

**PERBEDAAN TINGKAT KESEGARAN JASMANI  
SISWA SMA NEGERI 1 GUNUNG TALANG KABUPATEN  
SOLOK DENGAN SISWA SMA NEGERI 4 KOTA SOLOK**

**SKRIPSI**

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Kepelatihan  
Olahraga Sebagai Salah Satu Persyaratan guna Memperoleh  
Gelar Sarjana Pendidikan (S1)*



*Oleh:*

**AHMAD ERPIN  
07/89587**

**JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2012**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul Skripsi : Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMAN 1 Gunung  
Talang Kabupaten Solok Dengan Siswa SMAN 4 Kota Solok

Nama : Ahmad Erpin  
BP/NIM : 2007 / 89587  
Jurusan : Pendidikan Kependidikan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Kedidikan Olahraga

Padang, Januari 2012

Disetujui Oleh :

Pembimbing I

Pembimbing II

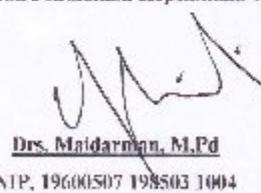


Drs. Hendri Irawadi, M.Pd  
NIP. 19600514 198503 1 002

Drs. Maidarmian, M.Pd  
NIP. 19600507 198503 1004

Mengetahui :

Ketua Jurusan Pendidikan Kependidikan Olahraga



Drs. Maidarmian, M.Pd  
NIP. 19600507 198503 1004

## HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Di depan Tim Penguji Skripsi  
Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Kolahragaan  
Universitas Negeri Padang

Judul : Perbedaan Tingkat Kesejahteraan Jasmani Siswa SMAN 1 Gunung Talang  
Kabupaten Solok Dengan Siswa SMAN 4 Kota Solok

Nama : Ahmad Erpin

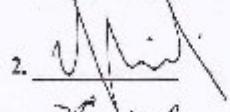
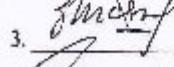
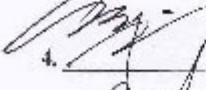
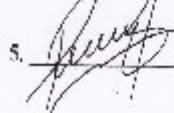
NIM/BP : 2007 / 89587

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Jurusan : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Fakultas : Ilmu Kolahragaan

Padang, Januari 2012

Nama	Tim Penguji	Tanda Tangan
1. Ketua	Drs. Hendri Irawadi, M.Pd	1. 
2. Sekretaris	Drs. Maidarman, M.Pd	2. 
3. Anggota	Drs. Masrun, M. Kes, AIFO	3. 
4. Anggota	Drs. M. Ridwan	4. 
5. Anggota	Padli, S.Si, M.Pd	5. 

## ABSTRAK

**Ahmad Erpin (2011): Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMA Negeri 1 Gunung Talang Kabupaten Solok dengan Siswa SMA Negeri 4 Kota Solok. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Padang.**

Jenis penelitian ini adalah *ex post facto* yang bertujuan untuk membedakan tingkat kesegaran jasmani SMA Negeri 1 Gunung talang dengan siswa SMA Negeri 4 Kota Solok. Tujuan penelitian ini adalah untuk membuktikan: 1) Tingkat Kesegaran jasmani siswa SMA Negeri 1 Gunung Talang, 2) Tingkat Kesegaran jasmani siswa SMA Negeri 4 Kota solok, 3) Perbedaan kesegaran jasmani siswa SMA Negeri 1 Gunung Talang dengan siswa SMA Negeri 4 Kota solok.

Populasi adalah siswa siswa/siswi kelas XI SMA Negeri 1 Gunung Talang sebanyak 267 orang SMA Negeri 4 kota solok yang berjumlah 280, Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling* sebanyak 40 orang siswa. Instrumen penelitian menggunakan tes kesegaran jasmani nasional untuk anak yang berumur antara 16 sampai 19 tahun meliputi 1) Tes lari cepat 60 meter, 2) Angkat tubuh selama 60 detik, 3) Baring duduk selama 60 detik, 4) Loncat tegak, 5) Lari 1200n meter. Teknik analisis data yang digunakan adalah parametrik yaitu uji beda (*Independent Sample Test*).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa:

- 1) Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMA Negeri 1 Gunung Talang berada pada kategori baik dengan nilai rata-rata tingkat kesegaran jasmani siswa sebesar 15,70, nilai terendah adalah 10,00 dan nilai tingkat kesegaran jasmani tertinggi adalah 21,00,
- 2) Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMA Negeri 4 Kota solok Hasil berada pada kategori kurang dengan nilai rata-rata tingkat kesegaran jasmani iswa sebesar 13,00, nilai terendah adalah 8,00 dan nilai tingkat kesegaran jasmani tertinggi adalah 17,00,
- 3) Terdapat perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMA Negeri 1 Gunung talang dengan SMA Negeri 4 kota Solok, hal ini terlihat dari nilai sig.  $0,003 < 0,05$ , oleh karena itu, hipotesis  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima dengan tingkat kepercayaan 95%.

**Kata Kunci : Tingkat Kesegaran Jasmani**

## KATA PENGANTAR



Alhamdulillahirabbil'alamin

Puji syukur kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada penulis. Salawat beserta salam penulis sampaikan kepada Nabi besar Muhammad SAW yang telah membawa umatnya dari alam jahiliah ke alam yang penuh pendidikan dan ilmu pengetahuan. Didorong oleh semua itu jualah penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul "**Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMA Negeri 1 Gunung Talang dengan Siswa SMA N 4 Kota Solok**". Tujuan penulisan skripsi ini adalah untuk memenuhi sebagian persyaratan dalam memproleh gelar sarjana pendidikan Strata Satu (S1) pada Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Penulis menyadari bahwa prososal ini masih jauh dari kesempurnaan. Untuk itu, kritik dan saran yang konstruktif sangat diharapkan dari pembaca terhadap peneliti selanjutnya. Semoga proposal ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan bagi pembaca pada umumnya. Amin.

Dalam penulisan skripsi ini, penulis mendapatkan bantuan dari berbagai pihak, dan untuk itu penulis mengucapkan terima kasih yang setulus-tulusnya kepada :

1. Prof. Dr. H. Z. Mawardi Effendi, M.Pd selaku rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberikan kesempatan menimba ilmu kepada penulis.
2. Drs. Arsil, M.Pd selaku dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Drs. Maidarman, M.Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga yang telah memberikan bantuan dan bimbingan kepada penulis dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Drs. Hendri Irawadi, M.Pd selaku pembimbing I dan Drs. Maidarman, M.Pd selaku pembimbing II yang telah memberikan bantuan dan bimbingan kepada penulis dalam penyelesaian skripsi ini.

5. Drs. Masrun, M.Kes. AIFO, Drs, M.Ridwan, Fadli, S.Si, M.Pd, selaku dosen penguji yang telah memberikan arahan dan masukan dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu Dosen serta Staf Pegawai Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan pengetahuan dan bantuan selama penulis melakukan perkuliahan.
7. Terima kasih kepada Bapak Milbusri, S.Pd, MM kepala sekolah SMAN 1 Gunung Talang Kabupaten Solok dan Bapak Drs. Delfion kepala sekolah SMAN 4 Kota Solok yang telah memberi izin untuk melakukan penelitian.
8. Teristimewa kepada kedua orang tua atas do'a serta dorongan sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini.
9. Rekan-rekan mahasiswa Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, terutama Bp 2007.

Semoga apa yang Bapak/Ibu dan teman-teman berikan, mendapat balasan yang setimpal dari Allah SWT. Amin.

Penulis juga menyadari bahwa skripsi ini masih belum sempurna dan masih banyak terdapat kesalahan. Untuk itu, kritik dan saran yang konstruktif sangat diharapkan dari pembaca terhadap peneliti selanjutnya. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan kepada para pembaca pada umumnya. Amin.

**Padang, Januri 2012**

**Ahmad Erpin**

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>HALAMAN JUDUL</b>	
<b>HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI .....</b>	i
<b>ABSTRAK .....</b>	i
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	ii
<b>DAFTAR ISI .....</b>	iv
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	vi
<b>DAFTAR GRAFIK.....</b>	vii
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	viii
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Pembatasan Masalah .....	6
D. Perumusan Masalah .....	6
E. Tujuan Penelitian .....	7
F. Manfaat Penelitian .....	7
<b>BAB II. KAJIAN TEORITIS</b>	
A. Kajian Teori .....	9
1. Kesegaran Jasmani.....	9
2. Faktor yang mempengaruhi Kesegaran Jasmani .....	11
3. Komponen Kesegaran Jasmani .....	12
4. Pengukuran Kesegaran Jasmani .....	18
5. Fungsi Kesegaran Jasmani.....	20
6. Tingkat kesegaran Jasmani.....	23
B. Kerangka Konseptual.....	27
C. Hipotesis .....	30
<b>BAB III. METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian.....	31
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	31
C. Populasi dan Sampel .....	31

1. Populasi .....	31
2. Sampel .....	33
D. Jenis dan Sumber Data .....	34
1. Jenis Data .....	34
2. Sumber Data.....	34
E. Teknik dan Alat Pengumpul Data.....	35
F. Instrumen Penelitian.....	36
<b>BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskripsi Data.....	45
1. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMA Negeri 1 Gunung Talang.....	45
2. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMA Negeri 4 kota Solok.....	47
B. Pengujian Persyaratan Analisis dan Uji Hipotesis.....	49
1. Uji Normalitas.....	50
2. Uji Hipotesis.....	53
C. Pembahasan.....	54
1. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMA Negeri 1 Gunung Talang.....	54
2. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMA Negeri 4 Kota Solok.....	55
3. Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani siswa SMA Negeri 1 Gunung Talang dengan siswa SMA Negeri 4 Kota Solok.....	56
<b>BAB V. PENUTUP</b>	
A. Kesimpulan.....	59
B. Saran .....	60

## **DAFTAR PUSTAKA**

### **LAMPIRAN-LAMPIRAN**

## DAFTAR TABEL

<b>TABEL</b>	<b>Halaman</b>
1. Populasi Penelitian.....	29
2. Sampel Penelitian.....	31
3. Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia.....	40
4. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia.....	40
5. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMA negeri 1 Gunung Talang....	42
6. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMA negeri 4 Kota Solok.....	45
7. Rangkuman Uji Normalitas Tingkat Kesegaran Jasmani.....	47
8. Pengujian Hipotesis.....	50

## **DAFTAR GRAFIK**

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1. Tingkat Kesegaran Jasmani siswa SMA Negeri 1 Gunung Talang.....	44
2. Tingkat Kesegaran Jasmani siswa SMA Negeri 4 Kota solok.....	46
3. Uji Normalitas siswa SMA Negeri 1 Gunung Talang.....	48
4. Uji Normalitas siswa SMA Negeri 4 Gunung Talang .....	49

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

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

Tujuan pembangunan nasional bangsa Indonesia adalah membangun manusia Indonesia seutuhnya, sehat jasmani dan rohani. Pembangunan itu merupakan rangkaian kegiatan membangun setiap aspek kehidupan manusia untuk menciptakan masyarakat adil dan makmur berdasarkan pancasila.

Membangun manusia Indonesia yang seutuhnya adalah bidang pendidikan yang berdasarkan pancasila. Untuk meningkatkan kualitas manusia sehat jasmani dan rohani. UUD RI No 3 Tahun 2005 Pasal 1 ayat 11 menyatakan bahwa

”Olahraga pendidikan adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian proses pendidikan yang taratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, dan kebugaran jasmani”.

Seiring dengan ini pemerintah Indonesia telah melakukan berbagai usaha untuk meningkatkan kesegaran jasmani, yaitu menjadikan pendidikan-jasmani sebagai salah satu mata pelajaran yang diberikan dilembaga pendidikan mulai dari Taman Kanak-kanak sampai keperguruan tinggi.

Kesegaran jasmani dalam arti sempit merupakan aspek dari kesegaran keseluruhan manusia. Ini mencakup tiga bagian, pertama kesegaran statis atau medis yaitu keadaan kemantapan organ tubuh seperti jantung dan paru - paru, kedua kesegaran dinamis atau fungsional, yaitu tingkat efektivitas fungsional dari tubuh manusia sehubungan dengan gerak kerja optimal, dan ketiga

kesegaran keterampilan gerak atau keterampilan motorik, tingkat keterampilan koordinasi dan kekuatan dalam penampilan kegiatan.

Kesegaran jasmani dalam arti luas atau kesegaran keseluruhan adalah kemampuan berbuat sebaik-baiknya, fisik, mental dan, spiritual, untuk melaksanakan tugas kewajiban pribadinya terhadap kesejahteraan keluarga, orang lain, masyarakat, negara dan bangsanya. Kesegaran adalah kemampuan seseorang untuk hidup dengan harmonis dan penuh semangat. Manusia yang segar adalah manusia yang berpandangan sehat dan cerah terhadap kehidupan dan masa depanya.

Pentingnya kebugaran jasmani juga tercantum dalam kurikulum sekolah dimana tujuan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah sebagai berikut ; 1). Untuk menumbuh kembangkan prestasi olahraga dilembaga pendidikan, 2). Untuk mengarahkan peserta didik dalam melakukan kegiatan olahraga sesuai dengan bakat dan minat. 3). Mengembangkan,melaksanakan dan memperhatikan potensi, kemampuan bakat dan minat peserta didik secara menyeluruh baik melalui kegiatan intrakurikuler maupun estrakurikuler.(Soemosasmito, 1988 : 47)

Melihat pentingnya pendidikan dan kesegaran jasmani maka usaha-usaha yang perlu dilaksanakan adalah dengan melakukan pembinaan olahraga, serta melaksanakan kegiatan olahraga secara rutin dan teratur. Pembinaan dan pengembangan olahraga merupakan bagian dari upaya meningkatkan kualitas manusia Indonesia seutuhnya yang diarahkan pada peningkatan kesehatan jasmani, mental, dan kerohanian masyarakat. Untuk

meningkatkan kesegaran jasmani yang baik diperlukan suatu lembaga, salah satu diantaranya adalah melalui sekolah atas (SMA).

Kegiatan yang dilakukan disekolah harus terarah dan terencana guna mencapai tujuan yang di inginkan. Salah satu bidang yang cukup penting disekolah untuk meningkatkan kesegaran jasmani adalah pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Sementara, diharapkan bagi siswa yang memiliki kesegaran jasmani yang baik akan berpengaruh baik terhadap hasil belajar, karena memiliki kesegaran fisik, memiliki tubuh yang sehat, dan juga memiliki dasar aktifitas intelektual yang dinamis dan kreatif (Cooper, 1983 ; 311).

Siswa SMA Negeri 1 Gunung Talang Pada umumnya pergi ke sekolah berjalan kaki dan hanya sebagian yang kecil yang menggunakan kendaraan dan kegiatan sepulang sekolah mereka masih dituntut membantu orang tua bekerja dan pada sore hari biasanya mereka pergi berenang ke sungai dan dilihat dari segi ekonomi orang tua siswa SMA Negeri 1 Gunung Talang tergolong dalam ekonomi menengah dan rendah. Karena umumnya pekerjaan orang tua mereka bertani dan hanya sebagian kecil yang karyawan dan PNS. Dari segi geografis SMA Negeri 1 Gunung Talang terletak di daerah kaki pergunungan dengan alam yang masih terjaga dengan tingkat polusi udara yang rendah sehingga secara otomatis udara di sana masih bersih dan itu sangat bagus untuk jalannya fungsi kerja jantung.

Sedangkan siswa SMA Negeri 4 Kota Solok mereka pergi ke sekolah dengan diantar oleh orang tua dengan kendaraan pribadi atau dengan naik

angkutan umum dan ada juga yang membawa motor pergi ke sekolah dan kegiatan sepulang sekolah mereka banyak menghabiskan waktu di rumah dengan belajar, main komputer, main game dan ada juga sebagian yang meluangkan waktu untuk berolahraga di pusat pelatihan olahraga seperti di klub, gym atau tempat fitness dan lain-lain sebagainya. Dilihat dari segi ekonomi orang tua siswa SMA Negeri 4 Kota Solok tergolong dalam ekonomi menengah dan atas. Karena umumnya pekerjaan orang tua mereka adalah karyawan dan PNS. Dari segi geografis SMA Negeri 4 Kota Solok terletak di daerah perkotaan sehingga udara di sana sudah mulai terpengaruh oleh polusi udara yang disebabkan oleh asap kendaraan dan lain-lain sebagainya dan itu sangat berdampak buruk terhadap jalannya fungsi kerja jantung, akan tetapi dari sekian banyak faktor yang membedakan kedua sekolah tersebut apakah tingkat kesegaran jasmani mereka berbeda juga.

Berdasarkan pengamatan penulis di kedua sekolah siswa lebih cenderung menganggap mata pelajaran penjas merupakan pelajaran yang tidak penting, hal ini terlihat dari tingkah laku mereka dalam mengikuti proses pembelajaran mereka sering ketawa, bercanda dan kurang serius dalam pelaksanaannya, mereka sering mengeluh padahal baru melakukan aktifitas yang ringan berupa pemanasan belum masuk pada materi inti dan setelah mengikuti pembelajaran penjas seakan akan mereka sangat lelah dan letih, sehingga kurang tercapainya tingkat kesegaran jasmani siswa di sekolah tersebut.

Kesegaran jasmani sangat dibutuhkan oleh setiap siswa untuk memperoleh ketangkasan, kesanggupan serta 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. Sehubungan dengan itu perlu digiatkan lagi pendidikan jasmani dan kesehatan disekolah, dengan kata lain jika siswa memiliki kesegaran jasmani yang rendah maka proses pembelajaran akan terganggu, karena siswa akan mudah mengantuk, cepat jemu dalam mengikuti proses pembelajaran.

Berdasarkan permasalahan di atas penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul "Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMA N 1 Gunung Talang Kabupaten Solok dengan Siswa SMA N 4 Kota Solok"

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, maka identifikasi masalahnya adalah :

1. Bagaimana tingkat kesegaran jasmani siswa SMA Negeri 1 Gunung Talang.
2. Bagaimana tingkat kesegaran jasmani siswa SMA Negeri 4 Kota Solok.
3. Apakah ada perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa SMA Negeri 1 Gunung Talang dengan siswa SMA Negeri 4 Kota Solok.
4. Apakah lingkungan di SMA Negeri 1 Gunung Talang dapat mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani.

5. Apakah lingkungan di SMA Negeri 4 Kota solok dapat mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani.

### **C. Pembatasan Masalah**

Karena banyaknya faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani yang dapat diidentifikasi seperti yang di paparkan diatas, maka untuk lebih intinya penelitian penulis membatasi masalah penelitian ini mengenai :

1. Tingkat kesegaran jasmani siswa SMA Negeri 1 Gunung Talang Kabupaten Solok.
2. Tingkat kesegaran jasmani siswa SMA Negeri 4 kota Solok.
3. Perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa SMA Negeri 1 Gunung Talang dengan siswa SMA Negeri 4 Kota Solok.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang sudah dijelaskan di atas, maka dapat disimpulkan rumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Bagaimana tingkat kesegaran jasmani siswa SMA Negeri 1 Gunung Talang Kabupaten Solok?
2. Bagaimana tingkat kesegaran jasmani siswa SMA Negeri 4 Kota Solok?
3. Apakah ada perbedaan tingkat kesegaran jasmani antara siswa SMA Negeri 1 Gunung Talang Kabupaten Solok dengan siswa SMA Negeri 4 Kota Solok?

## **E. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan rumusan yang telah dikemukakan diatas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui :

1. Tingkat Kesegaran jasmani siswa SMA Negeri 1 Gunung Talang Kabupaten Solok?
2. Tingkat Kesegaran jasmani siswa SMA Negeri 4 Kota Solok?
3. Perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa SMA Negeri 1 Gunung Talang Kabupaten Solok dengan siswa SMA Negeri 4 Kota Solok?

## **F. Manfaat Penelitian**

Sesuai dengan masalah dan tujuan yang telah dirumuskan, maka penelitian ini diharapkan berguna untuk:

1. Sebagai salah satu syarat dalam menyelesaikan program strata satu (S1)
2. Menambah wawasan penulis khususnya dan pembaca pada umumnya mengenai perbedaan kesegaran jasmani antara siswa SMA Negeri 1 Gunung Talang Kabupaten Solok dengan siswa SMA Negeri 4 Kota Solok.
3. Sebagai bahan pertimbangan dan masukan bagi guru-guru pendidikan jasmani di SMA Negeri 1 Gunung Talang Kabupaten Solok dan SMA Negeri 4 Kota Solok.
4. Dapat memberikan informasi bagi para peneliti selanjutnya yang ingin meneliti masalah yang sama lebih mendalam.
5. Sebagai bahan acuan dan bacaan untuk mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragan

(FIK)

UNP)

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **d) Kesimpulan**

Berdasarkan temuan dan pembahasan pada Bab IV sebelumnya, maka dapat ditarik beberapa kesimpulan antara lain:

10. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMA Negeri 1 Gunung Talang berada pada kategori sedang dengan nilai rata-rata tingkat kesegaran jasmani siswa sebesar 15,70, nilai terendah adalah 10,00 dan nilai tingkat kesegaran jasmani tertinggi adalah 21,00.
11. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMA Negeri 4 Kota Solok Hasil berada pada kategori kurang dengan nilai rata-rata tingkat kesegaran jasmani siswa sebesar 13,00, nilai terendah adalah 8,00 dan nilai tingkat kesegaran jasmani tertinggi adalah 17,00.
12. Terdapat perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMA Negeri 1 Gunung Talang dengan SMA Negeri 4 Kota Solok, hal ini terlihat dari nilai sig.  $3,19 > 1,73$  oleh karena itu, hipotesis  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima dengan tingkat kepercayaan 95%. Tingkat kesegaran jasmani siswa SMAN 1 Gunung Talang lebih baik dari siswa SMAN 4 Kota Solok karena dilihat dari nilai rata-ratanya  $15,70 > 13,00$ .

**e) Saran**

Berdasarkan dari kesimpulan diatas, maka penulis ingin memberikan saran-saran yang diharapkan untuk dapat membantu memperoleh tingkat kesegaran jasmani yang baik bagi siswa

1. Untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa SMA Negeri 1 Gunung Talang dengan siswa SMA Negeri 4 Kota Solok, disarankan agar guru tidak mengabaikan unsur kondisi fisik yang terdapat dalam kesegaran jasmani yaitu dengan mengajarkan pada siswa dalam bentuk aktifitas pembelajaran pendidikan jasmani olahraga kesehatan telah terencana dan terprogram secara dinamis.
2. Agar mendapatkan tingkat kesegaran jasmani siswa harus disiplin dan suka sportifitas dalam setiap melakukan proses belajar pendidikan jasmani olahraga kesehatan di sekolah.
3. Siswa harus bisa menjaga kondisi tubuh dengan cara berolahraga secara teratur dan mengkonsumsi asupan gizi yang baik serta yang terpenting adalah motivasi untuk bergerak.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S., 1996, *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*, Jakarta: Rineka Cipta
- Arsil. (1999). *Tes Pengukuran dan Evaluasi Pendidikan Jasmani dan olahraga*. Padang : Dip Universitas Negeri Padang
- Arsil. (2008). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang : Dip Universitas Negeri Padang
- Badan Pembina UKS Kanwil Depdikbud Jateng. 1978. *Pedoman Mengajar Usaha Kesehatan Sekolah*. Semarang:Depdikbud
- Depdiknas (2003). *Kurikulum (2003) Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Depdiknas UU no 20 tahun (2003). Tentang *Sistem Pendidikan Nasional*. Depdiknas.
- Efwilza. (2002). *Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Murid SD No 16 Dikawasan Pertambangan Batubara Ombilin dengan Murid SD No 12 Luar Kawasan Batubara Ombilin Kota Sawahlunto*. Padang: Skripsi.
- Gusril. (2004). *Perkembangan Motorik Pada Masa Anak-Anak*. Jakarta: Dirjen Olahraga. Departemen Pendidikan Nasional.
- Irianto (2004) *Meningkatkan Kesegaran Jasmani*.
- Ichsan, M, (1988). *Pendidikan Kesehatan dan Olahraga*. Bandung: Percetakan Advent Indonesia
- Lutan Rusli. (2001). *Manusia dan Olahraga*. Bandung: ITB dan FPOK / IKIP Bandung
- Lycholat (2004). *Komponen Kesegaran Jasmani*.
- Marta Dinata, M.Pd. *Senam Aerobik dan Peningkatan Kesegaran Jasmani*. 2003. Bandar Lampung : Cerdas Jaya.
- Moeloek, Dengsina. (1984). *Kesehatan dan Olahraga*. Jakarta: CV Rajawali.
- Said, Hasnan. (1975). *Erobika*. Jakarta : Balai Pustaka
- Soemosasmito S. (1988). *Dasar, Prosesda Efektifitas Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdikbud.
- Wahjoedi (2001). *Kelentukan dan Kemampuan*. Jakarta: Bina Aksara.