

**TINJAUAN KESEGERAN JASMANISISWA SMK N 1 SINTUK TOBOH
GADANGKABUPATEN PADANG PARIAMAN**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Tim Penguji Jurusan pendidikan olahraga
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan**



OLEH :

**RADHITIA AFDAL SYAHPUTRA
NIM : 89378**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLARHAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2013**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

TINJAUAN KESEGERAN JASMANI SISWA SMK N 1 SINTUK TOBOH GADANG

KABUPATEN PADANG PARIAMAN

Nama : Radhitia Afdal Syah Putra

Nim : 07/89378

Program studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

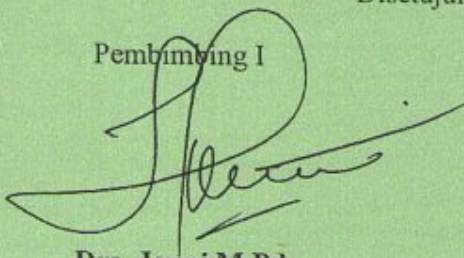
Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Agustus 2013

Disetujui oleh :

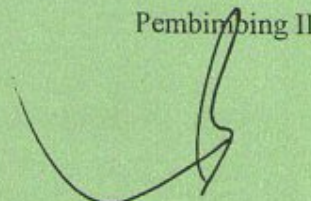
Pembimbing I



Drs. Jonni M.Pd

Nip. 41196006098602 1 001

Pembimbing II

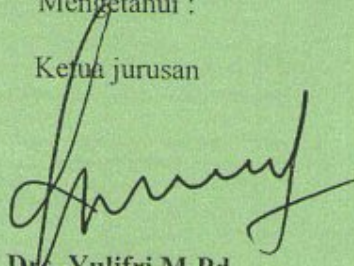


Drs. Zarwan M.kes

Nip. 196112301903 1 003

Mengetahui :

Ketua jurusan



Drs. Yulifri M.Pd

Nip. 195907051985031002

HALAMAN PENGESAHAN

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan didepan Tim Penguji Skripsi Program Studi

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Padang

Judul : **Tinjauan Kesegaran Jasmani Siswa SMK N 1 Suntuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman**

Nama : Radhitia Afdhal Syahputra

NIM : 89378

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Agustus 2013

Tim Penguji

Nama

1. Ketua : Drs. Jonni. M.Pd
2. Sekretaris : Drs. Zarwan. M.Kes
3. Anggota : Drs. Edwarsyah. M.Kes
4. Anggota : Dra. Darni, M.Pd
5. Anggota : Drs. Yulifri. M.Pd

Tanda Tangan

1.

2.

3.

4.

5.

ABSTRAK

Radhitia Afdal Syah Putra(2013) : “Tinjauan Kesegaran Jasmani Siswa SMK N 1 Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman”.

Penelitian ini berawal dari rendahnya tingkat kesegaran jasmani siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga di SMK N 1 Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa SMK N 1 Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman.

Jenis penelitian ini tergolong dalam penelitian deskriptif. Jumlah populasi dalam penelitian ini terdiri dari siswa putra kelas X berjumlah 142 siswa. Teknik pengambilan sampel penelitian berdasarkan *teknik purposive sampling* yang berjumlah 36 siswa. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) yang terdiri dari tes lari cepat 50 meter, gantung angkat tubuh (*pull up*) selama 60 detik, baring duduk (*sit up*) selama 60 detik, loncat tegak (*vertical jump*) dan lari 1200 meter.

Temuan penelitian menunjukkan tingkat kebugaran jasmani siswa putra paling banyak pada interval jumlah nilai 14 – 17 yaitu sebanyak 22 orang siswa putra (61,11 %) dengan klasifikasi kebugaran jasmani sedang. Jumlah siswa yang mempunyai interval jumlah nilai 10 – 13 yaitu sebanyak 1 orang siswa putra (2,78 %) dengan klasifikasi kebugaran jasmani kurang, jumlah siswa yang mempunyai interval jumlah nilai 18 – 21 yaitu sebanyak 13 orang siswa putra (36,11 %) dengan klasifikasi kebugaran jasmani baik, jumlah siswa yang mempunyai interval jumlah nilai 5 – 9 dengan klasifikasi kebugaran jasmani kurang sekali, dan siswa yang mempunyai interval jumlah nilai 22 – 25 dengan klasifikasi baik sekali tidak ada siswa yang mencapai tingkat kesegaran jasmani tersebut.

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 penulis dapat menyelesaikan Skripsi dengan judul **”Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMK N 1 Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman”**. Tujuan penulisan skripsi ini adalah untuk memenuhi sebagian persyaratan dalam memperoleh gelar sarjana pendidikan Strata Satu (S1) pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

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

1. Drs. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Drs.Yulifri, M.Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi dan Drs. Zarwan, M.Kes selaku sekretaris Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi yang telah memberikan bantuan dan bimbingan kepada penulis dalam penyelesaian skripsi ini.
3. Drs. Joni, M.Pd selaku pembimbing I dan Drs. Zarwan, M.Kes. selaku pembimbing II yang telah memberikan bantuan dan bimbingan kepada penulis dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Drs. Edwarsyah, M.Kes selaku Penguji I, IbuDra. Darni, M.Pd selaku Penguji II dan Bapak Drs.Yulifri, M.Pd selaku Penguji III yang telah

memberikan bantuan dan bimbingan kepada penulis dalam penyelesaian skripsi ini.

5. Bapak dan Ibu Dosen serta Staf Pegawai Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan pengetahuan dan bantuan selama penulis melakukan perkuliahan.
6. Teristimewa kepada orang tua atas do`a serta dorongan sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini.
7. Kakak adik-adik yang jadi penyemangat bagi penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
8. Yang paling teristimewa kepada seorang yang paling special winda warman yang tak henti-hentinya memberi dorongan dan semangat agar penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
9. Rekan-rekan mahasiswa Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi, terutama BP. 2007.
10. Teman-teman yang selalu memberikan dorongan agar penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

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, Juli 2013

Radhitia Afdal SyahPutra

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	12
C. Pembatasan Masalah	13
D. Rumusan Masalah	13
E. Tujuan Penelitian	13
F. Kegunaan Penelitian	13
 BAB II. KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	15
1. Pengertian Kesegaran Jasmani.....	15
2. Komponen Kesegaran Jasmani	16
3. Fungsi Kesegaran Jasmani	21
4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani....	22
5. Kesegaran Jasmani dan Kesehatan dalam Latihan.....	25
B. Kerangka Konseptual.....	30
C. Pertanyaan Penelitian.....	31
 BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	32
B. Tempat dan Waktu Penelitian	32
C. Populasi dan Sampel	32
1. Populasi.....	32

2. Sampel	33
D. Jenis dan Sumber Data	35
1. Jenis Data	35
2. Sumber Data.....	35
E. Teknik dan Alat Pengumpulan Data	35
1. Instrumen Penelitian	35
2. Teknik Pengumpulan Data	36
F. Penilaian dan Norma Tes Kesegaran Jasmani	45
G. Teknik Analisa Data	46

BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data.....	48
1. Tes Lari 50 meter Siswa Putra SMK N 1 Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman	48
2. Tes Gantung Angkat Tubuh (<i>Pull Up</i>) Siswa Putra SMK N 1 Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman	51
3. Tes Baring Duduk (<i>Sit Up</i>) Siswa Putra SMK N 1 Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariamn	53
4. Tes Loncat Tegak (<i>Vertical Jump</i>) Siswa Putra SMK N 1 Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman.....	56
5. Tes Lari 1200 meter Siswa Putra SMK N 1 Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman	59
6. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra SMK N 1 Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman	61
B. Pembahasan.....	63

BAB V. KRSIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	68
B. Saran.....	68

DAFTAR PUSTAKA	70
-----------------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian.....	33
2. Sampel Penelitian.....	34
3. Nilai TKJI (Untuk Putra Usia 16-19 Tahun)	45
4. Norma Tes Kesegaran Jasmani (Untuk Putera dan Puteri).....	46
5. Tes Lari Cepat 50 meter siswa SMK N 1 Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman.....	48
6. Tes Gantung Angkat Tubuh (<i>pull up</i>) Siswa Putra SMK N 1 Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman.....	51
7. Tes Baring Duduk (<i>sit up</i>) Siswa Putra SMK N 1 Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman	54
8. Tes Loncat Tegak (<i>vertical jump</i>) Siswa Putra SMK N 1 Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman.....	57
9. Tes Lari 1200 meter Siswa Putra SMK N 1 Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman.....	59
10. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra SMK N 1 Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman	61

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Lari 50 meter (lari cepat).....	38
2. Gantung Angkat Tubuh Putera.....	40
3. Baring Duduk.....	42
4. Loncat Tegak.....	43
5. Lari Jarak Sedang (1200 meter putera)	45
6. Grafik Tes Lari 50 meter Siswa Putra SMK N 1 Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman.....	50
7. Grafik Tes Gantung Angkat Tubuh (<i>pull up</i>) Siswa Putra SMK N 1 Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman	52
8. Grafik Tes Baring Duduk (<i>sit up</i>) Siswa Putra SMK N 1 Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman	55
9. Grafik Tes Loncat Tegak (<i>Vertical Jump</i>) Siswa Putra SMK N 1 Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman.....	58
10. Grafik Tes Lari 1200 meter Siswa Putra SMK N 1 Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman	60
11. Grafik Tes Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra SMK N 1 Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman.....	62

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Hasil TesTingkat Kesegaran Jasmani Jasmani Indonesia (TKJI) Siswa SMK N 1 Sintuk Toboh Gadang.....	72
2. Dokumentasi	73

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjaskes) merupakan bagian yang tidak bisa dipisahkan dari pendidikan secara keseluruhan. Oleh karena itu, pelaksanaan pendidikan jasmani harus diarahkan pada pencapaian tujuan tersebut. Tujuan pendidikan jasmani itu sendiri bukan hanya mengembangkan ranah jasmani saja, tetapi juga mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui kegiatan aktivitas jasmani dan olahraga. Pendidikan jasmani merupakan media untuk mendorong perkembangan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap, mental, emosional, spiritual dan sosial) serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan yang seimbang.

Pendidikan jasmani memiliki peran yang sangat penting dalam mengintensifkan penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Pendidikan jasmani memberikan kesempatan pada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain, dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis, terarah dan terencana. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat.

Menurut Zalfendi dan Hendri Neldi (2010: 196) menjelaskan, “Pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi”.

Berdasarkan pendapat di atas, jelas bahwa mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjaskes) sangat dibutuhkan oleh setiap siswa untuk memperoleh ketangkasan, kesanggupan serta kemampuan yang tinggi. Salah satu jalan untuk memelihara atau meningkatkan kesegaran jasmani dengan melakukan olahraga secara teratur dan aktivitas fisik sehari-hari yang bermanfaat untuk kesehatan. Mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjaskes) perlu dilaksanakan di setiap sekolah sesuai dengan kurikulum pendidikan, untuk membina kesegaran jasmani, kesehatan serta peningkatan keterampilan gerak dan sikap positif terhadap mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjaskes).

Widaninggar dkk (2003: 1) mengemukakan, “Kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti”. Pendapat lain dikemukakan oleh Wahyuni (2010: 59) yang menjelaskan kesegaran jasmani adalah “Kesiapan dan kemampuan tubuh untuk melakukan penyesuaian terhadap beban yang dikerjakan atau dilakukan tanpa menyebabkan kelelahan”.

Dari dua pendapat di atas, dapat diambil kesimpulan kesegaran jasmani adalah kesiapan tubuh dan kemampuan tubuh untuk melakukan berbagai aktivitas sehari-hari

baik dilakukan secara rutin maupun kegiatan yang bersifat mendadak tetapi tidak mengakibatkan kelelahan yang berarti terhadap tubuh.

Untuk meningkatkan kesegaran jasmani diperlukan pembinaan fisik secara teratur dan terarah sejak usia dini dengan kegiatan belajar-mengajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjaskes) di sekolah.

Sedangkan menurut Widaninggar dkk (2003:1) menjelaskan, “Untuk mencapai kondisi kesegaran jasmani yang prima seseorang perlu melakukan latihan fisik yang melibatkan komponen kesegaran jasmani seperti: daya tahan jantung dan paru-paru, daya tahan otot, kekuatan otot, kelenturan, komposisi tubuh, kecepatan gerak, kelincahan, kecepatan reaksi, dan koordinasi.”

Kesegaran jasmani memiliki peranan penting dalam kegiatan sehari-hari siswa, karena kesegaran jasmani yang baik diperlukan oleh siswa, baik dalam mengikuti proses pembelajaran di sekolah maupun dalam pencapaian prestasi di luar sekolah. Disana kita lihat betapa pentingnya kesegaran jasmani bagi siswa, karena apabila kesegaran jasmani siswa itu bagus, maka dapat membantu siswa dalam proses pembelajaran dengan tanpa adanya rasa lelah, lesu dan jenuh dalam proses belajar.

Melalui mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjaskes), siswa disosialisasikan kedalam aktivitas jasmani yang sangat membantu meningkatkan kesegaran jasmani siswa 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 lelah dalam menghadapi aktivitas sehari-hari.

SMK N 1 Sintuk Toboh Gadang terletak dekat dari akses jalan raya di daerah pinggir pantai di Kabupaten Padang Pariaman dengan suasana perkotaan yang baru berkembang. Kualitas udara di sekolah tersebut tentu sudah mulai dipengaruhi oleh polusi udara yang disebabkan oleh asap kendaraan bermotor dan lain sebagainya dan itu sangat berdampak buruk terhadap kesehatan para siswa terutama pada fungsi kerja jantung mereka.

Berdasarkan hasil obeservasi awal dan pengumpulan informasi dari beberapa siswa yang peneliti lakukan selama melaksanakan Praktek Lapangan di SMK N 1 Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman, diketahui pelaksanaan Proses Belajar Mengajar (PBM) di SMK N 1 Situk Toboh Gadang berakhir pada pukul 14.30 WIB. Kegiatan siswa di luar jam Proses Belajar Mengajar (PBM) cukup banyak, seperti: praktek jurusan yang harus diikuti oleh seluruh siswadan kegiatan organisasi sekolah yang diikuti oleh siswa. Selain itu jarak rumah siswa dari sekolah cukup jauh sehingga banyak dari siswa tersebut melalaikan pola makan dan waktu istirahat mereka. Ini menyebabkan kurang semangat dan konsentrasi siswa dalam mengikuti Proses Belajar Mengajar (PBM). Selain itu, para siswa pergi ke sekolah rata-rata membawa kendaraan pribadi atau dengan naik angkutan umum.

Di sisi lain, siswa lebih cenderung menganggap mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjaskes) merupakan pelajaran yang tidak penting, Hal ini terlihat dari tingkah laku mereka dalam mengikuti proses

pembelajaran mereka sering tertawa, 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 Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan(Penjaskes) seakan-akan mereka sangat lelah dan letih, sehingga kurang tercapainya tingkat kesegaran jasmani siswa di sekolah tersebut.

Berdasarkan permasalahan di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul, **“Tinjauan Kesegaran Jasmani Siswa SMK N 1 Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman”**.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah banyak faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani antara lain:

1. Umur dan jenis kelamin
2. Keadaan lingkungan sekolah
3. Keadaan gizi siswa
4. Kesehatan lingkungan sekolah
5. Kegiatan fisik dan olahraga
6. Aktivitas sehari-hari

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan uraian di atas banyak hal-hal yang mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani, mengingat keterbatasan waktu, dana, tenaga, dan kemampuan peneliti, maka penelitian ini dibatasi pada masalah tingkat kesegaran jasmani siswa SMK N 1 Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan masalah yaitu bagaimana tingkat kesegaran jasmani siswa SMK N 1 Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman ?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan yang dikemukakan di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa SMK N 1 Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman.

F. Kegunaan Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian, maka penelitian ini diharapkan hasilnya berguna untuk :

1. Bagi penulis untuk mendapatkan gelar sarjana di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

2. Bagi guru di SMK N 1 Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman sebagai pedoman bahan ajar tentang tingkat kesegaran jasmani.
3. Dapat memberikan informasi bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti masalah yang sama lebih mendalam.
4. Sebagai bahan acuan dan bacaan untuk mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragan Universitas Negeri Padang (FIK UNP).

BAB V

KRSIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data yang telah dilakukan, maka diperoleh kesimpulan bahwa : “Tingkat kebugaran jasmani siswa putra SMK N 1 Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman pada tahun pelajaran 2013/2014 termasuk kedalam klasifikasi sedang”.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka ada beberapa saran yang perlu ditindak lanjuti yaitu:

1. Kepada siswa.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa putra SMK N 1 Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman tergolong kurang di tes loncat tegak (*vertical jump*) yang bertujuan mengukur kekuatan dan daya ledak otot tungkai/tenaga eksplosif, diharapkan siswa lebih dapat melatih diri agar kekuatan dan daya ledak otot tungkai/ tenaga eksplosif dengan cara latihan yang maksimal dan didukung oleh gizi yang seimbang.

2. Kepada guru pembina olahraga di sekolah.

Dengan adanya penelitian ini diharapkan guru pembina olahraga lebih memperhatikan siswa yang kurang bugar dan jangan berhenti untuk *support* siswa agar lebih berminat dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjaskes).

3. Kepala Sekolah.

Diharapkan lebih memperhatikan sarana dan prasarana olahraga yang ada di sekolah, karena dengan adanya sarana dan prasarana yang memadai dapat menciptakan minat siswa untuk lebih bersemangat dalam pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjaskes). Kemudian sebaiknya pihak sekolah mewajibkan kepada setiap siswa untuk mengikuti *class metting* di setiap semester supaya tingkat kesegaran jasmani siswa semakin baik. Di samping itu juga perlu dikembangkan kegiatan ekstrakurikuler agar bakat dan minat siswa yang berprestasi dalam disalurkan, selain itu olahraga juga dapat membuat nama sekolah lebih dikenal di sekolah-sekolah menengah lainnya dan masyarakat luas.

4. Kepada Orang Tua.

Hendaknya orang tua mengetahui dan membantu dalam mengembangkan bakat yang dimiliki oleh putra-putrinya serta mendorong dan memberikan kesempatan kepada putra-putrinya untuk berlatih sesuai jadwal serta bantuan peralatan yang diperlukan.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta
- A Kamiso. 1998. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. <http://www.file.upi.edu.com/or.pdf/kepelatihan> (dikases tanggal 11, 15, 16 Agustus 2012)
- Arsil. 2008. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang : Universitas Negeri Padang
- Depdikbud.1999. *Pusat Pengembangan Kesegaran Jasmani dan Rekreasi*. Jakarta.
- Depdiknas.2010. *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*.Jakarta : Depdiknas
- Gusril.2004. *Perkembangan Motorik pada Masa Anak-anak*.Interval : Dirjen Olahraga Depdiknas
- Ichsan.1988. *Pendidikan Kesehatan dan Olahraga*.Bandung : Percetakan Advent Indonesia
- Lutan, Rusli. 2011. *Manusia dan Olahraga*. Bandung : ITB dan FPOK/IKIP Bandung
- Muhajir. 2004. *Pendidikan Jasmani Teori dan Praktek Kelas X*. Jakarta : Erlangga
- Sadoso.1992. *Pengetahuan Praktis Kesehatan dalam Olahraga*.Jakarta : Erlangga
- Sudarno. 1992. *Pendidikan Kesegaran Jasmani*. Jakarta
- Sudjana. 1992. *Metoda Statistik*. Bandung : Tarsito
- Tim Penyusun Buku Panduan Penulisan Skripsi. 2007. *Buku Panduang Penulisan Tugas Akhir/Skripsi*.Padang : Depdiknas UNP
- Wahyuni, Sri dkk. 2010. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan 2 Kelas VIII*. Jakarta: Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional
- 2010. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan 1 Kelas VII*.Jakarta : Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional
- Wahjoedi. 2011. *Kelentukan dan Kemampuan*. Jakarta : Bina Aksara