

**HUBUNGAN KESEGERAN JASMANI DENGAN KEAKTIFAN SISWA
SEKOLAH DASAR NEGERI 08 ULAKAN TAPAKIS
KEBUPATEN PADANG PARIAMAN**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Sebagai
Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan
Pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



Oleh

**ARSIL HALIM MUNZIL
NIM : 94878**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLARHAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2011**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

**Hubungan Kesegaran Jasmani Dengan Keaktifan Siswa
Sekolah Dasar Negeri 08 Ulakan Tapakis
Kabupaten Padang Pariaman**

**Nama : ARSIL HALIM MUNZIL
NIM : 94878
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang**

Padang, Agustus 2011

Disetujui oleh :

Pembimbing I

Pembimbing II

**Drs. Jonni, M.Pd
NIP. 19600604 198602 1 001**

**Drs. Willadi Rasyid, M.Pd
NIP. 19591231 198803 1 019**

**Mengetahui
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga
Program Studi Penjaskesrek**

**Drs. Hendri Neldi, M.Kes. AIFO
NIP. 19620502 198703 1 002**

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

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

Hubungan Kesegaran Jasmani Dengan Keaktifan Siswa
Sekolah Dasar Negeri 08 Ulakan Tapakis
Kebupaten Padang Pariaman

Nama : ARSIL HALIM MUNZIL
NIM : 94878
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Agustus 2011

Tim Penguji

| | Nama | Tanda Tangan |
|---------------|-----------------------------|--------------|
| 1. Ketua | : Drs, Jonni, M. Pd | 1. _____ |
| 2. Sekretaris | : Drs. Willady Rasyid, M.Pd | 2. _____ |
| 3. Anggota | : Drs. Zarwan, M. Kes | 3. _____ |
| 4. Anggota | : Drs. Qalbi Amra, M. Pd | 4. _____ |
| 5. Anggota | : Drs. Suwirman, M.Pd | 5. _____ |

ABSTRAK

Hubungan Kesegaran Jasmani dengan Keaktifan Siswa Sekolah Dasar Negeri 08 Ulakan Tapakis Kabupaten Padang Pariaman

Arsil Halim Munzil 2011:

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa, untuk mengetahui keaktifan siswa dalam pembelajaran penjasorkes, dan untuk mengetahui hubungan antara kesegaran jasmani dengan keaktifan siswa dalam pembelajaran penjasorkes di Sekolah Dasar Negeri 08 Ulakan Tapakis Kabupaten Padang Pariaman.

Metode penelitian ini adalah metode korelasional. Populasi penelitian ini seluruh siswa Sekolah Dasar Negeri 08 Ulakan Tapakis Kabupaten Padang Pariaman yang terdiri dari kelas I sampai kelas VI yang berjumlah 261 orang, sedangkan sampel diambil secara *purposive sampling* sehingga diperoleh sampel sebanyak 25 orang. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juli – Agustus 2011, sedangkan tempat penelitian dilaksanakan di Sekolah Dasar Negeri 08 Ulakan Tapakis Kabupaten Padang Pariaman. Data kesegaran jasmani diambil dengan TKJI umur 10-12 tahun, sedangkan keaktifan siswa diambil dengan penyebaran angket.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa: Terdapat hubungan yang signifikan antara Kesegaran Jasmani dengan Keaktifan Siswa Sekolah Dasar Negeri 08 Ulakan Tapakis Kabupaten Padang Pariaman, ini ditandai dengan hasil penelitian yang diperoleh yaitu $t_{hitung} = 3,198 > t_{tabel} = 1,714$, dengan nilai $r = 0,553$ didapat $r^2 = 0,306$, adapun besar kontribusinya adalah 30,6%.

KATA PENGANTAR



Alhamdulillahirabbil'alamin

Puji syukur kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada penulis. Salawat beserta salam penulis sampaikan kepada Nabi besar Muhammad SAW yang telah membawa umatnya dari alam jahiliah ke alam yang penuh dengan ilmu pengetahuan seperti saat sekarang ini. Didorong oleh semua itu jualah penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **”Hubunga Kesegaran Jasmani dengan Kekatifan Siswa Sekolah Dasar Negeri 08 Ulakan Tapakis Kabupaten Padang Pariaman”**. Tujuan penulisan skripsi ini adalah untuk memenuhi sebagian persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S,Pd) pada Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Keberhasilan penulisan skripsi ini melibatkan berbagai pihak yang telah memberikan bantuan, bimbingan, motovasi dan waktu bagi penulis. Oelah karena itu pada lambaran ini penulis mengucapkan terima kasih yang setulus-tulusnya kapada :

1. Drs. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
2. Drs. Hendri Neldi, M.Kes,AIFO selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Padang.

3. Drs. Jonni, M.Pd dan Drs. Willady Rasyid,M.Pd sebagai pembimbing I dan pembimbing II yang telah memberikan bantuan dan bimbingan kepada penulis dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Drs. Zarwan,M.Kes, Drs. Qalbi Amra,M.Pd dan Drs. Suwirman,M.Pd, sebagai dosen penguji yang telah memberikan saran-saran kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Ibu Salma Syah,A.Ma.Pd selaku Kepala Sekolah Dasar Negeri 08 Ulakan Tapakis Kabupaten Padang Pariaman yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk melakukan penelitian di sekolah ini.
6. Seluruh siswa Sekolah Dasar Negeri 08 Ulakan Tapakis Kabupaten Padang Pariaman khususnya yang menjadi sampel/responden dalam penelitian ini.
7. Bapak dan Ibu Dosen serta Staf Pegawai Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan pengetahuan dan bantuan selama penulis melakukan perkuliahan.
8. Teristimewa kepada kedua orang tua yang telah memberikan banyak dukungan moral dan materil serta do'a yang tulus dan ikhlas.
9. kakak dan adik-adik ku tersayang yang telah memberikan motivasi kepada penulis.
10. Rekan-rekan mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, terutama Lokal D Transfer 2009 .

Semoga apa yang Bapak/Ibu dan teman-teman berikan, mendapat balasan yang setimpal dari Allah SWT. Amin.

Penulis juga menyadari bahwa skripsi ini masih belum sempurna dan masih banyak terdapat kesalahan. Untuk itu, kritik dan saran yang konstruktif sangat diharapkan dari pembaca terhadap peneliti selanjutnya. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan kepada para pembaca pada umumnya. Amin.

Padang, Juli 2011

Arsil Halim Munzil

DAFTAR ISI

| | Halaman |
|--------------------------------------|----------------|
| ABSTRAK | i |
| KATA PENGANTAR..... | ii |
| DAFTAR ISI..... | v |
| DAFTAR TABEL | vii |
| DAFTAR GAMBAR..... | viii |
| DAFTAR GRAFIK..... | ix |
| BAB I PENDAHULUAN | |
| A. Latar Belakang Masalah..... | 1 |
| B. Identifikasi masalah..... | 4 |
| C. Pembatasan Masalah | 5 |
| D. Perumusan Masalah..... | 5 |
| E. Tujuan Penelitian | 5 |
| F. Manfaat Penelitian | 6 |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA | |
| A. Kajian Teori..... | 7 |
| 1. Kesegaran Jasmani..... | 7 |
| 2. Keaktifan..... | 16 |
| B. Kerangka Konseptual | 23 |
| C. Hipotesis Penelitian..... | 24 |
| BAB III METODOLOGI PENELITIAN | |
| A. Jenis Penelitian..... | 25 |
| B. Tempat Dan Waktu Penelitian | 25 |
| C. Defenisi Operasional..... | 25 |

| | |
|------------------------------------|-----------|
| D. Populasi dan Sampel | 26 |
| E. Jenis dan Sumber Data | 27 |
| F. Teknik Pengumpulan Data..... | 27 |
| G. Prosedur Pengumpulan Data | 28 |
| H. Instrumen penelitian..... | 28 |
| I. Teknik Analisis Data..... | 40 |
| BAB IV HASIL PENELITIAN | |
| A. Verifikasi Data | 42 |
| B. Deskripsi Data..... | 42 |
| C. Pengujian Hopotesis..... | 46 |
| D. Pembahasan..... | 48 |
| BAB V KESIMPULAN DAN SARAN | |
| A. Kesimpulan | 50 |
| B. Saran..... | 50 |
| DAFTAR PUSTAKA | 52 |
| LAMPIRAN | |

DAFTAR TABEL

| Tabel | Halaman |
|--|----------------|
| 1. Populasi Penelitian..... | 26 |
| 2. Sampel Penelitian..... | 27 |
| 3. Nilai TKJI untuk anak perempuan umur 10-12 tahun | 38 |
| 4. Norma Penilaian TKJI..... | 39 |
| 5. Distribusi Frekuensi Hasil TKJI SDN 08 Ulakan Tapakis | 43 |
| 6. Distribusi Frekuensi Keaktifan Siswa..... | 45 |
| 7. Rangkuman Hasil Analisis Korelasi (X) dan (Y) | 47 |

DAFTAR GAMBAR

| Gambar | Halaman |
|--|----------------|
| 1. Sikap Start berdiri tes lari cepat | 30 |
| 2. Sikap badan yang benar pada tes siku tekuk..... | 31 |
| 3. Baring duduk..... | 33 |
| 4. Loncat togok | 35 |
| 5. Tes lari 600 meter..... | 37 |

DAFTAR GRAFIK

| | Halaman |
|---|----------------|
| Grafik 1 : Histogram Data Kesegaran Jasmani | 44 |
| Grafik 2 : Histogram Data Keaktifan siswa | 46 |

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Manusia dalam mengarungi hidup dan kehidupan perlu disokong oleh kesegaran jasmani yang memadai, pada akhirnya diharapkan mampu memberikan yang terbaik bagi dirinya, keluarga, masyarakat, bangsa dan negara. Untuk mendapatkan kesegaran jasmani yang baik perlu melakukan kegiatan-kegiatan olahraga yang teratur, sehingga dengan memiliki kesegaran jasmani yang baik akan dapat melakukan pekerjaan secara optimal.

Salah satu tujuan memiliki kesegaran jasmani yang baik adalah untuk meningkatkan konsentrasi belajar yang lebih baik guna mencapai hasil belajar yang optimal. Dalam melakukan kegiatan olahraga sebenarnya bernilai edukatif, karena berolahraga nilai-nilai pembentukan moral, sikap dan kepribadian dapat dikembangkan sekaligus. Kesegaran jasmani yang tinggi diperlukan semua orang termasuk anak usia sekolah dasar. Dengan memiliki kesegaran jasmani yang tinggi, siswa mampu melakukan aktivitas sehari-hari dengan waktu yang lebih lama dibandingkan siswa yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang rendah.

Orang-orang yang mengejar kebugaran mendapat lebih banyak dan sekedar kesehatan yang meningkat dan prestasi (Sharkey, 2003:72). Berarti tingkat kesegaran jasmani yang rendah tentu tidak akan mampu memberikan kontribusi yang terbaik. Pendidikan jasmani yang dilaksanakan dewasa ini berorientasi pada kurikulum. Kurikulum sebagai salah satu perangkat atau sarana untuk mencapai tujuan pendidikan, sesuai dengan perkembangan ilmu

dan teknologi serta perkembangan pembangunan bangsa, maka perangkat untuk mencapai tujuan harus sejalan dengan tuntutan kemajuan itu sendiri. Seperti yang dijelaskan dalam Undang-Undang No.20 tentang Sistem Pendidikan Nasional (2003:1) bahwa :

“Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap mental-emosional-sportivitas-spiritual-sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang”.

Dari kutipan diatas, dapat dikemukakan bahwa pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang diajarkan di sekolah memiliki peranan yang sangat penting yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terikat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktifitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang terpilih dan dilakukan secara sistematis.

Namun kenyataannya keberhasilan suatu proses pembelajaran penjasorkes di sekolah, khususnya SDN 08 Ulakan Tapakis Kabupaten Padang Pariaman kurang berjalan dengan baik, banyak faktor yang mempengaruhi siswa dalam pembelajaran penjasorkes diantaranya mungkin motivasi siswa, materi yang diajarkan, kemampuan guru penjas, sarana dan prasarana, lingkungan, penguasaan metode dalam pembelajaran, perencanaan pengajaran, pelaksanaan pembelajaran dan dukungan orang tua.

Seseorang yang kondisi fisiknya baik akan lebih efisien dalam menjalankan tugasnya tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga masih mempunyai cadangan tenaga untuk keperluan lain. Seperti yang dikemukakan oleh Kosasih (1983:10) : “bahwa seseorang dalam keadaan fit (memiliki kebugaran jasmani) ialah orang yang cukup mempunyai kekuatan

atau strength, kemampuan atau ability, kesanggupan daya kreasi dan daya tahan untuk melakukan pekerjaan dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti.

Yang dimaksud tanpa kelelahan yang berarti yaitu selesai bekerja masih mempunyai cukup energi dan semangat, memperhatikan fungsinya bagi keluarga dan masyarakat. Untuk meningkatkan kesegaran jasmani perlu dilakukan latihan-latihan secara teratur dan berkelanjutan. Ini berguna untuk menjaga agar organ-organ tubuh tidak mengalami kemunduran fisik yang kelelahan, seseorang yang mempunyai tingkat kesegaran jasmani yang baik, berbeda dengan orang yang kesehatannya sehat belum tentu orang tersebut mempunyai kesegaran jasmani yang baik pula. Jadi, dapat disimpulkan bahwa orang tersebut dapat melakukan sesuatu dengan baik, tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Seseorang yang memiliki kesegaran jasmani yang tinggi akan mempunyai stamina dan endurance yang sering disebut dengan ketahanan. Dengan kesegaran jasmani yang baik maka akan sangat mendukung keaktifan siswa dalam pembelajaran penjas.

Berdasarkan observasi yang penulis lakukan di SDN 08 Ulakan Tapakis Kabupaten Padang Pariaman, masih ada siswa yang kurang bergairah dan cenderung tidak aktif mengikuti proses pembelajaran penjasorkes. Hal ini dapat dilihat bahwa masih adanya siswa yang bermalasan dan menunjukkan sikap kurang antusias saat pembelajaran sedang berlangsung. Selain itu berbagai alasan yang dikemukakan siswa seperti sakit atau lupa membawa baju praktek olahraga.

Ketidakaktifan siswa ini diduga dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain motivasi siswa yang rendah, tingkat kebugaran jasmani yang rendah, sarana prasarana yang kurang memadai, minat siswa yang rendah, lingkungan, status gizi dan dukungan orang tua. Dari faktor-faktor yang telah disebutkan diatas, ada satu faktor yang dianggap dominan mempengaruhi tingkat keaktifan siswa dalam mengikuti pembelajaran penjasorkes, faktor itu adalah tingkat kebugaran jasmani. Dengan rendahnya tingkat kebugaran jasmani akan timbul ciri-ciri siswa yang telah dijelaskan diatas, seperti malas, tidak bergairah, dan sikap yang kurang antusias terhadap pelajaran tersebut.

Oleh karena itu untuk mengetahui lebih lanjut keadaan keaktifan siswa dan tingkat kebugaran jasmani maka penulis tertarik untuk melakukan sebuah penelitian. Untuk itulah dalam kesempatan ini penulis mengangkat judul penelitian yaitu tentang “Hubungan Kebugaran Jasmani Dengan Keaktifan Siswa Sekolah Dasar Negeri 08 Ulakan Tapakis Kabupaten Padang Pariaman’

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, terdapat banyak faktor yang dapat mempengaruhi keaktifan siswa dapat di identifikasikan sebagai berikut :

1. Motivasi siswa yang rendah
2. Tingkat kebugaran jasmani yang rendah
3. Sarana prasarana yang kurang memadai
4. Minat siswa yang rendah
5. Status gizi
6. Dukungan orang tua

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang serta identifikasi masalah yang diuraikan diatas. Dengan mengingat dana dan waktu yang terbatas maka penulis hanya meneliti tentang :

1. Kesegaran jasmani siswa SDN 08 Ulakan Tapakis Kabupaten Padang Pariaman.
2. Keaktifan siswa dalam mengikuti proses pembelajaran penjasorkes di SDN 08 Ulakan Tapakis Kabupaten Padang Pariaman.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah diatas, maka dapat dirumuskan masalah penelitian ini adalah “Bagaimanakah Hubungan Kesegaran Jasmani Dengan Keaktifan Siswa Sekolah Dasar Negeri 08 Ulakan Tapakis Kabupaten Padang Pariaman?”

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah diatas, maka penelitian ini bertujuan untuk :

1. Mengetahui kesegaran jasmani siswa di SDN 08 Ulakan Tapakis Kabupaten Padang Pariaman.
2. Mengetahui keaktifan siswa dalam pembelajaran penjasorkes di SDN 08 Ulakan Tapakis Kabupaten Padang Pariaman.
3. Mengetahui hubungan antara kesegaran jasmani dengan keaktifan siswa dalam pembelajaran penjasorkes di SDN 08 Ulakan Tapakis Kabupaten Padang Pariaman.

F. Manfaat Penelitian

1. Sebagai salah satu syarat bagi penulis untuk mendapatkan gelar sarjana pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bahan informasi bagi siswa dalam upaya meningkatkan keaktifan dalam pembelajaran pendidikan jasmani.
3. Bahan masukan bagi guru dalam melaksanakan proses belajar mengajar pendidikan jasmani di sekolah.
4. Sebagai bahan bacaan di Perpustakaan Universitas Negeri Padang.
5. Sebagai pengembangan ilmu bagi peneliti selanjutnya.

BAB II

TINJAUAN KEPUSTAKAAN

A. Kajian Teori

1. Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Menurut Getchell (1983:3) kesegaran jasmani adalah suatu hal yang menitik beratkan pada fungsi fisiologis yaitu kemampuan jantung, pembuluh darah, paru-paru dan otot berfungsi secara efisien dan optimal. Selanjutnya Morehouse dan Miller menyatakan bahwa seseorang dinyatakan fit untuk suatu tugas atau aktifitas bila ia mampu mengatasi tugas tersebut dengan cukup efisien, tanpa kelelahan yang berarti dan tubuh masih memiliki tenaga cadangan, baik untuk mengatasi keadaan darurat yang mendadak maupun untuk menikmati waktu senggang dengan reaksi yang aktif.

Kesegaran jasmani dibiartikan sebagai aspek kualitas hidup yang sangat berhubungan dengan keadaan status kesehatan jasmani yang positif. Kesegaran jasmani merupakan sari utama dari kesegaran secara umum dan kesegaran secara umum. Jadi, apabila seseorang dalam keadaan segar salah satu aspek pokok yang nampak adalah keadaan penampilan jasmaninya.

Kesegaran jasmani merupakan suatu hal yang dipengaruhi oleh aktifitas fisik dan latihan olahraga yang dilaksanakan sehari-hari, semakin banyak aktifitas dan latihan yang dilakukan seseorang maka semakin baik pula

tingkat kesegaran jasmaninya. Hal ini disebabkan dengan aktifitas fisik dan latihan olahraga akan meningkatkan kemampuan tubuh dalam mengkonsumsi oksigen secara maksimal, maka secara otomatis akan berpengaruh terhadap tingkat kesegaran jasmani.

Depdikbud (1993:56) menyatakan bahwa :

“kesegaran jasmani adalah kondisi yang bersangkutan paut dengan kemampuan dan kesanggupan seseorang yang berfungsi dalam pekerjaan secara optimal dan efisien. Disadari atau tidak, sebenarnya kesegaran jasmani itu merupakan salah satu kebutuhan hidup manusia. Kesegaran jasmani erat kaitanya dengan kegiatan manusia melakukan pekerjaan dan bergerak”.

Kesegaran jasmani yang dibutuhkan manusia untuk bergerak dan melakukan pekerjaan bagi setiap individu tidak sama, sesuai dengan gerak atau pekerjaan yang dilakukan. Misalnya kesegaran jasmani yang dibutuhkan oleh karyawan berbeda dengan anggota TNI dan POLRI, berbeda pula dengan tukang becak, pelajar dan sebagainya.

Maka dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani dapat dipengaruhi oleh kegiatan fisik yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari seperti bekerja, olahraga, bermain dan kegiatan lainnya yang membuat tubuh kita bergerak aktif dan kesegaran jasmani dipengaruhi oleh aktifitas fisik dan latihan olahraga yang teratur dan terprogram dengan baik.

Gusril (2004:119) mengemukakan bahwa kesegaran jasmani akan berbeda dan tergantung pada jenis pekerjaan, keadaan kesehatan, jenis kelamin, umur, tingkat ketelitian dan status gizi. Sedangkan Depdikbud (1973) menyatakan bahwa apa yang dicapai dalam bidang akademis erat hubungannya dengan kondisi badan, telah dibuktikan bahwa pelajar-

pelajar yang kesegaran jasmaninya diatas rata-rata pencapaian akademisnya bagus. Maka dapat disimpulkan, bahwa kesegaran jasmani adalah aspek-aspek kemampuan fisik yang menunjang kesuksesan siswa dalam melakukan olahraga yang teratur dan melaksanakan pekerjaan sehari-hari.

a) Komponen Kesegaran Jasmani

Menurut Lycholat dalam Gusril (2004:119) menyatakan komponen-komponen kesegaran jasmani dapat dikelompokkan menjadi 2 komponen yaitu :

- 1) Komponen yang berhubungan dengan kesehatan (Health Related Fitness) meliputi: daya tahan otot, kekuatan otot, kelentukan dan komposisi tubuh.
- 2) Komponen yang berhubungan dengan keterampilan (Skill Related) meliputi: keseimbangan, kelincahan, kecepatan, tenaga yaitu daya dan waktu reaksi.

Daya tahan merupakan kemampuan tubuh untuk bekerja dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti setelah melaksanakan pekerjaan. Menurut Jansen (1984:44) “Kekuatan adalah kemampuan tubuh mempergunakan otot untuk menerima beban”. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kekuatan otot adalah kemampuan otot atau kelompok otot untuk menerima beban sewaktu bekerja secara maksimal.

Rusdan Djamil dalam Gusril (2004:123) adapun ciri-ciri orang yang memiliki kesegaran jasmani yaitu sebagai berikut:

1. Resisten terhadap penyakit
2. Memiliki daya tahan jantung, paru-paru, peredaran darah dan pernafasan
3. Memiliki daya tahan umum
4. Mempunyai daya tahan otot lokal
5. Memiliki daya ledak otot
6. Memiliki kelentukan
7. Memiliki kecepatan
8. Memiliki kekuatan
9. Memiliki koordinasi dan ketepatan

Menurut Cooper dan Brown (1990) ciri-ciri tingkat kesegaran jasmani yang berada dibawah standar yaitu:

1. Perasaan malas dan mengantuk sepanjang hari
2. Cenderung bertingkah marah
3. Sukar rileks
4. mudah lemas dan sedih
5. Mudah tersinggung
6. Merasa lelah dengan kerja fisik yang minimal

b) Fungsi Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani dapat dipengaruhi oleh keturunan, gaya hidup, keadaan lingkungan serta kebiasaan seseorang. Adapun fungsi kesegaran jasmani tersebut dapat dibagi dalam 2 bagian:

1) Fungsi umum

Fungsi umum kesegaran jasmani adalah untuk mengembangkan kekuatan, kemampuan, kesanggupan, daya kreasi dan daya tahan setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja dengan pembangunan dan pertahanan bangsa dan negara

2) Fungsi khusus

Fungsi khususnya bagi anak-anak adalah pertumbuhan dan perkembangan.

c) Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani

Faktor-faktor tersebut diantaranya:

1. Daya Tahan (Endurance)

Daya tahan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kerja dalam waktu yang relatif lama. Menurut Rusli Luntan dkk (1991:112), istilah lainnya yang sering digunakan adalah Respiration-Cardio Endurance, yaitu daya tahan yang bertalian dengan pernafasan, jantung dan peredaran darah.

Tujuan utama dari latihan daya tahan adalah untuk meningkatkan kemampuan kerja jantung, disamping meningkatkan kerja paru-paru dan sistem peredaran darah. Secara umum, kemampuan daya tahan dibutuhkan semua cabang olahraga yang membutuhkan gerakan fisik.

Selanjutnya Darwis (1992) mengemukakan “Daya tahan adalah kemampuan organisme pemain untuk mengatasi kelelahan

yang timbul setelah melakukan aktifitas olahraga dalam waktu lama.

2. Kecepatan (Speed)

Kecepatan adalah salah satu kemampuan biomotorik yang sangat penting untuk melakukan aktifitas olahraga, Bumpa dan Jonath Et. Al dalam I Made Andika Bayu (2006:18) “Kecepatan diperlukan untuk melakukan gerakan-gerakan yang berkesinambungan dalam bentuk yang sama dan dalam waktu sesingkat-singkatnya”. Sajoto dalam Arsil (2008) mendefinisikan kecepatan sebagai salah satu kemampuan reaksi otot yang ditandai dengan pertukaran antara kontraksi dan relaksasi menuju kemaksimalan.

Kecepatan dibagi menjadi 2 macam:

a. Kecepatan Umum

Kecepatan umum adalah kapasitas untuk melakukan berbagai macam gerakan (reaksi motorik) dengan cara yang cepat.

b. Kecepatan Khusus

Kecepatan khusus adalah kapasitas untuk melakukan suatu latihan atau keterampilan pada kecepatan tertentu, biasanya sangat tinggi. Bumpa dalam I Made Andika Bayu (2008:18) mengemukakan “Kecepatan khusus adalah khusus untuk cabang olahraga dan sebagian besar tidak dapat

ditransfer dan hanya mungkin dikembangkan dalam metode khusus.

Syafruddin (1996), Kecepatan reaksi adalah kemampuan untuk menjawab rangsangan akustik, optic dan ransangan teknik secara cepat. Ransangan akustik adalah ransangan melalui pendengaran seperti: bunyi pluit, tepuk tangan dll.

Jonath dan Krempel dalam Syafruddin (1996) mengatakan bahwa kecepatan dibatasi oleh faktor-faktor seperti: kekuatan, kecepatan, kontraksi dan koordinasi.

3. Daya Ledak (Power)

Power dapat disebut juga daya ledak otot karena proses kerjanya anaerobik yang memerlukan waktu yang cepat dan tenaga yang kuat. Kemampuan ini memerlukan kombinasi antara kukuatan dan kecepatan. Bafirman dkk dalam Suwirman (2006:107): “Power adalah kemampuan untuk menampilkan dan mengeluarkan kekuatan secara eksplosif dengan cepat, power merupakan salah satu aspek kebugaran tubuh”.

Bafirman (1999:59) membagi power menjadi 2 bagian yaitu: Power Absolute dan Power Relative. Power absolute berarti kekuatan untuk mengatasi suatu beban eksternal yang maksimal, sedangkan power relative berarti kekuatan yang digunakan untuk mengatasi beban berupa berat badan sendiri.

4. Kelincahan

Kelincahan merupakan komponen kesegaran jasmani yang sangat diperlukan pada semua aktifitas yang membutuhkan kecepatan

perubahan, posisi tubuh dan bagian-bagiannya.

Menurut Moehammad Dajoto (2005), kelincahan adalah kemampuan seseorang dalam merubah arah lari satu posisi di arena tertentu atau seseorang yang mampu merubah satu posisi ke posisi yang berbeda dengan kecepatan tinggi dan koordinasi gerak yang baik.

Kelincahan sangat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti yang dikemukakan oleh Suharno dalam Suwirman (2006) yaitu: "a). Kecepatan reaksi; b). Kemampuan berorientasi terhadap problema yang dihadapi; c). kemampuan mengatur keseimbangan; d). kelenturan sendi-sendi; e). Kemampuan gerakan-gerakan motorik". Untuk memperoleh kelincahan ini kita juga harus melatih kecepatan reaksi, keseimbangan, kelenturan yang akan mendukung terbentuknya kelincahan pada tubuh.

d) Cara Meningkatkan Kesegaran Jasmani

Kegiatan olahraga yang dilakukan secara rutin dan teratur akan menambah dan meningkatkan kesegaran jasmani , tetapi juga harus didukung oleh pengaturan gizi makanan yang menunjang terhadap lari, jogging, bersepeda, jalan cepat bahkan banyak yang asal berlatih saja.

Ada 3 aspek cara meningkatkan kesegaran jasmani siswa :

1) Olahraga teratur

Keuntungan yang dapat diperoleh yaitu:

- a. Lebih tahan terhadap stress baik fisik maupun psikis
- b. Mampu mengendalikan emosi
- c. Lebih kreatif
- d. Merasa segar dan percaya diri serta gembira
- e. Kapasitas kerja fisik bertambah

2) Menjaga kesehatan dan pengaturan gizi

Kesehatan merupakan dasar untuk meningkatkan kesegaran jasmani, artinya kesegaran jasmani tidak bisa dicapai dan ditingkatkan kalau seseorang belum memiliki kesehatan yang baik. UU No.23 Tahun 1992 tentang keadaan sejahtera dari badan, jiwa nasional dan ekonomis menjelaskan bahwa orang yang sehat belum tentu segar dan orang yang segar sudah pasti sehat. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa sehat merupakan syarat menjadi segar. Untuk menjaga kesehatan diperlukan berbagai upaya yaitu:

- a. Meningkatkan kebersihan, keamanan dan ketertiban (K3), memperhatikan gizi serta olahraga teratur
- b. Mencegah terhadap penyakit melalui pemeriksaan penyakit secara berkala
- c. Pengobatan dan pemeriksaan yang lebih dini untuk menghindari terjadinya komplikasi penyakit
- d. Rehabilitasi melalui Dinas Kesehatan

3) Keseimbangan antara kerja dan istirahat

Kegiatan merupakan ciri dari suatu kehidupan karena tidak ada kehidupan tanpa kegiatan. Menurut Johnson dalam Arsil (2008:13) “Tingkat kesegaran jasmani yang berada dibawah bilai minimal ditandai dengan kemampuan fisik yang tidak efisien, emosional yang tidak stabil, mudah lelah dan tidak sanggup menghadapi tantangan fisik dan emosi.

2. Keaktifan (Partisipasi)

Keaktifan berasal dari kata aktif, yang diberi sifiks ked an perfiks an. Aktif dalam makna dasarnya berarti giat atau sibuk (dalam bekerja dan berusaha), dinamis, mampu bereaksi dan beraksi, cenderung menyebar dan berkembang. Definisi ini menurut Departemen Pendidikan dan Kebudayaan dalam KBBI (1993:732) dapat disepadankan dengan makna partisipasi yakni ikut berperan serta dalam suatu kegiatan. Dari pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa keaktifan dapat mempengaruhi suatu aktifitas, apakah aktifitas tersebut berbentuk kegiatan belajar ataupun hasil dari suatu kegiatan tersebut.

Manusia dan aktifitas merupakan satu kesatuan yang tidak dapat dipisahkan, sebab hanya dengan aktifitas manusia dapat mewujudkan keinginannya. Dalam pembelajaran penjasorkes siswa sangat dituntut untuk aktif. Jadi keaktifan merupakan sesuatu yang sangat penting.

Ahmad Rohani dan Abu Ahmadi (1995:6) menyatakan “Belajar yang berhasil mesti melalui aktifitas, baik fisik maupun psikis. Aktifitas fisik adalah peserta didik giat dan aktif dengan anggota badan, membuat

sesuatu, bermain atau bekerja. Aktifitas psikis adalah jika daya bekerja sebanyak-banyaknya dalam rangka pengajaran agar dapat hasil yang optimal”.

Pendapat diatas menyatakan bahwa aktifitas adalah merupakan segala perbuatan yang dilakukan oleh siswa selama pembelajaran berlangsung , baik perbuatan rohani (psikis) maupun perbuatan jasmani (fisik) sehingga terjadinya perubahan tingkah laku pada diri siswa. Hal ini disebabkan oleh dalam diri siswa telah memiliki potensi yang sedang hidup dan berkembang.

Siswa akan berfikir sepanjang ia berbuat atau melakukan sesuatu, agar siswa dapat berfikir dan berbuat, maka aktifitas belajarnya di pacu untuk mendukung proses belajarnya.

Oemar Hamalik (2008:170) mengemukakan bahwa: “Siswa adalah suatu organisme yang hidup, didalam dirinya beraneka ragam kemungkinan dan potensi yang hidup dan sedang berkembang. Didalam diri siswa terdapat prinsip aktif. Keinginan untuk berbuat dan bekerja sendiri. Prinsip aktif inilah yang mengendalikan tingkah laku siswa. Pendidikan perlu mengarahkan tingkah laku dan perbuatan itu menuju ke tingkat perkembangan yang diharapkan”.

Aktifitas yang dilakukan biasanya bermacam-macam, akan tetapi mempunyai satu tujuan yang sama yaitu memperoleh hasil belajar yang optimal, sehingga siswa dapat melakukan berbagai aktifitas belajar. Mengingat didalam diri siswa terdapat prinsip aktif maka sebaiknya waktu mengajar siswa diberikan kesempatan untuk mengambil bagian yang aktif

baik jasmani maupun rohani terhadap pengajaran yang diberikan baik secara perorangan maupun kelompok.

Pendapat diatas menyatakan bahwa aktifitas merupakan segala perbuatan yang dilakukan oleh siswa selama pembelajaran berlangsung baik perbuatan jasmani maupun rohani sehingga terjadi tingkah laku pada diri siswa.

Menurut KBBI, aktifitas berarti kegiatan atau kesibukan. Terkait dengan aktifitas belajar siswa dapat diartikan segala kegiatan atau kesibukan yang dikerjakan siswa dengan bersungguh-sungguh supaya mendapat kemajuan atau prestasi yang gemilang. Dari pernyataan diatas apapun yang dikerjakan siswa dalam proses belajar mengajar untuk perubahan kearah yang lebih baik dapat diartikan siswa yang aktif.

Keaktifan dalam proses belajar mengajar merupakan salah satu kunci keberhasilan pencapaian tujuan pendidikan. Aktifitas merupakan asas yang terpenting dari asas-asas didakdik (ilmu mendidik), karena belajar sendiri merupakan suatu kegiatan dan tanpa adanya kegiatan tidak mungkin seseorang belajar. Davies dalam Dimiyati (1999:53) “Hal apapun yang dipelajari siswa, maka ia harus mempelajarinya sendiri, tidak seorangpun dapat melakukan kegiatan belajar tersebut untuknya”. Pernyataan ini secara mutlak menuntut adanya keterlibatan langsung dari setiap siswa dalam kegiatan belajar untuk selalu aktif memproses dan mengolah perolehan belajarnya, siswa dituntut untuk aktif secara fisik, intelektual dan emosional.

Terjadinya keaktifan atau partisipasi di sebabkan oleh beberapa faktor, diantaranya:

a) Motivasi

Secara umum motivasi dapat diartikan sebagai daya yang menggerakkan aktifitas keseharian seseorang. Dengan kata lain motivasi juga dapat dipahami sebagai pendorong yang menjadi terrealisasinya aktifitas. Munculnya keinginan untuk beraktifitas menunjukkan adanya motivasi pendorong pelaku aktifitas tersebut.

Motivasi merupakan potensi yang dimiliki seseorang individu sebagai kodratnya untuk melakukan suatu kegiatan dengan alasan tertentu. Kegiatan-kegiatan tersebut dilandasi oleh adanya suatu motif yang kuat dan terkait dengan kebutuhan sehingga individu itu terdorong untuk melakukan suatu aktifitas dengan tujuan memenuhi kebutuhannya. Segala sesuatu yang berkaitan dengan timbulnya dan berkembangnya motif-motif tersebut direalisasikan kedalam bentuk motivasi. Sarwono (1983:57) menjelaskan motivasi merupakan keseluruhan proses perbuatan atau tingkah laku manusia, termasuk situasi yang mendorong, dorongan yang timbul dari dalam diri individu, tingkah laku yang ditimbulkan oleh situasi dan tujuan akhir dari perbuatan tersebut.

Motivasi terbagi dalam dua bentuk yaitu motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik. Motivasi intrinsik merupakan dorongan dan rangsangan yang terjadi didalam diri individu dan diwujudkan kedalam tingkah laku untuk memenuhi kebutuhan yang diinginkan. Sedangkan

motivasi ekstrinsik merupakan kebalikannya yaitu yang datang dari luar individu itu sendiri. Dengan memperhatikan pengertian motivasi diatas, dapat dikatakan bahwa untuk melakukan kegiatan-kegiatan, apakah itu kegiatan belajar atau kegiatan lainnya motivasi memberikan pengaruh yang sangat berarti.

b) Sikap

Sikap merupakan kesiapan seseorang untuk bertindak secara tertentu terhadap hal-hal tertentu (Sarwono, 1983 : 94). Kemudian Mappiere (1982 : 58) mendefinisikan “Sikap sebagai kecendrungan yang relatif stabil yang dimiliki seseorang dalam bereaksi (baik reaksi yang positif ataupun yang negatif) terhadap dirinya sendiri, orang lain, benda, situasi dan kondisi sekitar”.

Dengan memperhatikan beberapa pendapat diatas, dapat dikatakan bahwa sikap merupakan suatu manifestasi diri seorang individu dalam menerima dan menolak suatu kesan objek berdasarkan pertimbangan yang baik dan buruk. Pengungkapan sikap seseorang dalam belajar ataupun dalam suatu kegiatan dapat diperhatikan dari ekspresinya dalam bertingkah laku, karena ekspresi merupakan pernyataan individu terhadap suatu stimulus yang dapat diamati orang lain.

c) Minat

Minat merupakan suatu kekuatan guna memilih dan menetapkan tujuan tertentu. Orang yang memiliki minat ditandai oleh rasa senang atau menyukai suatu kegiatan yang berkaitan dengan

keinginannya. Pada hakekatnya minat merupakan faktor psikis yang relativ menetap pada diri individu dan memiliki pengaruh yang cukup dominan terhadap prestasinya dalam mengikuti kegiatan atau aktifitas.

d) Bakat

Antara individu yang satu dengan yang lainya memiliki bakat yang berbeda untuk dapat dikembangkan. Sukardi (1984:54) mendefinisikan bakat sebagai “Suatu kondisi atau kualitas yang dimiliki individu, yang memungkinkan individu itu untuk berkembang pada masa yang akan datang”. Sedangkan menurut Winkel sebagaimana yang dikutip Oesman (1992:27) “Bakat merupakan suatu kombinasi dari berbagai hal yaitu kemampuan intelektual, komponen intelegensi tertentu, pengaruh pendidikan dalam keluarga dan sekolah serta minat subjek sendiri.

Memperhatikan beberapa pendapat diatas, bakat merupakan suatu potensi pada diri seseorang yang memungkinkannya dengan suatu latihan khusus. Dalam kaitannya dengan kegiatan belajar tentu siswa yang berbakat pada suatu bidang tertentu dapat diharapkan akan memperoleh hasil yang memuaskan bila dibandingkan dengan siswa yang kurang atau tidak bebakat dalam bidang tersebut.

e) Perhatian

Dalam suatu kegiatan perhatian akan lebih besar bila ada minat dan bakat. Slmeto (1991:86), “Bakat telah dibawa sejak lahir, namun dapat berkembang melalui pengaruh pendidikan dan lingkungannya. Perhatian dapat timbul secara langsung, karena seseorang tersebut

terangsang untuk berfikir, maupun menghubungkan dengan pengetahuan yang dimilikinya sehingga mereka tertarik akan sesuatu yang diperhatikanya itu. Bila perhatian itu ada, dapat dilihat dari tingkah lakunya yang berusaha untuk menghayati, mengolah, membanding-bandingkan, membedakan dan mengumpulkan pengetahuan yang diperolehnya.

f) Kebutuhan

Kebutuhan seseorang pada dasarnya sangat banyak dan berbeda-beda. Setiap individu melakukan suatu tindakan dilandasi oleh suatu keinginan untuk memenuhi kebutuhannya baik fisik maupun psikis. Kecendrungan untuk melakukan suatu kegiatan yang belum terselesaikan tidak dapat hanya dipengaruhi lingkungan secara langsung tetapi disebabkan kuatnya kebutuhan yang dirasakan seseorang tersebut.

g) Lingkungan

Lingkungan seseorang dapat berpengaruh sangat besar pada pembelajaran. Pengaruh ini bisa bersifat positif maupun negatif tergantung situasi dan kondisi orang tersebut. Secara naluriah seseorang menyadari pengaruh tersebut, hanya yang jadi masalah adalah ketidak mampunya keluar dari pengaruh tersebut.

Lingkungan yang dimaksud bisa saja lingkungan keluarga, masyarakat maupun sekolah. Seperti yang diungkapkan Thabrany (1995:36) dalam bukunya “Rahasia Sukses Belajar” bahwa lingkungan keluarga, masyarakat dan teman mempunyai pengaruh yang sangat

besar. Kalau siswa bergaul dengan teman yang pintar dia bisa ikut pintar, dan jika bergaul dengan teman yang tidak mengenal waktu sekolah maka hasil belajarnya akan terganggu.

Dari pendapat diatas, dapatlah dikatakan bahwa lingkungan sangat mempengaruhi keaktifan seseorang dalam mengikuti suatu kegiatan, apakah kegiatan tersebut belajar maupun kegiatan lainnya. Keaktifan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah keaktifan siswa dalam kegiatan belajar penjasorkes.

B. Kerangka Konseptual

Proses pembelajaran merupakan bentuk integrative dari berbagai komponen pendidikan sesuai fungsinya. Diantara fungsi yang diintegrasikan tersebut siswa dan guru merupakan komponen aktif yang harus mampu berperan terhadap komponen lainnya secara maksimal. Tugas guru menyusun perencanaan dan rancangan program yang harus dilakukan siswa dalam upaya tujuan instruksional.

Pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SDN 08 Ulakan Tapakis Kabupaten Padang Pariaman akan berhasil apabila dilaksanakan melalui metoda pembelajaran yang sesuai dengan materi yang diberikan, kelengkapan sarana dan prasarana, melakukan evaluasi untuk mengukur tingkat keberhasilan siswa terhadap pelaksanaan pembelajaran, tingkat kesegaran jasmani yang memadai serta tingkat keaktifan siswa dalam mengikuti pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.

Tingkat kesegaran jasmani merupakan masalah yang majemuk, maksudnya terdapat banyak faktor yang mempengaruhi tingkat kesegaran

jasmani siswa, kesemua faktor itu saling berkaitan antara satu dengan yang lainnya. Salah satu faktor yang mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani siswa tersebut adalah tingkat keaktifan siswa dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.

Untuk lebih jelasnya kerangka konseptual dapat dilihat pada bagan dibawah ini:



Gambar 1. Konseptual

C. Hipotesis

Sesuai dengan kajian teori diatas, maka hipotesis penelitian adalah: “Terdapat hubungan yang signifikan antara kesegaran jasmani dengan keaktifan siswa Sekolah Dasar Negeri 08 Ulakan Tapakis Kabupaten Padang Pariaman”.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

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

1. Tingkat kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 08 Ulakan Tapakis Kabupaten Padang Pariaman berada dalam klasifikasi kurang, ini dibuktikan dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa 17 orang (68,00%) memiliki skor kesegaran jasmani antara 10-13, ini artinya 17 orang tersebut berada dalam klasifikasi kesegaran jasmani kategori kurang.
2. Tingkat keaktifan siswa berada dalam klasifikasi baik ini dibuktikan dengan tingkat capaian responden mencapai 76,64%.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara kesegaran jasmani dengan keaktifan siswa Sekolah Dasar Negeri 08 Ulakan Tapakis Kabupaten Padang Pariaman, ini ditandai dengan hasil penelitian yang diperoleh yaitu $t_{hitung} = 3,273 > t_{tabel} = 1,714$, dengan nilai $r = 0,564$ didapat $r^2 = 0,318$, adapun besaran kontribusi adalah 31,8%.

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan diatas, maka penulis dapat memberikan saran-saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam peningkatan keaktifan siswa yaitu sebagai berikut:

1. Untuk mendapatkan tingkat keaktifan siswa yang baik, peneliti menyarankan pada para guru untuk memberikan metode-metode mengajar

yang bervariasi dan menarik sehingga siswa antusias dalam mengikuti pelajaran.

2. Para guru disarankan untuk menerapkan dan memperhatikan tentang aspek kebugaran jasmani dalam menjalankan proses pembelajaran penjasorkes, disamping factor-faktor lain yang ikut menunjang keaktifan belajar siswa.
3. Kepala SD, agar mempunyai sebuah program penyediaan sarana dan prasarana pembelajaran dalam hal peningkatan keaktifan siswa dan peningkatan kemampuan fisik siswa.
4. Para orang tua, agar dapat mendukung dan memotivasi anaknya untuk terus meningkatkan tingkat kebugaran jasmani.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto. (1998). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta.
- Arikunto. (2002). *Manajemen Penelitian*. Jakarta : Renika Cipta.
- Arsil. (2008). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang : Dip. Universitas Negeri Padang.
- Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. (1993). *Garis-Garis Besar Haluan Negara*. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. (1993). *Pedoman Guru Olahraga*. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Depdikbud. (2003). *Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta : Balai Pustaka.
- Depdiknas. (2010). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Usia 10 – 12 Tahun*. Jakarta : Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Dimiyati. (1999). *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta : Renika Cipta.
- Engkos Kosasih. (1983). *Pendidikan Jasmani Teori dan Praktek*. Jakarta : Erlangga
- Gusril. (2004). *Perkembangan Motorik Pada Anak-Anak*. Dirjen Olahraga Departemen Pendidikan Nasional.
- I Made Andika Bayu. (2006). *Referensi Skripsi*. UNP : Padang.
- Mappiere, Andika. (1992). *Psikologi Pendidikan dan Evaluasi Hasil Belajar*. Jakarta : Garmedia.
- Moehamat Dajoto. (2005). *Anatomi*. Jakarta : Renika Cipta.
- Oemar Hamalik. (2008). *Kurikulum Pembelajaran*, Jakarta : Bumi Aksara.
- Rohani Ahmad dkk. (1995). *Pengelolaan Pengajaran*. Jakarta : Renika Cipta.
- Sharkey, Brian J. (2003). *Kebugaran dan Kesehatan*. Jakarta : Rajagrafindo Persada.
- Slameto. (1995). *Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta : Renika Cipta.
- Syafruddin. (1996). *Pengantar Ilmu Melatih*. Padang : FPOK IKIP Padang.
- Sudjana, Nana. (1989). *Metoda Statistika*. Bandung : Transito.
- Suwirman. (2006). *Dasar-Dasar Penelitian*. Padang : FIK UNP Padang.
- Thabrany, Hasbullah. (1995). *Rahasia Sukses Belajar*. Jakarta : Raja Grafindo Persada.