

**TINJAUAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA SEKOLAH
MENENGAH PERTAMA NEGERI 2 KOTA PARIAMAN**

SKRIPSI

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



Oleh

**YUDI APRAMA
NIM. 16847**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2014**

PERSETUJUAN SKRIPSI

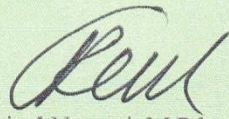
TINJAUAN KESEGERAN JASMANI SISWA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 2 KOTA PARIAMAN

Nama : Yudi Aprama
NIM : 16847
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Agustus 2014

Disetujui Oleh :

Pembimbing I



DR. Erizal Nurmai, M.Pd
NIP.195903241985031003

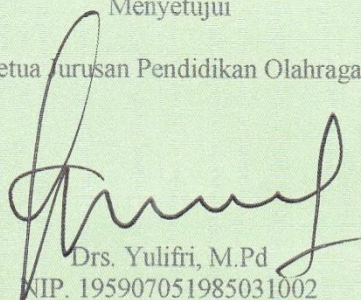
Pembimbing II



Dra. Rosmawati, M.Pd
NIP.196103111984032001

Menyetujui

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Yulifri, M.Pd
NIP. 195907051985031002

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

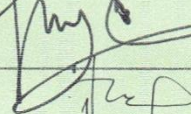
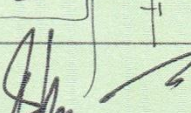
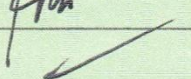
Judul : Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah
Menengah Pertama Negeri 2 Kota Pariaman
Nama : Yudi Aprama
NIM : 16847
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2014

Tim Penguji

	Nama
1. Ketua	: DR. Erizal Nurmai, M.Pd
2. Sekretaris	: Dra. Rosmawati, M.Pd
3. Anggota	: Drs. Hasriwandi Nur, M.Pd
4. Anggota	: DR. Kamal Firdaus, M.Kes. AIFO
5. Anggota	: Dra. Darni, M.Pd

Tanda Tangan

1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Padang, Agustus 2014
Yang menyatakan



Yudi Aprama



Alhamdulillahirabbil' alamin...

Terima kasih ya Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia yang telah Engkau limpahkan pada hambaMu ini.

Ampunilah hambaMu ini yang terkadang harus memilih jalan yang salah untuk menemukan suatu kebenaran.

Panjang sudah jalanku menyusuri hidup untuk menggapai cita-cita dan masa depanku.

Dengan berbagai halangan maupun rintangan, dan alhamdulillah hambaMu ini bisa lalui atas kekuatan yang telah Engkau berikan.

Dan pada akhirnya.. dengan ketabahan, usaha, do'a, dan cinta yang tulus, dimana hambaMu ini akhirnya dapat menyelesaikan sebuah karya tulisan sederhana yang biasa disebut skripsi dan juga mendapat sebuah gelar yang dengan susah payah didapatkan yaitu gelar Sarjana.

Terima Kasih yaa Allah...

Ya Allah ya Rabb...

Hilangkanlah keraguan dihati ini, mantapkanlah Fikiran dan Langkah hambaMu ini untuk menggapai masa depan.

Jadikanlah urusan dunia dalam genggamanku dan urusan akhirat dalam hatiku.... Amin...

*Tak ada untaian kata yang indah dapat kurangkai,
tak ada intan yang dapat kuberi.*

Hanya karya kecil ini yang dapat kupersembahkan kepada orang tua yang sangat kucintai dan kusayangi.

Kepada Ayahanda (Ramli) dan Ibunda (Pedrita Tahar)

Serta kepada keluarga dan kerabat, baik abang-abang dan kakak-kakakku.

Dan juga tak lupa terima kasih ku ucapkan kepada dosen-dosenku yang dengan ikhlas membagi ilmunya kepadaku.

*Dan kepada sahabat-sahabat yang telah memberi inspirasi,
dukungan, semangat dan do'a kepadaku.
Serta seseorang yang spesial yang telah memberiku perhatian, kasih sayang,
dukungan, dan semangat dalam mencapai cita-citaku.
Dan tak lupa pula terima kasih kepada rekan-rekan senasip seperjuangan
angkatan 2010.
Semoga kita semua berhasil dimasa depan...*

Amin....

By : Yudi Aprama

ABSTRAK

Yudi Aprama : Tinjauan Tentang Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Kota Pariaman

Penelitian ini berawal dari kenyataan yang ada bahwa teknologi pada saat ini telah berkembang baik segi transportasi maupun dari segi telekomunikasi. Hal itu terlihat banyaknya anak-anak pergi kesekolah menggunakan transportasi baik transportasi umum maupun transportasi pribadi. Disamping itu perkembangan teknologi telekomunikasi yang canggih dimana bisa menyebabkan anak-anak jadi malas bergerak, maka dari sinilah keingintahuan penulis mengenai tingkat kesegaran jasmani siswa, khususnya siswa SMP Negeri 2 Kota Pariaman. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa SMP Negeri 2 Kota Pariaman.

Penelitian ini berjenis deskriptif yang digunakan untuk menggambarkan keadaan sebagaimana adanya saja. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa dan siswi SMP Negeri 2 Kota Pariaman yang berjumlah 797 orang. Teknik pengambilan sampel adalah *purposive sampling*, maka sampel dalam penelitian ini berjumlah 32 orang yaitu siswa putra yang berumur 13-15 tahun. Data yang diperoleh melalui TKJI tahun 2010, yaitu lari cepat 50 meter (*sprint*), gantung angkat tubuh selama 60 detik (*pull-up*), baring duduk selama 60 detik (*sit-up*), loncat tegak (*vertical jump*) dan lari jarak 1000 meter. Data dianalisis dengan menggunakan teknik analisis deskriptif.

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa putra SMP Negeri 2 Kota Pariaman yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang dikategorikan baik sebanyak 3 orang (9,38%), sedang 8 orang (25,00%), dan kurang sebanyak 21 orang (65,62%), sedangkan untuk kategori baik sekali dan kurang sekali tidak ada. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa SMP Negeri 2 Kota Pariaman termasuk pada kategori kurang.

Kata Kunci : Kesegaran Jasmani

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT, karena berkat rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Kota Pariaman”**. Salawat beriringan salam penulis ucapkan kepada junjungan nabi besar Muhammad SAW yang telah membimbing umatnya dari zaman kebodohan hingga zamanberilmu pengetahuan seperti yang kita rasakan pada saat ini.

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP).

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

1. Prof. Dr. H. Phil Yanuar Kiram selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Drs. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan.
3. DR. Erizal Nurmai, M.Pd selaku pembimbing I dan Dra. Rosmawati, M.Pd selaku pembimbing II yang telah meluangkan waktu dan tenaga dalam membimbing peneliti.
4. Drs. Hasriwandi Nur, M.Pd, DR. Kamal Firdaus, M.Kes.AIFO dan Dra. Darni, M.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan masukan-masu dan arahan kepada peneliti
5. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

6. Ayahanda dan ibunda yang selalu memberikan do'a serta semangat dan dukungan baik moril maupun materil sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
7. Rekan-rekan senasib dan seperjuangan yang tidsak bisa disebutkan satu persatu yang telah membantu dan memberi dukungan dalam menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi masih jauh dari kesempurnaan., maka penulis mengahrapkan kritik dan saran yang membangun dari pembaca demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan terutama sekali bagi penulis sendiri.

Padang, Agustus 2014

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

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. Perumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Kegunaan Penelitian.....	7

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teori.....	8
1. Kesegaran Jasmani	8
2. Komponen-komponen Kesegaran Jasmani	9
3. Fungsi Kesegaran Jasmani	16
4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani	17
B. Kerangka Konseptual	20
C. Pertanyaan Penelitian	22

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis, Tempat dan Waktu Penelitian.....	23
B. Populasi dan Sampel.....	23
C. Jenis dan Sumber Data	25
D. Teknik Pengumpulan Data	26
E. Teknik Analisa Data	36

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data	39
B. Pembahasan	41

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan.....	46
B. Saran	46

DAFTAR PUSTAKA	48
-----------------------------	----

LAMPIRAN	49
-----------------------	----

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Siswa SMP Negeri 2 Kota Pariaman	24
2. Sampel Siswa SMP Negeri 2 Kota Pariaman	25
3. Nilai nilai Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia untuk anak usia 13 - 15 tahun.....	37
4. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia	37
5. Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra SMP Negeri 2 Kota Pariaman.....	40

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Sikap start lari 50 meter	30
2. Sikap gantung angkat tubuh (<i>Pull-up</i>)	31
3. Posisi awal baring duduk (<i>Sit-up</i>)	32
4. Gerakan baring menuju sikap duduk (<i>Sit-up</i>)	32
5. Sikap menentukan raihan tegak(<i>Vertical-jump</i>).....	33
6. Sikap awal lompatan (<i>Vertical-jump</i>)	34
7. Gerakan melompat tegak (<i>Vertical-jump</i>)	34
8. Posisi start lari 1000 meter	35
9. Stopwatch dimatikan pada saat tiba digaris finish	36
10. Histogram frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMP Negeri 2 Kota Pariaman.....	40

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan adalah salah satu faktor terpenting dalam perkembangan ilmu pengetahuan untuk membangun Indonesia seutuhnya. Pendidikan yang baik dan bermutu akan menghasilkan manusia yang berkualitas sesuai dengan tujuan pendidikan. Tujuan pendidikan itu sendiri adalah mengembangkan sumber daya manusia sedini mungkin secara baik, terarah, menyeluruh dan optimal serta sehat jasmani dan rohani berlandaskan Pancasila dan Undang-Undang Dasar 1945. Sebagai perwujudannya telah dituangkan pada Pasal 3 Undang-Undang Nomor 20 tahun 2003 tentang Pendidikan Nasional sebagai berikut :

“Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab.”

Berdasarkan kutipan diatas, maka dapat kita ketahui bahwa tujuan pendidikan pada dasarnya adalah untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia, melalui peningkatan mutu pendidikan agar tercapainya manusia yang berilmu pengetahuan, cerdas, yang siap secara intelektual, mental, fisik dan rohani untuk menghadapi masa depan yang lebih baik.

Salah satu faktor untuk meningkatkan pendidikan dan menghasilkan manusia yang berilmu pengetahuan, cerdas, sehat jasmani dan rohani adalah faktor kesegaran jasmani mereka sendiri. Kesegaran jasmani merupakan gambaran secara umum tentang keadaan fisik seseorang, menurut Sutarman dalam Apri Agus (2012:23),” kesegaran jasmani adalah suatu aspek yaitu aspek fisik dari kesegaran jasmani menyeluruh (total fitness), yang memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap-tiap pembebanan fisik (physical stresses) yang layak”.

Berdasarkan kutipan diatas, kesegaran jasmani yang baik merupakan hal yang berharga bagi setiap orang khususnya siswa sekolah dalam menjalankan aktifitas kehidupan sehari-hari. Apalagi aspek-aspek kesegaran jasmani seperti ketangkasan, kesanggupan, ketahanan, kemampuan, serta daya tahan sangatlah dibutuhkan oleh siswa untuk melaksanakan aktifitasnya sehari-hari, baik disekolah maupun diluar sekolah.

Kesegaran jasmani merupakan faktor yang sangat berpengaruh terhadap proses pembelajaran. Jika seorang siswa mempunyai tingkat kesegaran jasmani yang baik maka dia akan mampu melakukan kegiatan sehari-harinya dengan baik pula dan masih bisa menikmati waktu senggangnya. Beberapa ciri-ciri seseorang tidak memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik adalah terlihat lemas, ngantuk, tidak konsentrasi, malas bergerak dan cepat merasa kelelahan. Hal ini tentu saja sangat berpengaruh terhadap hasil belajar terutama sekali yaitu hasil belajar pendidikan jasmani,

olahraga dan kesehatan yang sangat membutuhkan kondisi fisik yang baik agar mampu melakukan aktivitas gerak dalam proses pembelajaran.

Kegiatan proses pembelajaran berperan penting untuk mengembangkan kemampuan dan keterampilan, membentuk sikap peserta didik. Kegiatan pembelajaran adalah usaha guru dalam menciptakan kondisi yang memungkinkan untuk siswa dalam menjalani proses belajar. Oleh sebab itu tugas guru tidak hanya menyampaikan materi pelajaran saja, tapi juga bertanggung jawab memajukan dan membimbing proses belajar siswa. Pelaksanaan tugas tersebut harus direncanakan dan dilaksanakan oleh guru sebaik mungkin sehingga tercipta suasana belajar yang kondusif sehingga kegiatan proses pembelajaran berjalan lancar sesuai dengan yang diinginkan dan prestasi pun bisa tercapai.

Mata pelajaran pendidikan jasmani dan olahraga kesehatan merupakan salah satu pelajaran yang diwajibkan di setiap sekolah, pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan juga merupakan pelajaran aktivitas jasmani. Pelajaran ini wajib dilaksanakan di setiap sekolah sesuai dengan kurikulum pendidikan, untuk membantu meningkatkan kesegaran jasmani dan kesehatan anak didik. Pembinaan kesegaran jasmani di sekolah perlu mempertimbangkan aspek kondisi sekolah, lingkungan geografis, status ekonomi orang tua siswa, asupan gizi, sarana dan prasarana, aktivitas olahraga yang dilakukan siswa, dan kemampuan guru. Apalagi kondisi suatu sekolah belum tentu sama dengan sekolah lainnya, karena suatu sekolah belum tentu punya sarana dan prasarana yang lengkap atau mendukung pendidikan kesegaran jasmani

seperti sekolah-sekolah yang lainnya. Selain itu status ekonomi orang tua siswa dan kondisi geografis juga akan mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani siswa.

SMP Negeri 2 Kota Pariaman merupakan sekolah yang terletak dipusat Kota Pariaman, tepatnya dikecamatan Pariaman Tengah. Ditinjau dari segi geografis SMP Negeri 2 Kota Pariaman tidaklah jauh dari tepian pantai, berada didekat keramaian karena letaknya dipusat kota, yang artinya lingkungan dan udaranya tidak bisa dibilang sejuk lagi karena sudah bercampur dengan pencemaran udara debu/asap motor. Bila dilihat dari segi sosial ekonomi siswa SMP Negeri 2 Kota Pariaman tergolong ekonomi menengah karena sebagian besar pekerjaan orang tuanya karyawan/pegawai negeri. Seiring karena tergolong kepada perekonomian menengah atau memadai, segala sesuatu yang diinginkan kadang bisa dapat diwujudkan. Hal ini bukan hanya memberikan manfaat yang bagus tapi juga ada hal negatifnya, dengan pertumbuhan ekonomi yang baik, banyak diantara orang tua yang memiliki kendaraan, sehingga banyak siswa yang diantar maupun dijemput, naik ojek atau kendaraan umum, dan bahkan mengendarai sendiri, sehingga anak secara otomatis kurang bergerak. Hal ini juga berpengaruh terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa.

Berdasarkan observasi di lapangan, penulis menemukan bahwa banyak diantara siswa yang malas bergerak pada saat mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, kurang bersemangat dalam melakukan aktifitas olahraga yang diajarkan oleh guru penjasorkes, sering permisi keluar

kelas pada jam pelajaran lain, dan tidak memiliki sisa energi yang cukup untuk keperluan-keperluan mendadak lainnya. Hal tersebut sangat berpengaruh terhadap proses pembelajaran terutama sekali pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan. Sehingga prestasipun akan sangat sulit untuk diraih. Maka dari itu penulis rasa perlu melakukan penelitian ini untuk mendapat hasil atau gambaran tentang sejauh mana tingkat kesegaran jasmani siswa SMP N 2 Kota Pariaman tersebut.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang dijabarkan, terdapat banyak faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani siswa, faktor-faktor tersebut dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Asupan gizi
2. Sarana dan prasarana
3. Aktivitas olahraga yang dilakukan siswa
4. Kemampuan guru dalam mengajar
5. Lingkungan

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah dan indentifikasi masalah yang telah dikemukakan diatas, dan karena keterbatasan waktu, tenaga dan biaya, maka peneliti membatasi penelitian ini tentang : Kesegaran Jasmani Siswa SMP Negeri 2 Kota Pariaman.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah maka dapat dirumuskan permasalahannya sebagai berikut :

Bagaimana tingkat kesegaran jasmani siswa SMP Negeri 2 Kota Pariaman ?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan yang dikemukakan diatas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa SMP Negeri 2 Kota Pariaman.

F. Kegunaan Penelitian

Berdasarkan bahasan yang sudah dikemukakan diatas, maka penelitian ini diharapkan memiliki kegunaan sebagai berikut :

1. Bagi Penulis, sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bagi Pihak Sekolah, sebagai gambaran atau pedoman tentang kesegaran jasmani siswa, dan hal yang penting ini diketahui menyangkut kesiapan fisik siswa dalam belajar disekolah.
3. Bagi Guru Penjasorkes, sebagai bahan masukan untuk lebih fokus terhadap peningkatan tingkat kesegara jasmani.
4. Bagi Siswa SMP Negeri 2 Kota Pariaman, sebagai bahan masukan tentang pentingnya kesegaran jasmani bagi mereka dalam menjalankan kehidupan sehari-hari.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang tingkat kesegaran jasmani siswa SMP Negeri 2 Kota Pariaman, maka pada bagian ini dapat ditemukan kesimpulan, yaitu dari 32 orang siswa putra SMP Negeri 2 Kota Pariaman, 3 orang (9,38 %) yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang dikategorikan “baik”, 8 orang (25,00 %) memiliki tingkat kesegaran jasmani dikategorikan “sedang”, 21 orang (65,62 %) memiliki tingkat kesegaran jasmani yang dikategorikan “kurang”, dan tidak seorangpun yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang dikategorikan “baik sekali” dan “kurang sekali”. Dengan demikian bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa putra SMP Negeri 2 Kota Pariaman kurang baik, itu ditandai dari 21 atau 65,62 % memiliki tingkat kesegaran jasmani kategori kurang. Jika dibandingkan dengan Norma Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia, maka tingkat kesegaran jasmani siswa SMA Negeri 2 Kota Pariaman tergolong dalam kategori “kurang baik”.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas maka penulis dapat memberikan beberapa saran, sebagai berikut:

1. Kepada siswa, agar mengikuti proses pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan dengan benar, menjaga asupan gizi,

mejaga waktu istirahat dan melakukan olahraga dan latihan teratur diluar sekolah.

2. Kepada guru pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, agar dapat memperhatikan tingkat kesegaran jasmani siswa dan memberikan pembelajaran dengan benar dan menarik untuk diikuti oleh peserta didik.
3. Kepada kepala sekolah, agar melengkapi sarana dan prasarana untuk pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, dan menjalankan kegiatan-kegiatan latihan olahraga atau ekstrakurikuler untuk mengembangkan minat dan bakat siswa dan meningkatkan kesegaran jasmani siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Apri, Agus.2012. *Olahraga Kebugaran Jasmani*.Padang:Sukabina Press
- Arsil. 2000. *Pembinaan Kondisi Fisik*.Padang: FIK UNP
- Arsil. 2010. *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan olahraga*. Malang: Wineka Media
- Bafirman. 2008. *Buku Ajar Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP
- Depdikbud. (1992). *Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi*. Jakarta
- Hendri, Irawadi. 2011. *Kondisi Fisik Dan Pengukurannya*.Padang: FIK UNP
- [Http://kunjungashadi.files.wordpress.com/2009/02/handout-tes-dan-pengukuran-penjas.pdf](http://kunjungashadi.files.wordpress.com/2009/02/handout-tes-dan-pengukuran-penjas.pdf) Didownload tanggal 8 juni 2014, jam 22.38 WIB.
- [Http://rizalfreestyler.wordpress.com/2010/09/04/47/](http://rizalfreestyler.wordpress.com/2010/09/04/47/) Didownload tanggal 8 juni 2014, jam 22.23 WIB.
- [Http://luk.tsipil.ugm.ac.id/atur/UU20-2003Sisdiknas.pdf](http://luk.tsipil.ugm.ac.id/atur/UU20-2003Sisdiknas.pdf) Didownload tanggal 8 juni 2014, jam 22.52 WIB
- Ismaryati. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: LPP UNS
- Moenta A.P. 2010. *Pedoman Teknis Pemetaan Kebugaran Jasmani Pelajar*. Jakarta.
- Sugiyono. 2008. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R n D)*. Bandung: Alfabeta
- Suharsimi, Arikunto. 2010. *Prosedur penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Syafruddin. 2011. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang: FIK UNP
- UNP.2010. *Panduan Penulisan Tugas Akhir/Skripsi*.Padang.UNP