

**TINJAUAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWI SEKOLAH  
MENENGAH KEJURUAN NEGERI 2 PARIAMAN**

**SKRIPSI**

*Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan guna Memperoleh Gelar  
Sarjana Pendidikan Strata Satu Pada Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang*



**OLEH**

**Adri Priandes  
74512/2006**

**JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2011**

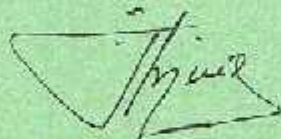
## HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah  
Kejuruan Negeri 2 Pariaman  
Nama : Adri Priandes  
BP/NIM : 2006/74512  
Jurusan : Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Desember 2011


Disetujui oleh:

Pembimbing I



Drs. Argantos, M.Pd  
NIP.19600527 198503 1 002

Pembimbing II



Drs. Afrizal S, M.pd  
NIP.19590616 198603 1 003

Mengetahui

Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga



Drs. Maidanjan, M.Pd  
NIP. 19600507 198503 1 004

## HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Skripsi

Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Padang

*"Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 2  
Pariaman"*

Nama : Adri Priandes  
Bp/Nim : 2006/74512  
Jurusan : Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

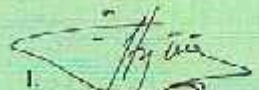
Padang, Desember 2011

Tim Penguji

Nama

Tanda Tangan

1. Ketua : Drs. Argantos, M.Pd
2. Sekretaris : Drs. Afrizal S, M.Pd
3. Anggota : Drs. Maidarman, M.Pd
4. Anggota : Drs. Umar, M.S, AIFO
5. Anggota : Drs. Masrun, M.Kes, AIFO

1. 
2. 
3. 
4. 
5. 



# بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

*Tuhanku, berilah aku ilham untuk tetap mensyukuri nikmat-Mu yang telah Engkau anugerahkan kepadaku dan kepada kedua ibu bapak ku dan untuk mengerjakan amal baik yang Engkau ridhoi dan masukkan aku ke dalam rahmat-Mu ke dalam golongan hamba-hamba Mu yang shaleh*  
(Q.S An-Naml: 19)

*Alhamdulillah...Puji syukur atas kehadiran-Mu ya Allah...  
Karena hari ini telah kuraih sejumput cita-cita, yang selama ini bagai mimpi belaka.  
Dalam Ridho-Mu ya Allah...  
Tiada kata yang bisa terucap, selain memuji kebesaran Asma-Mu...*

## **For My Mom and My Dad**

*Kupersembahkan karya kecilku ini untuk Ami Asnani dan Ayah Nurdin yang tercinta dan tersayang. Begitu banyak pengorbanan yang Ami dan Ayah berikan buat anak mu ini dalam suka dan duka, dalam setiap nafas yang Ami dan Ayah hembuskan hingga hari ini, yang takkan terganti sampai kapanpun. Tidak ada yang bisa anakmu berikan tuk Ami dan Ayah selain kata terima kasih. Anakmu ini selalu berharap dan berusaha agar bisa menjadi anak yang membuat Ami dan Ayah bangga. Semoga karya kecil ini bisa menjadi sedikit penawar untuk setiap tetes peluh dan air mata yang tercurah dalam doa Ami dan ayah demi kesuksesan anakmu ini.*

*Buat My Bro Q Depit Saputra,S.Pd. Makash bang atas doanyo, alah siap skripsi denai bg, denai karajo lai bg, ambo doakan abang selalu sehat wal'afiat dirantau urang.  
Aminnnnnnn.....*

*Buat Adik-AdikQ tersayang : Suci Aksara(Tamaik sikola nyambuung kama ka ci?? ) Syahyuti Nurdin (Rajin2 baraja diak jan maleh2 juo lai) Heru Saputra (Sunguik ang lah kalua yuang lah gadang ang mah) si mantiak sekaligus yang paliang ketek Putri Nurdin (kalahan paja2 tu put, oke diak). Doa abang selalu yang terbaik buat adiak-adiak abang.. yang semangat yo diakk....!!!!!!!!!!!!*

*For Sweetheart "Midha Husni" Makasi sayang atas berkat doa dan semangat nya. Inilah hadiah yang paling spesial bang persembahkan buat beb. Beibh makasih,abang semangatttt kan??? I LOVE YOU BEB Q SAYANG*

*Rekan2 **kapak**, Ikhsan Maulana,S.Pd, Priadi Liska,S.Pd, Yudi Pratama,S.Pd, Febri Andika Putra,S.Pd, akhirnya Adri Priandes S.Pd lo bro hahahaaha, persahabatan kita takan bisa dipisahkan oleh apapun itu bro, Makasi atas dukungan bro sadoalahan yo. Thanks bro.. jaya selalu buat the gank kapak merah. Suksesssssssssssssss!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!*

## ABSTRAK

### Adri Priandes, 2011 : Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswi Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 2 Pariaman

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa. Tempat penelitian dilakukan di SMK N 2 Pariaman. Perumusan masalah dalam penelitian ini yaitu; Bagaimana tingkat kesegaran jasmani siswa SMK N 2 Pariaman.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswi SMK N 2 Pariaman. Penelitian ini tergolong penelitian *Deskriptif*, dengan pengambilan sampel secara proporsional random sampling. Teknik pengumpulan data melakukan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI), yaitu dengan cara mengukur masing-masing unsur kesegaran jasmani siswa, dengan melakukan tes lari 60 meter, angkat tubuh selama 60 detik, baring duduk 60 detik, loncat tegak, lari 1000 meter putri. Jumlah sampel di SMK N 2 Pariaman  $20\% \times 274 \text{ orang} = 54$  orang. Dalam menentukan individu kelas XI yang terpilih sebagai sample, dilakukan dengan cara undian pada siswa.

Berdasarkan hasil analisis data yang ditemukan, tingkat kesegaran jasmani siswi kelas XI SMK N 2 Pariaman secara keseluruhan dari sample 54 sample, diketahui tingkat kesegaran jasmani putri yang berjumlah 54 orang dikategorikan **kurang 12,85**. Saran yang disampaikan sehubungan dengan hasil penelitian yaitu, pada guru penjasorkes dalam pelaksanaan pembelajaran lebih memperhatikan tingkat kesegaran jasmani siswa melalui aktifitas kegiatan olahraga bermain dan cara-cara hidup sehat yang dapat meningkatkan kemampuan fisik siswa agar lebih baik.

Kata Kunci: Tingkat Kesegaran Jasmani

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan karunianya kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi yang berjudul **“Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswi Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 2 Pariaman”**.

Skripsi ini diajukan memenuhi salah satu syarat dalam memperoleh gelar sarjana pendidikan (Strata Satu) pada jurusan Pendidikan Kepelatihan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang.

Dalam penulisan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu melalui ini penulis menyampaikan terima kasih kepada :

1. Bapak Drs. H. Arsil, M.Pd selaku dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Drs. Yendrizal, M.Pd selaku ketua jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Drs. Alnedral, M.Pd selaku sekretaris jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Negeri Padang.
4. Bapak Drs. Argantos, M.Pd selaku pembimbing I dan penasehat akademis yang telah memberikan arahan dan bimbingan dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Bapak Drs. Afrizal.S, M.Pd selaku pembimbing II yang telah memberikan arahan dan bimbingan dalam penyelesaian skripsi ini.
6. Bapak Drs. Maidarman, M.Pd, Drs. Masrun, M.Kes, AIFO, Drs. Umar, M.S, AIFO selaku tim penguji yang telah memberikan pengarahan, sumbangan pikiran dalam penulisan skripsi ini.
7. Seluruh Bapak/Ibu staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

8. Yang tercinta kedua orang tua penulis yang telah memberikan dorongan semangat, perhatian dalam penyelesaian skripsi ini.
9. Rekan-rekan mahasiswa Program studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Semoga bantuan, bimbingan dan petunjuk Bapak/Ibu dan teman-teman yang telah berikan menjadi amal ibadah dan mendapat balasan yang berlipat ganda dari Allah SWT.

Akhirnya penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini tidak luput dari kesalahan. Oleh karena itu dengan segala kerendahan hati penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak.

Padang, Oktober 2011

Adri Priandes  
Nim : 74512

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK .....</b>	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>vii</b>
 <b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. LatarBelakangMasalah .....	1
B. IdentifikasiMasalah.....	6
C. PembatasanMasalah .....	6
D. PerumusanMasalah .....	7
E. TujuanPenelitian .....	7
F. KegunaanPenelitian .....	7
 <b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. KajianTeori .....	8
1. KesegaranJasmani.....	8
a. PengertianKesegaranJasmani.....	8
b. KomponenKesegaranJasmani .....	11
c. FungsiKesegaranJasmani .....	19
d. Cara MembinadanMeningkatkanKesegaranJasmani .....	21



2. Faktor-faktor Mempengaruhi Kesegaran Jasmani .....	24
B. Kerangka Konseptual .....	26

### **BAB III METODOLOGI PENELITIAN**

A. Jenis Penelitian .....	28
B. Tempat Dan Tempat Penelitian .....	28
C. Populasi dan Sampel .....	28
D. Defenisi Operasional .....	32
E. Jenis Dan Sumber Data .....	35
F. Teknik dan alat Pengumpulan Data .....	35
G. Prosedur Penelitian .....	44
H. Teknik Analisis Data .....	45

### **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Analisa Deskriptif .....	47
B. Pembahasan .....	48

### **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan .....	53
B. Saran .....	53

### **DAFTAR PUSTAKA**

### **LAMPIRAN**

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Populasi.....	29
2. Rekapitulasi Keaddaan Siswa SMK N 2 Pariaman Tahun Pelajaran 2010/2011.....	30
3. Sampel.....	32
4. Tenaga-Tenaga Ahli Dan Pembantu .....	45
5. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (Untuk Putera Dan Puteri) .....	46
6. Nilai TKJI (Untuk Putri Usia 16-19 Tahun) .....	46
7. Distribusi Frekuensi Kesegaran Jasmani Siswi Putri SMK N 2 Pariaman.....	47

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1. Kerangka Konseptual .....	27
2. Lari60 Meter .....	37
3. Baring Duduk .....	39
4. Gantung Siku Tekuk (Tahan Pull Up) Putri.....	41
5. LoncatTegak.....	42
6. Lari1000 Meter Untuk Putri.....	44
7. Histogram Tingkat Kesegaran Jasmani Siswi Putri SMK N 2 Pariaman.....	48

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Pendidikan berperan penting dalam mencerdaskan kehidupan bangsa demi peningkatan kualitas sumber daya manusia yang bermutu guna menghasilkan manusia yang berkualitas sesuai dengan fungsi dan tujuan pendidikan nasional. Mengingat pentingnya pendidikan dalam mencerdaskan kehidupan bangsa, pemerintah telah menetapkan program pendidikan nasional yang berorientasi kepada peningkatan kualitas manusia Indonesia, yang dijelaskan dalam UU RI No.20 tahun 2003 bab II pasal 3 bahwa :

“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 penjelasan UU No.20 tahun 2003 bab II pasal 3, maka dapat dikatakan bahwa tujuan pendidikan pada dasarnya adalah meningkatkan kualitas sumber daya manusia melalui peningkatan mutu pendidikan diupayakan tercapainya manusia yang siap secara intelektual, mental, fisik, dan rohani demi menghadapi masa depan yang semakin membutuhkan ilmu pengetahuan dan teknologi.

Salah satu faktor untuk meningkatkan pendidikan dan manusia yang intelektual adalah kesegaran jasmani manusia itu sendiri. “kesegaran jasmani adalah aspek fisik dari kesegaran yang 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).

Berdasarkan kutipan dari (Arsil,1999:9) , kesegaran jasmani yang baik merupakan milik yang berharga bagi setiap manusia khususnya siswa sekolah dalam menjalankan aktifitas sehari-hari. Kesegaran jasmani sangat dibutuhkan oleh siswa untuk memperoleh ketangkasan, kesanggupan, ketahanan, serta kemampuan belajar yang tinggi, seperti daya tahan yang baik sangat dibutuhkan seorang siswa dalam melaksanakan aktifitas karena daya tahan merupakan salah satu unsur kesegaran jasmani yang akan membantu seorang siswa dalam melaksanakan pelajaran sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Semakin baik daya tahan seseorang maka semakin mudah bagi seseorang untuk melakukan suatu kegiatannya baik di sekolah maupun di lingkungannya.

Mata pelajaran pendidikan jasmani merupakan salah satu mata pelajaran yang diajarkan ditingkat SMK yang diberikan dalam bentuk kegiatan intrakurikuler dan ekstrakurikuler, sesuai dengan kurikulum yang ada. Pendidikan jasmani di SMK bertujuan untuk :

“membantu siswa dalam meningkatkan kesegaran jasmani melalui pengamatan dan penanaman sikap positif serta kemampuan gerak dasar

dan berbagai aktifitas jasmani agar tercapai pertumbuhan dan perkembangan jasmani, khususnya tinggi dan berat badan secara harmonis serta tercapainya kemampuan dalam penampilan gerakan yang baik serta peningkatan kesehatan, kesegaran jasmani, keterampilan gerak dasar cabang olahraga” (Arsil 2008:12)

Dengan memperhatikan tujuan pendidikan jasmani di sekolah, semua siswa berhak memperoleh pendidikan jasmani guna mendapatkan derajat kesehatan dan tingkat kesegaran jasmani yang memadai untuk menunjang prestasi belajar siswa di sekolah. Kesegaran jasmani merupakan salah satu hal yang penting bagi tercapainya tujuan proses belajar mengajar di sekolah. Seseorang tidak akan mendapatkan hasil belajar yang baik (optimal) tanpa disertai dengan kesegaran jasmani yang baik. Dengan demikian kesegaran jasmani merupakan faktor yang sangat penting dalam kaitannya dengan kemampuan dan keberhasilan belajar seseorang.

Setiap siswa berkeinginan untuk berhasil dalam aktivitas belajarnya, keberhasilan siswa dalam belajar akan menjadi kebanggaan bagi diri sendiri, orang tua maupun lingkungan sekitarnya. Salah satu indikator dari keberhasilan siswa dalam proses pembelajaran adalah dengan mendapatkan hasil belajar yang baik. Sesuai dengan yang dikemukakan Purwanto (1988:29) “Proses dan hasil belajar dipengaruhi oleh faktor psikologi, fisiologis dan lingkungan siswa. Faktor psikologis berkenaan kecerdasan, bakat dan minat, motivasi dan kemampuan kognitif. Faktor fisiologis berhubungan dengan kondisi fisik, keadaan panca indera dan lain-lain”.

Jelas bahwa pendidikan jasmani bertujuan mendidik atau menjadikan manusia indonesia yang sehat jasmani dan rohani, untuk mewujudkannya



perlu suatu proses pembelajaran penjas dilaksanakan secara efektif dan efisien di sekolah-sekolah. Keberhasilan proses pembelajaran pendidikan jasmani sangat ditentukan oleh kemampuan guru dalam menyelenggarakan kegiatan serta pelaksanaan proses pembelajaran penjas yang dijalankan di sekolah. Penyelenggaraan kegiatan pendidikan jasmani yang baik sangat bermanfaat untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa, oleh sebab itu guru harus mengetahui tingkat kesegaran jasmani melalui serangkaian tes kesegaran jasmani. Dengan tingkat kesegaran jasmani yang lebih baik, memungkinkan siswa lebih tahan dan banyak bergerak, sehingga siswa akan senang dan lebih aktif mengikuti kegiatan pembelajaran penjas.

Namun kenyataannya keberhasilan proses pembelajaran penjas di sekolah menengah kejuruan, khususnya di SMK N 2 Pariaman kurang berjalan dengan baik. Banyak faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani siswa dalam mengikuti kegiatan pendidikan jasmani yang menyebabkan tingkat kesegaran jasmani siswa kurang berkembang dengan baik, faktor-faktor tersebut seperti: a). Motivasi Siswa, b). Kinerja Guru, c). Sarana Dan Prasarana, d). Faktor Lingkungan.

Kesegaran jasmani siswa yang ditentukan oleh beberapa faktor yang terdapat dalam pelaksanaan pendidikan jasmani yang diajarkan guru di sekolah, membawa pengaruh terhadap kelancaran proses pembelajaran dan sarana untuk meningkatkan keaktifan siswa dalam belajar penjas. Oleh sebab itu, guru hendaknya berusaha membangkitkan keaktifan siswa dalam belajar, sehingga dapat mengikuti kegiatan pendidikan jasmani dengan baik, yang

memungkinkan meningkatnya kemampuan fisik siswa sebagaimana yang diharapkan.

Berdasarkan observasi yang penulis lakukan di SMK Negeri 2 Pariaman ditemukan kenyataan bahwa peningkata kesegaran jasmani siswi SMK Negeri 2 Pariaman tergolong rendah, itu dikarenakan penyampaian kurikulum yang tidak bisa ditangkap secara cepat oleh siswa dimana metode mengajar guru juga kurang tepat penyyampaian, sarana dan prasarana yang kurang lengkap juga bisa menjadi faktor utama serta lingkungan tempat belajar penjas yang kurang strategis, gizi yang kurang terpenuhi juga bisa menyebabkan rendahnya kesegaran jasmani siswa serta kebiasaan siswa sehari-hari dan teknologi yang berkembang sekarang. Ekonomi yang tidak mendukung serta budaya asing yang membuat motivasi anak mengikuti pelajaran penjas berkurang.

Penulis juga melihat kurangnya kesegaran jasmani karena faktor umur atau usia serta kesehatan siswa. Penulis berpendapat bahwa perlu dilakukan penelitian sehubungan dengan rendahnya kesegaran jasmani siswa. Maka dari itu peneliti tertarik untuk meneliti lebih dalam tentang tingkat kesegaran jasmani siswa dengan judul **“Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMK N 2 Pariaman”**.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian diatas, terlihat banyak faktor-faktor yang saling mendukung antara satu dengan yang lain. Untuk mencapai tingkat kesegaran jasmani maksimal perlu usaha-usaha yang optimal pula dalam pembelajaran penjas. Berdasarkan latar belakang di atas dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Apakah motivasi siswa SMK N 2 Pariaman dapat meningkatkan kesegaran jasmani siswa.
2. Apakah faktor lingkungan yang ada di SMK N 2 Pariaman dapat mempengaruhi kesegaran jasmani siswa.
3. apakah kinerja guru olahraga berperan penting dalam meningkatkan kesegaran jasmani siswa.
4. Apakah sarana dan prasarana di SMK N 2 Pariamandapat meningkatkan kesegaran jasmani siswa.

## **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang, identifikasi masalah serta keterbatasan waktu, maka penulis membatasi pada masalah yang berhubungan dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswi SMK N 2 Pariaman.

#### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah dan pembatasan masalah pada halaman sebelumnya. Maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Bagaimanakah tingkat kesegaran jasmani siswi SMK N 2 Pariaman” ?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan pembatasan masalah dan perumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswi SMK N 2 Pariaman.

#### **F. Kegunaan Penelitian**

Sesuai dengan tujuan penelitian di atas, maka manfaat penelitian ini adalah

1. Sebagai salah satu syarat dalam memperoleh gelar sarjana pendidikan (strata satu) pada jurusan Pendidikan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Sebagai masukan bagi guru penjas dalam upaya meningkatkan kesegaran jasmani siswa SMK.
3. Sebagai pedoman bagi kepala sekolah sebagai informasi dan bahan pertimbangan agar lebih mendorong aktivitas pendidikan jasmani.
4. Pengembangan ilmu pengetahuan dan bahan masukan bagi peneliti selanjutnya.
5. Bahan bacaan dan pedoman bagi mahasiswa Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pengujian hipotesis maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

Rata-rata tingkat kesegaran jasmani siswi puteri SMK N 2 Pariaman adalah 12,85 dan termasuk dalam kategori kurang.

#### **B. Saran**

Berdasarkan pada kesimpulan di atas, maka penulis dapat memberikan saran-saran yang diharapkan dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam meningkatkan kesegaran jasmani siswa. Rata-rata tingkat kesegaran jasmani siswi putri SMK N 2 Pariaman, di antaranya:

1. Guru penjas di SMK N 2 Pariaman hendaknya memberikan informasi tentang pentingnya kesegaran jasmani untuk melakukan aktifitas sehari-hari dan metode yang sederhana agar dapat meningkatkan kesegaran jasmani siswa SMK N 2 Pariaman.
2. Guru penjas yang bertugas di SMK N 2 Pariaman memberikan permainan kecil yang dapat meningkatkan kesegaran jasmani sehingga siswa merasa tertarik untuk melakukan aktifitas fisik.
3. Pihak sekolah agar dapat memperbaiki sarana dan prasarana olahraga yang sudah ada dan hendaknya dari pihak sekolah melengkapi sarana dan prasarana olahraga di SMK N 2 Pariaman.

4. Penelitian ini hanya terbatas pada siswa SMK N 2 Pariaman, untuk perlu dilakukan penelitian pada siswa sekolah lainnya di daerah lain dengan jumlah sampel yang lebih banyak.



## DAFTAR PUSTAKA

- Arsil. (1999). *Pembinaan Kondisi Fisik*, Padang : Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang
- Arsil dan Aryadie Adnan (2010). *Evaluasi Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*,  
Malang: Wineka Media
- Annario dalam Arsil. (1999). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP
- Arikunto, (1998). *Teknik Pengambilan Sampel*. Jakarta: Bina Aksara
- \_\_\_\_\_ (1996). *Pengertian Populasi*. Jakarta: Bina Aksara
- Arsil dan Bafirman (1999). *Pembinaan Kondisi Fisik*, Padang: Fakultas Ilmu  
Keolahragaan Universitas Negeri Padang
- Cooper dan Brown dalam Arsil. (1999). *Ciri-Ciri Tingkat Kesegaran Jasmani*,  
Padang: FIK UNP
- Corbin dalam Arsil. (1999). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang. FIK UNP
- Depdikbud (1994). *Kebijaksanaan Pemerintah dalam Membina Sekolah  
Menengah Pertama*
- Diktorat Jendral Dikdasmen (2004). *Tren of Reference*, Jakarta : Proyek  
Pengembangan Lembaga Penjamin Mutu Pendidikan.
- Fox dalam Arsil (1999). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP
- Gusril. 2004. *Perkembangan Motorik pada Masa Anak-Anak*. Interval: Dirjen  
Olahraga Depdiknas.
- Garbard dalam Arsil. (1999). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang. FIK UNP
- Hairy, Junusul (1989). *Fisiologi Olahraga*, Jakarta: Direktorat Pendidikan Tinggi