

**“TINJAUAN KONDISI FISIK TERHADAP HASIL PEMBELAJARAN
PENDIDIKAN JASMANIOLAH RAGA DAN KESEHATAN SISWA
SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 1 KUBUNG KABUPATEN SOLOK”**

SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Syarat Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Di Fakultas Ilmu
Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



Oleh :

**Hudya Naspita
14087190/2014**

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2018**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

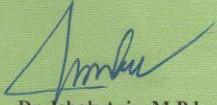
**TINJAUAN KONDISI FISIK TERHADAP HASIL PEMBELAJARAN PENDIDIKAN
JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN SISWA SEKOLAH MENENGAH ATAS
NEGERI 1 KUBUNG KABUPATEN SOLOK**

Nama : Hudya Nasrita
BP/ NIM : 2014/14087190
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan : Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2018

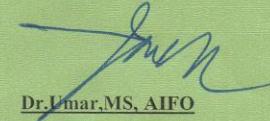
Disetujui oleh :

Pembimbing I



Dr. Ishak Aziz, M.Pd
NIP.19600212 198602 1 00 1

Menyetujui:
Ketua Jurusan



Dr.Umar,MS, AIFO
NIP.19610615 198703 1 00 3

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Hudya Naspita
NIM/ BP : 14087190/ 2014

Dinyatakan lulus setelah mempertahankan skripsi di depan Tim Penguji
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan Kepelatihan
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
dengan judul

**TINJAUAN KONDISI FISIK TERHADAP HASIL PEMBELAJARAN PENDIDIKAN
JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN SISWA SEKOLAH MENENGAH ATAS
NEGERI 1 KUBUNG KABUPATEN SOLOK**

Padang, Agustus 2018

Tim Penguji

Nama

1. Ketua :Dr. Ishak Aziz, M. Pd

2. Anggota : Drs. Maidarman, M. Pd

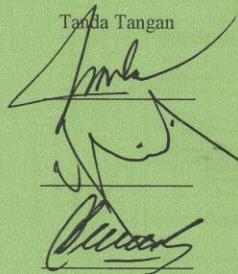
3. Anggota :Drs. Witarsyah, M. Pd

1.

2.

3.

Tanda Tangan



SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Hudya Nasrita

NIM/BP : 14087190/2014

Judul Skripsi : Tinjauan Kondisi Fisik Terhadap Hasil Pembelajaran Pendidikan

Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Siswa SMA Negeri 1 Kubung

Kabupaten Solok.

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa penulisan skripsi ini berdasarkan hasil penelitian, pemikiran, dan pemaparan asli dari saya sendiri, baik untuk naskah laporan maupun pembuatan program kegiatan selama penelitian ini yang telah tercantum sebagai sebuah skripsi. Jika terdapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dari dalam naskah dengan menyebutkan pengarang di daftar pustaka.

Demikian pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar tanpa paksaan dari orang lain.

Padang, Juli 2018



Hudya Nasrita

ABSTRAK

Hudya Naspita. 2018. Tinjauan Kondisi Fisik Terhadap Hasil Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Kubung Kabupaten Solok

Masalah pada penelitian ini adalah masih kurangnya aktivitas jasmani yang dilakukan diluar pelajaran oleh siswa sehingga akan dapat mempengaruhi terhadap kondisi fisik dan kebugaran siswa. Padahal kondisi fisik merupakan salah satu indikator kesegaran jasmani yang juga mendukung proses belajar mengajar siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik siswa kelas XI IPA SMA Negeri 1 Kubung Kabupaten Solok Jenis Penelitian ini adalah penelitian korelasional.

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 11 – 12 Juli 2018 di SMA Negeri 1 Kubung Kabupaten Solok. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa yang berjurusan IPA di kelas XI dengan jumlah siswa 174 orang. Teknik pengambilan sampel ini adalah secara *Proportional purposive sampling* yaitu sebanyak 61 orang. Teknik analisis data yaitu dengan distribusi frekuensi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa paling banyak (40%) siswa laki – laki mempunyai kecepatan baik dan pada siswa perempuan (48.7%) mempunyai kecepatan sedang. Paling banyak (77.3%) siswa laki – laki mempunyai daya tahan bagus dan pada siswa perempuan (66.7%) mempunyai daya tahan bagus. Paling banyak (59.1%) siswa laki – laki mempunyai kekuatan baik sekali dan 35.9% siswa perempuan mempunyai kekuatan sedang. Paling banyak (59.1%) siswa laki – laki mempunyai kelincahan baik sekali dan (48.7%) pada siswa perempuan mempunyai kelincahan baik.

KATA PENGANTAR

Puji syukur beserta syukur atas kehadiran Allah Yang Maha Esa, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya. Sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Tinjauan Kondisi Fisik terhadap Hasil Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan siswa SMA Negeri 1 Kubung Kabupaten Solok”.

Skripsi, guna melengkapi salah satu persyaratan memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Dalam penyusunan proposal ini peneliti menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang konstruktif dari pembaca demi kesempurnaan.

Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini, peneliti banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materi dari berbagai pihak. Untuk itu melalui ini peneliti menyampaikan terimakasih kepada:

1. Bapak Dr. Ishak Aziz, M.Pd sebagai pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan kemudahan sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Dr. Umar, M.S,AIFO selaku ketua Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan kemudahan sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
3. Seluruh staff pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada peneliti selama mengikuti perkuliahan.

4. Teristimewa kepada kedua orang tua yang telah memberikan dorongan dan do'a sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Rekan-rekan mahasiswa FIK UNP yang senasib dan seperjuangan yang telah memberikan bantuan dan dorongan baik moril maupun materil dalam penyusunan skripsi ini.
6. Dan juga sama teman-teman saya, baik yang tinggal satu kontrakan maupun teman-teman dari fakultas lain yang selalu memberikan saya nasihat dan member semangat.

Akhirnya peneliti mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah Yang Maha Esa memberikan balasan yang setimpal dan semoga skripsi ini bisa bermanfaat untuk peneliti dan bagi orang yang membacanya.

Padang, Juli 2018

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	
KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI	iii
DAFTAR TABEL	v
DAFTAR GAMBAR	vi
DAFTAR LAMPIRAN	vii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Batasan Masalah	7
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian.....	8
F. Manfaat Penelitian.....	8
BAB II KAJIAN TEORI	
A. Kajian Teori.....	7
1. Hakikat Hasil Belajar.....	7
2. Hakikat Kondisi Fisik	11
a. Kelincahan	14
b. Daya Tahan.....	15
c. Kekuatan	17
d. Kecepatan	19
B. Kerangka Konseptual	20
C. Hipotesis	22
D. Pertanyaan Penelitian	26
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	23
B. Tempat dan waktu penelitian.....	23
C. Populasi dan Sampel Penelitian	
1. Populasi Penelitian	24

2. Sampel	25
D. Instrumen Penelitian	26
E. Jenis dan Sumber Data	30
F. Teknik Pengumpulan Data	37
G. Teknik Analisis Data	37
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskriptif Data Laki-laki	32
B. Deskriptif Data Perempuan	41
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	45
B. Saran.	46
C. Pembahasan	51
DAFTAR RUJUKAN	61

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual	25
2. Pelaksaan Lari 30 Meter	30
3. Lintasan Lari Kelincahan.....	32
4. Gerakan Sikap Duduk Menyentuh Paha	36
5. Gerakan Baring Menuju Sikap Duduk.....	37
6. Posisi Sit Up.....	37
7. Grafik Kecepatan Data Siswa Laki-laki	42
8. Grafik Daya Tahan Data Siswa Laki-laki	43
9. Grafik Kekuatan Data Siswa Laki-laki	45
10. Grafik Kelincahan Data Siswa Laki-laki	46
11. Grafik Kecepatan Data Siswa Perempuan	48
12. Grafik Kelincahan Data Siswa Perempuan.....	49
13. Grafik Daya Tahan Data Siswa Perempuan.....	51
14. Grafik Kekuatan Data Siswa Perempuan.....	52

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Jumlah Siswa Jurusan IPA	28
Tabel 2. Norma Tes Kecepatan.....	30
Tabel 3. Norma Tes Kelincahan.....	32
Tabel 4 dan 5. Norma Daya Tahan Laki-laki Dan Perempuan.....	34
Tabel 6. Penilaian Sit Up	38
Tabel 7 dan 8. Distribusi Frekuensi Kecepatan Siswa Laki-laki	41
Tabel 10. Distribusi Frekuensi Daya Tahan Siswa Laki-laki	42
Tabel 11 dan 12. Distribusi Frekuensi Kekuatan Siswa Laki-laki.....	43
Tabel 14. Distribusi Frekuensi Kelincahan Siswa Laki-laki.....	46
Tabel 15 dan 16. Distribusi Frekuensi Kecepatan Siswa Perempuan.....	47
Tabel 18. Distribusi Frekuensi Kelincahan Siswa Perempuan	49
Tabel 19 dan 20. Distribusi Frekuensi Daya Tahan Siswa Perempuan	50
Tabel 21. Distribusi Frekuensi Kekuatan Siswa Perempuan	52

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan suatu hal yang sangat penting bagi kehidupan bangsa dan kemajuan suatu Negara. Dengan adanya pendidikan bangsa Indonesia akan mengalami kemajuan dan meninggalkan suatu bentuk keterpurukan, seperti sekarang ini.

Dalam kehidupan manusia, olahraga mempunyai arti dan makna sangat penting, kerena dapat memberi manfaat yang sebesar-besarnya dalam kehidupan. Salah satu tujuan manusia berolahraga adalah untuk meningkatkan kesegaran jasmani menjadi lebih baik. Olahraga pada hakikatnya adalah setiap aktifitas fisik dimana dilandasi semangat perjuangan melawan diri sendiri, orang lain, maupun lingkungan. Selain itu, olahraga merupakan sumber kesehatan bagi orang-orang yang memahami akan pentingnya kesehatan dan olahraga.

Kesehatan dan olahraga adalah sekumpulan ilmu-ilmu yang membahas segala permasalahan kesehatan yang berkaitan dengan olahraga. Artinya ilmu kesehatan olahraga merupakan ilmu-ilmu kedokteran yang terkait dengan tujuan memelihara atlet, disertai bersamaan dengan upaya memperbaiki penampilannya. Hakikatnya olahraga juga untuk meningkatkan kesehatan, yang berarti meningkatkan mutu sumber daya manusia. Dengan demikian konsep dasar kesehatan olahraga adalah pembinaan mutu sumber daya manusia menuju sehat seutuhnya sesuai rumusan sehat Organisasi Kesehatan Dunia (*world health organization=WHO*), melalui pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan,

pelaksanaan olahraga kesehatan maupun olahraga prestasi dan pelayanan kesehatan olahraga.

Olahraga merupakan salah satu bidang yang mendapat perhatian secara nasional di Indonesia, karena olahraga mempunyai arti strategis dalam pembangunan, terutama dalam usaha meningkatkan kualitas manusia yang menjunjung tinggi sportifitas, disiplin, dan ketaqwaan. Perkembangan olahraga di Indonesia sudah cukup mengembirakan, kerana jumlah orang yang rajin berolahraga saat ini telah semakin banyak masyarakat yang mengerti akan pentingnya kesehatan, serta peduli untuk mengkatkan kualitas manusia Indonesia ditujukan pada peningkatan kesehatan jasmani dan rohani dalam bentuk memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat. Untuk membentuk manusia yang berkualitas diperlukan persiapan.

DIKTI (2003:76), “Menumbuhkan daya olahraga guna meningkatkan kualitas manusia Indonesia, sehingga memiliki tingkat kesehatan, kebugaran dan kondisi fisik yang cukup dimulai sejak usia dini, melalui pendidikan olahraga di sekolah dan masyarakat”.

Seperti yang dijelaskan dalam UU RI No.03 BAB II Pasal 4 Tahun 2005, tentang system keolahragaan nasional, yaitu :

“Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sprotifitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan bangsa, memperkuuh ketahanan nasional, serta mengangkat harkat dan kehormatan bangsa”.

Berdasarkan kutipan diatas, maka dapat diungkapkan bahwa untuk meningkatkan manusia yang berkualitas, sadar akan pentingnya kesehatan jasmani dan rohani adalah dengan melakukan aktifitas olahraga. Dalam rangka meningkatkan kontribusi olahraga sebagai salah satu upaya untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia dan kegiatan olahraga yang dilakukan tidak hanya memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat, akan tetapi masyarakat Indonesia memiliki jiwa dan raga yang sehat serta kesegaran jasmani.

Menurut Firdaus (2011:38) “Olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana yang dilakukan orang dengan sadar untuk meningkatkan kemampuan fungsional, sesuai dengan tujuan melakukan olahraga”.

Dari uraian terdahulu, jelas bahwa olahraga mempunyai banyak manfaat bagi kita, seperti memberikan kesegaran jasmani dan meningkatkan kesehatan, serta dapat meningkatkan prestasi dan kualitas manusia.

Salah satu pendidikan yang mengarahkan pada perkembangan keseluruhan aspek manusia adalah pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktifitas fisik untuk menghasilkan perubahan fisik secara keseluruhan dalam kualitas individu baik secara jasmani maupun rohani. Sehingga pendidikan jasmani merupakan salah satu pendidikan yang sangat penting dan utama untuk kemajuan suatu bangsa.

Pendidikan jasmani bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan social, penalaran, stabilitas emosional tindakan moral, aspek pola hidup sehat, dan

pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional. Selain meningkatkan kebugaran jasmani, pendidikan jasmani juga bertujuan untuk meningkatkan prestasi. Keberhasilan siswa dalam belajar dipengaruhi oleh kemampuan, kemauan, makanan yang bergizi, dan kondisi tubuh yang baik. Kondisi tubuh yang baik apabila tingkat daya tahan aerobiknya baik.

Sekolah merupakan tempat untuk melakukan kegiatan belajar mengajar dan juga merupakan suatu tempat untuk bermain, berinteraksi dengan orang lain atau merupakan rumah kedua bagi siswa. Dalam kegiatan belajar mengajar guru memiliki peran penting untuk meningkatkan mutu siswa dan mencapai tujuan pembelajaran disekolah.

Seperti yang telah diuraikan sebelumnya, bahwa untuk meningkatkan prestasi belajar siswa dapat didukung dengan kebugaran jasmani yang baik. Kebugaran jasmani dapat tercipta dengan aktifitas yang baik dan rutin, sehingga mampu menjaga kondisi fisik siswa salah satu nya daya tahan. Aktivitas olahraga yang dilakukan di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Kubung adalah senam setiap hari sabtu pagi dan saat mengikuti pembelajaran penjasorkes di sekolah.

Pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dilaksanakan siswa setiap seminggu sekali dengan jam pembelajaran 3x40 menit, dan untuk kegiatan senam pagi dilaksanakan oleh semua siswa pada hari sabtu dengan durasi waktu 25 menit. Jadi setiap minggunya siswa hanya memiliki aktivitas

olahraga kurang dari 145 menit di sekolah dan itu merupakan waktu yang kurang dalam meningkatkan daya tahan aerobic siswa. Pelaksanaan olahraga yang hanya I X dalam seminggu dirasa kurang maksimal dalam meningkatkan kondisi fisik para siswa. Selain itu pelaksanaan pembelajaran olahraga selama ini kurang maksimal, dari alokasi waktu 120 menit tidak semua siswa melaksanakan aktivitas dengan penuh, waktu terbuang untuk ganti baju, istirahat,ada yang terlebih dahulu pergi kekantin dan beberapa anak banyak duduk-duduk, hal tersebut menjadikan olahraga kurang efektif. Untuk jam pembelajaran penjasorkes dikurangi dan digantikan dengan pembelajaran teori dengan mata pelajaran lain, sehingga aktivitas jasmani siswa SMA Negeri 1 Kubung menjadi berkurang. Salah satu kelas yang ada SMA Negeri 1 Kubung adalah kelas IPA. Kelas IPA merupakan salah satu kelas yang lebih banyak menekuni kegiatan pembelajaran teori, yang mana aktivitas jasmani hanya terfokus pada pelajaran pendidikan jasmani.

Oleh karena itu aktivitas jasmani yang dilakukan diluar pelajaran dirasa masih kurang. Karena banyaknya kegiatan ke pembelajaran teori yang diadakan baik pada saat jam pembelajaran maupun ekstra menyebabkan siswa lebih banyak diam dari pada melakukan kegiatan yang mampu menghasilkan keringat dan tentunya membakar kalori. Sehingga keadaan kapasitas vital paru dan kondisi fisik nya masih menjadi pertanyaan bagi penulis, karena kapasitas vital paru dan kondisi fisik merupakan salah satu indicator kesegaran jasmani yang juga mendukung proses belajar mengajar siswa. Disamping itu siswa ipa ini juga sering mengeluh dikarenakan oleh alat-alat olahraga yang tidak memadai.

Siswa kelas IPA di SMA Negeri 1 Kubung secara umum berumur berkisar dari 16-18 tahun yang secara fisiologis masih dalam masa pertumbuhan dan perkembangan, maka perlu untuk memaksimalkan dalam aktivitasnya yang selain untuk mengoptimalkan tumbuh kembang anak juga untuk menjaga kondisi fisik tubuh agar tetap dalam mengikuti kegiatan belajar mengajar dengan baik. Meskipun kelas IPA telah melakukan aktivitas fisik setiap harinya, hal tersebut masih dirasa belum cukup apalagi dengan kegiatan belajar mengajar pendidikan jasmani dan olahraga yang dikurangi membuat kondisi fisi anak menjadi menurun. Padahal kondisi fisik menjadi penting agar anak mempunyai daya tahan yang baik tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Keadaan tersebut merupakan salah satu bukti bahwa kegiatan untuk meningkatkan kondisi fisik siswa yang kurang optimal, hal ini kurang dapat sepenuhnya disalahkan siswanya. Hal ini mungkin belum terciptanya kondisi fisik siswa yang optimal, mungkin juga dengan proses pembelajaran penjas yang sering ditiadakan karena adanya acara-acara disekolah. Misalnya : guru rapat, acara O2SN, hari libur dan sebagainya. Hasil pengamatan peneliti di SMA Negeri 1 Kubung, selama ini guru belum pernah mengukur tingkat kesegaran jasmani siswanya pada level kondisi fisik siswa, khususnya adalah siswa IPA, yang mana siswa didalamnya memiliki kemampuan yang berbeda baik dalam segi prestasi dalam akademik maupun dalam aktifitas fisik.

Berdasarkan latar belakang diatas yang telah peneliti alami selama proses praktek lapangan, maka perlu kiranya untuk mengetahui tingkat kondisi fisik Siswa SMA Negeri 1 Kubung berdasarkan survey sebelum dilaksanakan

penelitian, ternyata tingkat kondisi fisik siswa SMA Negeri 1 Kubung belum pernah diteliti, dengan dasar tersebut maka peneliti bermaksud mengkaji secara ilmiah dengan penelitian yang berjudul “TINJAUAN KONDISI FISIK TERHADAP HASIL PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN SISWA SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 1 KUBUNG KABUPATEN SOLOK”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah diatas maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut :

1. Kurangnya aktivitas fisik.
2. Belum diteliti tingkat kondisi fisik siswa kelas IPA SMA Negeri 1 Kubung Kabupaten Solok.

C. Batasan Masalah

Bagaimanakah kondisi fisik siswa SMA Negeri 1 Kubung Kabupaten Solok ?

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan batasan masalah maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan “seberapa besar tingkat kondisi fisik siswa kelas IPA di SMA Negeri 1 Kubung Kabupaten Solok ?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kondisi fisik siswa kelas XI IPA SMA Negeri 1 Kubung Kabupaten Solok.

1. Mengetahui kecepatan siswa kelas XI IPA SMA Negeri 1 Kubung Kabupaten Solok
2. Mengetahui Daya Tahan siswa kelas XI IPA SMA Negeri 1 Kubung Kabupaten Solok
3. Mengetahui kekuatan siswa kelas XI IPA SMA Negeri 1 Kubung Kabupaten Solok
4. Mengetahui kelincahan siswa kelas XI IPA SMA Negeri 1 Kubung Kabupaten Solok

F. Manfaat Penelitian

Setelah melakukan penelitian, maka penelitian ini diharapkan dapat berguna bagi :

1. Teoritis

Hasil penelitian tersebut dapat menjadi referensi untuk mengetahui tes tingkat daya tahan aerobic kedepannya.

2. Praktis

Penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat bagi perkembangan siswa IPA SMA Negeri 1 Kubung pada khususnya dan bagi perkembangan olahraga pada umumnya.

3. Untuk mendapat gelar serjana Strata 1 (S1) di Jurusan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini, maka dapat disimpulkan :

1. Rata-rata kecepatan siswa laki – laki kelas IPA di SMA Negeri 1 Kubung Kabupaten Solok adalah 4.377 (kategori sedang).
2. Rata-rata daya tahan siswa laki – laki kelas IPA di SMA Negeri 1 Kubung Kabupaten Solok adalah 59.90 (kategori baik sekali).
3. Rata-rata kekuatan siswa laki – laki kelas IPA di SMA Negeri 1 Kubung Kabupaten Solok adalah 40.13 (kategori sedang).
4. rata-rata kelincahan siswa laki – laki kelas IPA di SMA Negeri 1 Kubung Kabupaten Solok adalah 11.751 (kategori baik sekali).

B. Saran

1. Kepada Guru Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan MAN 3 Padang

Disarankan kepada guru penjasorkes agar lebih memperhatikan kebugaran jasmani siswa melalui latihan olah raga secara terprogram dan seimbang sehingga dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa hasil belajar siswa.

2. Kepada Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini dapat menambah konsep dan teori yang selanjutnya berguna sebagai dasar dalam mengembangkan keilmuan di bidang olah raga.

3. Penelitian selanjutnya

Kepada peneliti selanjutnya disarankan agar melakukan penelitian tentang faktor lain tentang faktor – faktor yang mempengaruhi terhadap kebugaran jasmani siswa.

DAFTAR RUJUKAN

- Arikunto, (2010). *Manajemen penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, (2010). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arsil,(2000). *Pembinaan kondisi fisik*. Padang: DIP proyek Universitas Negeri Padang.
- Arsil, (2009). *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Padang: Universitas Negeri Padang.
- Aziz, Ishak. (2016). *Dasa-dasar Penelitian Olahraga*. Padang: Universitas Negeri Padang.
- Djamarah, Syaiful Bahri dan Aswan Zaim.(2002). *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta : Rineka Cipta.
- <http://fadrikal.com/pengertian-hasil-belajar-menurut-ahli/>. (Diakses 31-03-2018).
- <http://www.sarjanaku.com/2011/03/pengertian-definisi-hasil-belajar.html>. (Diakses 31-03-2018)
- <http://www.rijal09.com/2016/03/pengertian-hasil-belajar.html>. (Diakses 31-03-2018)
- Irwandi, Hendri. (2013). *Kondisi Fisik dan Pengukuranya*. Padang: Universitas Negeri Padang.
- Irwandi, Hendri. (2017). *Kondisi Fisik dan Pengukuranya*. Padang: Universitas Negeri Padang.
- Nawawi, (2014) :*Fisiologi Olahraga*.Padang : FIK UNP
- Subiyanto, (1988). *Evaluasi Pendidikan*. Jakarta : Depdikbud Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi.
- Sudjana, Nana. (2009). *Penilaian Hasil Belajar Proses Belajar Mengajar*. Bandung: PT Ramaja Rosdakarya.
- Sudjana, Nana. (1989). *Dasar-dasar Proses Belajar Mengajar*.Bandung : Sinar Baru Algensido Offset.
- Suharno.(1985). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Jakarta : Depdikbud.
- Syafuddin, (2012). *Dasar-dasar kepelatihan olahraga*. Padang: DIP proyek Universitas Negeri Padang
- Syafuddin, (2011). *Ilmu kepelatihan olahraga*. Padang: Universitas Negeri Padang.
- Undang-Undang Negara Repbulik Indonesia No.3 (2005). *Sistem Keolahragaan Nasional*. Bandung : Citra Umbara.