

**PERBANDINGAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI SDN 44 KALUMBUK
KECAMATAN KURANJI KOTA PADANG DENGAN SDN 45 KALUMBUK
KECAMATAN KURANJI KOTA PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan kepada tim penguji skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga sebagai
salah satu persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh

**DEDE SANJAYA
NIM. 14683**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLARAHAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2013**

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Skripsi Jurusan

Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan

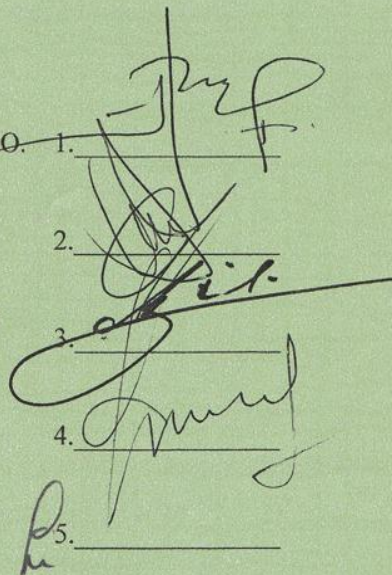
Universitas Negeri Padang

Nama : Dede Sanjaya
NIM/BP : 14683/2009
Program Studi : Pendidikan Jasamani Kesehatan Dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2013

Tim Penguji

1. Ketua : Dr.Kamal Firdaus M.Kes AIEO.
2. Sekretaris : Drs.Zulman.
3. Anggota : Drs.Arsil M.Pd.
4. Anggota : Drs.Yulifri M.Pd.
5. Anggota : Drs.Nirwandi.



1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

ABSTRAK

Dede Sanjaya, 14683 :Perbandingan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 44 Kalumbuk Yang Berada Di Perkotaan Dengan Siswa SD 45 Kalumbuk Negeri Yang Berada Di Perdesaan

Berdasarkan pengamatan peneliti bahwa kurangnya aktivitas gerak pada siswa kedua sekolah tersebut. Tujuan penelitian ini adalah untuk mendapat gambaran nyata bagaimana tingkat kesegaran jasmani masing-masing siswa sekolah tersebut dan untuk melihat Perbandingan tingkat kesegaran jasmani kedua sekolah tersebut.

Jenis penelitian ini adalah analisa komparasi. Penelitian dimulai pada bulan Mei. Populasi penelitian 275 orang. Penarikan sampel dengan *Teknik Purposive Sampling* yaitu: kelas IV dan V siswa putra, jadi sampel berjumlah 16 orang siswa SDN 45 Kalumbuk Kuranji dan 17 orang siswa SDN 44 Kalumbuk Kuranji

Hasil analisis menunjukkan terdapat Perbandingan tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 44 Kalumbuk dengan SD Negeri 45 Kalumbuk, dimana $t_{hitung} = 4,08$ dan $t_{tabel} = 2,11$ dengan taraf signifikan 0,05 berarti H_a diterima dan H_o ditolak. Hasil penelitian sebagai berikut tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 44 Kalumbuk yang berada pada baik (18,75%) siswa, sedang (50%) siswa dan kurang (31,25%) siswa sedangkan siswa SD Negeri 45 Kalumbuk berada pada klasifikasi sedang (17,65%) siswa, kurang (58,82%) siswa dan kurang sekali (23,53%) siswa.

Kata Kunci : Perbandingan Tingkat Kesegaran Jasmani

KATA PENGANTAR

Puji syukur alhamdulillah diucapkan kehadiran Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya, yang telah memberikan kekuatan dan kemampuan untuk dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Perbandingan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 45 Kalumbuk Kecamatan Kuranji Kota Padang Yang Berada di Perdesaan Dengan Siswa SD Negeri 44 Kalumbuk Kota Padang yang berada di Perkotaan. Selanjutnya syalawat beserta salam semoga disampaikan Allah kepada Nabi Muhammad SAW yang menjadi suri tauladan dalam setiap sikap dan tindakan kita sebagai seorang intelektual muslim. Skripsi ini diajukan sebagai salah satu syarat dalam menyelesaikan Pendidikan (S-1/Akta IV) di jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Skripsi ini dapat diselesaikan berkat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Penulis menyadari sepenuhnya bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, maka dari itu penulis mengharapkan saran dan kritikan yang sifatnya membangun demi kesempurnaan skripsi ini. Sebagai tanda hormat penulis pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang tidak terhingga kepada:

1. Drs. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragan Universitas Negeri Padang.
2. Drs. Yulifri, M. Pd Selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri.

3. Dr. Kamal Firdaus, M.Kes. AIFO dan Drs. H. Zulman, M. Pd selaku pembimbing I dan pembimbing II, yang telah banyak sekali memberikan bimbingan, pemikiran, pengarahan dan bantuan secara moril maupun materil yang sangat berarti kepada penulis.
4. Kedua orang tuaku tercinta yang telah memberikan bantuan secara moril maupun materil kepada penulis, sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.
5. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
6. Rekan-rekan Mahasiswa FIK UNP, khususnya PGSD Penjas angkatan 2009 serta semua pihak yang tidak dapat dicantumkan namanya satu persatu yang telah banyak memberikan bantuan dalam penyelesaian skripsi ini.

Akhir kata penulis mengharapkan semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan semoga Allah SWT melimpahkan rahmat dan karuniaNya kepada kita.Amin.

Padang, 28 Desember 2012

Penulis

DAFTAR ISI

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	7
C. Pembatasan Masalah.....	8
D. Rumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian.....	9
F. Manfaat Penelitian.....	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	10
1. Kesegaran Jasmani	10
2. Komponen Kesegaran Jasmani	12
B. Kerangka Konseptual	18
C. Hipotesis Penelitian	19
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis, Tempat dan waktu penelitian.....	20
B. Populasi dan Sampel	20
1. Populasi	20
2. Sampel	21
C. Jenis dan Sumber Data	22
D. Teknik dan Alat Pengumpulan Data	23
E. Teknik Analisa Data	34

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data	35
B. Pengujian Hipotesis	40
C. Pembahasan	41

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	45
B. Saran.....	45

DAFTAR PUSTAKA.....	47
----------------------------	-----------

DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Populasi Penelitian.....	21
2. Sampel Penelitian.....	22
3. Tes kesegaran jasmani Indonesia Untuk anak Usia 10 -12 Tahun Putra..	33
4. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia	33
5. Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 13 Bukit Apit Puhun Kec. Guguk Panjang Kota Bukittinggi	36
6. Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 27 Anak Air Kec Koto Tangah Kota Padang.....	38
7. Uji Beda Mean (uji t)	39
8. Data Uji T-tes Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 13 Bukit Apit Puhun Kec. Guguk Panjang Kota Bukittinggi dengan tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 27 Anak Air Kec Koto Tangah Kota Padang	41

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Kerangka Konseptual.....	19
2. Pelaksanaan tes lati 40 meter.....	26
3. Pelaksanaan tes Gantung Tekuk	27
4. Pelaksanaan tes baring duduk	29
5. Pelaksanaan tes loncat tegak	31
6. Pelaksanaan tes lari 600 meter	32
7. Histogram Skor Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 13 Bukit Apit Puhun Kec. Guguk Panjang Kota Bukittinggi	37
8. Histogram Skor Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 27 Anak Air Kec Koto Tangah Kota Padang.....	39

DAFTAR LAMPIRAN

Halaman	
1. Formulir TKJI	48
2. Data Penelitian Siswa SD Negeri 13 Bukit Apit Puhun Kec. Guguk Panjang Kota Bukittinggi	49
3. Data Penelitian Tes Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 27 Anak Air Kecamatan Koto Tengah Kota Padang	50
4. Uji Beda Mean (uji t)	51
5. Dokumentasi Penelitian	
a. Dokumentasi Penelitian SDN 45 Kalumbuk	58
b. Dokumentasi Penelitian SDN 44 Kalumbuk	61
6. Surat Izin Penelitian	
a. Dari Fakultas Ilmu Keolahragaan	64
b. Dari SDN 45 Kalumbuk.....	65
c. Dari Kantor KESBANGPOL Dan LINMAS Kota Bukittinggi	66
d. Dari SDN 44 Kalumbuk.....	67
e. Dari UPTD Koto Tengah	68

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pembangunan manusia pada hakikatnya adalah salah satu upaya yang dilakukan secara berencana dan berkesinambungan menuju suatu perubahan dan kemajuan serta perbaikan yang sempurna dalam melaksanakan pembangunan ini kita semua dituntut untuk berusaha menambah, memperdalam serta meningkatkan kualitas dan kuantitas ilmu pengetahuan serta keterampilan. Untuk itu sektor pendidikan sangat berperan penting dalam upaya pencapaian tersebut. Untuk mewujudkan warga yang berkualitas berdasarkan visi dan misi pembangunan nasional, pemerintah telah mengeluarkan Undang- Undang RI No. 20 Tahun 2003 tentang Fungsi dan Tujuan Sistem Pendidikan Nasional :

“Sistem pendidikan berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam 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”.(Sistem Pendidikan Nasional, 2003: 3)

Dari kutipan diatas sangat jelas terlihat bahwa pendidikan merupakan usaha untuk menciptakan sumber daya manusia yang berkualitas beriman, bertakwa kepada tuhan yang maha esa serta memiliki jiwa raga yang sehat, dalam rangka membangun kesehatan jasmani yang bertujuan untuk meningkatkan kesegaran jasmani.

Dalam Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) Sekolah Dasar dijelaskan bahwa:

Pendidikan jasmani olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes) merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktifitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional. (2006:648).

Dalam KTSP di atas dijelaskan bahwa kebugaran jasmani juga sangat menentukan keterampilan seseorang untuk lebih mengembangkan aspek-aspek yang dimiliki. Pendidikan jasmani dan kesehatan merupakan salah satu bidang studi yang menjadi muatan dalam kurikulum Sekolah Dasar. Bidang studi ini memuat dua materi, yaitu: materi pokok dan materi pilihan. Materi pokok adalah materi yang disajikan pada setiap semester mulai dari kelas I sampai kelas VI SD, sedangkan materi pilihan adalah materi yang dipilih guru pendidikan jasmani untuk disajikan, pemilihan materi didasarkan pada kondisi dan sarana dan prasarana yang dimiliki sekolah, kesiapan guru dalam mengajar. Materi pokok dalam Garis-garis Besar Program Pengajaran (GBPP) SD meliputi: Senam, permainan, dan pendidikan kesehatan, sedangkan pilihan yang disediakan meliputi: renang, pencak silat, tenis meja, tenis dan sepak takraw (Depdikbud, 1993). Penyajian materi pendidikan jasmani sesuai dengan kurikulum sering kali sulit dilaksanakan permasalahan klasik yang sering muncul adalah tidak semua SD memilih sarana dan prasarana pembelajaran penjasorkes yang lengkap.

Kesegaran adalah kemampuan seseorang untuk hidup harmonis dan penuh semangat. Manusia yang segar adalah manusia berpandangan sehat dan cerdas terhadap kehidupan dan masa depannya ia mempunyai harga diri dan menyukai pergaulan dengan sesama manusia lainnya serta hidup bahagia dengan masyarakat.

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 secara teratur dan aktivitas fisik sehari-hari yang bermanfaat untuk kesehatan disekolah. Aktivitas fisik juga sangat menentukan kesegaran jasmani seseorang, semakin banyak aktivitas/kebiasaan yang dilakukan juga mempengaruhi pada fisik anak. Jadi mata pelajaran penjas dan kesehatan perlu dilaksanakan di setiap sekolah sesuai dengan kurikulum pendidikan untuk membina kesegaran jasmani, kesehatan dan rohani anak didik.

Pembelajaran Penjasorkes disekolah perlu mempertimbangkan aspek kondisi sekolah, lingkungan geografis, status ekonomi orang tua siswa, dan rendahnya tingkat kesegaran jasmani siswa serta asupan gizi yang dikonsumsi. Anak yang memiliki status gizi yang baik akan mengalami masa pertumbuhan dan perkembangan yang seimbang. Perkembangan status gizi anak sangat dipengaruhi oleh tingkat pendidikan dan pengetahuan serta tingkat sosial ekonomi orang tua. Orang tua yang mempunyai pendidikan yang tinggi tentunya akan mempunyai pengetahuan yang baik tentang gizi

dan dengan sendirinya akan memberikan makanan yang mengandung zat gizi yang cukup bagi anak – anaknya. Begitupun sebaliknya orang tua yang tingkat pendidikannya rendah tentunya akan kurang mengetahui tentang makanan yang mengandung zat gizi yang cukup, sehingga asupan gizi anak terabaikan yang berakibat terhadap daya pikir dan kecerdasan anak.

Suatu sekolah belum tentu sama dengan sekolah lainnya. Ada sekolah yang dapat menyediakan sarana dan prasarana tetapi ada juga sekolah yang tidak dapat menyediakan sarana pendukung pendidikan kesegaran jasmani dan kesehatan. Selain itu, kondisi geografis sangat mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani siswa.

Berdasarkan pengamatan yang peneliti lakukan di perdesaanyaitu SD N 44 Kalumbuk Kecamatan Kuranji Kota Padang Dengan SD N 45 Kalumbuk Kecamatan Kuranji Kota Padang, bahwa peneliti melihat masih banyaknya siswa yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang rendah. Hal ini terlihat dari sikap dan penampilan mereka pada saat pembelajaran penjasorkes, banyak diantara siswa kurang bersemangat, cepat lelah, sering menguap, lesu, dan ada mukanya pucat pada saat proses belajar mengajar berlangsung. Padahal tingkat kesegaran jasmani dapat mempengaruhi kegiatan belajar siswa, sehingga tujuan dari pembelajaran yang diinginkan kurang tercapai dengan baik.

Dilihat secara geografis SD N 45 Kalumbuk Kecamatan Kuranji Kota Padang terletak di perdesaan.. Pada umumnya siswa yang bersekolah, pulang dan pergi ke sekolah dengan berjalan kaki, sehingga mereka bebas

beraktivitas setelah pulang sekolah. Lokasi sekolah ini jauh dari keramaian. Sekolah ini berada di daerah perbukitan, udara disekitar masih bersih dan tidak tercemar oleh asap kendaraan yang berlebihan. Disekitar sekolah masih banyak terdapat pepohonan yang rindang yang membuat udara disekitar sejuk dan nyaman. Kebanyakan orang tua bermata pencarian sebagai pedagang ada juga yang berkebun, dan sebahagian kecil sebagai pegawai negeri. Sedangkan SD N 44 Kalumbuk Kecamatan Kuranji Kota Padang terletak di perkotaan., pada umumnya sudah menggunakan kendaraan bermotor atau jasa angkutan umum, bahkan banyak yang diantar jemput begitu juga untuk bepergian kemana saja mereka jarang berjalan kaki. Lokasinya tidak jauh dari jalan raya. Udara di sekitar sekolah ini sudah tercemar oleh asap kendaraan. Kebanyakan orang tua bermata pencarian sebagai pedagang dan pegawai negeri.

Kurangnya aktivitas gerak yang dilakukan juga dipengaruhi oleh teknologi yang meningkat, akibatnya kehidupan manusia menjadi lebih ringan, mudah dan nyaman, Akibatnya orang lebih suka naik kendaraan dibandingkan dengan berjalan kaki, itu terjadi pada siswa SD N 44 Kalumbuk Kecamatan Kuranji Kota Padang di sisi lain siswa SD N 45 Kalumbuk Kecamatan Kuranji Kota Padang banyak melakukan aktivitas fisik karena siswa tersebut banyak berjalan kaki pulang dan pergi sekolah.

Dari uraian di atas, maka peneliti ingin mendapat gambaran nyata bagaimana tingkat kesegaran jasmani dari masing Sekolah Dasar yaitu di SD N 45 Kalumbuk Kecamatan Kuranji Kota Padang dengan SD N 44 Kalumbuk

Kecamatan Kuranji Kota Padang . Masalah dalam penelitian ini adalah belum diketahuinya tingkat kesegaran jasmani siswa kedua sekolah tersebut. Maka pada kesempatan ini peneliti berkeinginan untuk melakukan penelitian dengan judul ”Perbandingan tingkat kesegaran jasmani siswa yang berada di perdesaandengan siswa yang berada di daerah dataran rendah”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas, maka dapat diidentifikasi yakni :

1. Status gizi
2. Aktifitas gerak
3. Sarana dan prasarana
4. Sosial dan ekonomi orang tua siswa
5. Letak Geografis SD
6. Tingkat kesegaran jasmani siswa SD yang berada di perdesaan(SD N 45 Kalumbuk Kecamatan Kuranji Kota Padang)
7. Tingkat kesegaran jasmani siswa SD yang berada di perkotaan(SD N 44 Kalumbuk Kecamatan Kuranji Kota Padang)

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah di atas serta berbagai keterbatasan yang peneliti miliki, maka untuk menfokuskan penelitian penulis membatasi masalah yaitu :

1. Tingkat kesegaran jasmani siswa di perdesaan((SD N 45 Kalumbuk) Kecamatan Kuranji Kota Padang

2. Tingkat kesegaran jasmani siswa di daerah perkotaan(SD N 44 Kalumbuk) Kecamatan Kuranji Kota Padang

D. Perumusan Masalah

Sesuai dengan pembatasan masalah yang dikemukakan di atas, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut :

1. Bagaimana tingkat kesegaran jasmani siswa di perdesaan(SD N 45 Kalumbuk) Kecamatan Kuranji Kota Padang
2. Bagaimana tingkat kesegaran jasmani siswa di perkotaan(SD N 44 Kalumbuk) Kecamatan Kuranji Kota Padang
3. Apakah terdapat Perbandingan tingkat kesegaran jasmani siswa di perdesaan(SD N 45 Kalumbuk)dengan siswa di daerah perkotaan(SD N 44 Kalumbuk)

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah maka tujuan penelitian ini adalah :

1. Mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa di perdesaan(SD N 45 Kalumbuk Kecamatan Kuranji Kota Padang)
2. Mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa di daerah perkotaan(SD N 44 Kalumbuk) Kecamatan Kuranji Kota Padang
3. Mengetahui Perbandingan tingkat kesegaran jasmani siswa di perdesaan(SD N 45 Kalumbuk)dengan di daerah perkotaan(SD N 44 Kalumbuk).

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini bermanfaat sebagai :

1. Untuk penulis sebagai bahan dalam melengkapi syarat untuk mencapai gelar sarjana.
2. Pihak sekolah sebagai bahan masukan dalam menambah wawasan tentang kesegaran jasmani siswa
3. Guru penjasorkes sebagai bahan masukan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa di perdesaan(SD N 45 Kalumbuk)dengan di daerah perkotaan(SD N 44 Kalumbuk)
4. Untuk Fakultas Ilmu Keolahragaan menambah bahan kepustakaan karya ilmiah mahasiswa.
5. Sebagai referensi yang bermanfaat untuk peneliti berikutnya.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

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

1. Tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 45 Kalumbuk Kecamatan Kuranji Kota Padang lebih baik dibandingkan dengan Tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 44 Kalumbuk Kecamatan Kuranji Kota Padang Kecamatan Koto Tangah Kota Padang. Dilihat dari Perbandingan mean (nilai rata-rata) yaitu 14,75 dan 11,53 atau dengan selisih Perbandingan sebesar 3,22.
2. Terdapat Perbandingan tingkat kesegaran jasmani antara siswa SD Negeri 45 Kalumbuk Kecamatan Kuranji Kota Padang dan SD Negeri 44 Kalumbuk Kecamatan Kuranji Kota Padang Kecamatan Koto Tangah Kota Padang, diperoleh $t_{hitung} = 4,08$ dan $t_{alpha} = 2,11$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa apabila nilai yang diperoleh dari t_{hitung} lebih besar dari pada nilai yang diperoleh dari t_{alpha} maka hipotesis yang diajukan di dalam penelitian ini diterima kebenarannya secara empiris.

B. Saran

Berdasarkan dari kesimpulan di atas, maka penulis ingin memberikan saran-saran yang diharapkan untuk dapat membantu tingkat kesegaran jasmani yang baik bagi siswa.

1. Untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa SD Negeri 45 Kalumbuk Kecamatan Kuranji Kota Padang dengan siswa SD Negeri 44 Kalumbuk Kecamatan Kuranji Kota Padang, disarankan agar guru tidak mengabaikan unsua kondisi fisik yang terdapat dalam kesegaran jasmani, yaitu dengan mengajarkan kepada siswa dalam bentuk aktivitas pembelajaran pendidikan jasmani olahraga kesehatan telah terencana dan terprogram.
2. Siswa SD Negeri 45 Kalumbuk Kecamatan Kuranji Kota Padang dengan siswa SD Negeri 44 Kalumbuk Kecamatan Kuranji Kota Padang harus biasa menjaga kondisi tubuh dengan cara berolahraga secara teratur dan mengkonsumsi asupan gizi yang baik serta harus menjaga disiplin dan sportifitas dalam setiap melakukan proses belajar penjaskes di sekolah.
3. Orang tua siswa agar lebih meningkatkan perhatian terhadap anaknya, baik dengan memotivasi, dan juga memberikan contoh tentang pola hidup sehat, serta dalam hal penguatan mental dan pengawasan gizi anak.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto Suharsimi, (2002). *Prosedur Penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta
- Arsil, (2008). *Pembinaan Kondisi Fisik*. FIK UNP
- Arsil, (2010). *Evaluasi Penjas dan Olahraga*. Padang: Wineka Media
- Depdikbud, (2004). *Hasil Seminar Kesegaran Jasmani Nasional I*. Interval: Depdikbud.
- Depdikbud, (1993). *Garis- garis Besar program pengajaran*. Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan.
- Efwilza, (2002). *Perbandingan Tingkat Kesegaran Jasmani SDN 16 di Kawasan Tambang Batubara Ombilin dengan SDN 12 di luar Kawasan Batubara Ombilin*. Skripsi : FIK UNP.
- Gusril, (2004). *Perkembangan Motorik Pada Masa Anak- anak*. Interval: Dirjen Olahraga Depdiknas.
- Gusril, (2008). *Model Pengembangan Motorik Pada Siswa Sekolah Dasar*. Interval: Dirjen Olahraga Depdiknas.
- Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) Sekolah Dasar*. 2006
- Rusli Lutan (2002). *Azas-Azas Pendidikan Jasmani*. Jakarta : Dirjen Olahraga.
- Suharno, (1986). *Ilmu Pelatihan Olahraga*. Yogyakarta : Yayasan STO.
- Suwirman, (2011). *Metodologi Penelitian*. FIK UNP
- Undang- undang No. 23 tahun 2003. *Tentang Fungsi dan Tujuan Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta:BP Cipta Jaya