

**PERBEDAAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA SMPN
1 DAN SISWA SMPN 2 KECAMATAN V KOTO KAMPUNG
DALAM KABUPATEN PADANG PARIAMAN**

SKRIPSI

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



Oleh:

**BENI SUSILO
NIM. 89491**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2011**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

**PERBEDAAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA SMPN
1 DAN SISWA SMPN 2 KECAMATAN V KOTO KAMPUNG
DALAM KABUPATEN PADANG PARIAMAN**

Nama : Beni Susilo
NIM/BP : 89491/2007
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2011

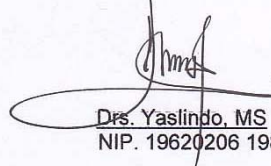
Disetujui Oleh:

Pembimbing I



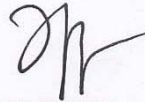
Drs. H. Syahrial Bachtiar, MPd
NIP. 19621012 19860602 1 002

Pembimbing II



Drs. Yasindo, MS
NIP. 19620206 198602 1 002

Mengetahui:
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Hendri Neldi, M.Kes, AIFO
NIP. 19620520 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

Judul : Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMPN 1 dan Siswa
SMPN 2 Kecamatan V Koto Kampung Dalam Kabupaten Padang
Pariaman

Nama : Beni Susilo

NIM/BP : 89491/2007

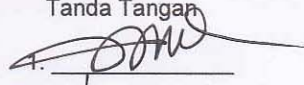
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2011

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	DR. H.Syahrial Bachtiar, M.Pd	1. 
2. Sekretaris	Drs. Yaslindo, MS	2. 
3. Anggota	Drs.H.Ediswal,M.Pd	3. 
4. Anggota	Drs. Hasriwandi Nur, M.Pd	4. 
5. Anggota	Dra.Rosmawati,M.Pd	5. 

ABSTRAK

Beni susilo, 2011. Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMPN 1 Dan Siswa SMPN 2 Kecamatan V Koto Kampung Dalam Kabupaten Padang Pariaman

.Tingkat kesegaran jasmani dan kesehatan di sekolah, perlu mempertimbangkan aspek kondisi sekolah, lingkungan geografis, dan status ekonomi orang tua siswa. Sebab, kondisi suatu tingkat sekolah belum tentu sama dengan sekolah lainnya. 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. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa SMPN 1 Kampung Dalam dengan SMPN 2 Kampung Dalam.

Jenis penelitian yang digunakan adalah *Komparasi*, populasi dalam penelitian ini yaitu siswa SMPN 1 Kampung Dalam dan SMPN 2 Kampung Dalam berjumlah 276 orang, teknik pengambilan sampel secara *purposif Sampling* yaitu jumlah sampel sebanyak 40 orang Dengan sebaran SMPN 1 Kampung Dalam 25 orang dan SMPN 2 Kampung Dalam 15 orang. Tempat dan waktu penelitian dilakukan di SMPN 1 Kampung Dalam dan SMPN 2 Kampung Dalam pada bulan April 2011.

Tingkat kesegaran jasmani siswa SMPN 1 Kampung Dalam dari 25 orang siswa dapat di kategorikan sedang, karena terlihat dari klasifikasi norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) dimana rentangan 14-17 dikategorikan sedang. Tingkat kesegaran jasmani siswa SMPN 2 Kampung Dalam dari 15 orang siswa dapat di kategorikan sedang, karena terlihat dari klasifikasi norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) dimana rentangan 14-17 dikategorikan sedang. Dengan menggunakan tehnik uji t, ternyata terdapat t_{hitung} (4,52) sedangkan t_{tabel} (2,021) dengan taraf signifikansi 0.05 berarti t_{hitung} (4,52) > t_{tabel} (2,021) sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima, jadi kesimpulannya adalah terdapat perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa SMPN 1 Kampung Dalam dengan SMPN 2 Kampung Dalam, dimana kesegaran jasmani siswa SMPN 2 Kampung Dalam lebih baik dibandingkan dengan SMPN 1 Kampung Dalam.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMPN 1 dan Siswa SMPN 2 Kecamatan V Koto Kampung Dalam Kabupaten Padang Pariaman”**.

Penulisan skripsi ini adalah sebagai salah satu syarat untuk melengkapi tugas dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Penulis menyadari dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu diharapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan skripsi ini. 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. Sebagai tanda hormat penulis pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang tidak terhingga kepada:

1. DR. H. Syahrial Bachtiar,M,Pd dan Drs. Yaslindo, MS, selaku pembimbing I dan pembimbing II, yang telah banyak sekali memberikan bimbingan, pemikiran, pengarahan dan bantuan secara moril yang sangat berarti kepada penulis, sehingga penyusunan skripsi ini dapat penulis selesaikan dengan waktu yang efektif dan efisien mungkin.
2. Drs.H.Ediswal,M.Pd , Drs. Hasriwandi Nur, M.Pd dan Dra.Rosmawati,M.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan masukan dan saran di dalam penyusunan skripsi ini.

3. DR. H. Syahrial Bachtiar, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragan Universitas Negeri Padang, yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas belajar selama perkuliahan dan penyelesaian skripsi ini.
4. Drs. Hendri Neldi, M.Kes. AIFO Selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, yang telah memberi kesempatan dan mengizinkan penelitian ini.
5. Kedua orang tua yang tercinta yang telah memberikan bantuan moril maupun materil ke pada penulis di dalam penulisan skripsi ini.
6. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Rekan-rekan Mahasiswa FIK UNP, Khususnya angkatan 2007 serta semua pihak yang tidak dapat dicantumkan namanya satu persatu yang telah banyak memberikan bantuan dalam penyelesaian skripsi ini.

Akhir kata penulis do'akan semoga semua amal yang diberikan kepada penulis mendapat imbalan yang setimpal dan bermanfaat bagi kita semua. Maka pada kesempatan ini penulis mengharapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan penyusunan skripsi ini, Amin...Amin.. Ya Robal Alamin.

Padang, Juli 2011

Beni Susilo

2007/89491

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Kegunaan Penelitian	8

BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN

A. Kajian Teori	
1. Kesegaran Jasmani	9
2. Komponen-Komponen Kesegaran Jasmani	10
3. Fungsi Kesegaran Jasmani	11
4. Unsur- unsur yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani	12
5. Ciri – cirri Kesegaran Jasmani	19
6. Faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani.....	20

B. Kerangka Konseptual	21
C. Hipotesis Penelitian.....	23

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis, Waktu dan Tempat Penelitian	24
B. Populasi dan Sampel	24
C. Sumber dan Jenis Data	26
D. Instrumen Penelitian.....	26
E. Prosedur Penelitian.....	31
F. Teknik Analisa Data.....	32

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data.....	34
B. Pengujian Hipotesis.....	37
C. Pembahasan.....	38

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	42
B. Saran.....	43

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi dari SMPN 1 dan SMPN 2 Kampung Dalam.....	25
2. Sampel dari SMPN 1 dan SMPN 2 Kampung Dalam	26
3. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia(untuk putra).....	34
4. Distribusi Frekwensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMPN 1 Kampung Dalam	35
5. Disrtibusi Frekwensi Tingkat Kesegaran Jasmani Sisw SMPN 2 Kampung Dalam	36
6. Data Hasil Uji t-tes Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMPN 1 Kampung Dalam dengan Siswa SMPN 2 Kampung Dalam.....	38
7. Tabel Nilai – Nilai t	55

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Distribusi Frekwensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMPN 1 Kampung Dalam	36
2. Distribusi Frekwensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMPN 1 Kampung Dalam	37
3. Dokumentasi penelitian.....	56

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Uji normalitas siswa SMPN 1 Kampung Dalam.....	44
2. Uji normalitas siswa SMPN 2 Kampung Dalam.....	45
3. Rata- rata hasil tes kesegaran jasmani siswa SMPN 1 Kapung Dalam dan Siswa SMPN 2 Kampung Dalam.....	46
4. Daftar XIX (11) Nilai Kritis Untuk Uji Lilliefors.....	49
5. Rekap data tes TKJI SMPN 1 Kampung Dalam	50
6. Rekap data tes TKJI SMPN 2 Kampung Dalam	51
7. Daftar luas dibawah lengkungan normal standar dari o ke z	52
8. Nilai persentil untuk distribusi F.....	53

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

. Pendidikan pada hakekatnya merupakan suatu proses mewujudkan dan mencerdaskan kehidupan pembangunan bangsa secara keseluruhan, oleh karena itu pendidikan menjadi salah satu bidang yang memegang peranan penting untuk membangun manusia Indonesia seutuhnya. Tujuan pendidikan itu sendiri adalah mengembangkan kemampuan manusia sedini mungkin secara terarah, menyeluruh dan optimal serta sehat jasmani dan rohani berlandaskan Pancasila.

Pendidikan jasmani merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari program pendidikan keseluruhan yang disempurnakan, juga merupakan suatu proses melalui aktivitas jasmani yang dirancang dan disusun secara sistematis. Untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan, meningkatkan kemampuan dan keterampilan jasmani, kecerdasan untuk membentuk watak serta nilai dan sikap positif bagi setiap warga negara dalam rangka mencapai tujuan pendidikan.

Dalam Undang-Undang RI No. 3 Tahun 2005 pasal 1 ayat 4 menyebutkan bahwa olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial. Lebih lengkap dalam pasal 4 menyebutkan tujuan keolahragaan Nasional yaitu :

Keolahragaan Nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportifitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat pertahanan Nasional, serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa.

Tujuan pendidikan jasmani adalah Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga, meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar.

Kegiatan pendidikan jasmani yang dilakukan teratur akan memberikan dampak positif kepada anak didik yaitu akan memperoleh ketangkasan, kesanggupan serta kemampuan belajar yang tinggi, dan akan membantu dalam melakukan pekerjaan sehari-hari.

Getchell dalam (Gusril 2004:2) menyatakan “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”. Siswa yang memperoleh kesegaran jasmani yang baik akan mampu melakukan aktivitas di rumah dan di sekolah dalam mengikuti pembelajaran dengan semangat, motivasi tinggi tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dengan kesegaran jasmani yang demikian siswa yang sehat dan segar cenderung memiliki semangat hidup tinggi serta bergairah dalam menerima materi pelajaran baik di ruangan maupun di lapangan. Jadi kesegaran jasmani bagi seorang siswa adalah kemampuannya didalam belajar. Dengan

demikian diharapkan bagi siswa untuk selalu aktif melakukan aktivitas fisik baik dilingkungan tempat tinggal apalagi di sekolah terutama dalam pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan. Kemudian ahli lain secara spesifik menjelaskan tentang kesegaran jasmani yang ditinjau dari beberapa aspek antara lain: (a) kesehatan dari organ-organ tubuh yang erat hubungannya dengan keturunan dan potensi; (b) kekuatan fisik dan daya tahan organ-organ tubuh; (c) kesanggupan seseorang untuk memenuhi kebutuhan terhadap tekanan dengan jiwa yang stabil dan tentram.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa komponen-komponen pokok yang berkaitan dengan kesegaran jasmani, yaitu: (a) kemampuan dan kesanggupan (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.

Menurut Sutarman dalam Arsil (1999 : 9) “kesegaran jasmani adalah suatu aspek fisik dari kesegaran menyeluruh (*total fitness*), yang memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup produktif”. Kesegaran jasmani cermin diri dari kemampuan fungsi sistim-sistim dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas, hidup dalam setiap aktivitas fisik. Kesegaran jasmani tidak terlepas dari faktor makanan, karena bahan makanan diperlukan tubuh untuk sumber energi, pembangun sel-sel tubuh, komponem biokatalisator dan metabolisme. Makanan harus

sesuai dengan yang dibutuhkan oleh tubuh baik secara kuantitatif maupun kualitatif. kuantitatif maksudnya perbandingan jumlah karbohidrat, lemak dan protein yang dimakan harus sesuai dengan aktivitas seseorang. Pada orang yang normal karbohidrat diberikan 55-60 %, lemak diberikan 25-30% dari total kalori dan protein dibutuhkan 1 gr / kg berat badan, sedangkan pada atlet dapat diberikan 10-15 % dari total kalori. Selanjutnya secara kualitatif maksudnya adalah bahan-bahan yang selalu ada dalam makanan (karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral dan air) dan jumlahnya dapat lebih banyak jika diperlukan.

Kesegaran jasmani sangat dibutuhkan oleh setiap siswa untuk memperoleh ketangkasan, kesanggupan, serta kemampuan belajar yang tinggi, salah satu jalan untuk memelihara dan meningkatkan kesegaran jasmani dengan melakukan olahraga yang teratur atau aktivitas sehari-hari yang bermanfaat untuk kesehatan.

Untuk memelihara kesegaran jasmani, yaitu dengan melakukan olahraga secara teratur. Sehubungan dengan itu perlu digiatkan pendidikan jasmani di lingkungan sekolah dan masyarakat umum, pendidikan jasmani telah dilakukan di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Kampung Dalam dan Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Kampung Dalam Kabupaten Padang Pariaman. Ditinjau dari segi letak dan lokasi bahwa siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Kampung Dalam berada di daerah dataran rendah sedangkan Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Kampung Dalam berada di dataran tinggi/pegunungan. Pada umumnya mereka pulang dan pergi sekolah dengan

berjalan kaki, sehingga mereka bebas beraktivitas setelah pulang sekolah, sedangkan siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Kampung Dalam pada umumnya menggunakan kendaraan bermotor. Bahkan banyak yang diantar jemput atau naik ojek begitu juga untuk bepergian kemana saja mereka jarang berjalan kaki.

Aktivitas gerak yang dilakukan juga dipengaruhi oleh teknologi yang meningkat. Akibatnya, orang lebih suka naik kendaraan dibandingkan dengan berjalan kaki. Seperti halnya yang terjadi pada siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Kampung Dalam yang letaknya di daerah keramaian/dataran rendah, siswa pulang dan pergi sekolah diantar jemput dengan menggunakan kendaraan, setelah pulang sekolah siswa banyak yang asik bermain di rumah dengan alat-alat yang berteknologi canggih seperti video game, komputer, dan menonton TV. Hal itu akan mengakibatkan siswa sedikit melakukan aktivitas fisik dan melakukan olahraga dalam kesehariannya. Disisi lain, siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Kampung Dalam Kabupaten Padang Pariaman yang letaknya di dataran tinggi atau daerah pegunungan siswa lebih banyak melakukan pekerjaan membantu orang tua seperti pergi kesawah, keladang, dan memelihara ternak.

Berdasarkan anggapan dan informasi yang dikemukakan di atas belum dapat dipastikan bahwa siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Kampung Dalam Kabupaten Padang Pariaman mempunyai tingkat kesegaran jasmani yang baik. Untuk itu, perlu dilakukan penelitian tentang Perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 dan Siswa

Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Kecamatan V Koto Kampung Dalam Kabupaten Padang Pariaman.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas terlihat dari kedua sekolah yang dijadikan populasi dalam penelitian ini ternyata banyak factor yang mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani siswa kedua SMPN tersebut, factor tersebut dapat berupa:.

1. Lingkungan sekolah.
2. Status gizi.
3. Aktivitas kegiatan fisik dan olahraga.
4. Jarak sekolah dengan tempat tinggal.
5. Latar belakang ekonomi.
6. Mata pelajaran penjas orkes.
7. Kesegaran jasmani siswa
8. Daya tahan jantung, paru
9. Daya tahan otot
10. Kekuatan otot

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah di atas dengan mengingat dan menimbang, waktu yang terbatas dan diukur melalui tes kesegaran jasmani yang membahas tentang perbedaan tingkat:

1. Kesegaran jasmani siswa SMPN 1 Kampung Dalam
2. Kesegaran jasmani siswa SMPN 2 Kampung Dalam

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang dikemukakan di atas, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat kesegaran jasmani siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Kampung Dalam?
2. Bagaimana tingkat kesegaran jasmani siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Kampung Dalam?
3. Apakah terdapat perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 dan Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Kecamatan V Koto Kampung Dalam Kabupaten Padang Pariaman?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian yang dilakukan adalah mempunyai tujuan untuk mengetahui :

1. Kesegaran Jasmani siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Kampung Dalam.
2. Kesegaran Jasmani siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Kampung Dalam.
3. Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 dan Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Kecamatan V Koto Kampung Dalam Kabupaten padang pariaman.

F. Kegunaan Penelitian

1. Untuk penulis sebagai salah satu syarat dalam mendapat gelar sarjana pendidikan pada jurusan Pendidikan Olahraga di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Untuk Kepala Sekolah sebagai bahan pertimbangan dalam merumuskan kurikulum sekolah.
3. Untuk guru Penjas berguna dalam meningkatkan kualitas pembelajaran Penjas.
4. Bagi siswa sebagai bahan informasi untuk meningkatkan kebugaran jasmaninya.
5. Untuk Fakultas Ilmu Keolahragaan sebagai bahan referensi bagi penelitian 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. Fok dan kawan-kawan (1987 : 6) mengatakan kesegaran jasmani adalah suatu kapasitas fisiologis atau fungsional yang memberikan suatu kualitas hidup yang meningkat.

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

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 tiap perbedaan fisik (*physical stress* yang layak”.

Berdasarkan pendapat di atas bahwa kesegaran jasmani merupakan cermin dari kemampuan fungsi system dalam tubuh yang dapat mewujudkan

suatu peningkatan kualitas hidup dalam setiap aktivitas fisik. Semakin banyak aktivitas fisik dan olahraga yang dilakukan seseorang, maka akan semakin baik pula tingkat kesegaran jasmaninya. Melakukan aktivitas fisik dan olahraga akan meningkatkan kemampuan tubuh dalam mengkonsumsi oksigen secara maksimal. Jika tubuh telah mampu meningkatkan konsumsi oksigen secara maksimal, maka secara otomatis akan berpengaruh terhadap kesegaran jasmani.

Demikianlah dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani adalah aspek-aspek kemampuan fisik yang menunjang kesuksesan siswa dalam melakukan berbagai aktivitas dalam kehidupan sehari-hari tanpa mengakibatkan kelelahan yang berarti. Kegiatan itu dapat berupa pekerjaan sehari-hari dan untuk keperluan mendadak yaitu untuk kegiatan yang dilakukan pada waktu senggang. Semakin tinggi kesegaran jasmani yang dimiliki seseorang, maka semakin besar pula kemungkinannya untuk menyelesaikan suatu pekerjaan dan semakin besar pula untuk menikmati kehidupan. Penjelasan diatas dapat dikatakan bahwa kualitas suatu fisik berhubungan erat dengan kualitas hidup seseorang.

2.Komponen Kesegaran Jasmani

Nieman DC dalam Ismayarti (2008:38) menyatakan bahwa “komponen-komponen jasmani dapat dikelompokkan menjadi dua golongan sebagai berikut: a) komponen yang berhubungan dengan kesehatan (Health Related Fitness) meliputi daya tahan erobik, daya tahan otot, kekuatan otot, kelentukan dan komposisi tubuh, b) komponen yang berhubungan dengan keterampilan (skill related) meliputi kelincahan, keseimbangan, koordinasi, kecepatan, tenaga/daya dan waktu reaksi”.

Menurut Getchel dalam Gusril (2004:66) menyatakan “komponen-komponen dasar kesegaran jasmani terdiri dari: daya tahan jantung, paru, kekuatan, daya tahan otot, kelentukan dan komposisi tubuh”. Kemudian ahli lain secara spesifik menjelaskan tentang kesegaran jasmani yang ditinjau dari beberapa aspek antara lain: (a) kesehatan dari organ-organ tubuh yang erat hubungannya dengan keturunan dan potensi; (b) kekuatan fisik dan daya tahan organ-organ tubuh; (c) kesanggupan seseorang untuk memenuhi kebutuhan terhadap tekanan dengan jiwa yang stabil dan tentram.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa komponen-komponen pokok yang berkaitan dengan kesegaran jasmani, yaitu: (a) kemampuan dan kesanggupan (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.

3. Fungsi Kesegaran Jasmani

Menurut Gusril (2004:74) menyatakan adapun “fungsi kesegaran jasmani adalah untuk mengembangkan kesanggupan dan kemampuan setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja”. Fungsi kesegaran jasmani dapat dibagi kedalam dua bagian sebagai berikut: (a) fungsi umum; (b) fungsi khusus. Fungsi umum kesegaran jasmani untuk mengembangkan kekuatan, kemampuan, kesanggupan daya kreasi dan

daya tahan setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja dalam pembangunan dan pertahanan bangsa dan Negara. Adapun fungsi khusus dari kesegaran jasmani adalah sesuai dengan kekhususan masing-masing, yang dibedakan menjadi tiga golongan yaitu golongan yang berdasarkan pekerjaan misalnya atlet, pelajar atau mahasiswa. Golongan yang berdasarkan keadaan misalnya ibu hamil untuk menghadapi saat kelahiran, penyandang cacat untuk rehabilitas. Keadaan yang berdasarkan umur, misalnya pada anak-anak dalam merangsang pertumbuhan, pada lansia untuk mempertinggi ketahanan tubuh dan pada remaja untuk pertumbuhan dan perkembangan serta peningkatan prestasi belajar.

Dari uraian di atas dapat juga diambil kesimpulan bahwa fungsi kesegaran jasmani bagi orang dewasa adalah untuk meningkatkan produktifitas, sedangkan bagi remaja kesegaran jasmani berfungsi untuk kebugaran tubuh.

4. Unsur-unsur yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani

Ada banyak factor yang mempengaruhi kesegaran jasmani yang diungkapkan oleh beberapa pakar, di antaranya:

a. Daya tahan (*Endurance*)

Menurut Rusli Lutan, dkk (1991:112) menyatakan bahwa "Daya tahan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kerja dalam waktu yang relatif lama. Istilah lainnya yang sering digunakan ialah *respiration-cardio endurance*, yaitu daya tahan yang bertalian dengan pernafasan, jantung, dan peredaran darah". Jadi orang yang memiliki daya tahan yang

baik sudah pasti jantung, pernafasan dan peredaran darahnya berjalan dengan baik pula.

Menurut Bowers dalam Arsil (2008:19) menyatakan bahwa "Daya tahan merupakan salah satu komponen biomotorik yang sangat dibutuhkan dalam aktifitas fisik dan salah satu komponen terpenting dari kesegaran jasmani, daya tahan diartikan sebagai waktu bertahan yaitu lamanya seseorang dapat melakukan intensitas kerja atau jauh dari kelelahan".

Tujuan utama dari latihan daya tahan adalah meningkatkan kemampuan kerja jantung di samping meningkatkan kerja paru-paru dan sistem peredaran darah. Secara umum, kemampuan daya tahan dibutuhkan semua cabang olahraga yang membutuhkan gerak fisik. Lebih lanjut Darwis (1992) mengemukakan "Daya tahan adalah kemampuan organisme pemain untuk mengatasi kelelahan yang timbul setelah melakukan aktifitas tubuh berolahraga dalam waktu lama".

Sedangkan yang dimaksud dengan latihan *endurance* pada umumnya yaitu *cardiorespiratory* adalah latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan keseluruhan tubuh untuk selalu bergerak dalam tempo sedang cepat, tanpa mengalami rasa sakit dan kelelahan berat". (Jack H. Wilmore/David L. Costill. 1988 dalam Sajoto M, 1988)

Para ahli fisiologi berpendapat bahwa latihan daya tahan sangat penting bagi semua cabang olahraga. Karena dengan tingkat daya tahan yang tinggi, kualitas aktifitas yang berarti seperti melakukan sprint sambil menendang bola dapat dipertahankan dengan tempo tetap tinggi selama

permainan berlangsung. Ada sejumlah metode atau cara latihan untuk meningkatkan kapasitas daya tahan, dalam hal ini adalah *cardiovascular endurance*, yaitu mulai dari latihan *interval training* sampai latihan-latihan lari jarak jauh dalam tempo rendah. Pada dasarnya semua latihan lari, sepeda dan berenang merupakan latihan daya tahan.

Menurut Arsil (1999) menjelaskan bahwa "daya tahan dalam aspek sepak bola merupakan kesanggupan tubuh untuk melakukan aktifitas selama berlangsungnya permainan". Dalam permainan sepak bola daya tahan sangat diperlukan, hal ini karena permainan sepak bola adalah permainan yang dilakukan dengan cepat dalam lapangan yang luas dan pemain dituntut bergerak aktif selama permainan berlangsung.

Dalam suatu pertandingan, kompetisi seorang pemain dituntut mampu bermain selama pertandingan berlangsung tanpa mengalami kelelahan yang berarti dalam melaksanakan teknik dan taktik sepak bola. Dalam kesempatan yang seperti itulah sangat dibutuhkan daya tahan.

b. Kecepatan (*speed*)

Kecepatan diperlukan untuk melakukan gerakan yang berkesinambungan dalam bentuk yang sama dan waktu sesingkat-singkatnya. Sajoto M (1998) mendefinisikan "kecepatan sebagai suatu kemampuan reaksi otot yang ditandai dengan pertukaran antara kontraksi dan relaksasinya yang menuju ke maksimal".

Kecepatan dibedakan menjadi dua macam, yakni kecepatan umum dan kecepatan khusus.

1) Kecepatan Umum

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

2) Kecepatan Khusus

Menurut Bumpa dalam Ismayarti (2008:57) "Kecepatan khusus adalah kapasitas untuk melakukan suatu latihan atau keterampilan pada kecepatan tertentu, biasanya sangat tinggi. Kecepatan khusus adalah khusus untuk cabang olahraga dan sebagian besar tidak dapat ditransferkan dan hanya mungkin dikembangkan melalui metode khusus".

Menurut Bumpa dalam Ismayarti(2008:57) "kecepatan adalah kemampuan bergerak dengan kemungkinan kecepatan tercepat". Ditinjau dari sistem gerak, kecepatan adalah kemampuan dasar mobilitas sistem syaraf pusat dan perangkat otot untuk menampilkan gerakan-gerakan pada kecepatan tertentu. Berdasarkan sudut pandang mekanika, kecepatan diekspresikan sebagai rasio antara jarak dan waktu. Kecepatan merupakan gabungan dari tiga elemen yakni reaksi, frekuensi gerakan per unit waktu, dan kecepatan menempuh suatu jarak.

Menurut Syafruddin (1999) "Kecepatan reaksi adalah kemampuan untuk menjawab rangsangan akustik, optik dan rangsangan taktik secara cepat". Rangsangan akustik adalah rangsangan melalui pendengaran seperti bunyi pistol pada waktu start lari jarak pendek dan juga melalui pluit, tepukan tangan, dan lain sebagainya. Jonath dan Krempel dalam Syafruddin (1999) mengatakan bahwa "kecepatan dibatasi oleh factor-faktor seperti, kekuatan, kecepatan kontraksi, dan koordinasi."

3) Daya Ledak (*Power*)

Menurut Ismayarti (2008:59) menyatakan “*Power* atau daya ledak disebut juga sebagai kekuatan eksplosif. *Power* menyangkut kekuatan dan kecepatan reaksi otot yang dinamis dan eksplosif serta melibatkan pengeluaran kekuatan otot yang maksimal dalam waktu yang secepat-cepatnya. *Power* merupakan hasil perkalian antara gaya (*force*) dan jarak (*distance*) dibagi dengan waktu”.

Hampir semua cabang memerlukan *power*. Untuk *power* harus diberikan kepada olahragawan dalam usaha meningkatkan prestasi. Menurut Bompa dalam Syahara (2004:20-23) ”daya ledak (*power*) merupakan hasil dari dua kemampuan yaitu kekuatan dan kecepatan dan dipertimbangkan sebagai suatu kemampuan untuk menampilkan kekuatan yang maksimum dalam waktu yang paling pendek”. Kekuatan kecepatan (*power*) merupakan kemampuan otot untuk mengatasi beban atau tahan dengan kecepatan kontraksi yang tinggi.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa *power* merupakan kemampuan kombinasi antara kekuatan dan kecepatan. *Power* ini terutama dibutuhkan dalam cabang-cabang olahraga yang menuntut ledakan (*explosive*) tubuh, seperti lompat dan *smash* dalam permainan bola voli. Pada saat melompat, *power* tungkai bawah harus bagus agar dapat menghasilkan lompatan tinggi sehingga memudahkan untuk melakukan *smash* dan *blocking*. Sedangkan *power* tungkai bawah harus bagus agar dapat melakukan pukulan *smash* yang kuat, cepat, dan terarah ataupun dapat melakukan *blocking* yang kuat dan dapat menahan *smash* dari lawan.

Kemudian Bafiman (1999:59) “Membagi *power* atas dua 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”.

Berdasarkan uraian di atas dapat dikemukakan bahwa *power* merupakan kombinasi antara kekuatan dan kecepatan untuk mengatasi beban dengan kecepatan kontraksi otot yang tinggi, kekuatan menggambarkan otot untuk mengatasi beban sedangkan kecepatan menunjukkan kemampuan otot untuk mengatasi beban dengan kontraksi yang sangat cepat, kekuatan otot dan kontraksi otot merupakan ciri utama dalam *power*.

4) Kelincahan (*Agility*)

Menurut Poerwadarminto (1986), kelincahan berasal dari kata lincah yang berarti gesit atau cekatan. Sedangkan menurut Suharno (1985:32) kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk merubah posisi atau arah secepat mungkin dengan situasi yang dihadapi atau dikehendaki.

Selanjutnya Harsono (1988:172) menyatakan tentang kelincahan sebagai berikut: orang yang lincah adalah orang yang mempunyai kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya”.

Kemudian Soedjono (1984:6) berpendapat bahwa “kelincahan adalah kemampuan mengubah arah secara cepat, mengubah tubuh atau bagian tubuh tanpa gangguan pada keseimbangan”. Ini berarti bahwa kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah arah dan

posisinya yang dikehendaki dengan cepat dan tepat sesaat sedang bergerak tanpa kehilangan kesadaran keseimbangan sesuai dengan situasi dan kondisi yang dihadapi. Dalam hal ini Suharno (1985:33) membagi kelincahan sebagai berikut:

- a) Kelincahan umum (*General Agility*) berarti kelincahan seseorang untuk hidup dengan lingkungan tempat tinggalnya.
- b) Kelincahan khusus (*Special Agility*) berarti kelincahan seseorang untuk melakukan cabang olahraga khusus di mana dalam cabang olahragainlain tidak diperlukan.

Kelincahan akan dipengaruhi oleh beberapa komponen kondisi fisik lainnya seperti: kekuatan, keseimbangan, kelentukan, dan koordinasi. Maksudnya adalah kombinasi dari komponen-komponen kondisi fisik yang saling terkait. Suharno (1985:53) menyatakan bahwa faktor-faktor penentu baik atau tidaknya kelincahan adalah kecepatan reaksi, kemampuan berorientasi terhadap problem yang dihadapi, kemampuan mengatur keseimbangan, dan kemampuan gerakan-gerakan motorik.

Kelincahan merupakan komponen kesegaran jasmani yang sangat diperlukan pada semua aktifitas yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi tubuh dan bagian-bagiannya. Disamping itu, kelincahan merupakan prasarat untuk mempelajari dan memperbaiki keterampilan gerak dan teknik olahraga, terutama gerakan-gerakan yang membutuhkan koordinasi gerak. Lebih lanjut, kelincahan sangat penting untuk jenis olahraga yang

membutuhkan kemampuan adaptasi yang tinggi terhadap perubahan-perubahan situasi dalam pertandingan.

Kelincahan adalah kemampuan seseorang dalam merubah arah dengan keadaan bergerak tanpa kehilangan keseimbangan (Remmy Muchtar: 1992). Kelincahan adalah kemampuan seseorang dalam merubah arah lari satu posisi ke posisi di arena tertentu atau seseorang yang mampu merubah satu posisi ke posisi yang berbeda dengan kecepatan tinggi dan koordinasi gerak yang baik.

5. Ciri-ciri Kesegaran Jasmani

Gusril (2004:72) ciri-ciri orang yang mempunyai 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 tenaga ledak otot (power); f) memiliki kelentukan; g) memiliki kecepatan; h) memiliki kekuatan; i) memiliki koordinasi dan ketepatan.

Sedangkan tanda/gejala kesegaran jasmani yang rendah antara lain:

a) fisik yang tidak efisien; b) emosi yang tidak stabil; c) mudah lelah; d) tidak sanggup mengatasi tantangan fisik/emosi. Ditambahkan tanda-tanda yang menyertai kesegaran jasmani berada di bawah standar antara lain; a) menguap di meja makan; b) perasaan malas dan mengantuk sepanjang hari; c) merasa lelah dengan kerja fisik yang minimal; d) terlalu capek untuk melakukan aktifitas senggang; e) penggugup dan mudah terkejut; f) suka rileks; g) mudah cemas dan sedih; h) mudah tersinggung.

Berdasarkan pendapat di atas jelas bahwa kesegaran jasmani sangat berpengaruh terhadap kualitas hidup seseorang. Orang yang memiliki kesegaran jasmani yang bagus akan mempunyai kualitas hidup yang bagus pula, begitu juga sebaliknya. Selain itu, dapat dikatakan orang yang memiliki kesegaran jasmani yang buruk seperti ciri-ciri yang dikemukakan di atas tentu sulit mencapai kesuksesan dalam hidup dan memiliki kualitas hidup yang buruk pula.

6. Faktor Yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani merupakan suatu hal yang dipengaruhi oleh aktivitas fisik dan latihan olah raga yang dilakukan sehari-hari semakin banyak aktivitas fisik dan latihan olah raga yang dilakukan seseorang akan semakin baik pula tingkat kesegaran jasmaninya. Hal ini disebabkan dengan melakukan aktivitas fisik dan latihan olah raga yang akan meningkatkan kemampuan tubuh dalam mengkonsumsi oksigen secara maksimal. Apabila tubuh telah mampu meningkatkan konsumsi oksigen secara maksimal maka otomatis akan berpengaruh terhadap tingkat kesegaran jasmani.

“Kesegaran jasmani dipengaruhi oleh aktivitas fisik dan latihan olah raga, semakin banyak aktivitas fisik dan latihan olah raga yang dilakukan, maka akan semakin baik pula tingkat kesegaran jasmaninya. Hal ini disebabkan oleh aktivitas fisik dan latihan olah raga akan meningkatkan kemampuan tubuh dalam mengkonsumsi oksigen secara maksimal, apabila tubuh telah mampu meningkatkan oksigen secara

maksimal, maka otomatis akan berpengaruh terhadap tingkat kesegaran jasmani seseorang (Ernawati 2008 : 14)”.

Kesegaran jasmani juga dipengaruhi oleh keturunan, gaya hidup, keadaan lingkungan serta kebiasaan seseorang. Unsur kekebalan terhadap penyakit merupakan factor yang sangat penting, seseorang yang kesegaran jasmaninya baik, maka kekebalan tubuhnya akan baik pula, juga akan dipengaruhi oleh factor keturunan, makanan, pakaian dan kebersihan. Tiap manusia mempunyai kelebihan dan kekurangan. Unsur kesegaran jasmani meliputi kemampuan system jantung dan peredaran darah serta pernafasan dan keterampilan gerak dasar.

Kesegaran jasmani tidak hanya dipusatkan kepada perkembangan alat, tetapi juga ditentukan oleh kapasitas metabolik seseorang yang tergantung pada kemampuan efisiensi jantung, pernafasan, system peredaran darah dan alat.

Peningkatan kesegaran jasmani dipengaruhi oleh beberapa faktor sebagai berikut :

1. Keadaan lingkungan sekolah
2. Kesehatan lingkungan
3. Gizi yang dikonsumsi sehari-hari
4. Kegiatan fisik dan olah raga
5. Jarak sekolah

Keadaan lingkungan sekolah akan mempengaruhi kondisi tubuh siswa, sekolah yang mempunyai lingkungan baik dan bersih

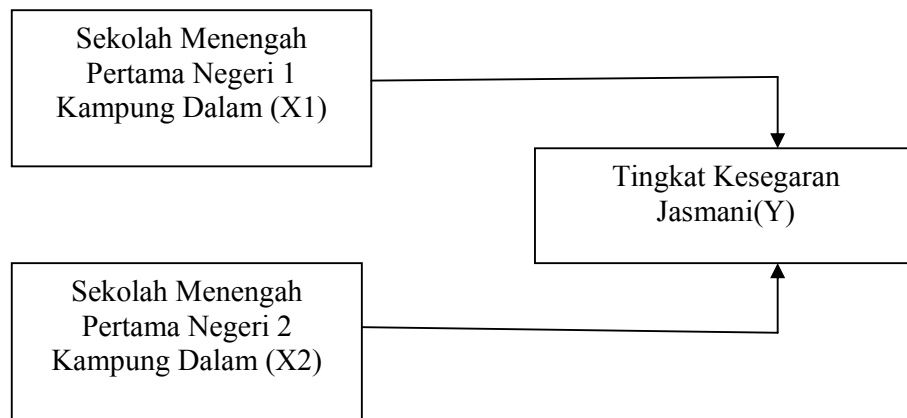
akan tinggi kesegaran jasmaninya. Gizi semakin tinggi baik pula kesegaran jasmaninya.

B. Kerangka Konseptual

Untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa dapat dilihat dari daya tahan jantung, paru, kekuatan, daya tahan otot, kelentukan dan komposisi tubuh. Di samping aktivitas fisik dan olah raga yang dilakukan sehari-hari, tingkat kesegaran jasmani siswa juga dipengaruhi oleh faktor keturunan, gaya hidup, makanan serta lingkungan. Yang mana dikemukakan dalam penelitian ini adalah tentang perbedaan tingkat kesegaran jasmani antara siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Kampung Dalam yang berada di daerah perkotaan atau dataran rendah yang pada umumnya siswa pergi dan pulang sekolah menggunakan kendaraan bermotor.

Peningkatan kesegaran jasmani pada hakekatnya adalah untuk meningkatkan daya tahan tubuh melakukan aktivitas fisik dan kegiatan olah raga dalam penelitian ini yang menjadi variable X1 adalah tingkat kesegaran jasmani siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Kampung Dalam dan X2 siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Kampung Dalam Kabupaten Padang Pariaman.

Untuk lebih jelas dapat dilihat kerangka konseptual sebagai berikut :



C. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kajian teori dan kerangka konseptual yang telah diajukan, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah : Terdapat perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa SMPN I Kampung Dalam dengan tingkat kesegaran jasmani siswa SMPN 2 Kampung Dalam Kabupaten Padang Pariaman.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan dari data analisis dan pembahasan ini dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Tingkat kesegaran jasmani siswa SMPN 1 Kampung Dalam dari 25 orang siswa dapat di kategorikan sedang, karena terlihat dari klasifikasi norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) dimana rentangan 14-17 dikategorikan sedang.
2. Tingkat kesegaran jasmani siswa SMPN 2 Kampung Dalam dari 15 orang siswa dapat di kategorikan sedang, karena terlihat dari klasifikasi norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) dimana rentangan 14-17 dikategorikan sedang.
3. Dengan menggunakan teknik uji t , ternyata terdapat t_{hitung} (4,52) sedangkan t_{tabel} (2,021) dengan taraf signifikansi 0.05 berarti t_{hitung} (4,52) > t_{tabel} (2,021) sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima, jadi kesimpulannya adalah terdapat perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa SMPN 1 Kampung Dalam dengan SMPN 2 Kampung Dalam, dimana kesegaran jasmani siswa SMPN 2 Kampung Dalam lebih baik dibandingkan dengan SMPN 1 Kampung Dalam.

B. Saran

Berdasarkan dari kesimpulan di atas, maka penulis ingin memberikan saran-saran yang diharapkan untuk dapat membantu memperoleh tingkat kesegaran jasmani yang baik bagi siswa SMPN 1 dan SMPN 2 Kampung Dalam yaitu:

1. Untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa SMPN 1 dan SMPN 2 Kampung Dalam, disarankan para guru agar tidak mengabaikan unsur kondisi fisik yang terdapat dalam kesegaran jasmani yaitu dengan mengajarkan pada siswa dalam bentuk aktifitas pembelajaran pendidikan jasmani olahraga kesehatan yang telah terencana dan terprogram secara dinamis.
2. Agar mendapatkan tingkat kesegaran jasmani yang baik maka siswa harus disiplin dan menanam sikap sportifitas dalam setiap melakukan proses belajar pendidikan jasmani olahraga kesehatan di sekolah.
3. Siswa harus bisa menjaga kebugaran kondisi tubuh dengan cara berolahraga secara teratur, dan mengonsumsi makanan yang bergizi sesuai dengan standar kesehatan..
4. Sebagai orang tua, agar bisa memantau perkembangan gizi anaknya disamping aktifitas belajar disekolah maupun aktifitas olahraganya di luar sekolah. Kemudian mengetahui tentang informasi-informasi yang berkaitan dengan peningkatan kesegaran jasmani anaknya (siswa).

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto. (1996). *Manajemen Penelitian*, Jakarta: Depdikbud
- Arikunto, Suharsami. (1999). *Prosedur Penelitian*. Yogyakarta: Rineka Cipta
- Arsil. (1999). *Pembinaan Kondisi Fisik*: Dip Universitas Negeri Padang
- Arsil. (2008). *Tes Pengukuran dan Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olah Raga*, Padang : FIK UNP Padang
- Bafirman.(1999).*Pembinaan Kondisi Fisik*.Padang:FIK UNP
- Adnan fardi.(2009). *Buku Mata Kuliah Statistik Lanjutan*. Padang : FIK UNP
- Efwilza. (2002). *Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Murid SD NO 16 di Kawasan pertambangan Batu Bara Ombilin Dengan Murid SD NO 2 Luar Kawasan Batu Bara Ombilin Kota Sawahlunto*. (Skripsi) Padang.
- Fok,dkk(1987).*The Physiological Basis Of Physical Education and Athletic*
- Gusril. (2004). *Perkembangan Motorik Pada Masa Anak-Anak*. Interval: Dirjen Olahraga Depdiknas.
- Gusril. (2004). *Beberapa Faktor Yang Berkaitan Dengan Kemampuan Motorik Siswa SD Negeri Kota Padang*. Desertasi – Jakarta: UNJ.
- Harsono.(1988).*coaching Dan Aspek – Aspek Psikologi Dalam Coacing*. Jakarta Depdikbud Dirjen Dikti PPLPTK
- Ismayarti. (2008). *Tes dan Pengukuran Olahraga*, Surakarta: UNS Surakarta.
- Muchtar,Remmy.(1992).*Olahraga Pilihan Sepakbola*.Depdikbud.Proyek Pembinaan Tenaga Kepelatihan
- Poerwadarminto.(1986).*Kamus Umum Bahasa Indonesia*.Jakrta:PN Balai Bahasa
- Rusli Lutan, (1991). *Manusia dan Olahraga*. Bandung : ITB dan POK/IKIPBandung.
- Sajoto,M.(1998). *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olah Raga*, Semarang: Dahara Prize
- Suharno.(1985).*Ilmu Kepelatihan Olahraga*.Yogyakarta
- Syafruddin.(1999). *Dasar – Dasar kepelatihan olah raga*,Padang: FIK UNP