehat, sejahtera, dan lebih jauh lagi untuk mencapai manusia seutuhnya. Guna meningkatkan kesehatan lingkungan perlu memperhatikan masalah sekitar kita seperti limbah, kotoran, perumahan, makanan, dan pencemaran lingkungan. Faktor yang mempengaruhi kesehatan lingkungan adalah tindakan manusia itu sendiri. Sikap individu atau kelompok tidak disiplin dalam menjaga kebersihan lingkungan sekolah sebab lingkungan sangat mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani, Gusril (2004 : 125)

Pekerjaan yang memerlukan tenaga yang besar akan mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani. Jadi, jelas bahwa orang yang banyak melakukan aktifitas fisik dan olahraga yang teratur tingkat kesegaran jasmani akan bertambah baik, jadi dibandingkan dengan orang yang tidak pernah melakukan aktifitas fisik dan olahraga yang teratur.

4. Ciri-Ciri Kesegaran Jasmani

Kemudian dalam Gusril (2004:72) juga dikemukakan ciri-ciri orang yang memiliki kesegaran jasmani sebagai berikut:

(a) resisten terhadap penyakit; (b) memiliki daya tahan jantung, paru, peredaran darah dan pernafasan; (c) memiliki daya tahan otot umum; (d) memiliki daya tahan otot lokal; (e) memiliki daya ledak otot (*power*); (f) memiliki kelentukan; (g) memiliki kecepatan; (h) memiliki kekuatan; (i) memiliki koordinasi”

Tanda/gejala kesegaran jasmani yang rendah antara lain: (a) fisik yang tidak efisien; (b) emosi yang tidak stabil; (c) mudah lelah; (d) tidak dapat mengatasi tantangan fisik/emosi. Ditambahkan tanda-tanda yang menyertai

kesegaran jasmani berada di bawah standar antara lain: (a) menguap di meja kerja; (b) perasaan malas dan mengantuk sepanjang hari; (c) merasa lelah dengan kerja fisik yang minimal; (d) terlalu capek untuk melakukan aktivitas senggang ; (e) penggugup dan mudah terkejut; (f) suka rileks; (g) mudah cemas dan sedih; (h) mudah tersinggung.

5. Cara Meningkatkan Kesegaran jasmani

Bentuk kegiatan yang dilakukan dalam pembinaan kesegaran jasmani dapat dilakukan dengan berbagai macam kegiatan dan aktivitas fisik seperti yang dikemukakan oleh Depdikbud (1999:18): antara lain: “lari/jogging, jalan cepat, naik sepeda, berenang, latihan senam kesegaran jasmani/aerobik dan senam lainnya yang mudah dilaksanakan serta cocok untuk peserta didik dan latihan atletik”.

Dari kutipan di atas jelas bahwa banyak hal yang dapat kita lakukan dalam meningkatkan dan mempertahankan kesegaran jasmani demi menjaga kebugaran tubuh dalam melakukan berbagai aktivitas sehari-hari secara efektif dan efisien.

6. Faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani

1) Makanan

Kesegaran jasmani tidak terlepas dari faktor makanan, karena bahan makanan diperlukan tubuh untuk sumber energi. Pembangunan sel-sel tubuh biokalisator dan metabolisme makanan harus sesuai dengan tubuh baik secara kuantitatif maupun kualitatif. Maksudnya adalah

perbandingan jumlah karbohidrat, lemak, protein yang dimakan harus sesuai dengan aktifitas seseorang.

Pada orang normal karbohidrat diberikan 55-66%, lemak diberikan 25-30% dari total kalori dan protein dibutuhkan 1 gram/kg berat badan, sedangkan pada atlet dapat diberikan 10-15% dari total kalori, selanjutnya secara kualitatif maksudnya adalah bahan-bahan yang ada dalam makanan (karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral dan air) dan jumlahnya lebih banyak dari yang diperlukan (Lamb dalam Arsil, 1984:10).

Setiap aktivitas tubuh membutuhkan asupan energi yang memadai, sehingga faktor makanan ini harus mendapatkan perhatian yang serius. Konsumsi makanan yang terprogram dan terkontrol dengan baik dapat mendukung meningkatkan tingkat kesegaran jasmani seseorang, oleh karena itu unsur-unsur gizi seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral dan air harus benar-benar tersedia dalam tubuh dan mencukupi untuk beraktivitas.

2) Hereditas

Lebih dari setengah perbedaan kekuatan maksimal aerobik dikarenakan oleh perbedaan genotipe dan faktor lingkungan (nutrisi, latihan) sebagai penyebab lainnya. (Subdet, Magnus dan Tumbs dalam Sharkey 2003:80)

3) Kebiasaan Hidup

Masing-masing orang memiliki kebiasaan hidup yang berbeda-beda, tergantung pada tingkat aktivitas sehari-hari, kebiasaan hidup sehat

merupakan pengaturan antara olahraga, istirahat maupun kebiasaan diri pribadi untuk menjaga kebersihan.

Begitu juga dengan siswa Sekolah Dasar Negeri (SDN) 19 Air Tawar Barat memiliki aktivitas selain belajar juga kebiasaan melakukan olahraga khususnya pada saat pelajaran Penjasorkes dan ekstrakurikuler pada sore hari. Kebiasaan hidup yang penuh aktivitas bagi orang yang baru melakukan akan mengalami kesulitan baik fisik maupun psikologis, secara fisik karena tubuh manusia membutuhkan waktu untuk penyesuaian dengan aktivitas gerak tubuh yang berlebih dari biasanya.

Secara psikologis aktifitas kerja yang lebih dari biasa akan mempengaruhi kerja otak seseorang, seseorang yang biasanya hidup santai dan memiliki kesibukan yang rendah jika suatu saat memiliki kesibukan yang tinggi biasanya pada awal-awalnya akan mengalami stress, namun setelah melewati kurun waktu tertentu akan menyesuaikan diri.

4) Faktor Lingkungan

Lingkungan adalah tempat dimana seseorang menetap dan tinggal, dalam hal ini menyangkut lingkungan fisik, serta sosial mulai dari lingkungan di sekitar tempat tinggal sampai lingkungan di tempat dimana para siswa belajar. Kualitas kesehatan seseorang dapat dilihat dengan keadaan status kesegaran jasmaninya.

5) Olahraga

Olahraga adalah suatu bentuk kegiatan fisik yang mempunyai pengaruh positif terhadap tingkat kesegaran jasmani manusia bila

dilakukan dengan tepat dan terarah, karena dengan berolahraga organ tubuh kita akan bekerja dan terlatih. Kebanyakan pada masa sekarang ini orang cenderung disibukkan oleh aktivitas keseharian yang kurang gerak padahal olahraga dapat membebaskan kita dari perasaan yang membelenggu dan melancarkan sistem peredaran darah sehingga pikiran akan menjadi lebih segar serta fisik tetap terjaga. Para ahli membuktikan berbagai fungsi tugas organ tubuh akan meningkat daya kerjanya apabila diberi latihan fisik yang memadai (Engkos Kosasih, 1983:141). Berolahraga juga dapat meningkatkan *imunitas* (kekebalan) tubuh sehingga dapat mengurangi resiko terserang penyakit.

6) Kondisi Fisik

Dalam kesempatan ini akan dikemukakan komponen-komponen dari kesegaran jasmani itu sendiri Surjadi (1991:1) kesegaran jasmani terdiri dari beberapa komponen yaitu (1) daya tahan kardiovaskuler (*cardiovascular endurance*), (2) daya tahan otot (*muscle endurance*), (3) kekuatan otot (*muscle strength*), (4) kelenturan (*flexibility*), (5) komposisi tubuh (*body composition*), (6) kecepatan gerak (*speed of movement*), (7) kelincahan (*agility*) (8) keseimbangan (*balance*), (9) kecepatan reaksi (*reaction time*), (10) koordinasi (*coordination*).

Dari sepuluh komponen di atas, sejumlah ahli kesehatan olahraga berpendapat bahwa komponen daya tahan adalah komponen terpenting dalam menentukan kesegaran jasmani seseorang.

a) Daya Tahan

Daya tahan pada prinsipnya dapat dibedakan atas dua golongan yaitu daya tahan umum dan daya tahan otot lokal. Daya tahan umum adalah “kemampuan organisme tubuh menghadapi atau mengatasi kelelahan akibat gerakan yang lebih banyak melibatkan kelompok-kelompok otot besar, seperti lari jarak jauh, sedangkan daya tahan otot lokal adalah “kemampuan sekelompok otot kecil mengatasi kelelahan akibat pembebanan yang relatif agak lama, seperti kerja otot lengan” (Syafuruddin, 2006:69)

Dari daya tahan dicapai dengan kontraksi serta otot yang berulang-ulang. Kontraksi otot yang berulang membentuk persediaan energi yang berkelanjutan dan serta otot dengan kapabilitas aerobik (*Slow Oxidative* atau *Sofast Oxidative-Glycolitie* atau *Fog*) cocok untuk tugas tersebut, kontraksi yang berulang-ulang memantapkan enzim aerobik dan non aerobik, mitochondria dan bahan bakar yang dibutuhkan untuk bertahan (Sharkey, 2003:163)

b) Kekuatan atau (*Strength*)

Secara fisiologis kekuatan merupakan kemampuan otot mengatasi beban atau tekanan, sedangkan secara fisikalis kekuatan merupakan hasil perkalian antara masa dengan percepatan. Kekuatan merupakan dasar kondisi fisik. Sharkey (2003:167) mendefinisikan bahwa kekuatan sebagai kerja yang dibagi dengan waktu atau tingkatan pelaksanaan kerja.

Dilihat dari bentuk kekuatan yang digunakan maka kekuatan dapat di bedakan atas (1) kekuatan maksimal ; kemampuan otot mengatasi beban atau tekanan secara maksimal, (2) kekuatan kecepatan; kemampuan otot mengatasi beban dengan kecepatan kontraksi yang tinggi, (3) daya tahan kekuatan; kemampuan otot untuk mempertahankan atau mengatasi kelelahan disebabkan pembebanan kekuatan dalam waktu yang relatif lama (Syafuruddin, 2006;43).

c) Kecepatan (*Speed*)

Kecepatan adalah kemampuan yang berdasarkan kelentukan (*flexibility*), proses sistem persyarafan dan alat-alat untuk melakukan gerakan-gerakan dalam satu satuan waktu tertentu (Jonathan dan Krempe, 1981 dalam Syafuruddin 2006:54).

Kemudian berdasarkan kebutuhan dari bermacam-macam cabang olahraga, maka kecepatan dikelompokkan atas : kecepatan reaksi : (1) kecepatan reaksi ; kemampuan untuk menjawab rangsangan okustik, optik dan rangsangan taktik secara cepat (Jonathan dan Krempel, 1981 dalam Syafuruddin (2006:56), (2) kecepatan aksi; kemampuan dimana dengan bantuan kelentukan sistem syaraf pusat dan alat-alat otot dapat melakukan gerakan-gerakan dalam satuan waktu minimal (Letzelter, 1978 dalam Syafuruddin 2006 : 60).

d) Kelentukan (*Flexibility*)

Kelentukan adalah jangkauan gerakan yang dapat dilakukan tangan dan kaki, kulit, jaringan yang berhubungan dan kondisi sendi

membatasi jangkauan gerakan, demikian juga dengan lemak tubuh yang berlebihan. Cidera terjadi bila kaki dan tangan dipaksa melebihi jangkauan normalnya, jadi meningkatkan fleksibilitas mengurangi potensi ini, jangkauan gerakan meningkat bila sendi dan otot dipanaskan (Sharkey, 2003:165).

Sedangkan Syafruddin (2006:79) mengemukakan bahwa kelentukan merupakan kemampuan tubuh untuk melakukan latihan-latihan dengan amplitudo gerakan yang besar atau luas. Kelentukan salah satu unsur kondisi fisik yang menentukan dalam: (1) mempelajari keterampilan-keterampilan gerakan, (2) mencegah cedera, (3) mengembangkan kemampuan kekuatan, kecepatan, daya tahan dan koordinasi. Dengan demikian kelentukan memegang peranan penting dan menentukan kualitas gerakan seseorang seperti dalam senam.

e) Kelincahan / Ketangkasan (*Agility*)

“....ketangkasan adalah kemampuan untuk mengubah posisi dan arah dengan cepat, dengan tepat dan tanpa kehilangan keseimbangan. Ketangkasan sangat dipentingkan dalam dunia olahraga tapi juga sangat diperlukan dalam situasi kerja dan reaksi karena ketangkasan diasosiasikan dengan keterampilan tertentu, tidak satu pun tes memperkirakan ketangkasan pada semua situasi. Berat badan yang berlebihan akan menghambat ketangkasan”. (Sharkey, 2003:168)

f) Kecepatan Reaksi (*Reaction Time*)

Kecepatan Reaksi adalah waktu tersingkat yang dibutuhkan untuk memberi jawaban kinetis setelah menerima suatu rancangan. Hal ini berhubungan serta dengan waktu refleks, waktu gerakan, dan waktu respon. (Dangsina Moeloek, 1984: 10).

g) Ketepatan (*Accuracy*)

Adalah ketepatan seseorang untuk mengendalikan gerak-gerak bebas dalam suatu sasaran. Sasaran ini dapat berupa suatu jarak atau mungkin suatu objek langsung yang harus dikenai dengan salah satu bagian anggota tubuh. (M. Sajoto, 1988 : 18).

h) Keseimbangan (*Balance*)

Keseimbangan tergantung pada kemampuan untuk menggabungkan input visual dengan informasi dari kanal semi-lingkar dalam telinga dan dari reseptor otot merupakan hal yang sangat sulit untuk mengukur kontribusi dan memperkirakan bagaimana keseimbangan dinamis memberikan kontribusi atau mengurangi performa olahraga. Bukti menunjukkan bahwa keseimbangan dapat ditingkatkan melalui partisipasi dalam olahraga dan variasi gerakan yang dicoba, khususnya ketika masih kecil. (Sharkey, 200:168).

i) Koordinasi (*Coordination*)

Koordinasi merupakan kerjasama sistem persyarafan pusat sebagai sistem yang telah diselaraskan oleh proses ransangan dan

hambatan serta otot rangka pada waktu jalannya suatu gerakan secara terarah, (Jonathan dan Krempel, dalam Syafruddin 2006:84).

Dan Syafruddin (2006:85) mengambil suatu pengertian bahwa : koordinasi merupakan untuk menyelesaikan tugas-tugas motorik secara cepat dan terarah yang ditentukan oleh proses pengendalian dan pengaturan gerakan serta kerjasama sistem persyarafan pusat.

7) Latihan

Latihan meningkatkan fungsi dan kapasitas sistem respiratori dan kardiovaskuler serta volume darah, tapi perubahan yang paling penting terjadi pada serat otot yang digerakkan dalam latihan. Latihan aerobik meningkatkan kemampuan otot untuk meningkatkan energi secara aerobik dan mengubah metabolisme karbohidrat, lemak, ini membuat otot membakar lemak dengan lebih efisien, yang dapat menghasilkan efek kesehatan yang paling penting, dari olahraga (Sharkey 2003:82).

Pengaruh latihan bertahun-tahun dapat hilangya 12 minggu dengan menghentikan aktifitas. (Oley, dkk dalam Sharkey (2003:85) contohnya istirahat total di tempat tidur selama tiga minggu dapat menurunkan kebugaran hingga 29% atau hampir 10% per minggu, tapi berita baiknya adalah kehilangan kebugaran dengan mudah dapat dikembalikan dengan aktifitas teratur (Saltin Et Al dalam Sharkey 2003:85).

Aktifitas yang tidak berlebihan menghasilkan kebugaran di atas rata-rata dan keuntungan kesehatan yang besar, latihan menghasilkan tingkat kebugaran yang lebih tinggi dan keuntungan kesehatan ekstra, latihan sistematis yang panjang membantu anda mencapai potensi anda (Sharkey, 2003:85).

8) Jenis Kelamin

Sebelum puber, anak laki-laki dan anak perempuan memiliki kebugaran aerobik yang sedikit berbeda, tapi setelah itu anak perempuan jauh tertinggal. Rata-rata wanita muda memiliki kebugaran aerobik antara 15 hingga 25% lebih kecil dari pria muda, tergantung dari tingkat aktifitas mereka, tapi atlet remaja putri yang sering berlatih hanya berbeda 10% di bawah atlet putra yang berusia sama dalam hal VO_2 Max dan waktu performs (Sharkey 2003:82).

9) Usia

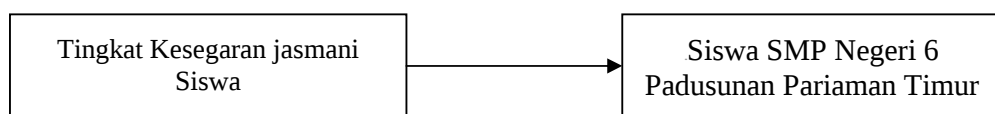
Semakin tua usia seseorang maka tingkat kebugaran tubuhnya akan menurun, mengalami masalah dengan tubuhnya seperti berkurangnya otot, ukuran jantung mengecil dan kekuatan memompanya berkurang, terjadi kekakuan pada pembuluh nadi (arteri) yang penting, kulit berubah menjadi tipis dan aktivitasnya menjadi lambat, penurunan ini disebabkan karena fungsi seluruh anggota tubuh menjadi lemah, namun penurunan tersebut dapat diperlambat dengan melakukan olahraga di usia muda, kondisi tubuh

yang lemah akibat usia tua mengakibatkan tingkat kesegaran jasmani seseorang menurun.

Menurut Sharkey (2003:83) menyinggung usia terhadap kebugaran aerobik dengan penurunan 8 hingga 10% per dekade untuk individu yang tidak aktif, tanpa memperhitungkan tingkat kebugaran awal mereka. Bagi yang memutuskan untuk tetap aktif dapat menghentikan penurunan (4-5% per dekade), dan yang terlibat dalam latihan fitness dapat menghentikan setengahnya lagi (2,5% per dekade).

B. Kerangka Konseptual

Berdasarkan masalah yang ada, maka sebagai landasan berfikir dalam penelitian ini dapat digambarkan kerangka konseptual seperti skema di bawah ini :



Gambar 1 : Kerangka konseptual

C. Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan kajian teori dan kerangka berfikir yang telah dikemukakan di atas maka hipotesis penelitian adalah : “Apakah Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMP Negeri 6 Padusunan Pariaman Timur sudah berada dalam keadaan baik ”.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat dikemukakan kesimpulan bahwa:

1. Rata-rata tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki siswa putra SMP N 6 Padusunan Pariaman Timur dikategorikan sedang (14.00).
2. Rata-rata tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki siswa putri SMP N 6 Padusunan Pariaman Timur dikategorikan sedang (16.40).
3. Rata-rata tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki siswa SMP N 6 Padusunan Pariaman Timur secara keseluruhan dikategorikan sedang (15.20)

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan maka penelitian dapat memberikan saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam kebugaran jasmani terhadap kebugaran jasmani siswa SMP N 6 Padusunan Pariaman Timur yaitu:

1. Untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa, disarankan pada guru dan pembina untuk tidak mengabaikan unsur kondisi fisik siswa siswi yang terdapat dalam kebugaran jasmani yaitu dengan mengajarkan kepada siswa dalam bentuk aktifitas pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang telah terencana dan terprogram secara sistematis.

2. Agar dapat memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik dan bahkan baik sekali diharapkan para siswa hendaknya meningkatkan kedisiplinan, antusias serta menjunjung tinggi sportifitas di setiap melakukan proses pembelajaran di sekolah. Siswa harus bisa menjaga kondisi fisik dengan mengkonsumsi makanan dan istirahat yang cukup serta motivasi berprestasi yang tinggi.
3. Selaku orang tua, diharapkan agar bisa memantau perkembangan gizi anaknya disamping aktifitas belajar di sekolah maupun berolahraga diluar sekolah. Kemudian mengetahui tentang informasi-informasi yang berkaitan dengan peningkatan kesegaran jasmani anaknya (siswa).
4. Penelitian ini hanya terbatas pada siswa SMP N 6 Padusunan Pariaman Timur, untuk itu perlu dilakukan penelitian pada siswa sekolah lainnya dengan jumlah sampel yang banyak lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Arsil. (1999). *Pembinaan Kondisi Fisik*, (2009). *Tes Pengukuran dan Evaluasi Pendidikan Jasmani & Olahraga*. Padang : Suk Bina Offset.
- Depdiknas. (2007). *Buku Panduan Penulisan Tugas Akhir / Skripsi UNP*
- Dinata, Marta. (2003). *Senam Aerobik Dan Peningkatan Kesegaran Jasmani*. Lampung: Cerdas Jaya.
- Depriansyah Putra, Hendra. (2004). “Studi Tentang Kesegaran Jasmani SMP Pembangunan Universitas Negeri Padang Tahun Ajaran 2008/2009”. *Skripsi*. Padang: FIK UNP.
- Eengkos Kosasih , (1983:141) *Kondisi Fisik*.
- Gusril. (2004). *Perkembangan Motorik Pada Masa Anak-Anak*. Interval: Dirjen Olahraga Depdiknas.
- Gusril.(2008). *Buku Ajar Metodologi Penelitian*. Padang: FIK UNP
- Irawan, Prasetya. (1999). *Logika Dan Prosedur Penelitian*. Jakarta: STIA-LAN
- Irawan, Setiawan. (1999). *Manusia dan Olahraga*. Bandung: ITB dan FPOK/IKIP Bandung
- Ismaryati. (2008). *Tes Pengukuran Olahraga*, Surakarta: UNS Surakarta
- Suharsimi Arikunto (1992) *Statistik*
- Sumuharjono. (1984). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*, Yogyakarta : Yayasan Sekolah Tinggi Olahraga
- Sharkey, Brian J. (2003). *Kebugaran dan Kesehatan*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.
- Syafruddin. (1992). *Pengantar Ilmu Melatih*. FPOK IKIP
- UNP. (2008). *Buku Panduan Penulisan Tugas Akhir/Skripsi UNP*. Padang: UNP
- Undang-undang RI No. 20.(2003). *Sistem Pendidikan Nasional*. Bandung: Citra Umbara.