

**PERBANDINGAN KESEGERAN JASMANI SISWA
SMAN 1 DAN SMA N 2 KOTA PARIAMAN**

SKRIPSI

*Diajukan kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga sebagai
salah satu persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh

**CARLI MUSTIKA
NIM. 89863**

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

PERSETUJUAN SKRIPSI

**PERBANDINGAN KESEGARAN JASMANI SISWA SMA N 1
DAN SMA N 2 KOTA PARIAMAN**

Nama : Carli Mustika
NIM : 89863
Program Studi : Penjaskesrek Konsentrasi PGSD Penjas
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 24 Januari 2011

Disetujui oleh :

Pembimbing I

Pembimbing II

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

Drs. Nirwandi, M.Pd
NIP. 19580914 198102 1 001

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 : Perbandingan Kesegaran Jasmani Siswa SMA N 1 dan
SMA N 2 Kota Pariaman**
Nama : Carli Mustika
NIM : 89863
Program Studi : Penjaskesrek Konsentrasi PGSD Penjas
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 24 Januari 2011

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Hendri Neldi, M.Kes, AIFO	1. _____
2. Sekretaris	: Drs. Nirwandi, M.Pd	2. _____
3. Anggota	: Drs. Jonni, M.Pd	3. _____
4. Anggota	: Drs. Hasriwandi Nur, M.Pd	4. _____
5. Anggota	: Drs. H. Zulman, M.Pd	5. _____

ABSTRAK

“Perbandingan Kesegaran Jasmani Siswa SMAN 1 dan SMAN 2 Kota Pariaman”

OLEH : CARLI MUSTIKA /2011

Masalah dalam penelitian ini rendahnya kesegaran jasmani siswa Siswa SMAN 1 dan SMAN 2 Kota Pariaman, penyebab rendahnya tingkat kesegaran jasmani siswa ini di duga karena beberapa factor antara lain factor gizi, keadaan lingkungan, dan sarana prasarana olahraga yang kurang tersedia di sekolah. Untuk itulah penulis merasa perlu mengadakan penelitian, dan disini penulis hanya meneliti tentang faktor kesegaran jasmani. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk untuk mengetahui tingkat Perbedaan Kesegaran Jasmani Siswa SMAN 1 Kota Pariaman dengan SMAN 2 Kota Pariaman

Jenis penelitian ini adalah analisis komparasi dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Populasi penelitian berjumlah 1684 orang Teknik pengambilan sampel dengan teknik *Purposive dan Random Sampling*, yaitu pengambilan sampel didasarkan dengan pertimbangan tertentu, dari teknik tersebut didapat sampel berjumlah 25 orang dari masing-masing sekolah. Waktu penelitian dilakukan pada bulan Desember 2010 sampai Januari 2011, tempat penelitian ini dilaksanakan di SMAN 1 Kota Pariaman dengan SMAN 2 Kota Pariaman. Pengambilan data kesegaran jasmani dengan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) umur 16-19 tahun. Teknik analisis data kesegaran jasmani dilakukan dengan uji "T".,

Pengujian Hipotesis penelitian dengan menggunakan Uji t, dan menyimpulkan bahwa: terdapat Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMAN 1 dan Siswa SMAN 2 di Kota Pariaman, dengan perolehan $t_{hitung} = 5,149 > t_{tabel} = 2,064$.

Kata kunci: Kesegaran Jasmani.

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji dan syukur ke hadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul ” **Perbandingan Kesegaran Jasmani Siswa SMAN 1 dan SMAN 2 Kota Pariaman.**”

Penulisan skripsi ini selain bertujuan untuk melengkapi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, disamping itu juga untuk mengetahui Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMA N 1 dan SMAN 2 di Kota Pariaman.

Penulis menyadari bahwa penulisan ini jauh dari kesempurnaan dan harapan. Hal tersebut disebabkan oleh keterbatasan kemampuan penulis sendiri. Untuk itu penulis sangat mengharapkan kritik yang sehat dan masukan-masukan yang sifatnya membangun dari semua pihak, guna kesempurnaan skripsi ini.

Dalam pelaksanaan penulisan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak baik perorangan maupun badan-badan terkait yang telah memberikan bantuan dan bimbingan sampai selesainya skripsi ini.

Secara khusus penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Drs. Hendri Neldi, M.Kes, AIFO selaku ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Padang sekaligus pembimbing I dalam penulisan

skripsi ini yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam penyelesaian skripsi ini.

2. Drs. Nirwandi, M.Pd selaku pembimbing II dalam penulisan skripsi ini yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam penyelesaian skripsi ini.
3. Drs. H. Zulman, M.Pd, Drs. Jonni, M.Pd dan Drs. Hasriwandi Nur, M.Pd selaku Tim penguji yang telah memberikan sumbangsih saran demi kesempurnaan skripsi ini.
4. Drs. H. Syahrial Bakhtiar, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
5. Bapak Kepala Dinas Pendidikan Kota Pariaman yang memberi kesempatan untuk melakukan penelitian.
6. Kepala sekolah SMA N 1 dan SMAN 2 Kota Pariaman yang telah memberi izin penelitian di sekolah tersebut.
7. Yang tercinta Ayah dan Ibu yang senantiasa membantu memberikan dorongan semangat untuk penulis.

Semoga segala bantuan yang telah diberikan menjadi amal saleh dan diridhoi oleh Allah SWT.

Amin...

Padang, Januari 2011

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR GRAFIK	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	4
D. Perumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Kegunaan Penelitian	5
BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN	
A. Kajian Teori	7
1. Kesegaran Jasmani	7
2. Komponen Kesegaran Jasmani	8
3. Ciri-ciri kesegaran Jasmani	8
4. Fungsi Kesegaran Jasmani	9
B. Kerangka Konseptual	9
C. Hipotesis Penelitian.....	10

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis, Waktu dan Tempat Penelitian	11
B. Populasi dan Sampel	11
C. Jenis dan Sumber Data	13
D. Instrumen Penelitian	13
E. Alat Teknik Analisis Data.....	21

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Verifikasi Data	22
B. Deskripsi Data	22
C. Pengujian Hipotesis.....	26
D. Pembahasan	28

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	31
B. Saran	31

DAFTAR PUSTAKA.....	32
----------------------------	-----------

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian	12
2. Sampel Penelitian.....	13
3. Nilai TKJI untuk anak laki-laki umur 16-19 tahun.....	20
4. Nilai TKJI untuk anak perempuan umur 16-19 tahun	20
5. Norma Penilaian TKJI.....	21
6. Distribusi Frekuensi Hasil TKJI SMA N 1 Kota Paraiaman	22
7. Distribusi Frekuensi Hasil TKJI SMA N 2 Kota Paraiaman	24
8. Distribusi Rata-Rata TKJI Dari Kedua SMAN.....	26
9. Uji t perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani.....	26

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual	10
2. Sikap start berdiri tes lari cepat	14
3. Sikap badan yang benar pada tes angkat tubuh putra	16
4. Baring Duduk	17
5. Loncat Tegak	18
6. Tes lari 1000/1200 meter	19

DAFTAR GRAFIK

Grafik	Halaman
1. Distribusi Hasil TKJI SMAN 1 Kota Pariaman.....	23
2. Distribusi Hasil TKJI SMAN 2 Kota Pariaman.....	25

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Hasil TKJI SMAN 1 Kota Pariaman	32
2. Data Hasil TKJI SMAN 2 Kota Pariaman	33
3. Deskripsi Dan Frekuensi Data	34
4. Pengujian Hipotesis (Uji t).....	37
5. Foto Dokumentasi Penelitian	38
6. Surat-Surat Izin Penelitian	46

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (Penjasorkes) merupakan salah satu mata pelajaran yang diajarkan pada tingkat Sekolah Menengah Atas (SMA), yang dapat meningkatkan kesegaran jasmani siswa. Oleh sebab itu Penjasorkes berperan dalam meningkatkan kualitas manusia baik sosial, spiritual, dan intelektual serta kemampuan yang profesional karena Penjasorkes di SMA bertujuan untuk: “Mengetahui dan memahami konsep aktivitas jasmani sebagai informasi untuk mencapai kesehatan, kebugaran, dan pola hidup sehat, dan mampu mengisi waktu luang dengan aktivitas jasmani yang bersifat rekreatif.” (Depdiknas, 2003: 3).

Berdasarkan pernyataan di atas, tujuan Penjasorkes dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani merupakan salah satu hal yang penting bagi tercapainya tujuan pembelajaran di SMA. Karena Penjasorkes memberikan pembelajaran aktivitas jasmani kepada peserta didik yang dapat mempengaruhi kesegaran jasmani siswa menjadi lebih baik.

Di dalam KTSP tahun 2006 dijelaskan kegiatan-kegiatan yang dilakukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani sebagai berikut:

1. Permainan dan olahraga meliputi: olahraga tradisional, permainan, eksplorasi gerak, keterampilan lokomotor non-lokomotor, dan manipulatif, atletik, kasti, rounders, kippers, sepak bola, bola basket, bola voli, tenis meja, tenis lapangan, bulu tangkis, dan beladiri, serta aktivitas lainnya.

2. Aktivitas pengembangan meliputi: mekanika sikap tubuh, komponen kebugaran jasmani, dan bentuk postur tubuh serta aktivitas lainnya
3. Aktivitas senam meliputi: ketangkasan sederhana, ketangkasan tanpa alat, ketangkasan dengan alat, dan senam lantai, serta aktivitas lainnya
4. Aktivitas ritmik meliputi: gerak bebas, senam pagi, SKJ, dan senam aerobik serta aktivitas lainnya
5. Aktivitas air meliputi: permainan di air, keselamatan air, keterampilan bergerak di air, dan renang serta aktivitas lainnya
6. Pendidikan luar kelas, meliputi: piknik/karyawisata, pengenalan lingkungan, berkemah, menjelajah, dan mendaki gunung.
7. Kesehatan, meliputi penanaman budaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari, khususnya yang terkait dengan perawatan tubuh agar tetap sehat, merawat lingkungan yang sehat, memilih makanan dan minuman yang sehat, mencegah dan merawat cidera, mengatur waktu istirahat yang tepat dan berperan aktif dalam kegiatan P3K dan UKS. Aspek kesehatan merupakan aspek tersendiri, dan secara implisit masuk ke dalam semua aspek.

Berdasarkan pernyataan di atas mata pelajaran Penjasorkes wajib dilaksanakan di SMA untuk membantu meningkatkan kesegaran jasmani. “Kesegaran jasmani adalah aspek fisik dari kesegaran 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: 9)

Sesuai dengan pernyataan di atas, kesegaran jasmani sangat dibutuhkan oleh siswa karena kesegaran jasmani membantu siswa untuk memperoleh ketangkasan, kesanggupan, ketahanan, serta kemampuan belajar yang tinggi. Menurut Dirjen Olahraga dan Pemuda (1999:21), “apa yang dicapai dalam bidang akademis mempunyai hubungan yang erat dengan kondisi badan.”

Dengan demikian, peran seorang guru mata pelajaran Penjasorkes harus memaksimalkan pembelajaran Penjasorkes. Dalam penelitian yang dibuat ini penulis mengambil SMAN 1 Kota Pariaman untuk dibandingkan dengan SMAN 2 Kota Pariaman mengenai tingkat kondisi fisik terhadap kesegaran jasmani.

Pembelajaran Penjasorkes di SMA N 1 Kota Pariaman sudah berjalan maksimal. Namun berdasarkan observasi di lapangan rendah kesegaran jasmani siswa sewaktu menerima pembelajaran Penjasorkes. Hal ini dibuktikan pada saat pelaksanaan pembelajaran Penjasorkes siswa banyak yang malas bergerak dan beraktivitas, sedangkan di SMA N 2 Kota Pariaman siswa banyak yang bergerak dan beraktivitas pada saat pelaksanaan pembelajaran Penjasorkes. Hal ini mungkin disebabkan oleh beberapa faktor seperti aktivitas fisik siswa, jenis kelamin, usia, motivasi, gizi, sarana dan prasarana, keadaan lingkungan.

Kesegaran jasmani juga tidak lepas dari faktor makanan, karena bahan makanan diperlukan tubuh sebagai sumber energi, pembangun sel-sel tubuh, komponen biokatalisator dan metabolisme, sehingga bisa membantu seseorang dalam beraktivitas dan tidak mudah lelah karena terdapat keseimbangan antara makanan dengan energi yang dikeluarkan.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa makanan yang baik dan lengkap akan mempengaruhi faktor gizi dan kesehatan, sehingga seorang siswa yang mengkonsumsi makanan yang baik akan membantu dalam melakukan aktivitas jasmani karena setiap aktivitas jasmani membutuhkan energi yang cukup.

Berdasarkan pernyataan di atas, belumlah dapat ditentukan secara pasti bagaimana tingkat kebugaran jasmani siswa SMA N 1 Kota Pariaman dan siswa SMA N 2 Kota Pariaman. Juga belum dapat ditentukan tingkat kebugaran jasmani sekolah mana yang lebih bagus. Oleh sebab itu, perlu dilakukan penelitian tentang tingkat kebugaran jasmani siswa SMA N 1 Kota Pariaman dan siswa SMA N 2 Kota Pariaman. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran positif tentang perbandingan tingkat kebugaran jasmani antara kedua sekolah SMA 1 Kota Pariaman dan SMA 2 Kota Pariaman dan dapat membuktikan anggapan tentang faktor penentu tingkat kebugaran jasmani siswa.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas, maka identifikasi masalahnya adalah :

1. Aktivitas fisik siswa
2. Status Gizi
3. Keadaan Lingkungan
4. Jenis Kelamin
5. Usia

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya penyebab permasalahan yang ada dan tercakup dalam penelitian tidak dapat peneliti laksanakan, juga keterbatasan waktu,

dana, dan kemampuan maka masalah dalam penelitian ini dibatasi pada kesegaran jasmani.

D. Perumusan Masalah

Dari batasan masalah di atas, penulis merumuskan masalah penelitian ini yaitu:

1. Bagaimana kesegaran jasmani SMA N 1 Kota Pariaman?
2. Bagaimana kesegaran jasmani SMA 2 Kota Pariaman ?
3. Bagaimana perbandingan kesegaran jasmani siswa SMA N 1 Kota Pariaman dengan siswa SMA N 2 Kota Pariaman

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk :

1. Mengetahui kesegaran jasmani siswa SMA N 1 Kota Pariaman
2. Mengetahui kesegaran jasmani siswa SMA N 2 Kota Pariaman
3. Bagaimana perbandingan kesegaran jasmani SMA N 1 Kota Pariaman dengan SMA N 2 Kota Pariaman

F. Kegunaan Penelitian

Penelitian ini diharapkan berguna untuk:

1. Bagi penulis disajikan untuk melengkapi persyaratan memperoleh gelar sarjana pada Jurusan pendidikan olahraga Universitas Negeri Padang.
2. Sebagai bahan masukan dan pertimbangan bagi guru Penjas di SMA N 1 dan SMA N 2 Kota Pariaman agar penelitian ini dapat meningkatkan kualitas pembelajaran penjas.

3. Bagi siswa di SMA N 1 dan SMAN 2 Kota Pariaman sebagai bahan informasi untuk meningkatkan kesegaran jasmaninya
4. Bahan masukan bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti permasalahan yang lebih mendalam
5. Bahan bacaan bagi mahasiswa dan dosen di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

BAB II

TINJAUAN KEPUSTAKAAN

A. Kajian Teori

1. Kesegaran Jasmani

Pengertian kesegaran jasmani beraneka ragam dan tergantung dari sudut pandang seseorang terhadap kesegaran jasmani. Kata kesegaran jasmani berasal dari kata “fit” artinya sehat. Seseorang dalam kondisi fit, maka ia memiliki kondisi badan yang sehat untuk mempertahankan diri dari pengaruh-pengaruh luar tubuh. Hal ini berarti seseorang mampu melawan pengaruh-pengaruh luar tubuh dan tidak mengurangi efisiensi kondisi badan.

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

Di pihak lain Gettel dalam Winarmo (2006: 34) mendefinisikan kesegaran jasmani adalah “suatu kemampuan yang menitik beratkan pada fungsi-fungsi psikologi yaitu : kemampuan jantung, pembuluh darah, paru dan otot berfungsi pada efisiensi yang optimal”.

Ditegaskan oleh Sutarman dalam Gusril (2004: 26) “kesegaran jasmani adalah suatu aspek fisik dari suatu kesegaran menyeluruh (*total fitness*) yang memberi kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan

hidup yang produktif dan dapat menyesuaikan pada tiap pembebanan atau stres fisik yang layak.”

Jadi kesegaran jasmani merupakan kemampuan untuk menjalankan tugas dengan baik tanpa rintangan fisik dan psikis.

2. Komponen-komponen Kesegaran Jasmani

Nieman DC dan Ismaiati (2008: 38) mengemukakan komponen-komponen kesegaran 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, kelenturan dan komposisi tubuh, (b) komponen yang berhubungan dengan keterampilan (*skill related*) meliputi kelincahan, keseimbangan, koordinasi, kecepatan, tenaga/daya dan waktu reaksi.”

Berdasarkan komponen-komponen di atas dapat disimpulkan bahwa tiap-tiap orang mempunyai kelebihan dan kekurangan dalam mendapatkan kesegaran jasmani. Berarti semua orang harus dapat mengembangkan secara keseluruhan komponen-komponen kesegaran jasmani.

3. Ciri-ciri Kesegaran Jasmani

Kemudian dalam Rusdam Djamal dalam Gusril (2004 : 123) 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 local, e). memiliki daya ledak otot (*power*),

- f).memiliki kelenturan, g). memiliki kecepatan, h). memiliki kekuatan,
- i).memiliki koordinasi.

4. Fungsi Kesegaran Jasmani

a. Fungsi umum

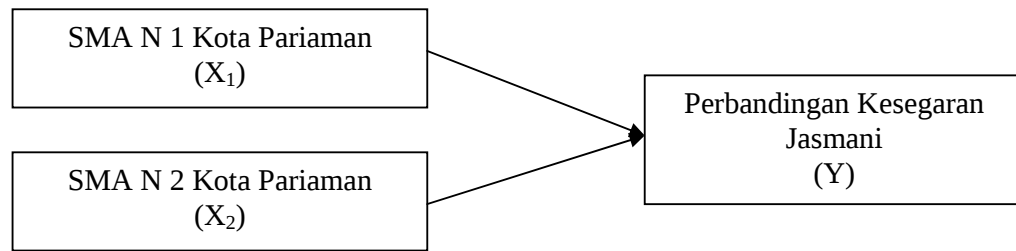
“Fungsi umum kesegaran jasmani adalah untuk mengembangkan kekuatan, kemampuan, kesanggupan, daya kreasi dan daya tahan setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja dalam pembangunan dan pertahanan bangsa dan negara” (Gusril, 2004: 74)

b. Fungsi khusus

Fungsi khusus kesegaran jasmani adalah karakteristik siswa SMA mulai dari pertumbuhan dan perkembangan serta meningkatkan prestasi belajar. Dengan kata lain bahwa kesegaran jasmani merupakan cermin dari kemampuan fungsi sistem-sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam setiap aktivitas fisik

B. Kerangka Konseptual

Upaya peningkatan kesegaran jasmani pada hakekatnya adalah untuk peningkatan daya tahan tubuh untuk melaksanakan aktivitas fisik dan latihan olahraga di lingkungan guna menjalankan kehidupan yang lebih baik. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada skema kerangka konseptual berikut ini :



Gambar 1. Kerangka Konseptual

C. Hipotesis

Berdasarkan kajian teori dan kerangka berfikir yang telah dikemukakan di atas maka hipotesis penelitian adalah: “Terdapat perbandingan kesegaran jasmani yang signifikan antara SMA N 1 Kota Pariaman dengan SMA N 2 Kota Pariaman”. Dimana kesegaran jasmani siswa SMAN I Kota Pariaman lebih baik dibandingkan siswa SMAN 2 Kota Pariaman.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan temuan penelitian dan pembahasan hasil penelitian maka dapat disimpulkan sebagai berikut : Terdapat perbandingan Kesegaran Jasmani Siswa SMAN 1 dan SMAN 2 Kota Pariaman ini dibuktikan dengan hasil penelitian bahwa $t_{hitung} = 5.149 > t_{tabel} = 2,064$. Ini artinya H_0 ditolak sedangkan H_a diterima.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan dan implikasi di atas, maka diajukan beberapa saran kepada :

1. Siswa untuk dapat meningkatkan kesegaran jasmani dengan proses pembelajaran Penjasorkes, maupun di luar pembelajaran Penjasorkes.
2. Guru Penjas, diharapkan dapat mengembangkan dan meningkatkan tingkat kesegaran jasmani anak di mana guru tersebut bekerja
3. Orang tua agar dapat mengontrol aktivitas bermain anak-anak baik di sekolah maupun di rumah.
4. Kepala SMA, agar dapat mempunyai sebuah program penyediaan sarana dan prasarana dalam hal peningkatan kemampuan fisik anak.
5. Dinas Pendidikan Sumatera Barat umumnya, agar memberikan dukungan yang optimal dalam proses pembelajaran Penjas di Sekolah Menengah Atas.

DAFTAR PUSTAKA

- Arsil, 1999. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: UNP.
- Depdiknas, 2003. *Kurikulum Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Balai Pustaka
- Dirjen Olahraga dan Pemuda. 1999. *Keputusan dan Garis-garis Kebijaksanaan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan dalam Pembaharuan Pendidikan Melalui PPSP*. Jakarta: Departemen P dan K RI.
- Efwilza. 2002. Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Murid SD No. 16 di Kawasan Pertambangan Batubara Ombilin dengan Murid SD No. 2 Luar Kawasan Batu Bara Ombilin Kota Sawahlunto. (Skripsi). Padang
- Gusril. 2004. *Beberapa Faktor yang Berkaitan dengan Kemampuan Motorik Siswa Sekolah Dasar Negeri Kota Padang*. Jakarta: UNP
- Ismiaryati. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*, Surakarta: UNS Surakarta.
- Kurikulum (2006). *KTSP (Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan) Bidang Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan (Penjaskes)*.
- Sudjana, 1992. *Metode Statistik*. Bandung: Tarsito.
- UNP. (2010). *Buku Panduan Penulisan Tugas Akhir/Skripsi Universitas Negeri Padang*. Padang: UNP.
- Winarmo. 2006. *Perspektif Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. FKIP UNM