

**KONTRIBUSI VO_2 MAX DAN INDEKS MASA TUBUH TERHADAP
KESEGERAN JASMANI SISWA PUTRA
SMAN 3 PADANG PANJANG**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Kepeleatihan
Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan Strata Satu (S1)*



Oleh

**DOVA FERDYANTO
1102925/2011**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2018**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

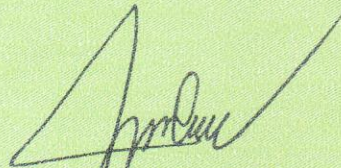
Judul : Kontribusi *Vo₂max* dan Indeks Masa Tubuh (IMT)
Terhadap Kesegaran Jasmani Siswa Putra SMA
Negeri 3 Padang Panjang

Nama : Dova Ferdyanto
Nim/BP : 1102925/2011
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan : Kepelatihan
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Padang, September 2018

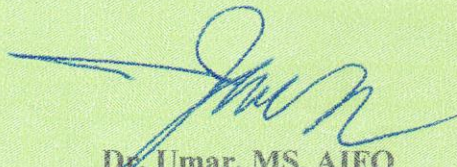
Disetujui Oleh:

Pembimbing



Dr. Ishak Aziz, M.Pd
NIP. 19600212 198602 1 001

Ketua Jurusan



Dr. Umar, MS. AIFO
NIP. 19610615 198703 1 003

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Dova Ferdyanto

NIM : 1102925/2011

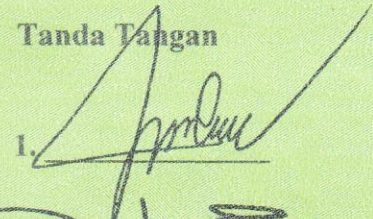
Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji
Skripsi Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
dengan judul

Kontribusi *Vo₂max* dan Indeks Masa Tubuh (IMT) Terhadap Kesegaran
Jasmani Siswa Putra SMA Negeri 3 Padang Panjang

Padang, September 2018

	Nama
1. Ketua	: Dr. Ishak Aziz, M.Pd
2. Anggota	: Dr. Donie, S.Pd, M.Pd
3. Anggota	: Drs. Maidarman, M.Pd

Tanda Tangan

1. 

2. 

3. 

ABSTRAK

Dova Ferdianto 2018 : Kontribusi Vo_2max Dan Indeks Masa Tubuh (IMT) Terhadap Kesegaran Jasmani Siswa Putra SMA Negeri 3 Padang Panjang

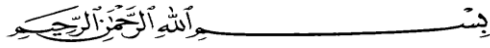
Berdasarkan pengamatan peneliti terhadap fenomena yang terjadi di lapangan, pada siswa putra SMAN 3 Padang Panjang saat sekarang ini adalah rendahnya kesegaran jasmani siswa di sekolah. Penelitian ini bertujuan untuk melihat kontribusi antara Vo_2max , indeks masa tubuh terhadap Kesegaran Jasmani siswa SMAN 3 Padang Panjang.

Metode penelitian ini adalah metode korelasional. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa putra SMAN 3 Padang Panjang yang berjumlah 274 orang, pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan teknik *Random Sampling*. Maka dalam penelitian ini yang dijadikan sampel adalah 28 orang siswa putra atau sebesar 10% dari populasi. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Mei 2018, sedangkan tempat penelitian dilaksanakan di SMAN 3 Padang Panjang. Pengumpulan data Vo_2max menggunakan *Bleep Test (Multistage Fitness Tess)*, Indeks Masa Tubuh menggunakan Tes Indeks Masa Tubuh (IMT), dan data kesegaran Jasmani menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI).

Hasil analisis data menunjukkan bahwa: (1). Vo_2max mempunyai hubungan yang signifikan terhadap kesegaran jasmani, ini ditandai dengan hasil yang diperoleh yaitu $t_{hitung} 4,2 > t_{tabel} 1,70$, dengan nilai $r = 0,636$ didapat $r^2 = 0,404$, adapun besar kontribusinya adalah 40,4 %, (2). Indeks masa tubuh mempunyai hubungan yang signifikan terhadap kesegaran jasmani, ini ditandai dengan hasil yang diperoleh yaitu $t_{hitung} 1,77 > t_{tabel} 1,70$, dengan nilai $r = 0,309$ didapat $r^2 = 0,095$, adapun besar kontribusinya adalah 9,5%, (3). Terdapat hubungan yang signifikan secara bersama-sama antara Vo_2max dan indeks masa tubuh terhadap kesegaran jasmani dengan diperoleh $F_{hitung} 16,9 > F_{tabel} 2,95$, serta ditandai dengan nilai $R = 0,677$ didapat $R^2 = 0,458$, adapun besar kontribusinya adalah 45,8 %.

Kata kunci: Vo_2max , Indeks Masa Tubuh, Kesegaran Jasmani.

KATA PENGANTAR



Alhamdulillah rabbil'alam, segala puji dan rasa syukur kehadiran Allah SWT, shalawat beserta salam semoga selalu senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal penelitian yang berjudul “ **Kontribusi Antara VO₂Max dan Indeks Masa Tubuh (IMT) terhadap Kesegaran Jasmani Siswa Putra SMA Negeri 3 Padang Panjang**”. Dalam penulisan proposal penelitian ini, penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati penulis sampaikan ucapan terimakasih yang tulus kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Ganefri, M.Pd., Ph.D, selaku Rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberikan kemudahan dan kesempatan sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan di Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Dr. Syafrizar, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Dr. Umar, MS, AIFO selaku Ketua Jurusan Kepelatihan, Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Negeri Padang.
4. Bapak Dr. Ishak Aziz, M.Pd selaku pembimbing yang telah memberikan izin penulis untuk menyusun proposal penelitian dan yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Prof, Dr. Sayuti Syahara, MS. AIFO sebagai kontributor pertama, Drs. Maidarman, M.Pd kontributor kedua dan kontributor ketiga Irfan Oktavianus M.Pd yang akan memberikan masukan, saran, motivasi, sumbangan

pemikiran dan pengarahan yang sangat berarti baik dalam penulisan maupun dalam menguji proposal penelitian ini.

6. Seluruh dosen dan petugas tata usaha di lingkungan Jurusan Kepelatihan Olahraga, Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah membantu dan memberi petunjuk diberbagai bidang disiplin ilmu yang sangat bermanfaat bagi penulis.
7. Ayah Osman , Ibu Eli warni, Kakak Dewi Elvianti S.Pd, dan Riri Maryosel Padna , yang terus memberikan dukungan moril dan materil.
8. Teman-teman mahasiswa Jurusan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, khususnya angkatan 2011 yang belum wisuda selalu memberi dukungan, semangat, dan gagasan dalam penyusunan proposal penelitian ini.
9. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah memberikan motivasi dan bantuan dalam penyelesaian proposal penelitian ini.

Semoga Allah SWT memberikan imbalan yang setimpal untuk segala bantuan yang telah diberikan kepada penulis, baik berupa pahala dan kemuliaan di sisi-Nya. Penulis sangat menyadari bahwa proposal penelitian ini masih jauh dari kesempurnaan, oleh karena itu dengan segala kerendahan hati penulis mengharapkan saran dan kritikan dari semua pihak. Akhir kata penulis ucapkan terima kasih.

Padang, Agustus 2018
Penulis

Dova Ferdianto
1102925

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	7
1. Kesegaran Jasmani	7
2. Indeks Masa Tubuh	21
3. VO2Max.....	25
B. Penelitian Relevan.....	33
C. Kerangka konseptual.....	36
D. Hipotesis Penelitian.....	38
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	40
B. Waktu dan Tempat Penelitian	40
C. Populasi dan Sampel	40
D. Defenisi Operasional	41
E. Jenis dan Sumber Data	42
F. Teknik Pengumpulan Data.....	42

G. Instrumen Penelitian.....	45
H. Prosedur Penelitian.....	58
I. Teknik Analisis Data.....	59
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Data Penelitian	60
B. Uji Normalitas	64
C. Pengujian Hipotesis	65
D. Pembahasan	69
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	72
B. Saran	72
DAFTAR PUSTAKA	74
LAMPIRAN	76

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Kategori Indeks Masa Tubuh.....	22
Tabel 2. Populasi Penelitian	40
Tabel 3. Penyebaran Sampel Penelitian	41
Tabel 4. Penilaian <i>VO2Max</i>	47
Tabel 5. Norma <i>VO2max</i>	49
Tabel 6. Klasifikasi Status Gizi	49
Tabel 7. Norma Lari 60 meter Untuk Putra	51
Tabel 8. Norma Gantung Angkat Tubuh Untuk Putra	53
Tabel 9. Norma Baring Duduk 60 detik.....	54
Tabel 10. Norma Loncat Tegak	56
Tabel 11. Norma Lari 1200 meter	57
Tabel 12. Norma Klasifikasi Tingkat Kesegaran Jasmani	58
Tabel 13. Daftar Nama Pengawas dan Pembantu Penelitian	58
Tabel 14. Rerata Hitung dan Standar Deviasi Data Penelitian	60
Tabel 15. Distribusi Frekuensi Data <i>VO2Max</i>	60
Tabel 16. Distribusi Frekuensi Data IMT	61
Tabel 17. Distribusi Frekuensi Data Kesegaran Jasmani.....	63
Tabel 18. Rangkuman Hasil Pengujian Normalitas Data.....	64
Tabel 19. Rangkuman Hasil Analisis Korelasi <i>VO2Max</i> dengan Kesegaran Jasmani	66
Tabel 20. Rangkuman Hasil Analisis Korelasi IMT dengan Kesegaran Jasmani	67
Tabel 21. Rangkuman Hasil Analisis Korelasi Ganda antara <i>VO2Max</i> dan IMT Secara Bersama-sama Terhadap Hasil Kesegaran Jasmani	68

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Penilaian Status Gizi	22
Gambar 2. Kerangka Konseptual	38
Gambar 3. Bentuk Pelaksanaan <i>Bleep Test</i>	48
Gambar 4. Posisi <i>Start</i> Lari 60 meter	51
Gambar 5. Palang Tunggal.....	52
Gambar 6. Sikap permulaan Gantung Tubuh.....	52
Gambar 7. Sikap Daggu Menyentuh / Melewati Palang Tunggal	52
Gambar 8. Sikap Permulaan Baring Duduk	53
Gambar 9. Gerakan Baring Duduk Menuju Sikap Duduk	54
Gambar 10. Sikap Duduk Kedua Siku Menyentuh	54
Gambar 11. Papan Loncat Tegak.....	55
Gambar 12. Sikap Raihan	55
Gambar 13. Sikap Awalan Loncat Tegak dan Meloncat Setinggi Mungkin ..	56
Gambar 14. Posisi <i>Start</i> Lari 1200 meter	57
Gambar 15. <i>Finish</i> Lari 1200 meter.....	57
Gambar 16. Grafik data <i>VO2Max</i>	61
Gambar 17. Grafik Data IMT	62
Gambar 18. Grafik Data Kesegaran Jasmani	63
Gambar 19. Alat dan Perlengkapan tes	97
Gambar 20. Pengarahan dan Penjelasan Pelaksanaan Tes	97
Gambar 21. Pelaksanaan Tes Lari 60 Meter	98
Gambar 22. Pelaksanaan Tes Gantung Angkat Tubuh 60 Detik	99
Gambar 23. Pelaksanaan Tes baring duduk 60 Detik	99
Gambar 24. Pelaksanaan Tes Loncat Tegak	100
Gambar 25. Pelaksanaan Tes Lari 1200 Meter	101
Gambar 26. Pelaksanaan Tes <i>VO2Max</i>	102
Gambar 27. Pelaksanaan Pengukuran Tinggi Badan	103
Gambar 28. Pelaksanaan Pengukuran Berat Badan	103

Gambar 29. Foto Bersama dengan Sampel	104
Gambar 30. Foto Bersama dengan Pengawas dan Sampel	104

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Dokumentasi Penelitian	81
Lampiran 2. Data Mentah Penelitian	89
Lampiran 3. Data T- Skor	95
Lampiran 4. Normalitas Data	98
Lampiran 5. Perhitungan koefisien Korelasi Sederhana	101
Lampiran 6. Perhitungan Koefisien Korelasi Ganda	104
Lampiran 7. Daftar Nilai Kritis L Untuk Uji Lilliefors	106
Lampiran 8. Luas Di Bawah Lengkungan Kurve Normal dari 0 S/D Z	107
Lampiran 9. Nilai-Nilai Dalam Distribusi t	108

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan kegiatan yang dibutuhkan oleh setiap orang, dengan berolahraga orang mendapatkan kesegaraan jasmani, kesegaran pemikirannya dan berprestasi dalam pekerjaannya sehingga dapat meningkatkan produktivitas kerja. Disisi lain olahraga juga dapat dijadikan ajang kompetisi unruk berpacu dalam penyampaian sebuah prestasi, sebagai wujud untuk mempertahankan prestasi baik secara individu, kelompok maupun negeri asal.

Dalam UU No. 3 Tahun 2005 pasal 1 ayat 4 menyebutkan bahwa “olahraga adalah kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial. Lebih lengkap dalam pasal 4 menyebutkan tujuan keolahragaan Nasional yaitu :

“Keolahragaan Nasional bertujuan untuk memelihara dan meningkatkan kesegaran dan kebugaran jasmani, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportifitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat pertahanan Nasional, serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa”

Kesegaran jasmani adalah bagian yang sangat penting dari pendidikan anak secara keseluruhan dan tujuannya harus sesuai dengan tujuan pendidikan.

Gletchell dalam Gusril (2004:2) memyatakan :

“Kesegaran jasmani adalah suatu kemampuan yang menitik beratkan pada fungsi fungsi fisiologis, yaitu kemampuan jantung, pembuluh darah, dan paru paru. Kesegaran jasmani sangat dibutuhkan oleh setiap siswa untuk memperoleh ketangkasan, kesanggupan serta belajar yang tinggi, salah satu jalan memelihara dan menigkatkan kesegaran jasmani dengan melakukan olahraga yang teratur dan aktivitas sehari hari yang bermanfaat untuk kesehatan”.

Kesegaran jasmani juga merupakan aspek yang sangat penting bagi kesegaran tubuh secara keseluruhan yang memberi kesanggupan pada seseorang untuk menjalani hidup yang produktifitas serta menyesuaikan diri. Siswa yang memiliki kesegaran jasmani yang tinggi atau tingkat kebugaran yang prima akan dapat melakukan aktifitas belajar dengan baik dalam waktu yang cukup lama.

Kesegaran jasmani sangat dibutuhkan oleh setiap siswa untuk memperoleh ketangkasan, kesanggupan, serta kemampuan 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.

Kesegaran jasmani dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain gizi, sarana dan prasarana, letak geografis, iklim, lingkungan sosial ekonomi orang tua. Kesegaran jasmani tidak terlepas dari faktor gizi karena dengan memakan makanan yang bergizi maka akan berpengaruh terhadap kesegaran jasmani. Soekirman dalam Gusril (2004:14) mengatakan bahwa “banyak temuan penelitian gizi baru yang mengungkapkan bahwa pentingnya peran vitamin dan mineral bagi kesehatan manusia oleh karena itu makanan yang bergizi yang dimakan sehari hari penting untuk kesehatan. Derajat kesehatan yang tinggi akan mempengaruhi organ tubuh untuk berfungsi secara optimal dalam melakukan kegiatan sehari hari. Faktor makanan adalah salah satu syarat untuk mencapai kesegaran jasmani yang baik.

Status gizi siswa juga dapat diukur melalui teknik Indeks Masa Tubuh (IMT). Indeks masa tubuh merupakan suatu cara untuk mengetahui tingkat

obesitas seseorang. Apabila obesitas seseorang terlalu tinggi maka dapat diartikan kadar lemak ditubuhnya juga tinggi dan itu berbahaya terhadap kesehatan dan kebugaran jasmaninya. Seseorang yang memiliki tingkat obesitas yang tinggi itu akan mempengaruhi mobilitasnya dan akan berdampak juga terhadap produktifitasnya dalam kehidupan sehari - hari.

Kesegaran jasmani siswa juga dapat kita lihat dari tingkat konsumsi oksigen maksimalnya atau yang sering disebut dengan VO_{2max} . VO_{2max} merupakan kapasitas maksimum tubuh seseorang untuk menyalurkan dan menggunakan oksigen selama olahraga berintensitas tinggi. Hal ini juga harus didukung oleh kemampuan fisiologis yang baik. Apabila VO_{2max} seseorang tinggi maka tingkat kebugaran jasmaninya juga tinggi, sebaliknya jika VO_{2max} rendah maka tingkat kebugaran jasmaninya juga rendah.

Berdasarkan observasi yang peneliti lakukan di SMA Negeri 3 Padang Panjang dilihat dari sisi geografis yang berada di daerah perbukitan dan posisi sekolah yang berada cukup jauh dari pusat kota dibandingkan dengan sekolah-sekolah lain yang ada di Padang Panjang, sekolah yang luasnya sekitar 2,5 hektar yang terletak antara 650 meter sampai 850 meter di atas permukaan laut dan memiliki suhu udara maksimum $26.1^{\circ}C$ – dan minimum $21.8^{\circ}C$, dengan curah hujan yang cukup tinggi dengan rata rata 3.295 mm/tahun. Melihat keadaan tersebut siswa banyak menggunakan kendaraan umum dan kendaraan pribadi untuk pergi dan pulang sekolah. Hal ini dapat memungkinkan siswa tidak memiliki kebugaran jasmani yang baik.

Apabila dilihat dari status gizi , siswa cenderung untuk membeli makanan yang disediakan di kantin dan makanan yang dijual di pinggir jalan. Makanan – makanan tersebut tidak dapat dijamin kesehatan dan kebersihannya. Apalagi kalau dilihat dari struktur gizi yang ada di dalam makanan tersebut. Hal ini juga memungkinkan makanan yang dikonsumsi oleh siswa mengandung kadar lemak yang berlebih dan dapat mempengaruhi kesehatan dan kebugaran jasmani siswa tersebut nantinya.

Sementara itu dilihat dari sisi akademis siswa banyak yang tidak mampu mencapai KKM (Kriteria Kelulusan Minimum) pada mata pelajaran penjasorkes. Hal ini dibuktikan dengan rata-rata perolehan nilai siswa banyak yang rendah terutama dalam pengambilan nilai praktek.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian secara ilmiah tentang **Kontribusi VO₂Max dan Indeks Masa Tubuh Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Putra SMA Negeri 3 Padang Panjang.**

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka peneliti dapat mengidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. VO_2max memiliki kontribusi terhadap kebugaran jasmani siswa.
2. Status gizi memiliki kontribusi terhadap kebugaran jasmani siswa.
3. Lingkungan memiliki kontribusi terhadap kebugaran jasmani siswa.
4. Keadaan geografis memiliki kontribusi terhadap kebugaran jasmani siswa.
5. Iklim memiliki kontribusi terhadap kebugaran jasmani siswa.

6. Kondisi ekonomi memiliki kontribusi terhadap kesegaran jasmani siswa.
7. Sarana dan prasarana memiliki kontribusi terhadap kesegaran jasmani siswa.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah serta berbagai keterbatasan yang peneliti miliki, maka penelitian ini dibatasi pada **Kontribusi VO_2max dan Indeks Masa Tubuh Terhadap Kesegaran Jasmani Siswa Putra SMA Negeri 3 Padang Panjang.**

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Apakah terdapat hubungan antara VO_2max dengan kesegaran jasmani siswa putra SMA Negeri 3 Padang Panjang ?
2. Apakah terdapat hubungan antara Indeks Masa Tubuh dengan kesegaran jasmani siswa putra SMA Negeri 3 Padang Panjang ?
3. Apakah terdapat kontribusi antara VO_2max dan Indeks Masa Tubuh terhadap kesegaran jasmani siswa putra SMA Negeri 3 Padang Panjang ?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah yang dikemukakan di atas maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengungkapkan:

1. Mengetahui hubungan VO_2max terhadap kesegaran jasmani siswa putra SMA Negeri 3 Padang Panjang.

2. Mengetahui hubungan indeks masa tubuh terhadap kesegaran jasmani siswa putra SMA Negeri 3 Padang Panjang.
3. Mengetahui kontribusi VO_2max dan indeks masa tubuh terhadap kesegaran jasmani siswa putra SMA Negeri 3 Padang Panjang.

F. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan tujuan penelitian, maka penelitian ini diharapkan sebagai bahan masukan yang berarti yaitu:

1. Untuk memenuhi salah satu syarat bagi peneliti untuk memperoleh gelar Sarjana (S.Pd) pada Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Sebagai bahan acuan bagi guru - guru pengajar pendidikan jasmani olahraga kesehatan di SMA Negeri 3 Padang Panjang.
3. Sebagai bahan penelitian lebih lanjut dan pengembangan ilmu.
4. Sebagai bahan bacaan pada perpustakaan FIK, Perpustakaan Jurusan Kepeleatihan dan Perpustakaan pusat UNP.
5. Dapat memberikan informasi serta menjadi sumbangan bagi ilmu pengetahuan dan bagi para peneliti.

BAB V

PENUTUP

Berdasarkan kepada hasil analisis dan pembahasan yang telah diuraikan pada bagian terdahulu, maka pada bab ini dapat ditarik beberapa kesimpulan dan saran yakni sebagai berikut :

A. Kesimpulan

1. Terdapat hubungan VO_{2max} (X_1) terhadap Kesegaran Jasmani (Y) siswa putra SMAN 3 Padang Panjang sebesar 40,4% dengan $r_{hit} = 0.636 > r_{tab}$ 0.361 dan ditandai dengan diperoleh $t_h = 4,2 > t_{tab} = 1,70$. Maka diterima kebenarannya secara empiris.
2. Terdapat hubungan Index Masa Tubuh (X_2) terhadap Kesegaran Jasmani (Y) siswa putra SMAN 3 Padang Panjang sebesar 9,5% dengan $r_{hit} = 0.309 > r_{tab}$ 0.361, dan ditandai dengan diperoleh $t_h = 1,77 > t_{tab} = 1,70$. Maka diterima kebenarannya secara empiris.
3. Terdapat kontribusi VO_{2max} (X_1) dan indeks masa tubuh (X_2) secara bersama-sama terhadap Kesegaran Jasmani (Y) siswa putera SMAN 3 Padang Panjang sebesar 45,8% dengan $r_{hit} = 0.677 > r_{tab}$ 0.361, dan ditandai dengan diperoleh $F_h = 16,9 > F_{tab} = 3,39$. Maka diterima kebenarannya secara empiris.

B. Saran

Berdasarkan kepada kesimpulan dalam penelitian ini, maka disarankan kepada:

1. Guru dan Pengajar khususnya mata pelajaran PJOK dapat memahami mengenai kebugaran jasmani siswa serta faktor-faktor pendukungnya. Sehingga dapat tercapainya tujuan pembelajaran PJOK yakni menjadikan siswa sehat dan bugar serta bersemangat dalam belajar di sekolah.
2. Pelatih Untuk mendapatkan hasil yang optimal khususnya kesegaran jasmani siswa/atlet, peneliti menyarankan untuk melihat bagaimana kemampuan VO_2max dan bagaimana indeks masa tubuh atlet.
3. Peneliti selanjutnya disarankan untuk dapat mengkaji faktor-faktor lain yang berhubungan dengan Kesegaran Jasmani siswa.
4. Orang tua/wali murid, agar memberi dukungan dan memberi kesempatan untuk anaknya dalam mengikuti suatu kegiatan yang tujuannya untuk mengembangkan potensi atau bakat dan minat dalam diri anaknya.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdoellah,Arma. 1998. *Evaluasi Dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Dirjen Pendidikan Tinggi. Depdikbud.
- Arikunto. 2002. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta
- _____. 2010. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta
- Arsil.1999. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang. FIK UNP.
- BNSP. 2009. *Panduan Penyusunan Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan* Jakarta: Depdiknas.
- Dwijowinoto,Kasiyo. 1993. *Dasar Ilmiah Kepelatihan*. Semarang: IKIP Semarang.
- Fardi,Adnan. 1989. *Hubungan Antara Kemampuan Loncat Raihan dan Squat Thrusts Secara Berulang-ulang Terhadap Kemampuan Lari 2400 Meter Pada Siswa-siswi Putra Kelas Satu SMA Kotamadya Padang*. Tesis. Jakarta: PPS IKIP Jakarta.
- Getchell, Bud. (1979). *Physical Fitness: A Way Of Life* 2nd edition. Muncie: John Wiley & Sons, Inc.
- Irawadi, Hendri. 2013. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang. UNP Press.
- Ismaryati. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Lembaga Pengembangan Pendidikan (LPP) dan UPT Penerbitan dan Percetak UNS (UNS Press) Universitas Sebelas Maret Surakarta.
- Lutan, Rusli. (2002). *Menuju Sehat dan Bugar*. Jakarta: Depdiknas. Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah. Direktorat Jendral Olahraga.
- Nawawi, Umar. 2006. *Anatomi dan Fisiologi Manusia*. Padang: FIK UNP.
- Oktaviani, Lucy. 2014. *Perbedaan latihan Senam Mixed Impact Aerobic dan Body Languange Terhadap Indeks Masa Tubuh Anggota Studio Senam Haryati Kota Padang*. Tesis. Padang : Program Pasca Sarjana UNP.
- Roji. (2006). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas VII-IX*. Jakarta: Erlangga.
- Sajoto, M. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Dirjen Pendidikan Tinggi Depdikbud.