

**TINJAUAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA
SEKOLAH DASAR NEGERI 14 BUKIK SURUNGAN
KECAMATAN PADANG PANJANG BARAT
KOTA PADANG PANJANG**

SKRIPSI

*Diajukan kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga
sebagai salah satu persyaratan Guna memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh

**SEPTIAN RAIBOWO
NIM. 1104440**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN & REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAH RAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAH RAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2015**

ABSTRAK

Septian Raibowo : Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 14 Bukik Surungan Kecamatan Padang Panjang Barat Kota Padang Panjang.

Penelitian ini berawal dari kenyataan di Sekolah Dasar Negeri 14 Bukit Surungan Kecamatan Padang Panjang Barat Kota Padang Panjang, bahwa berdasarkan hasil pengamatan penulis, siswa banyak yang malas, mudah lelah dan cepat mengantuk pada saat proses pembelajaran penjasorkes. Kondisi ini diduga disebabkan rendahnya tingkat kesegaran jasmani siswa. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 14 Bukit Surungan Kecamatan Padang Panjang Barat Kota Padang Panjang.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif yaitu penelitian yang bertujuan untuk mendeskripsikan gejala – gejala atau suatu keadaan pada saat penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas IV dan V yang berjumlah 45 orang yang terdiri dari 17 siswa putra dan 28 siswi putri. Dalam penelitian ini teknik pengambilan sampel dengan menggunakan teknik total sampling (sampel jenuh) yaitu teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel, maka sampel penelitian ini berjumlah 45 orang yang terdiri 17 siswa putra dan 28 siswi putri. Tes yang digunakan yaitu Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) tahun 2010 untuk putra dan putri umur 10 – 12 tahun. Analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif persentase.

Dari hasil penelitian, bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa putra Sekolah Dasar Negeri 14 Bukit Surungan Kecamatan Padang Panjang Kota Padang Panjang, termasuk dalam kategori sedang (52,94%). Sedangkan tingkat kesegaran jasmani siswi putri termasuk dalam kategori kurang (71,43%). Dapat disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 14 Bukit Surungan Kecamatan Padang Panjang Barat berada dalam pada kategori kurang.

PERSETUJUAN SKRIPSI

**TINJAUAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA
SEKOLAH DASAR NEGERI 14 BUKIT SURUNGAN
KECAMATAN PADANG PANJANG BARAT
KOTA PADANG PANJANG**

Nama : Septian Raibowo
NIM : 1104440
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Program Studi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, April 2015

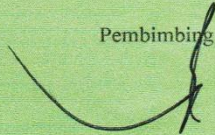
Disetujui Oleh :

Pembimbing I



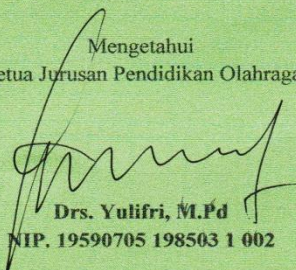
Drs. Edwarsyah, M.Kes
NIP. 19591231 198803 1 019

Pembimbing II



Drs. Zarwan, M.Kes
NIP. 19611230 198803 1 003

Mengetahui
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Yulifri, M.Pd
NIP. 19590705 198503 1 002

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 Dasar Negeri 14 Bukit Surungan
Kecamatan Padang Panjang Barat
Kota Padang Panjang

Nama : Septian Raibowo

NIM : 1104440

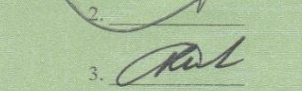
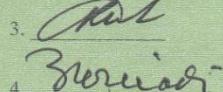
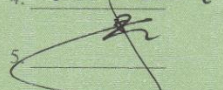
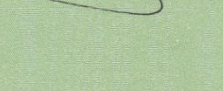
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, April 2015

Tim Penguji

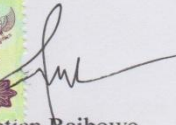
	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Edwarsyah, M.Kes	1. 
2. Sekretaris	: Drs. Zarwan, M.Kes	2. 
3. Anggota	: Dr. Erizal N, M.Pd	3. 
4. Anggota	: Drs. Willadi Rasyid, M.Pd	4. 
5. Anggota	: Dra. Pitnawati, M.Pd	5. 

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, 23 April 2015
Yang menyatakan,




Septian Raibowo

KATA PENGANTAR



Puji Syukur Alhamdulillah peneliti panjatkan kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan Rahmat dan Karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi tentang ***“Tinjauan Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 14 Bukik Surungan Kecamatan Padang Panjang Barat Kota Padang Panjang”***. Sholawat beserta salam untuk Nabi besar Muhammad SAW, semoga kita semua memperoleh syafaatnya.

Dalam menyelesaikan skripsi ini, peneliti banyak mendapatkan bantuan dan dorongan serta kemudahan dari berbagai pihak. Untuk itu, peneliti menyampaikan ucapan terima kasih sebesar-besarnya kepada :

1. Kedua orang tua yang istimewa dalam hidup peneliti, Papa Sutrisno, M.Pd.I, Mama Silvana Dwi Putri dan Mbak Ning yang selalu memberikan semangat, doa dan dukungan baik secara moril dan materil.
2. Drs. Arsil, M.Pd. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang (FIK UNP).
3. Drs. Yulifri, M.Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga.
4. Drs. Edwarsyah, M.Kes. Penasehat Akademik sekaligus pembimbing I, yang penuh ketulusan dan kesabaran serta kesediaan meluangkan waktu ditengah-tengah kesibukan untuk membimbing dan memberikan arahan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.

5. Drs. Zarwan, M.Kes selaku pembimbing II yang telah banyak memberikan masukan, dorongan, koreksi, serta petunjuk dan pemikirannya untuk kesempurnaan skripsi ini.
6. Tim Penguji Skripsi yaitu Dr. Erizal Nurmain, M.Pd, Drs. Willadi Rasyid, M.Pd, dan Dra. Pitnawati, M.Pd yang telah banyak memberikan masukan dan saran demi kesempurnaan dari skripsi yang penulis ajukan sehingga dapat terselesaikan dengan baik.
7. Bapak/Ibu Staf Pengajar di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bimbingan serta ilmu yang penulis peroleh selama perkuliahan.
8. Darmi, S.Pd Kepala SD Negeri 14 Bukit Surungan Kecamatan Padang Panjang Barat Kota Padang Panjang
9. Siswa kelas IV dan kelas V SD Negeri 14 Bukit Surungan Kecamatan Padang Panjang Barat Kota Padang Panjang
10. Rekan-rekan seperjuangan jurusan Pendidikan Olahraga 2011 yang turut memberikan dukungan dalam penulisan skripsi ini.

Akhir kata hanya kepada Allah SWT tempat menyerahkan diri semoga penulisan skripsi ini dapat diterima sebagai amalan yang mendapatkan Ridho-Nya serta berguna bagi yang membaca.

Padang, April 2015

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
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. Batasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Landasan Teori	8
1. Pengertian Kesegaran Jasmani	8
2. Komponen – komponen Kesegaran Jasmani	10
3. Fungsi Kesegaran Jasmani Bagi Siswa Sekolah Dasar.....	15
4. Cara Meningkatkan Kesegaran Jasmani	17
5. Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Kesegaran jasmani.....	18
6. Alat Ukur Kesegaran Jasmani	20
B. Kerangka Konseptual.....	23
C. Pertanyaan Penelitian	23

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis, Tempat dan Waktu Penelitian	24
B. Populasi dan Sampel	24
1. Populasi.....	24
2. Sampel.....	25
C. Definisi Operasional	26
D. Jenis dan Sumber Data	26
1. Jenis Data	26
2. Sumber Data.....	27
E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data.....	27
F. Tabel Nilai dan Norma TKJI	35
G. Teknik Analisis Data.....	36

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian.....	37
B. Pembahasan	41

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	46
B. Saran	47

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

LAMPIRAN	50
-----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Siswa – Siswi Sekolah Dasar Negeri 14 Bukit Surungan	25
2. Sampel Siswa – Siswi Sekolah Dasar Negeri 14 Bukit Surungan.....	26
3. Nilai TKJI 2010 (Putra Usia 10 – 12 Tahun)	35
4. Nilai TKJI 2010 (Putri Usia 10 – 12 Tahun)	36
5. Norma Klasifikasi Tingkat Kesegaran Jasmani.....	36
6. Distribusi frekuensi tingkat kesegaran jasmani siswa putra	38
7. Distribusi frekuensi tingkat kesegaran jasmani siswi putri	40

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Bagan Kerangka Konseptual	23
2. Tes Lari 40 meter (<i>Sprint</i>)	29
3. Tes Gantung Siku Tekuk	30
4. Tes Loncat Tegak (<i>Vertical Jump</i>)	32
5. Tes Baring Duduk 30 detik (<i>Sit Up</i>)	33
6. Tes Lari 600 meter.....	35
7. Diagram batang distribusi frekuensi tingkat kesegaran jasmani siswa putra	39
8. Diagram batang distribusi frekuensi tingkat kesegaran jasmani siswi putri.....	41

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data mentah siswa putra kelas IV – V siswa putra SD Negeri 14 Busur	50
2. Data mentah siswi putri kelas IV – V siswi putri SD Negeri 14 Busur	51
3. Formulir Tes Kesegaran Jasmani Indonesia	52
4. Frekuensi tingkat kecepatan siswa putra	53
5. Frekuensi tingkat kecepatan siswi putri	54
6. Frekuensi tingkat dayatahan otot lengan siswa putra	55
7. Frekuensi tingkat dayatahan otot lengan siswi putri.....	56
8. Frekuensi tingkat daya ledak otot tungkai siswa putra.....	57
9. Frekuensi tingkat daya ledak otot tungkai siswi putri	58
10. Frekuensi tingkat dayatahan otot perut siswa putra	59
11. Frekuensi tingkat dayatahan otot perut siswi putri	60
12. Frekuensi tingkat dayatahan kardiovaskuler siswa putra	61
13. Frekuensi tingkat dayatahan kardiovaskuler siswi putri	62
14. Frekuensi tingkat kesegaran jasmani siswa putra	63
15. Frekuensi tingkat kesegaran jasmani siswi putri	64
16. Posisi start lari 40 meter (<i>sprint</i>) putra dan putri	65
17. Posisi loncat tegak (<i>vertical jump</i>) putra dan putri	66
18. Posisi baring duduk (<i>sit up</i>) putra dan putri	67
19. Posisi gantung siku tekuk putra dan putri	68
20. Posisi start lari 600 meter putra dan putri	69
21. Surat izin penelitian dari Fakultas Ilmu Keolahragaan	70
22. Surat izin penelitian dari Kantor Pelayanan Izin Terpadu Kota Padang Panjang	71
23. Surat keterangan telah melakukan penelitian dari Kepala SD Negeri 14 Busur.....	72

\

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kesegaran jasmani merupakan dambaan setiap orang, dengan tubuh yang sehat dan bugar akan dapat melaksanakan aktivitas. Seseorang yang merasa sehat belum tentu bugar sebab untuk melakukan aktivitasnya tidak hanya dituntut bebas dari penyakit. Namun, setiap orang dituntut juga untuk memiliki kesegaran jasmani. Dengan demikian, ada hubungan yang sangat erat antara kesegaran dan kesehatan. Kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk hidup dengan harmonis dan penuh semangat. Manusia yang segar adalah manusia yang berpandangan sehat dan cerdas terhadap kehidupan dan masa depannya. Ia mempunyai harga diri dan menyukai pergaulan dengan sesama manusia lainnya serta hidup bahagia dengan mereka.

Kesegaran jasmani adalah kesiapan atau kemampuan tubuh seorang manusia yang mampu melakukan serangkaian kegiatan secara terus menerus tanpa adanya rasa kelelahan yang tidak berakibat terganggunya aktivitas-aktivitas lainnya, serta masih memiliki cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggang dan keperluan lainnya. Dalam aspek kesegaran jasmani ini, pemerintah berupaya membantu siswa untuk mengembangkan kesegaran jasmani yang sesuai dengan Bab II Pasal 4 Undang-undang RI No.3 Tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional menyatakan bahwa :

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

Dalam rangka membangun kesehatan untuk meningkatkan kesegaran jasmani, pemerintah Indonesia telah melakukan berbagai usaha nyata kearah tersebut. Seperti menjadikan pendidikan jasmani dan kesehatan sebagai suatu mata pelajaran yang diberikan di lembaga-lembaga pendidikan, mulai dari tingkat kanak-kanak, sekolah dasar, sekolah menengah pertama, sekolah menengah atas, dan perguruan tinggi. Tujuan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan sebenarnya adalah untuk membantu siswa dalam peningkatan kesegaran jasmani dan kesehatan mulai pengenalan dan penanaman sikap positif serta kemampuan gerak dasar dari berbagai aktifitas jasmani. Mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes) sangat membantu meningkatkan kesegaran jasmani siswa disekolah serta dapat membantu siswa untuk menghilangkan rasa jenuh atau bosan dengan pelajaran teorinya, sehingga siswa akan lebih segar dan siap untuk menerima pelajaran selanjutnya. Dengan kesegaran jasmani yang tinggi, maka siswa tidak akan mudah letih dan lelah dalam menghadapi aktivitas sehari-hari.

Mata pelajaran Penjasorkes di sekolah, merupakan salah satu sarana bagi siswa dalam mengembangkan bakat dan minatnya. Melalui Penjasorkes siswa akan mempunyai pengetahuan tentang pentingnya kesegaran jasmani. Disamping itu, Penjasorkes juga akan mengembangkan kemampuan kondisi

fisik siswa agar lebih baik, sehingga siswa akan mempunyai daya tahan yang bagus. Selain itu dengan Penjasorkes dapat melatih kecepatan dan kelincahan siswa dalam melakukan aktivitas fisik.

Selain dengan adanya mata pelajaran Penjasorkes disekolah, juga ada beberapa faktor yang diperlukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani, salah satunya adalah tidak terlepas dari faktor makanan, karena bahan makanan diperlukan tubuh untuk sumber energi. Agus (2012:24) mengungkapkan bahwa “kesegaran jasmani tidak terlepas dari faktor gizi (bahan makanan), karena bahan makanan diperlukan untuk sumber energi, pembangun sel-sel tubuh, komponen biokatalisator, dan metabolisme.

Selanjutnya di lihat dari tingkat ekonomi orang tua siswa. Siswa yang memiliki orangtua dengan tingkat ekonomi lebih baik, kemungkinan akan memperoleh gizi yang lebih baik dibandingkan dengan siswa yang tingkat ekonomi orang tuanya rendah, karna status gizi anak berhubungan dengan tingkat pendidikan dan pengetahuan serta tingkat sosial ekonomi orang tua. Namun tingkat pendidikan dan pengetahuan orang tua saja tidak cukup bila tidak didukung dengan tingkat sosial ekonomi yang memadai, artinya kecukupan akan zat gizi dapat terpenuhi apabila didukung dengan adanya tingkat pendidikan dan pengetahuan serta status sosial ekonomi. Sebagaimana yang diungkapkan oleh Sayogo dalam Gusril (2004:131) menegaskan bahwa “gizi yang kurang atau buruk pada anak-anak dapat berakibat terganggunya pertumbuhan jasmani dan kecerdasannya”.

Disamping itu juga ada faktor lain yang mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani siswa diantaranya yaitu aktivitas fisik siswa, Agus (2012:29) mengemukakan bahwa “istirahat ditempat tidur selama 3 minggu akan menurunkan dayatahan cardio vascular sebesar 17-27%. Efek latihan 8 minggu setelah istirahat tersebut memperlihatkan dayatahan cardio vascular sebesar 62%. Kegiatan olahraga yang biasa dilakukan sangat mempengaruhi kebugaran seseorang”. Dari berbagai pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwa mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan perlu dilaksanakan disetiap sekolah sesuai dengan kurikulum pendidikan, untuk membina kesegaran jasmani, kesehatan dan rohani anak didik. Faktor gizi yang baik dan tingkat ekonomi orangtua serta aktivitas fisik siswa akan berpengaruh terhadap siswa untuk meningkatkan tingkat kesegaran jasmani siswa.

Pembinaan kesegaran jasmani dan kesehatan di sekolah, perlu mempertimbangkan aspek kondisi sekolah, lingkungan geografis, dan status ekonomi orang tua siswa. Sebab, kondisi suatu tingkat sekolah belum tentu sama dengan sekolah lainnya. Ada sekolah yang dapat menyediakan sarana dan prasarana pendukung yang memadai, tetapi ada juga sekolah yang tidak dapat menyediakan sarana pendukung pendidikan kesegaran jasmani dan kesehatan. Selain itu, Kondisi geografis juga ikut mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani.

Sekolah Dasar Negeri 14 Bukik Surungan Kecamatan Padang Panjang Barat Kota Padang Panjang merupakan sekolah yang terletak di pemukiman kota. Kota Padang Panjang merupakan kota dengan luas terkecil diantara

provinsi lain yang ada di Sumatra Barat atau sekitar 0,05% dari luas Provinsi Sumatra Barat. Kota ini berada di sekitar Gunung Marapi (2.891 m), Gunung Singgalang (2.877 m), dan Gunung Tandikek (2.438 m), yang merupakan daerah aktif dan rawan gempa bumi. Keadaan geografis tempat sekolah ini berada pada ketinggian $\pm 650 - 850$ meter di atas permukaan laut. Berada pada kawasan pegunungan yang berhawa sejuk dengan suhu udara maksimum 26.1°C dan minimum 21.8°C , dengan curah hujan yang cukup tinggi dengan rata-rata 3.925 mm/tahun. Jadi berkemungkinan dengan kondisi yang cukup dingin dan curah hujan yang cukup tinggi, aktifitas fisik siswa di lapangan akan menjadi terhambat dan itu akan sangat berpengaruh dengan tingkat kesegaran jasmani siswa tersebut. Sekolah ini terletak di pemukiman padat penduduk, yang hanya memiliki 6 ruang kelas, 3 ruang kantor (ruang kepala sekolah, majelis guru dan UKS), dan hanya 1 memiliki halaman sekolah yang hanya seluas lapangan basket. Pada umumnya siswa Sekolah Dasar Negeri 14 Bukit Surungan ini bertempat tinggal dekat sekolah tersebut, maka rata-rata siswa-siswi pergi ke sekolah dengan berjalan kaki dan ada juga sebagian siswa pergi ke sekolah dengan kendaraan karena jauhnya rumah tempat tinggal dengan sekolah.

Dari berbagai masalah yang dihadapi oleh siswa Sekolah Dasar Negeri 14 Bukik Suruangan Kecamatan Padang Panjang Barat Kota Padang Panjang, apakah akan mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani siswa menjadi kurang baik atau sebaliknya. Untuk itulah penulis ingin mengungkapkan lebih lanjut masalah ini agar dapat memberikan gambaran positif tentang” **Tingkat**

kesegaran jasmani siswa SDN 14 Bukik Surungan Kecamatan Padang Panjang Barat Kota Padang Panjang”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan pernyataan yang diuraikan dalam latar belakang masalah diatas, maka identifikasi masalah penelitian ini sebagai berikut :

1. Kesegaran Jasmani
2. Aktifitas fisik siswa
3. Status gizi
4. Tingkat pendidikan dan pengetahuan orang tua
5. Tingkat ekonomi orang tua
6. Keadaan geografis
7. Lingkungan sekolah

C. Batasan Masalah.

Berdasarkan identifikasi masalah yang dikemukakan diatas dan karena keterbatasan waktu, tenaga dan biaya maka penelitian ini hanya meneliti tentang tinjauan tingkat kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 14 Bukit Surungan Kecamatan Padang Panjang Barat Kota Padang Panjang.

D. Rumusan Masalah.

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan pada latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan batasan masalah, maka rumusan masalah penelitian ini adalah “Bagaimanakah tingkat kesegaran jasmani pada siswa putra

dan putri di Sekolah Dasar Negeri 14 Bukit Surungan Kecamatan Padang Panjang Barat Kota Padang Panjang ?”

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui bagaimana tingkat kesegaran jasmani pada siswa putra dan putri di Sekolah Dasar Negeri 14 Bukit Surungan Kecamatan Padang Panjang Barat Kota Padang Panjang.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah :

1. Untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Negeri Padang (UNP).
2. Bahan referensi bagi perpustakaan serta menambah bahan bacaan dan wawasan mahasiswa FIK UNP yang akan menjadi guru pendidikan jasmani
3. Siswa, sebagai pengetahuan tentang pentingnya kesegaran jasmani
4. Guru dan pihak sekolah mempunyai data yang valid tentang kesegaran jasmani siswanya, sebagai sarana untuk mengevaluasi keberhasilan tugas mengajar Penjasorkes serta sebagai bahan pertimbangan dalam menentukan program-program sekolah kedepannya.
5. Bahan masukan bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti secara mendalam.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Pengertian Kesegaran Jasmani.

Dari segi medis dinyatakan bahwa kesegaran jasmani menunjukkan kapasitas fungsional seseorang dalam menghadapi satu tugas. Kesegaran jasmani adalah suatu kemampuan tubuh seorang manusia yang mampu melakukan serangkaian kegiatan secara terus menerus tanpa adanya rasa kelelahan yang berarti yang tidak berakibat terganggunya kegiatan-kegiatan lainnya, dan masih memiliki cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggang dan keperluan mendadak lainnya.

Arsil (1999:9) mengatakan bahwa “kesegaran jasmani merupakan cerminan dari kemampuan fungsi sistem-sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam setiap aktivitas fisik”. Sesuai dengan pernyataan diatas, Gusril (2009:128) juga mengemukakan bahwa “kesegaran jasmani akan berbeda dan tergantung pada jenis pekerjaan, keadaan kesehatan, jenis kelamin, umur, tingkat terlatihnya seseorang dan status gizi.

Sedangkan menurut Departemen Pendidikan dan Kebudayaan (1997:4) “Kesegaran jasmani pada hakikatnya berkenaan dengan kemampuan dan kesanggupan fisik seseorang untuk melaksanakan tugasnya sehari-hari secara efisien dan efektif dalam waktu yang relatif lama tanpa menimbulkan

kelelahan berarti dan masih memiliki cadangan energi untuk melaksanakan aktifitas lainnya”. Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani merupakan hal yang sangat penting dimiliki oleh setiap manusia dan kesegaran jasmani ini berkaitan dengan kondisi fisik seseorang untuk melakukan aktifitas.

Dalam hal kondisi aktifitas pada siswa, apabila kondisi fisik seorang siswa baik, maka siswa akan dapat belajar dengan baik sesuai dengan yang diharapkan, begitu juga sebaliknya, apabila kondisi fisik siswa rendah, maka akan dapat mengurangi semangat siswa dalam mengikuti proses pembelajaran dengan baik yang diberikan oleh sekolah. Dengan demikian, siswa yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik cenderung mampu mencapai prestasi belajar yang baik sesuai dengan tujuan yang diharapkan.

Gusril, (2009:128) mengemukakan bahwa “semakin tinggi tingkat kesegaran jasmani yang dimiliki seseorang, maka semakin besar pula kemungkinannya untuk menyelesaikan suatu pekerjaan dan semakin besar pula untuk menikmati kehidupan” . Kesegaran jasmani siswa tidak terlepas dari faktor kecukupan gizi dan makanan, karena tubuh membutuhkan sumber energi, pembangunan sel-sel tubuh, komponen biokatalisator, dan metabolisme tubuh. Kesegaran jasmani berguna untuk meningkatkan kemampuan belajar siswa dan meningkatkan daya pikir siswa. Untuk mendapatkan kesegaran jasmani yang baik dipengaruhi oleh aktivitas fisik

serta waktu istirahat seseorang, dan selain itu kesegaran jasmani seseorang dipengaruhi oleh faktor umur, jenis kelamin, usia, faktor hereditas(keturunan), gaya hidup, dan keadaan lingkungan serta kebiasaan seseorang.

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani adalah unsur-unsur kemampuan fisik yang dapat menunjang kesuksesan seseorang dalam melakukan aktifitas sehari-hari atau menjalankan kehidupan sehari-hari dengan ringan dan mudah tanpa merasa kelelahan yang berarti serta masih memiliki cadangan tenaga, baik untuk mengatasi keadaan darurat yang mendadak, maupun untuk menikmati waktu senggang dengan kegiatan aktif, karena semakin tinggi tingkat kesegaran jasmani seseorang maka semakin besar pula kemungkinannya untuk menikmati kehidupan.

2. Komponen-komponen Kesegaran Jasmani.

Seseorang yang merasa sehat belum tentu bugar, sebab untuk dapat mengerjakan tugas sehari-hari seseorang tidak hanya dituntut bebas dari penyakit saja, tetapi juga dituntut memiliki kesegaran dinamis. Ada beberapa komponen kesegaran jasmani dan itu sangat penting untuk diketahui karena komponen-komponen tersebut merupakan penentu baik buruknya tingkat kesegaran jasmani seseorang.

Menurut Irianto (2004:4) “Kesegaran yang berhubungan dengan kesehatan memiliki 4 komponen dasar, meliputi:

- a. Daya tahan paru – jantung
- b. Kekuatan dan daya tahan otot
- c. Kelentukan
- d. Komposisi tubuh

Menurut Moeloek dalam Agus (2012:31-32) menyatakan bahwa “Unsur-unsur kesegaran jasmani, yaitu : (1) daya tahan kardiovaskular-respiratory, (2) kekuatan (*muscle strength*), (3) daya tahan otot (*muscle explosive power*), (4) kelentukan (*flexibility*), (5) kecepatan (*speed*), (6) kelincahan (*agility*), (7) keseimbangan (*balance*), (8) koordinasi (*coordination*), dan (9) ketepatan (*accuracy*)”.

Seseorang dalam menjalankan kegiatan sehari-hari bermacam-macam dan dengan kondisi yang berbeda-beda. Maka dari itu makna kesegaran jasmani itu sendiri sesungguhnya relatif dan tergantung dari kondisi fisik serta kegiatan sehari-hari yang dilakukan individu itu sendiri, misalnya seorang pegawai kantoran akan berbeda tingkat kesegaran jasmaninya dengan seorang petani, begitu juga halnya dengan siswa Sekolah Dasar akan berbeda tingkat kebutuhan kesegaran jasmaninya dengan siswa SMP, SMA. Maka dari itu makna kesegaran jasmani untuk siswa sekolah dasar adalah siswa mampu melakukan aktivitas gerak atau fisik sebagaimana yang dibutuhkan oleh anak seusianya untuk mencukupi kebutuhan gerak agar mampu menunjang pertumbuhan fisik anak supaya pertumbuhan fisiknya baik.

Aktivitas gerak atau fisik yang dilakukan berupa aktivitas olahraga, bermain, dan aktifitas lainnya

Komponen kesegaran jasmani adalah unsur-unsur yang dimiliki oleh jasmani dan mampu berfungsi dengan baik untuk menuju kondisi jasmani yang baik pula. Komponen-komponen tersebut bersifat saling melengkapi. Berdasarkan uraian diatas bahwa ada 9 unsur-unsur yang ada didalam kesegaran jasmani dan berdasarkan komponen-komponen yang akan di tes dalam tes kesegaran jasmani Indonesia (TKJI) tahun 2010 tidak semua unsur-unsur tersebut yang akan diteliti, tapi hanya 4 (empat) unsur tes yang akan diteliti dan unsur-unsur tersebut tergabung dalam 5(lima) bentuk item tes, dimana dari lima item tes tersebut mempunyai tujuan tersendiri, berikut 4 unsur-unsur kesegaran jasmani yang akan diteliti sesuai dengan instrumen tes yang digunakan yaitu TKJI 2010 diantaranya

a. Kecepatan.

Menurut Irawadi (2011:62) “kecepatan(*speed*) diartikan sebagai kemampuan seseorang dalam berpindah tempat dari satu titik ketitik lainnya dalam waktu sesingkat-singkatnya”. Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa kecepatan adalah suatu kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan olahraga atau aktivitas gerak untuk mencapai tujuan tertentu dengan cepat dalam waktu dan jarak yang singkat dengan cara memaksimalkan usaha dan tenaga.

b. Daya Tahan Otot.

Menurut Irianto (2004:4), “daya tahan otot adalah kemampuan sekelompok otot melakukan serangkaian kerja dalam waktu lama”. Bouchard dalam Agus (2012:30) “daya tahan otot adalah kemampuan atau kapasitas sekelompok otot untuk melakukan kontraksi yang beruntun atau berulang-ulang terhadap suatu beban dalam jangka waktu tertentu”. Dari berbagai pendapat diatas, dapat disimpulkan bahwa daya tahan otot adalah suatu kemampuan tubuh untuk bekerja dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan setelah menyelesaikan pekerjaan tersebut.

c. Daya Ledak.

Menurut Agus (2012:31) menyatakan bahwa “daya ledak adalah kemampuan seseorang mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan pada waktu yang sesingkat-singkatnya”. Sedangkan menurut Corbin dalam Agus (2008:82) “daya ledak adalah kemampuan untuk menampilkan atau mengeluarkan kekuatan secara eksplosif atau cepat, daya ledak adalah salah satu aspek dari kebugaran tubuh”. Berdasarkan berbagai kutipan diatas maka dapat disimpulkan bahwa daya ledak adalah kemampuan seseorang dalam menggunakan anggota tubuhnya pada saat melakukan aktivitas olahraga yang dikerahkan secara maksimal dalam waktu yang singkat untuk mencapai tujuan yang dikehendaki.

d. Daya Tahan Kardiovaskuler.

Menurut Bouchard dalam Agus (2012:29) “ daya tahan jantung paru adalah kesegaran sistem jantung, paru, dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal pada keadaan istirahat dan kerja dalam mengambil oksigen dan menyalurkan ke bagian yang aktif sehingga dapat dipergunakan pada saat metabolisme tubuh”.Djamil (1985:5) mengatakan ketahanan kardiosvacular respiratori dapat ditafsirkan sebagai kualitas fisik (system jantung, paru- paru darah dan pernafasan) yang membuat seseorang mampu melaksanakan aktifitas fisik yang cukup berat secara terus menerus tanpa merasa lelah sebelum waktunya. Artinya anak yang mempunyai ketahanan kardiovaskular respiratory baik akan mampu melaksanakan aktifitas dengan baik karena mereka mempunyai ketahan system jantung, paru- paru, peredaran darah dan pernafasan yang baik.Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa daya tahan kardiovaskuler merupakan suatu kemampuan fungsional sistem jantung, paru, dan pembuluh darah serta pernafasan untuk menyuplai oksigen dengan baik dalam melaksanakan suatu tugas atau aktivitas fisik secara terus menerus dalam waktu tertentu.

Berdasarkan uraian di atas, terlihat unsur-unsur kesegaran jasmani meliputi kemampuan sistem jantung dan pered*aran darah serta pernafasan. Semua unsur-unsur kesegaran jasmani tersebut merupakan komponen dari tingkat kesegaran jasmani seseorang, kesegaran jasmani erat kaitannya

dengan kegiatan manusia melakukan pekerjaan dan bergerak. Pergerakan dan aktivitas setiap individu tentu tidak sama, tergantung kebutuhan dan keadaan seseorang.

3. Fungsi Kesegaran Jasmani Bagi Siswa Sekolah Dasar

Fungsi kesegaran jasmani adalah untuk mengembangkan kesanggupan dan kemampuan setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja manusia itu sendiri. Menurut Ismaryati (2008:40) “fungsi kesegaran jasmani dapat dibagi menjadi dua bagian sebagai berikut:

(a) Fungsi umum kesegaran jasmani untuk mengembangkan kekuatan, kemampuan, kesanggupan daya kreasi dan daya tahan setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja dalam pembangunan dan pertahanan bangsa dan negara. (b) Fungsi khusus dari kesegaran jasmani sesuai dengan kekhususan masing-masing yang dibedakan menjadi tiga golongan yang berdasarkan pekerjaan misalnya; atlet, pelajar atau mahasiswa. Golongan yang berdasarkan keadaan misalnya ibu hamil untuk menghadapi saat kelahiran, penyandang cacat untuk rehabilitas. Keadaan yang berdasarkan umur, misalnya pada anak-anak dalam merangsang pertumbuhan, pada lansia untuk mempertinggi ketahanan tubuh dan pada remaja untuk pertumbuhan dan perkembangan serta peningkatan prestasi belajar”.

Sependapat dengan pernyataan diatas dalam Gusril (2009:133) adapun fungsi kesegaran jasmani adalah “untuk mengembangkan kesanggupan dan kemampuan setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja.

Fungsi kesegaran jasmani dapat dibagi kedalam dua bagian sebagai berikut:

(a) Fungsi umum; (b) fungsi khusus. Fungsi umum kesegaran jasmani untuk mengembangkan kekuatan, kemampuan, kesanggupan, daya kreasi dan daya tahan setiap manusia yang berguna untuk mempertinggii daya kerja dalam pembangunan dan pertahanan bangsa dan negara. Adapun fungsi khusus bagi anak-anak adalah untuk meningkatkan prestasi belajar”.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa fungsi kesegaran jasmani bagi siswa sekolah dasar adalah untuk mengembangkan kemampuan, kesanggupan, kekuatan, daya tahan, dan daya kreasi setiap anak yang berguna untuk mempertinggi daya kerja siswa dalam proses pembelajaran sehingga memberikan hasil yang terbaik bagi diri siswa itu sendiri, dan mampu melaksanakan tugas sehari-hari tanpa merasa lelah yang berlebihan dan masih memiliki cadangan tenaga yang masih dinikmati untuk keperluan lainnya.

Setiap orang membutuhkan kesegaran jasmani yang baik agar dapat melaksanakan aktivitasnya dengan efektif dan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Begitu juga bagi siswa Sekolah Dasar, mereka juga membutuhkan kesegaran jasmani yang baik karena pada masa sekolah dasar inilah, kondisi tubuh, aktifitas fisik siswa masih bisa dibentuk dan dibimbing karena pada dasarnya di masa seperti inilah *memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik maka akan mampu mencapai prestasi belajar yang baik sesuai dengan tujuan yang diharapkan*, dan disamping itu kesegaran jasmani merupakan konsep yang semakin berkembang sehubungan dengan kemampuan fungsi organ tubuh untuk menjalankan atau melakukan aktivitas tugas dan gerak dalam kehidupan sehari-hari dan setiap tugas itu memiliki tuntutan masing-masing, sehingga mereka dapat melaksanakan tugasnya sebagai seorang pelajar dan mampu meningkatkan kemampuan belajar dengan baik dan hasil belajar yang maksimal.

4. Cara Meningkatkan Kesegaran Jasmani

Menurut Agus (2012:31) mengemukakan bahwa “cara untuk meningkatkan kesegaran jasmani seseorang adalah dengan latihan. Latihan merupakan aktivitas olahraga secara sistematis dalam waktu yang lama, ditingkatkan secara progresif dan individual yang bertujuan untuk mencapai sasaran yang telah ditetapkan sebelumnya”. Hal itu sesuai dengan pendapat Bompa (1990) mengemukakan “bahwa seseorang melakukan latihan untuk mengejar perbaikan fungsi sistem organ untuk mengoptimalkan prestasi dan penampilannya dalam berolahraga”. Latihan yang dimaksudkan untuk meningkatkan kesegaran jasmani, harus dilakukan menurut aturan atau cara tertentu. Hal ini berkaitan pula dengan jenis kegiatan jasmani yang terbagi dalam beberapa jenis, yaitu kegiatan yang bersifat *aerobic* (latihan yang membutuhkan oksigen) dan kegiatan bersifat *anaerobic* (latihan yang tidak membutuhkan oksigen), dan yang tergantung pada ketrampilan.

Gusril (2009:132) mengatakan bahwa “berbicara mengenai peningkatan kesegaran jasmani bagi anak laki-laki lebih terarah kepada (a) daya tahan; (b) keseimbangan; (c) sikap dan tingkah laku. Peningkatan kesegaran jasmani pada anak perempuan lebih menitikberatkan pada unsur-unsur (a) kecepatan; (b) kelincahan; (c) keseimbangan; (d) kekuatan.

Banyak hal yang bisa dilakukan untuk meningkatkan tingkat kesegaran jasmani, misalkan membuat dan melaksanakan program kegiatan senam, misalnya senam SKJ, senam Jantung Sehat untuk lansia dan lain-lain. Selain

kegiatan senam, hal yang perlu diperhatikan adalah cakupan kebutuhan angka kecukupan gizi yang baik dan seimbang, dan hal-hal yang perlu dilakukan dalam peningkatan kesegaran jasmani adalah aktivitas bermain anak, pada zaman era teknologi ini kebanyakan aktivitas bermain anak-anak banyak dihabiskan dengan hanya bermain permainan *game online/playstation*, menonton televisi dan yang aktivitasnya tidak banyak melakukan gerakan, sehingga kebutuhan aktivitas gerak menjadi berkurang dan akan mengakibatkan rendahnya tingkat kesegaran jasmani anak tersebut.

5. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani

Menurut Agus (2012:28-29) adapun faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani seseorang adalah sebagai berikut:

a. Umur.

Kebugaran jasmani anak meningkat sampai mencapai maksimal pada usia 25-30 tahun, kemudian akan terjadi penurunan kapasitas fungsional dari seluruh tubuh, kira-kira sebesar 0,81-1% per tahun, tetapi bila rajin berolahraga penurunan ini dapat dikurangi sampai separuhnya. Dan antara orang dewasa dengan orang tua juga terdapat perbedaan tingkat kesegaran jasmaninya dikarenakan kemampuan fungsional organ tubuhnya terutama orang telah tua tidak lagi berjalan secara efektif dan efisien.

b. Jenis Kelamin.

Sampai pada masa pubertas biasanya kebugaran jasmani anak laki-laki hampir sama dengan anak perempuan, tapi setelah melewati masa pubertas anak laki-laki biasanya mempunyai nilai yang jauh lebih besar. Perbedaan kesegaran jasmani antara pria dan wanita ini disebabkan karena perbedaan ukuran otot dan juga perbedaan fungsional organ tubuhnya.

c. Genetik (keturunan).

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan bahwa faktor genetik sangat mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani seseorang. Faktor ini dipengaruhi terhadap kapasitas jantung paru, postur tubuh, obesitas, hemoglobin atau sel serat otot.

d. Aktivitas fisik

Istirahat ditempat tidur selama 3 minggu akan menurunkan daya tahan cardiovascular sebesar 17-27%. Efek latihan 8 minggu setelah istirahat tersebut memperlihatkan daya tahan cardiovascular sebesar 62%. Kegiatan olahraga yang biasa dilakukan sangat mempengaruhi kebugaran seseorang.

Menurut Irianto (2000:37-38) ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kesegaran jasmani seseorang meliputi 3 faktor:

a. Makan.

b. Waktu Istirahat.

c. Olahraga / Aktivitas fisik.

Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor antara lain : Umur, jenis kelamin ,genetik(keturunan), makan dan waktu istirahat serta aktivitas fisik yang meliputi kebiasaan berolahraga.

6. Alat Ukur Kesegaran Jasmani

Alat untuk mengukur tingkat kesegaran jasmani seseorang berbeda-beda menurut jenjang sekolah yaitu, untuk Sekolah Dasar, Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama dan Sekolah Menengah Atas/Kejuruan.

Agus (2012:155) “Tes kesegaran jasmani yang digunakan untuk anak-anak dari usia Sekolah Dasar, Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama dan Sekolah Menengah Atas/Kejuruan antara lain:

- a. Tes kesegaran jasmani untuk siswa Sekolah Dasar (kelas 1,2, dan 3), rangkaian butir tesnya terdiri dari: 1) Lari cepat 30 meter, 2). Angkat tubuh 30 detik, 3). Baring duduk 30 detik. 4). Loncat tegak, 5). Lari 600 meter.
- b. Tes Kesegaran Jasmani untuk siswa Sekolah Dasar (kelas 4,5,dan 6), rangkaian butir tesnya terdiri dari; 1). Lari cepat 40 meter, 2). Angkat tubuh 30 detik, 3). Baring duduk 30 detik, 4). Loncat tegak, 5) Lari 600 meter.
- c. Tes Kesegaran Jasmani untuk Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama, rangkaian butir tesnya terdiri dari: 1). Lari cepat 50 meter, 2). Angkat tubuh (30 detik untuk putri dan 60 detik untuk putra), 3). Baring duduk

60 detik, 4) Loncat tegak, 5). Lari jarak jauh (800meter untuk putri dan 1000 meter untuk putra).

- d. Tes Kesegaran Jasmani untuk Sekolah Menengah Atas/Kejuruan, rangkaian tesnya terdiri dari; 1). Lari cepat 60 meter, 2). Angkat tubuh (30 detik untuk putri dan 60 detik untuk putra), 3). Baring duduk 60 detik, 4) Loncat tegak, 5). Lari jarak jauh (1000 meter untuk putri dan 1200 meter untuk putra)”.

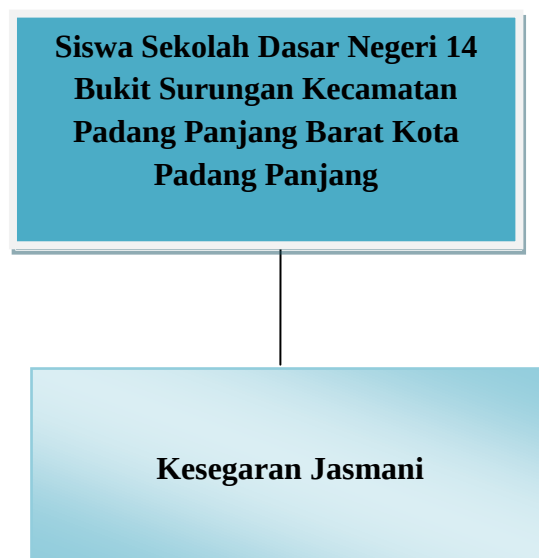
B. Kerangka Konseptual

Kesegaran jasmani merupakan kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas sehari-hari tanpa merasa lelah yang berlebih dan masih mempunyai cadangan energi untuk kegiatan yang lain. Kesegaran jasmani sangat diperlukan oleh peserta didik. Kesegaran jasmani merupakan salah satu bentuk investasi fisik untuk jangka panjang, berfungsinya organ-organ tubuh secara optimal merupakan modal utama guna melakukan suatu aktifitas tertentu.

Kesegaran jasmani sangat penting bagi setiap orang, terlebih lagi siswa Sekolah Dasar. Kesegaran jasmani bagi siswa Sekolah Dasar merupakan modal yang cukup berharga untuk melakukan aktivitas sehari-hari, pada masa ini siswa Sekolah Dasar mengalami masa pertumbuhan dan masa perkembangan baik secara fisik maupun psikisnya. Jadi apabila kesegaran jasmani siswa itu rendah, tentunya hal ini akan menghambat dalam proses tumbuh kembangnya. Hal itu sesuai dengan pernyataan Direktorat jenderal olahraga dan pemuda Depdikbud RI (1973 : 21) tentang pentingnya kesegaran jasmani bagi pelajar adalah “apa

yang di hadapi dalam bidang akademis ada hubungan erat dengan kondisi badan, telah terbukti bahwa pelajar yang tingkat kesegaran jasmaninya di atas rata-rata pencapaian akademisnya bagus”.

Berdasarkan permasalahan yang telah diuraikan di atas, bagaimana kualitas asupan gizi, aktivitas fisik para peserta didik, keadaan ekonomi orang tua dan lingkungan sekolah yang telah dikemukakan oleh penulis, dan penulis tertarik bahwasanya perlu diadakan dan dilakukan penelitian tentang kebugaran jasmani ini, apakah dengan masalah-masalah yang ada pada siswa akan menyebabkan tingkat kesegaran jasmani siswa menjadi rendah, maka dari itu penulis tertarik dan merasa perlu melakukan penelitian ini yang menyangkut tentang kesegaran jasmani siswa di Sekolah Dasar Negeri 14 Bukit Surungan Kecamatan Padang Panjang Barat Kota Padang Panjang.



Gambar 1
Bagan Kerangka Konseptual

C. Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan kajian teori dan kerangka konseptual yang telah dijelaskan diatas, maka pertanyaan penelitiannya adalah :

“Bagaimanakah tingkat kesegaran jasmani pada siswa putra dan putri di Sekolah Dasar Negeri 14 Bukik Suruungan Kecamatan Padang Panjang Barat Kota Padang Panjang ?”

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab terdahulu mengenai tingkat kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 14 Bukit Surungan Kecamatan Padang Panjang Barat Kota Padang Panjang, maka dapat di ambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Tingkat kesegaran jasmani siswa putra Sekolah Dasar Negeri 14 Bukit Surungan Kecamatan Padang Panjang Barat Kota Padang Panjang termasuk dalam kategori sedang.
2. Tingkat kesegaran jasmani siswi putri Sekolah Dasar Negeri 14 Bukit Surungan Kecamatan Padang Panjang Kota Padang Panjang termasuk dalam kategori kurang.

B. Saran

Adapun beberapa saran yang dapat dikemukakan untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa adalah sebagai berikut :

1. Peserta didik bisa meningkatkan kesegaran jasmaninya dengan mengkonsumsi makanan yang bergizi dan seimbang, mau melakukan aktifitas olahraga, aktifitas fisik dengan baik dan teratur, jangan malas untuk berolahraga karena dengan berolahraga kita menjadi sehat dan bugar.

2. Orang tua peserta didik, supaya bisa lebih memperhatikan asupan gizi untuk anak, tidak perlu makan makanan yang mahal yang penting memiliki gizi yang baik dan seimbang.
3. Guru Penjasorkes, supaya lebih memperhatikan dan bisa membawa anak-anak untuk melakukan aktivitas olahraga dengan memberikan materi yang menarik, dan selain itu guru harus memberikan pandangan terhadap anak bahwa akan pentingnya makan makanan yang bergizi dan seimbang.
4. Kepala sekolah, agar mendukung apa – apa kegiatan yang dilakukan oleh guru penjasorkes untuk meningkatkan kesegaran jasmani anak, dan agar dapat melengkapi sarana dan prasarana khususnya dalam pembelajaran Penjasorkes.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus, Apri. 2012. *Olahraga Kebugaran Jasmani*. Padang : Suka Bina Press.
- Arsil. 1999. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang : FIK IKIP.
- Arsil. 2009. *Tes Pengukuran dan Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Padang : Suka Bina Offset.
- Bafirman & Agus, Apri. 2008. *Buku Ajar Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP.
- Depdikbud. 1973. *Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi*. Interval : Depdikbud
- Depdikbud. 1981. *Hasil Seminar Kesegaran Jasmani Nasional 1*. Interval : Depdikbud
- Depdikbud. 1993. *Garis-garis Besar Haluan Negara*. Jakarta : Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi.
- Depdikbud. 2010. *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Anak Umur 10-12 tahun*. Jakarta .
- Depdiknas. 2011. *Buku Panduan Penulisan Tugas Akhir/Skripsi Universitas Negeri Padang*. Padang.
- Gusril. 2004. *Perkembangan Motorik Pada Masa Anak-anak*. Interval : Dirjen Olahraga Depdiknas
- Gusril. 2008. *Model Pengembangan Motorik Pada Siswa Sekolah Dasar*. Padang : UNP PRESS.
- [Http://eprints.uny.ac.id/7946/3/BAB2%10604227208.pdf](http://eprints.uny.ac.id/7946/3/BAB2%10604227208.pdf)
(update,04/04/2014)
- Irawadi, Hendri. 2011. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP.
- Ismayarti. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta : UNS Surakarta.
- Mashilda, Fauzi. 2011. *Perbandingan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sd 03 Pembangunan Labor Unp dengan Sd Negeri 03 Tarung-Tarung*