

**PERBEDAAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA SDN 06 KOTO
BESAR KECAMATAN KOTO BESAR KABUPATEN DHARMASRAYA
DENGAN SDN 32 PULAU PUNJUNG KABUPATEN DHARMASRAYA**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Ujian Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Sebagai
Syarat Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh :

DESI ANDRAINI

NIM. 10283

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2 0 1 2**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SDN 06 Koto Besar Kecamatan Koto Besar Kabupaten Dharmasraya Dengan SDN 32 Pulau Punjung Kabupaten Dharmasraya

Nama : Desi Andraini

NIM : 10283

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

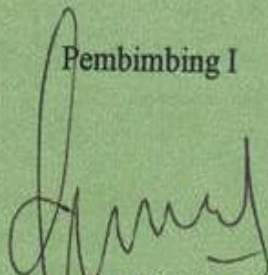
Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2012

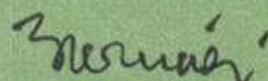
Disetujui :

Pembimbing I



Drs. Yulifri, M.Pd
NIP. 19570151 198503 1 002

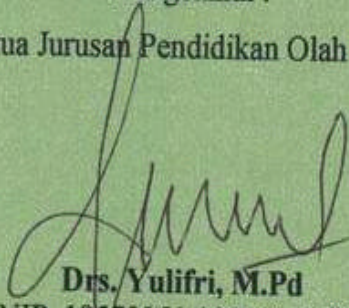
Pembimbing II



Drs. Willadi Rasyid, M.Pd
NIP. 19591121 198602 1 006

Mengetahui :

Ketua Jurusan Pendidikan Olah Raga



Drs. Yulifri, M.Pd
NIP. 19570151 198503 1 002

ABSTRAK

Desi Andraini (2012) : Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SDN 06 Koto Besar Kecamatan Koto Besar Kabupaten Dharmasraya Dengan SDN 32 Pulau Punjung Kabupaten Dharmasraya

Berdasarkan gejala tingkat kesegaran jasmani SDN 06 Koto Besar Kecamatan Koto Besar Kabupaten Dharmasraya lebih baik dibandingkan dengan SDN 32 Pulau Punjung Kabupaten Dharmasraya, maka jadi permasalahan adalah adanya perbedaan tingkat kesegaran jasmani. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa SDN 06 Koto Besar Kecamatan Koto Besar Kabupaten Dharmasraya Dengan SDN 32 Pulau Punjung Kabupaten Dharmasraya.

Jenis penelitian ini adalah penelitian *espost facto*, untuk mengetahui perbedaan tingkat kesegaran jasmani, populasi dari penelitian ini adalah siswa kelas V SDN 06 Koto Besar Kecamatan Koto Besar Kabupaten Dharmasraya dan SDN 32 Pulau Punjung Kabupaten Dharmasraya yang berjumlah 304 orang, dengan teknik penarikan sampel adalah *purposive sampling* yaitu penarikan sampel diwakili masing-masing sekolah siswa putra kelas V sebanyak 52 orang. Alat yang digunakan untuk pengumpulan data adalah tes kesegaran jasmani, kemudian dianalisis dengan metode deskriptif. Untuk menentukan uji beda dilakukan dengan uji “t” test.

Hasil penelitian mengungkapkan bahwa terdapat Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SDN 06 Koto Besar Kecamatan Koto Besar Kabupaten Dharmasraya dibandingkan dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SDN 32 Pulau Punjung Kabupaten Dharmasraya ini dibuktikan dengan hasil penelitian bahwa $t_{hitung} = 3.31 > t_{tabel} = 2,20$. Ini artinya H_a diterima sedangkan H_o ditolak. Dimana Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SDN 06 Koto Besar Kecamatan Koto Besar Kabupaten Dharmasraya lebih baik dibandingkan dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SDN 32 Pulau Punjung Kabupaten Dharmasraya.

Kata kunci : Kesegaran Jasmani

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SDN 06 Koto Besar Kecamatan Koto Besar Kabupaten Dharmasraya Dengan SDN 32 Pulau Punjung Kabupaten Dharmasraya”.

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana pada Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP). Dalam penyusunan skripsi ini penulis menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan.

Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu melalui ini penulis menyampaikan terima kasih kepada :

1. Drs. H. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Padang yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya menyelesaikan skripsi ini.
2. Drs. Yulifri, M.Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya menyelesaikan skripsi ini.

3. Drs. Willadi Rasyid, M.Pd selaku Pembimbing I dan Drs. Yulifri, M.Pd selaku Pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan dan dorongan, semangat, pemikiran dan pengarahan yang sangat berarti dalam penulisan skripsi ini.
4. Drs. Hendri Neldi, M.Kes, AIFO, Drs. Zarwan, M.Kes dan Drs. Edwarsyah, M.Kes selaku Tim Penguji yang telah memberikan masukan, saran, motivasi, sumbangan pemikiran dan pengarahan yang sangat berarti baik dalam penulisan maupun dalam menguji skripsi ini.
5. Seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada penulis selama penulis mengikuti perkuliahan.
6. Buat teman-teman yang senasib dan seperjuangan yang tidak disebutkan namanya satu persatu yang telah memberikan bantuan dan dorongan baik moril maupun materil dalam penyusunan skripsi ini.
7. Kepada kedua orang tua yang telah memberikan dorongan dan do'a sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Akhirnya penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Desember 2011

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

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	8
F. Manfaat Penelitian.....	8

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teori	10
1. Pengertian Kesegaran Jasmani.....	10
2. Komponen Kesegaran Jasmani	11
3. Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Kesegaran Jasmani.....	14

4. Cara Meningkatkan Kesegaran Jasmani.....	15
5. Fungsi Kesegaran Jasmani.....	16
6. Ciri-Ciri Kesegaran Jasmani	18
B. Kerangka Konseptual.....	20
C. Hipotesis Penelitian.....	21
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis, Waktu dan Tempat Penelitian.....	22
B. Populasi dan Sampel.....	22
C. Jenis dan Sumber Data	23
D. Instrumen Penelitian.....	24
E. Teknik Analisis Data.....	36
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Deskripsi Data	38
B. Pengujian Persyaratan Analisis Data	42
C. Pengujian Hipotesis	43
D. Pembahasan.....	45
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan.....	47
B. Saran.....	47

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Sampel Penelitian.....	23
2. Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Remaja Usia 10-12 Tahun Putera	35
3. Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Remaja Usia 10-12 Tahun Puteri.....	36
4. Norma Tes Kesegaran Jasmani	36
5. Distribusi Tes Kesegaran Jasmani Indonesia siswa SDN 06 Koto Besar Kecamatan Koto Besar Kabupaten Dharmasraya	39
6. Distribusi Tes Kesegaran Jasmani Indonesia SDN 32 Pulau Punjung Kabupaten Dharmasraya	41
7. Rangkuman Hasil Pengujian Normalitas	43
8. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis	44

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Posisi Start Lari 50 Meter	27
2. Sikap Permulaan Angkat Tubuh	28
3. Sikap Daggu Menyentuh atau Melewati Palang Tunggal.....	28
4. Sikap Permulaan Baring Duduk.	30
5. Gerakan Baring Menuju Sikap Duduk.....	30
6. Gerakan sikap Duduk dengan Kedua Siku Menyentuh Paha	31
7. Sikap Menentukan Raihan Tegak.....	32
8. Sikap Awal Loncat Tegak.....	32
9. Sikap Awal Meloncat Tegak.....	34
10. Posisi Start Lari 1000 Meter	35
11. Histogram Tingkat Kesegaran Jasmani siswa SDN 06 Koto Besar Kecamatan Koto Besar Kabupaten Dharmasraya	40
12. Histogram Tingkat Kesegaran Jasmani SDN 32 Pulau Punjung Kabupaten Dharmasraya	42

DAFTAR LAMPIRAN

1. Data Hasil Tes Kesegaran Jasmani SDN 06 Koto Besar Kecamatan Koto Besar Kabupaten Dharmasraya
2. Data Hasil Tes Kesegaran Jasmani SDN 32 Pulau Punjung Kabupaten Dharmasraya
3. Uji Normalitas Data Variabel TKJI SDN 06 Koto Besar Kecamatan Koto Besar Kabupaten Dharmasraya
4. Uji Normalitas Data Variabel TKJI SDN 32 Pulau Punjung Kabupaten Dharmasraya
5. Uji Hipotesis
6. Foto Penelitian

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan kegiatan yang dibutuhkan oleh setiap orang, dengan berolahraga orang mendapatkan kesegaran jasmani, kesegaran pemikirannya dan berprestasi dalam pekerjaannya sehingga dapat meningkatkan produktifitas kerja. Di sisi lain olahraga juga dapat dijadikan ajang kompetisi untuk 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 segala 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 memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran prestasi, 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.

Tujuan keolahragaan nasional di atas menggambarkan bahwa pendidikan jasmani olah raga dan kesehatan merupakan salah satu faktor yang dapat membantu dalam meningkatkan kualitas nasional. Oleh sebab itu pendidikan jasmani perlu dilaksanakan secara baik dan konsisten mulai dari sekolah dasar hingga perguruan tinggi.

Menurut Abdul Gafur dalam Arma Abdullah (1994:5) “pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang maupun sebagai anggota masyarakat yang dilakukan secara sistematis melalui kegiatan dan keterampilan jasmani, jadi hakekatnya adalah suatu proses pendidikan yang dilakukan secara sadar melalui kegiatan jasmani yang intensif”.

Berdasarkan kutipan di atas siswa harus bisa mencapai tujuan pendidikan jasmani, dengan pendidikan jasmani itu sendiri adalah siswa dapat mengembangkan potensi yang ada pada diri siswa tersebut dan melakukan kegiatan-kegiatan yang positif dan teratur. Kegiatan jasmani yang teratur akan memberikan dampak yang sangat positif kepada anak didik yaitu akan memperoleh ketangkasan, kesanggupan serta kemampuan belajar yang tinggi dan akan membantu dalam pekerjaan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Kesegaran jasmani adalah bagian yang sangat penting dari pendidikan anak secara keseluruhannya dan tujuannya harus sesuai dengan tujuan pendidikan seperti yang telah dijelaskan pada alinea diatas. Gletchell dalam Gusril (2004 : 2) menyatakan :

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 meningkatkan 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 produktif 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.

Untuk mendukung semua kegiatan siswa agar dapat beraktivitas dengan baik faktor gizi juga sangat berpengaruh sekali, karena kekurangan gizi merupakan salah satu kendala untuk keberhasilan dalam pembelajaran penjasorkes di sekolah. Sebagai mana yang diungkapkan oleh Sagoyo dalam Gusril (2004:131) menegaskan bahwa “gizi yang kurang atau buruk anak dapat berakibat terganggunya pertumbuhan jasmani dan kecerdasan”.

Menurut Sutarman dalam Arsil (1999 : 9) “kesegaran jasmani adalah suatu aspek fisik dari kesegaran menyeluruh (*total fitness*), yang memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup produktif”. Kesegaran jasmani cermin diri dari kemampuan fungsi sistem-sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas, hidup dalam setiap aktivitas fisik. Kesegaran jasmani tidak terlepas dari faktor makanan, karena bahan makanan diperlukan tubuh untuk sumber energi, pembangun sel-sel tubuh, komponen biokatalisator dan metabolisme. Makanan harus sesuai dengan yang dibutuhkan oleh tubuh baik secara kuantitatif maupun kualitatif. kuantitatif maksudnya perbandingan jumlah karbohidrat, lemak dan protein yang dimakan harus sesuai dengan aktivitas seseorang. Pada orang yang normal karbohidrat diberikan 55-60 %, lemak diberikan 25-30% dari total kalori dan protein dibutuhkan 1 gr / kg berat

badan, sedangkan pada atlet dapat diberikan 10-15 % dari total kalori. Selanjutnya secara kualitatif maksudnya adalah bahan-bahan yang selalu ada dalam makanan (karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral dan air) dan jumlahnya dapat lebih banyak jika diperlukan (Lamb, 1984).

Gizi yang baik akan dapat terpenuhi jika didukung oleh faktor ekonomi yang mencukupi karena bahan-bahan makanan yang mengandung gizi cukup mahal. bagi siswa di kota gizi yang baik mungkin sudah terpenuhi karena orang tua mereka mayoritas mempunyai ekonomi yang cukup berbeda sekali dengan siswa desa gizi mereka masih kurang terpenuhi karena ekonomi orang tua masih rendah kebanyakan dari orang tua siswa bekerja tidak tetap.

Kesegaran jasmani sangat dibutuhkan oleh setiap siswa untuk memperoleh ketangkasan, kesanggupan serta kemampuan belajar yang tinggi. Salah satu jalan untuk memelihara atau meningkatkan kesegaran jasmani dengan melakukan olahraga teratur dan aktivitas fisik sehari-hari yang bermanfaat untuk kesehatan. Sehubungan dengan itu, perlu digiatkan lagi pendidikan jasmani dan kesehatan disekolah. Jadi, mata pelajaran pendidikan jasmani Olahraga dan kesehatan perlu dilaksanakan disetiap sekolah.

Berdasarkan pengamatan penulis yang dilakukan pada SDN 06 Koto Besar Kecamatan Koto Besar Kabupaten Dharmasraya dimana dilihat dari kondisi siswa pada saat mengikuti proses belajar mengajar sehari-hari nampak siswa tersebut aktif dalam bergerak dan bersemangat, hal tersebut terlihat jelas disebabkan banyak faktor, diantaranya adalah motivasi siswa dalam mengikuti proses pembelajaran Pendidikan Jasmani dilaksanakan

secara efektif dan efisien, kemampuan guru dalam mengajar, sarana dan prasarana pembelajaran, lingkungan belajar, metoda dan media pembelajaran, status gizi dan tingkat kesegaran jasmani, serta pengawasan dan perhatian orang tua terhadap anaknya dalam belajar. Dari semua faktor yang mendukung sehingga nampak bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa tersebut tergolong baik. Namun, pada SDN 32 Pulau Punjung Kabupaten Dharmasraya ternyata banyak terlihat anak yang lesu, lelah dan loyo bahkan ada yang tertidur dalam belajar, sehingga sebagian mereka dalam pembelajaran terkesan tidak bisa mengikuti pembelajaran dengan serius. Di samping itu ada siswa yang terlihat mukanya pucat atau kurang sehat, hal ini mungkin disebabkan karena mereka kurang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik dikarenakan ada beberapa faktor yang mempengaruhinya diantaranya : motivasi siswa dalam mengikuti proses pembelajaran Pendidikan Jasmani dilaksanakan kurang efektif dan efisien, kemampuan guru dalam mengajar, sarana dan prasarana pembelajaran yang kurang lengkap , lingkungan belajar, metoda dan media pembelajaran, serta status gizi yang masih sangat kurang karena kondisi orang tua siswa yang bekerja rata-rata sebagai petani sehingga untuk memenuhi kebutuhan gizi untuk anaknya belum bisa terpenuhi. Dari semua faktor yang kurang mendukung sehingga nampak bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa tersebut tergolong kurang baik.

Berdasarkan anggapan dan informasi yang dikemukakan di atas, diperkirakan SDN 06 Koto Besar Kecamatan Koto Besar Kabupaten

Dharmasraya mempunyai tingkat kesegaran jasmani lebih baik dibandingkan dengan SDN 32 Pulau Punjung Kabupaten Dharmasraya. Maka pada kesempatan ini penulis tertarik dan ingin untuk melakukan suatu penelitian dengan judul : “Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SDN 06 Koto Besar Kecamatan Koto Besar Kabupaten Dharmasraya Dengan SDN 32 Pulau Punjung Kabupaten Dharmasraya”.

B. Identifikasi Masalah

Banyak faktor yang mempengaruhi dalam kesegaran jasmani antara SDN 06 Koto Besar Kecamatan Koto Besar Kabupaten Dharmasraya dengan SDN 32 Pulau Punjung Kabupaten Dharmasraya. Untuk itu perlu diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Apakah lingkungan sekolah mempengaruhi kesegaran jasmani SDN 06 Koto Besar Kecamatan Koto Besar Kabupaten Dharmasraya dengan SDN 32 Pulau Punjung Kabupaten Dharmasraya?
2. Apakah status gizi mempengaruhi kesegaran jasmani siswa SDN 06 Koto Besar Kecamatan Koto Besar Kabupaten Dharmasraya dengan SDN 32 Pulau Punjung Kabupaten Dharmasraya?
3. Apakah kesehatan lingkungan mempengaruhi kesegaran jasmani siswa SDN 06 Koto Besar Kecamatan Koto Besar Kabupaten Dharmasraya dengan SDN 32 Pulau Punjung Kabupaten Dharmasraya?
4. Apakah aktifitas fisik dalam olahraga mempengaruhi kesegaran jasmani siswa SDN 06 Koto Besar Kecamatan Koto Besar Kabupaten Dharmasraya dengan SDN 32 Pulau Punjung Kabupaten Dharmasraya?

5. Apakah jarak sekolah dengan tempat tinggal mempengaruhi kesegaran jasmani siswa SDN 06 Koto Besar Kecamatan Koto Besar Kabupaten Dharmasraya dengan SDN 32 Pulau Punjung Kabupaten Dharmasraya ?
6. Apakah latar belakang ekonomi akan mempengaruhi kesegaran jasmani siswa SDN 06 Koto Besar Kecamatan Koto Besar Kabupaten Dharmasraya dengan SDN 32 Pulau Punjung Kabupaten Dharmasraya ?
7. Apakah status sekolah mempengaruhi kesegaran jasmani siswa SDN 06 Koto Besar Kecamatan Koto Besar Kabupaten Dharmasraya dengan SDN 32 Pulau Punjung Kabupaten Dharmasraya ?

C. Pembatasan Masalah

Penelitian ini dibatasi pada variabel yang diamati dan diukur melalui tes kesegaran jasmani yang membahas antara perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa SDN 06 Koto Besar Kecamatan Koto Besar Kabupaten Dharmasraya dengan SDN 32 Pulau Punjung Kabupaten Dharmasraya.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang dikemukakan, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut :

1. Bagaimana tingkat kesegaran jasmani siswa SDN 06 Koto Besar Kecamatan Koto Besar Kabupaten Dharmasraya ?
2. Bagaimana tingkat kesegaran jasmani siswa SDN 32 Pulau Punjung Kabupaten Dharmasraya ?
3. Apakah terdapat perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa SDN 06 Koto Besar Kecamatan Koto Besar Kabupaten Dharmasraya dengan SDN 32 Pulau Punjung Kabupaten Dharmasraya ?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian yang dilakukan adalah mempunyai tujuan untuk mengetahui:

1. Tingkat kesegaran jasmani siswa SDN 06 Koto Besar Kecamatan Koto Besar Kabupaten Dharmasraya.
2. Tingkat kesegaran jasmani siswa SDN 32 Pulau Punjung Kabupaten Dharmasraya.
3. Perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa SDN 06 Koto Besar Kecamatan Koto Besar Kabupaten Dharmasraya dengan SDN 32 Pulau Punjung Kabupaten Dharmasraya.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat berguna sebagai bahan masukan dan pertimbangan bagi :

1. Penulis

Sebagai salah satu syarat dalam menyelesaikan studi di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang guna memperoleh gelar sarjana pendidikan

2. Kepala Sekolah

Sebagai bahan pertimbangan dalam merumuskan kurikulum sekolah.

3. Guru Pendidikan Jasmani

Penelitian ini berguna dalam meningkatkan kualitas pembelajaran pendidikan jasmani.

4. Siswa

Sebagai motivasi untuk meningkatkan kesegaran jasmani oleh siswa.

5. Fakultas

Sebagai bahan referensi dan pengembangan khasanah ilmu bagi peneliti selanjutnya.

6. Perpustakaan

Sebagai bahan referensi pada perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan temuan penelitian dan pembahasan hasil penelitian maka dapat disimpulkan sebagai berikut: Terdapat Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SDN 06 Koto Besar Kecamatan Koto Besar Kabupaten Dharmasraya dibandingkan dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SDN 32 Pulau Punjung Kabupaten Dharmasraya ini dibuktikan dengan hasil penelitian bahwa $t_{hitung} = 3.31 > t_{tabel} = 2,20$. Ini artinya H_a diterima sedangkan H_o ditolak. Dimana Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SDN 06 Koto Besar Kecamatan Koto Besar Kabupaten Dharmasraya lebih baik dibandingkan dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SDN 32 Pulau Punjung Kabupaten Dharmasraya.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan dan implikasi di atas, maka diajukan beberapa saran kepada :

1. Guru Penjas, diharapkan dapat mengembangkan dan meningkatkan tingkat kesegaran jasmani anak di mana guru tersebut bekerja
2. Para orang tua, agar mendukung dan memotivasi anaknya untuk terus meningkatkan tingkat kesegaran jasmani.
3. Orang tua dan guru, agar dapat mengontrol aktivitas bermain anak-anak baik di sekolah maupun di rumah.
4. Kepala Sekolah, agar dapat mempunyai sebuah program penyediaan sarana dan prasarana dalam hal peningkatan kemampuan fisik anak.
5. Dinas Pendidikan Kabupaten Bungo, agar memberikan dukungan yang optimal dalam proses pembelajaran Penjas.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, Arma. 1994. *Pembuatan dan Pelaksanaan Alat Evaluasi Keterampilan Olahraga*. Depdikbud. Jakarta
- Adnan Fardi. 2009. *Buku Mata Kuliah Statistik Lanjutan*. Padang : FIK UNP.
- Arikunto, Suharsami. 1999. *Prosedur Penelitian*. Yogyakarta: Rineka Cipta
- Arsil (2009). *Tes Pengukuran dan Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga* : FIK UNP
- Arsil. 1999. *Pembinaan Kondisi Fisik* . Padang : FIK UNP
- Depdikbud. 1992. *Psikologi Pendidikan* . Jakarta: Depdikbud..
- Efwilsa. 2002. Skripsi. “Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Murid SD 16 Kawasan Pertambangan Batu Bara Ombilin Dengan Murid SD Nomor 12 Luar Kawasan Batu Bara Ombilin Kabupaten Sawah Lunto. Padang : FIK UNP.
- Hadi, Sutrisno. 1987. *Statistik Jilid 2*. Interval: Andi Offset.
- Gusril. 2004. *Beberapa Faktor Yang Berkaitan Dengan Kemampuan Motorik Siswa SD Negeri Kota Padang* . Desertasi – Jakarta: UNJ.
- Gusril. 2004. *Perkembangan Motorik Pada Masa Anak-Anak*. Interval : Dirjen Olahraga Depdiknas.
- Ismaryenti. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*, Surakarta; UNS Surakarta.
- Rilando, Idho. 2006. Skripsi. “ Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMPN 1 Kota Jambi Dengan SMPN 3 Kota Jambi”. Padang: FIK UNP.
- Sudjana. 2001. *Metode Statistik*, Bandung: Tarsito..
- UNP. 2008. *Buku Panduan Penelitian Tugas Akhir/ Skripsi UNP*. Padang; UNP