

**TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA PUTERA DI SEKOLAH
MENENGAH PERTAMA KECAMATAN DUA KOTO
KABUPATEN PASAMAN**

SKRIPSI

*Diajukan kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga
sebagai Salah Satu Persyaratan Memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan*



Oleh:

**BENNY FIKA DINATA
NIM. 14166**

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

HALAMAN PERSETUJUAN UJIAN SKIRPSI

**Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Didepan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Pendidikan OlahragaFakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang**

**Judul : Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra di Sekolah
Menengah Pertama Kecamatan Dua Koto Kabupaten
Pasaman**

**Nama : Benny Fika Dinata
Bp/Nim : 2009/14166
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan**

Padang, Juli 2013

Tim penguji

Nama

Tanda Tangan

Ketua : Drs. Zarwan, M.Kes.

1.

Sekretaris : Nurul Ihsan, S.Pd., M.Pd.

2.

Anggota : Drs. Deswandi, M.Kes AIFO

3.

Anggota : Dr. Kamal Firdausm M.Kes AIFO

4.

Anggota : Drs. Edwarsyah, M.Kes

5.

ABSTRAK

Benny Fika Dinata, (14166): Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putera di Sekolah Menengah Pertama Kecamatan Dua Koto Kabupaten Pasaman

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya tingkat kesegaran jasmani di Sekolah Menengah Pertama Kecamatan Dua Koto Kabupaten Pasaman. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana tingkat kesegaran jasmani siswa putera di Sekolah Menengah Pertama Kecamatan Dua Koto Kabupaten Pasaman.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif yang bertujuan mengungkapkan data yang berhubungan dengan tingkat kesegaran jasmani siswa putera di Sekolah Menengah Pertama Kecamatan Dua Koto Kabupaten Pasaman. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa putera di Sekolah Menengah Pertama Kecamatan Dua Koto Kabupaten Pasaman, berjumlah sebanyak 216 orang. Sampel diambil dengan teknik *purposive sampling*, sampel ditetapkan sebanyak 30%, jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 64 orang. Data dikumpulkan dengan melakukan pengukuran Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) kelompok usia 13 s.d. 15 tahun. Data dianalisis dengan menggunakan analisis statistik deskriptif dengan metode persentase.

Hasil penelitian berdasarkan deskripsi data, analisis data dan pembahasan, dari 64 orang sampel maka ditemukan 4 orang sampel atau 6,25% siswa berada pada kategori kesegaran jasmani baik, selanjutnya ditemukan 30 orang sampel atau 46,875% berada pada kategori kesegaran jasmani sedang dan 30 orang sampel atau 46,875% berada pada kategori kurang. Sedangkan tidak seorang pun siswa yang berada pada kategori baik sekali dan kategori kurang sekali.

Kata Kunci : *Tingkat Kesegaran Jasmani*

KATA PENGANTAR



Alhamdulillah penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “tingkat kesegaran jasmani siswa putera di Sekolah Menengah Pertama Kecamatan Dua Koto Kabupaten Pasaman”.

Penulisan skripsi ini adalah sebagai salah satu syarat untuk melengkapi tugas-tugas dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Di dalam penulisan skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Sebagai tanda hormat penulis pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang tidak terhingga kepada:

1. Prof. Dr. Phil Yanuar Kiram. Selaku rektor Universitas Negeri Padang.
2. Drs. H. Arsil, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Drs. Yulifri, M.Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Drs. Zarwan, M.Kes. dan Nurul Ihsan, S.Pd., M.Pd. sebagai pembimbing I dan pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan, pemikiran dan pengarahan yang sangat berarti dalam penulisan skripsi ini.

5. Drs. Deswandi M.Kes. AIFO, Dr. Kamal Firdaus, M.Kes., AIFO dan Drs. Edwarsyah, M.Kes. selaku tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan dalam penyusunan skripsi ini.
6. Pihak sekolah SMP N 1 Kecamatan Dua Koto, SMP N 2 Kecamatan Dua Koto dan SMP N 3 Kecamatan Dua Koto Kabupaten Pasaman yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian kepada penulis.
7. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
8. Kedua orangtua ku ibunda Katronaida, S.Pd, dan ayahanda Elhefi, S.H, serta saudara-saudara ku Sinta Ayudia, S.Pd, Roby Dalinatola, dan Dipo Aryo Nugroho yang selalu aku cintai dan banggakan yang sudah memberikan semangat kepada penulis sehingga skripsi ini bisa diselesaikan dengan baik.
9. Kepada teman-teman yang senasib seperjuangan yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah memberikan dorongan moril dalam menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu diharapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan skripsi ini. Akhir kata penulis do'akan semoga semua amal yang diberikan mendapat imbalan yang setimpal dan bermanfaat bagi kita semua. Amin Ya Robbal Alamin.

Padang, Juni 2013

Penulis

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. Pembatasan Masalah	7
D. Perumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat dan Kegunaan Penelitian	8
BAB II KAJIAN TEORITIS	
A. Kajian Teori	9
1. Pengertian Kesegaran Jasmani.....	9
2. Komponen Kesegaran Jasmani	13
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani	22
4. Fungsi dan Manfaat Kesegaran Jasmani	26
5. Cara Meningkatkan Kesegaran Jasmani	30
6. Tujuan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan	32
B. Kerangka Konseptual	34
C. Pertanyaan Penelitian	35

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis, Waktu dan Tempat Penelitian	36
B. Populasi dan Sampel	37
C. Jenis dan Sumber Data	39
D. Alat dan Teknik Pengumpulan Data	39
E. Teknik Analisis Data.....	52

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data Penelitian.....	53
B. Pembahasan.....	59

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	64
B. Saran.....	65

DAFTAR PUSTAKA	66
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN.....	68
----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Siswa Putera	37
2. Sampel Penelitian.....	38
3. Penilaian TKJI Untuk Putra Usia 13 -15 Tahun	51
4. Norma Penilaian TKJI Untuk Usia 13 -15 Tahun.....	52
5. Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putera SMP Negeri 1 Dua Koto Kabupaten Pasaman.....	53
6. Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putera SMP Negeri 2 Dua Koto Kabupaten Pasaman.....	55
7. Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putera SMP Negeri 3 Dua Koto Kabupaten Pasaman.....	56
8. Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putera di Sekolah Menengah Pertama Kecamatan Dua Koto Kabupaten Pasaman..	57

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Posisi Start 50 Meter	43
2. Sikap Pemulaan Angkat Tubuh.....	44
3. Sikap Daggu Menyentuh atau Melewati Palang Tunggal.....	44
4. Sikap Permulaan Baring Duduk.....	46
5. Gerakan Baring Duduk	46
6. Gerakan Baring Duduk dengan Kedua Siku Menyentuh Paha	46
7. Sikap Menentukan Raihan Tegak	48
8. Sikap Awal Loncat Tegak.....	49
9. Sikap pada Saat Garis Star	50
10. Sikap pada Saat Garis Finis	51
11. Histogram Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa	54
12. Histogram Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa	55
13. Histogram Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa	57
14. Histogram Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putera di Sekolah Menengah Pertama Kecamatan Dua Koto Kabupaten Pasaman.	58

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Formulir TKJI	68
2. Penilaian TKJI Untuk Putra Usia 13 -15 Tahun	69
3. Data Tes Kesegaran Jasmani Siswa SMP Negeri 1 Kecamatan Dua Koto	70
4. Data tes kesegaran jasmani siswa SMP Negeri 2 Kecamatan Dua Koto...	71
5. Data Tes Kesegaran Jasmani Siswa SMP Negeri 3 Kecamatan Dua Koto	72
6. Dokumentasi Penelitian	73

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Pendidikan berperan penting dalam mencerdaskan kehidupan bangsa demi peningkatan kualitas sumber daya alam yang bermutu guna menghasilkan manusia yang berkualitas sesuai dengan fungsi dan tujuan pendidikan nasional. Mengingat pentingnya pendidikan dalam mencerdaskan kehidupan bangsa maka pemerintah telah menetapkan program pendidikan nasional yang berorientasi kepada peningkatan kualitas manusia Indonesia dengan fungsi dan tujuan pendidikan nasional di Indonesia tertuang dalam Undang-undang RI No. 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional Bab III pasal 3 yaitu:

“Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermanfaat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab”.

Berdasarkan penjelasan di atas, salah satu faktor untuk mencapai maksud yang terkandung dalam tujuan pendidikan nasional tersebut adalah mempunyai kesegaran jasmani, kesegaran jasmani merupakan gambaran tentang kondisi fisik tubuh seseorang, untuk mewujudkan tujuan di atas adalah melalui pengajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (Penjasorkes).

Menurut Sajoto (1998:43) kesegaran jasmani adalah “kemampuan seseorang menyelesaikan tugas sehari-hari dengan mudah tanpa mengalami kesulitan berarti, dengan mengeluarkan energi yang cukup besar, guna memenuhi kebutuhan geraknya dan menikmati waktu luang serta untuk memenuhi keperluan darurat bila sewaktu-waktu diperlukan”. Berdasarkan penjelasan tersebut kesegaran jasmani merupakan suatu yang sangat penting dalam kehidupan manusia yang berguna untuk menyelesaikan tugas sehari-hari serta keperluan lainnya.

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 Menengah Pertama (SMP). Kegiatan yang dilakukan sekolah harus terarah dan terencana guna mencapai tujuan yang diinginkan. Salah satu bidang studi yang cukup penting di sekolah untuk meningkatkan kesegaran jasmani adalah pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan

Dengan adanya bidang studi pendidikan jasmani dan kesehatan (penjasorkes) yang dilaksanakan setiap sekolah sesuai dengan kurikulum pendidikan untuk membina kesegaran jasmani, kesehatan rohani anak didik

diharapkan siswa dapat mempunyai kesegaran yang baik, dengan memiliki kesegaran jasmani yang baik siswa atau peserta didik akan lebih mudah mengikuti pelajaran dan pada akhirnya akan mendorong peningkatan prestasi akademiknya.

Mata pelajaran penjasorkes merupakan salah satu pendidikan keseluruhan yang harus dilaksanakan oleh para guru beserta siswanya sesuai dengan tuntutan kurikulum yang telah disempurnakan. Dengan lahirnya Undang-undang RI No. 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, kurikulum tersebut perlu disesuaikan kembali. Peraturan pemerintah inilah penyempurnaan kurikulum selanjutnya dilakukan oleh Badan Standar Nasional Pendidikan, kemudian lahirlah kurikulum yang disempurnakan yang dikenal dengan Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP). Menurut PP No. 19 tahun 2005 tentang Standar Nasional Pendidikan pasal 1 ayat 15 menyatakan: “Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan adalah kurikulum operasional yang disusun oleh dan dilaksanakan dimasing-masing satuan pendidikan”.

Dari uraian ini dapat diketahui bahwa KTSP harus disusun oleh guru-guru mata pelajaran sesuai potensi, karakteristik sekolah, sosial budaya masyarakat setempat dan karakteristik peserta didik untuk mewujudkan sekolah yang efektif, produktif, dan berprestasi. Secara garis besar, pembelajaran penjasorkes menurut KTSP mencakup 3 komponen dasar yaitu (1) perencanaan, (2) proses pembelajaran dan (3) evaluasi (Mulyasa, 2006:247).

Berdasarkan pendapat diatas jelas bahwa kesegaran jasmani merupakan kondisi yang sangat penting bagi setiap siswa dalam menjalani kehidupan sehari-hari, terutama dalam mengikuti pelajaran dan aktivitas lainnya. Salah satu cara untuk meningkatkan kesegaran jasmani yaitu melalui kegiatan olahraga secara rutin dan teratur. Hal ini dapat diwujudkan melalui pembelajaran penjasorkes di sekolah yang mencakup tiga komponen dasar yaitu: perencanaan, proses pembelajaran dan evaluasi.

Pembinaan kesegaran jasmani di sekolah perlu pertimbangan aspek kondisi sekolah, lingkungan geografis dan status ekonomi orangtua siswa, sebab kondisi suatu sekolah belum tentu sama dengan sekolah lain. 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 siswa.

Tingkat kesegaran jasmani siswa perlu dan penting untuk diketahui, khususnya bagi guru pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (penjasorkes), karena hal ini mempunyai pengaruh terhadap kesiapan siswa dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga atau yang berhubungan dengan aktivitas fisik dalam pembelajaran penjasorkes. Artinya siswa yang rendah tingkat kesegaran jasmaninya juga akan berdampak negatif terhadap hasil belajar mereka.

Berdasarkan pengamatan dan observasi yang penulis temukan di lapangan di tiga Sekolah Menengah Pertama Kecamatan Dua Koto Kabupaten

Pasaman yaitu SMP Negeri 1, SMP Negeri 2 dan SMP Negeri 3 Kecamatan Dua Koto Kabupaten Pasman, dalam proses pembelajaran masih ditemui siswa yang memiliki gejala yang kurang bagus serta tidak sesuai dengan yang diharapkan. Hal ini terlihat dari penampilan dan kemampuan fisik siswa dalam mengikuti proses pembelajaran, baik mata pelajaran umum maupun mata pelajaran penjasorkes, dalam proses pembelajaran terlihat siswa sering menguap, wajahnya pucat atau tidak segar, sering cepat lelah, malas dan kurang bersemangat. Hal ini menyebabkan materi pelajaran yang disampaikan guru tidak dapat diserap dengan baik oleh siswa.

Banyak faktor penyebab dari gejala yang ditemui pada siswa tersebut, Salah satu faktor penyebab dari gejala tersebut adalah kesegaran jasmani siswa, Penulis beranggapan bahwa gejala yang ditemui pada siswa di atas memiliki hubungan yang berarti dengan kesegaran jasmani yang dimiliki siswa. dan tidak tertutup kemungkinan gejala tersebut disebabkan karena siswa memiliki kesegaran jasmani yang kurang bagus.

Gusril (2004:119) mengemukakan bahwa “kesegaran jasmani akan berbeda dan tergantung pada jenis pekerjaan, keadaan kesehatan, jenis kelamin, umur, tingkat terlatihnya seseorang dan status gizi”. Berdasarkan penjelasan sebelumnya, rendanya tingkat kesegaran jasmani tidak hanya disebabkan aktifitas fisik saja, akan tetapi tingkat kesegaran jasmani siswa dipengaruhi oleh banyak faktor, diantaranya adalah aktifitas yang dilakukan siswa, status gizi, sosial ekonomi, lingkungan tempat tinggal, keadaan kesehatan, umur, jenis kelamin, kebiasaan berolahraga, istirahat yang cukup, dan lingkungan sekolah.

Dari uraian yang telah dikemukakan sebelumnya, maka pada kesempatan ini penulis hanya ingin melakukan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui keadaan kesegaran jasmani dan ingin mendapat gambaran nyata tingkat kesegaran jasmani dari masing-masing sekolah di Kecamatan Dua Koto Kabupaten Pasaman yaitu SMP Negeri 1, SMP Negeri 2 dan SMP Negeri 3 Kecamatan Dua Koto Kabupaten Pasaman. Masalah penelitian ini adalah belum diketahui tingkat kesegaran jasmani siswa putra di Sekolah Menengah Pertama Kecamatan Dua Koto Kabupaten Pasaman. Untuk mendapatkan informasi dan data yang akurat tentang tingkat kesegaran jasmani siswa putra di Sekolah Menengah Pertama Kecamatan Dua Koto Kabupaten Pasaman diperlukan suatu penelitian yang mendalam. Maka penulis akan mengadakan penelitian yang berjudul “tingkat kesegaran jasmani siswa putra di Sekolah Menengah Pertama Kecamatan Dua Koto Kabupaten Pasaman”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan diatas maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Keadaan gizi yang dikonsumsi sehari-hari.
2. Latar belakang ekonomi orang tua.
3. Tingkat kesegaran jasmani siswa.
4. Lingkungan sekolah.
5. Lingkungan tempat tinggal.
6. Jenis kelamin.

7. Keadaan kesehatan.
8. Umur.
9. Kebiasaan berolahraga.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah serta keterbatasan waktu, maka penulis membatasi masalahnya pada tingkat kesegaran jasmani siswa putera di Sekolah Menengah Pertama Kecamatan Dua Koto Kabupaten Pasaman. Yaitu SMP Negeri 1 Dua Koto, SMP Negeri 2 Dua Koto dan SMP Negeri 3 Dua Koto Kabupaten Pasaman.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah agar penelitian ini terarah dengan baik maka dapat dirumuskan masalah yang akan diteliti yaitu: Bagaimana tingkat kesegaran jasmani siswa putera di Sekolah Menengah Pertama Kecamatan Dua Koto Kabupaten Pasaman?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan pembatasan masalah, perumusan masalah diatas, maka tujuan peneliti ini adalah: Untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa putera di Sekolah Menengah Pertama Kecamatan Dua Koto Kabupaten Pasaman.

F. Manfaat dan Kegunaan Penelitian

Sesuai dengan tujuan penelitian tersebut diatas maka manfaat dan kegunaan penelitian ini adalah:

1. Bagi penulis sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan (S1) pada jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Memberikan informasi kepada siswa tentang kesegaran jasmani.
3. Sebagai bahan masukan bagi guru penjasorkes dalam meningkatkan kesegaran jasmani siswa.
4. Kepada sekolah untuk memperhatikan tingkat kesegaran jasmani siswa.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dalam bab ini akan dikemukakan kesimpulan dan saran dari hasil penelitian yang telah ditemui, adapun kesimpulan dan saran dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut:

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tingkat kesegaran jasmani siswa putera di Sekolah Menengah Pertama Kecamatan Dua Koto Kabupaten Pasaman, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa:

1. Siswa di Sekolah Menengah Pertama Kecamatan Dua Koto Kabupaten Pasaman memiliki kesegaran jasmani baik.
2. Siswa di Sekolah Menengah Pertama Kecamatan Dua Koto Kabupaten Pasaman memiliki kesegaran jasmani sedang.
3. Siswa di Sekolah Menengah Pertama Kecamatan Dua Koto Kabupaten Pasaman memiliki kesegaran jasmani kurang.
4. Rata-rata tingkat kesegaran jasmani siswa di Sekolah Menengah Pertama Kecamatan Dua Koto Kabupaten Pasaman berada pada kategori sedang.

B. Saran

Berdasarkan temuan penelitian ini, maka peneliti mengemukakan beberapa saran yaitu kepada:

Siswa dengan tingkat kesegaran jasmani yang berada dalam kategori kurang dan sedang diharapkan lebih meningkatkan kesegaran jasmaninya dengan beraktifitas fisik dan berolahraga secara teratur.

1. Kepada guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan agar dapat meningkatkan kesegaran jasmani siswa dengan memberikan olahraga yang teratur, meningkatkan minat siswa untuk berolahraga serta memberikan pengetahuan mengenai pentingnya kesegaran jasmani.
2. Orang tua atau wali murid agar lebih memperhatikan makanan atau kebutuhan gizi anaknya, sehingga kebutuhan energi yang cukup dapat meningkatkan kesegaran jasmani anaknya.
3. Pihak sekolah agar memperhatikan lingkungan sekolah, karena lingkungan sekolah yang bersih dapat mempengaruhi kesegaran jasmani siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Alimunar, (2004). *Dasar-Dasar Pendidikan Jasmani*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
- Arikunto, suharsimi (1998) *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Bina Aksara.
- Arsil (1999) *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
- _____,(2009) *Tes Pengukuran Dan Evaluasi Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
- Darwis, Ratinus (1993) *Olahraga Pilihan Takraw*. Jakarta: Depdikbud
- Depdikbud (1992) *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Depdikbud.
- Depdikbud. (1997). *Sasaran dan Tujuan Kesegaran Jasmani bagi Pelajar*.
- Depdikbud. (2003). *Undang-Undang Republik Indonesia No.20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta.
- Depdiknas. (2003). *Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta: BP Cipta Daya
- Dwijowinoto, kasiyo (1993). *Dasar-dasar ilmiah kepelatihan*. IKIP Semarang Press.
- Gusril (2004) *Perkembangan Motorik Pada Masa Anak-Anak*. Dirjen Olahraga Departemen Pendidikan Nasional.
- Harsono (1988). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Olahraga*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti PPLPTK.
- Harsuki. 2003. *Perkembangan Olahraga Terkini, Kajian Para Pakar*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- <http://id.shvoong.com/social-sciences/education/2218510-peran-hereditas-dan-lingkungan-dalam/#ixzz2Pffxs8nK> (12 Oktober, 2011)
- Ichsan, M (1988) *Pendidikan Kesehatan Dan Olahraga*. Jakarta: Depdiknas