

**PERBEDAAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA SDN 05 SURAU
GADANG KECAMATAN NANGGALO KOTA PADANG DENGAN
SDN 15 ULU GADUT KELURAHAN LIMAU MANIS
KECAMATAN PAUH PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga
Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh
Gelara Sarjana Pendidikan*



Oleh

**DELIA YULVINA
NIM. 14884**

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

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 : Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SDN 05
Surau Gadang Kecamatan Nanggalo Kota Padang
dengan SDN 15 Ulu Gadut Kelurahan Limau Manis
Kecamatan Pauh Padang

Nama : Delia Yulvina

NIM : 14884

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

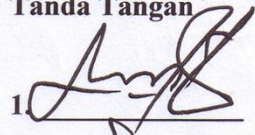
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

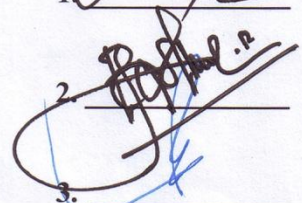
Padang, Juli 2013

Tim Penguji

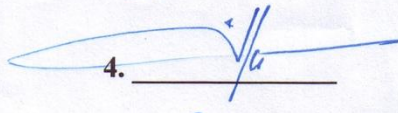
	Nama
1. Ketua	: Drs. Deswandi, M.Kes.AIFO
2. Sekretaris	: Dra. Hj. Rosmaneli, M.Pd
3. Anggota	: Drs. Zarwan, M.Kes
4. Anggota	: Drs. Edwarsyah, M.Kes
5. Anggota	: Arie Asnaldi, S.Pd

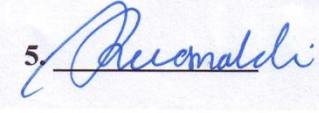
Tanda Tangan

1. 

2. 

3. 

4. 

5. 

ABSTRAK

Delia Yulvina (2013) : Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SDN 05 Surau Gadang Kecamatan Nanggalo Kota Padang Dengan SDN 15 Ulu Gadut Kelurahan Limau Manis Kecamatan Pauh Padang

Masalah di penelitian ini adalah kurangnya kesegaran jasmani siswa baik pada SD Negeri 05 Surau Gadang Kec. Nanggalo Kota Padang dengan SD Negeri 15 Ulu Gadut Kel. Limau Manis Kec. Pauh Padang, merupakan dua sekolah yang berbeda baik dari segi kondisi lingkungan maupun geografis dan tingkat ekonomi orang tua. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 05 Surau Gadang Kec. Nanggalo Kota Padang dengan SD Negeri 15 Ulu Gadut Kel. Limau Manis Kec. Pauh Padang.

Jenis penelitian yang digunakan adalah komparasi. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh siswa SD Negeri 05 Surau Gadang Kec. Nanggalo Kota Padang dengan SD Negeri 15 Ulu Gadut Kel. Limau Manis Kec. Pauh Padang. Jumlah populasi kedua sekolah tersebut 359 orang. Dengan demikian teknik pengambilan dalam penelitian ini adalah dengan teknik *purposive sampling*, maka jumlah sampel adalah sebanyak 57 orang, dengan rincian 29 orang siswa dari SDN 05 Surau Gadang dan 28 orang siswa dari SDN 15 Ulu Gadut. Data di peroleh dari tingkat kesegaran jasmani Indonesia dan di analisis dengan menggunakan uji-t.

Berdasarkan hasil penelitian tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 05 Surau Gadang Kec. Nanggalo Kota Padang dengan siswa SD Negeri 15 Ulu Gadut Kel. Limau Manis Kec. Pauh Padang menggunakan uji perbedaan (uji-t), didapat $t_{hitung} (1,728) > t_{tabel} (1,672)$ sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima, jadi kesimpulannya Terdapat perbedaan, dimana tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 15 Ulu Gadut Kelurahan Limau Manis lebih baik dari pada siswa SD Negeri 05 Surau Gadang Kec. Nanggalo Kota Padang.

Kata kunci : ***Tingkat Kesegaran Jasmani***

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah penulis ucapkan kehadiran Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya, yang telah memberikan kekuatan dan kemampuan untuk dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul **“Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 05 Surau Gadang Kecamatan Nanggalo Kota Padang dengan 15 Ulu Gadut Kelurahan Limau Manis Kecamatan Pauh”**. Selanjutnya shalawat 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 terima kasih yang tidak terhingga kepada:

1. Prof. Dr. H. 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. Deswandi, M.Kes. AIFO, selaku Pembimbing I dan Dra. Hj. Rosmaneli, M.Pd selaku Pembimbing II.
5. Drs. Zarwan, M.Kes, Drs. Edwarsyah M.Kes, Arie Asnaldi, S.Pd, selaku penguji saya yang telah memberikan saran dan masukan kepada saya.
6. Staf Pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Kepala Sekolah, Majelis Guru, Karyawan-karyawati dan Siswa-siswi SD Negeri 05 Surau Gadang Kec. Nanggalo Kota Padang dan SD Negeri 15 Ulu Gadut Kel. Limau Manis Kec. Pauh.
8. Rekan-rekan mahasiswa FIK UNP.
9. Ayahanda (Dasrizaldi) dan Ibunda (Yuliar) dan Kakakku (Riki Pernando) tercinta yang selalu memberikan dukungan baik moril maupun materil.

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, Juni 2013

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman

PERSETUJUAN SKRIPSI

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

PERSEMBAHAN

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	5
C. Pembahasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teori	8
1. Kebugaran Jasmani	8
2. Komponen Kesegaran Jasmani	10
3. Manfaat dan Fungsi Kesegaran Jasmani	11
4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani	13
B. Kerangka Konseptual	14
C. Hipotesis	16

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis, Tempat dan Waktu Penelitian	17
B. Populasi dan Sampel	17
1. Populasi.....	17
2. Sampel	18
C. Sumber Data	19
1. Jenis Data	19
2. Sumber Data	19
D. Teknik Pengumpulan Data	20
E. Instrumen Penelitian	20
F. Teknik Analisis Data	31

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	32
1. Deskripsi Data	32
B. Pembahasan	36
1. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SDN 05 Surau Gadang Kec. Nanggalo Kota Padang	36
2. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SDN 15 Ulu Gadut Kec. Pauh Kel. Limau Manih	37
3. Perbandingan Tingkat Kesegaran Jasmani siswa SDN 05 Surau Gadang Kec. Nanggalo Kota Padang dengan Siswa SDN 15 Ulu Gadut Kel. Limau Manih Kec. Pauh.....	39

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	42
B. Saran	42

DAFTAR PUSTAKA.....	44
----------------------------	-----------

DAFTAR LAMPIRAN	45
------------------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian	18
2. Sampel Penelitian	19
3. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia	31
4. Norma Tes Kesegaran Jasmani	32
5. Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SDN 05 Surau Gadang Kec. Nanggalo Kota Padang	33
6. Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SDN 15 Ulu Gadut Kel. Limau Manis Kec. Pauh Padang	35

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual	15
2. Tes Lari 40 Meter	23
3. Tes Gantung Siku Tekuk	25
4. Tes Baring Duduk	27
5. Tes Loncat Tegak	28
6. Tes Lari 600 Meter	30
7. Grafik Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SDN 05 Surau Gadang Kec. Nanggalo Kota Padang	34
8. Grafik Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SDN 15 Ulu Gadut Kel. Limau Manis Kec. Pauh Padang	36

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Formulir TKJI	45
2. Data Mentah Siswa SDN 05 Surau Gadang Kec. Nanggalo Kota Padang	46
3. Data Mentah Siswa SDN 15 Ulu Gadut Kel. Limau Manis Kec. Pauh Padang	47
4. Uji Normalitas SDN 05 Surau Gadang	48
5. Uji Normalitas SDN 15 Ulu Gadut	49
6. Uji Homogenitas SDN 05 Surau Gadang dan SDN 15 Ulu Gadut	50
7. Rata-rata Hasil Kesegaran Jasmani Siswa SDN 05 Surau Gadang Kec. Nanggalo Kota Padang dengan SDN 15 Ulu Gadut Kel. Limau Manis Kec. Pauh Padang	52
8. Nilai Persentil Untuk Distribusi T	54
9. Dokumentasi Penelitian	55
10. Izin Penelitian Dari Fakultas	60
11. Izin Penelitian Dari UPTD Kecamatan Nanggalo	61
12. Izin Penelitian Dari SD Negeri 05 Suaru Gadang	62
13. Izin Penelitian Dari UPTD Kecamatan Pauh	63
14. Izin Penelitian Dari SD Negeri 15 Ulu Gadut	64

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

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

“Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kesegaran, 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”.

Sutarman dalam Arsil (1999:9) mengemukakan bahwa “kesegaran jasmani merupakan aspek yang penting dari kesegaran tubuh secara keseluruhan yang memberikan kesanggupan pada seseorang untuk menjalani hidup yang produktif serta dapat menyesuaikan diri setiap beban fisik yang layak”. Agus (2012:24) mengemukakan bahwa “kesegaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan”.

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang diajarkan di sekolah memiliki peranan penting, yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat walaupun dalam berbagai pengalaman belajar, karena dengan adanya aktifitas jasmani yang dilakukan secara sistematis dapat mempengaruhi perubahan fisik yang lebih baik sehat jasmani dan rohani.

Di dalam KTSP tahun 2006 dijelaskan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan 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 aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Berdasarkan Depdiknas (2007 : 2).

“Tujuan pendidikan jasmani adalah mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktifitas jasmani dan olahraga meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar” (struktur kompetensi dan kompetensi dasar tingkat SD)”.

Kegiatan pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang dilaksanakan secara teratur akan menimbulkan dampak positif terhadap anak didik, yaitu akan memperoleh ketangkasan, kesanggupan serta kemampuan belajar yang tinggi dan akan membantu dalam pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti.

Kesegaran jasmani merupakan gambaran secara umum tentang keadaan fisik seseorang. Sutarman dalam Arsil (1999:9) mengatakan bahwa

“kesegaran jasmani adalah suatu aspek yaitu aspek fisik dari kesegaran yang menyeluruh (*total fitness*) yang memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap-tiap pembebanan fisik (*physical stress*) yang layak.”

Kemudian Getchell dalam Gusril (2004: 2) menyatakan “kesegaran jasmani adalah suatu kemampuan yang menitik beratkan pada fungsi-fungsi fisiologis, yaitu kemampuan jantung, pembuluh darah, paru dan otot yang berfungsi pada efisiensi yang optimal.”

Kesegaran jasmani tidak terlepas dari faktor makanan, karena dengan memakan makanan yang bergizi maka akan berpengaruh terhadap kesegaran jasmani. Soekirman dalam Gusril (2004: 14) mengatakan bahwa “banyak temuan penelitian gizi baru yang mengungkapkan bahwa pentingnya peran vitamin dan mineral bagi kesehatan manusia, oleh karena itu makanan yang bergizi yang dimakan sehari-hari penting untuk kesehatan. Derajat kesehatan yang tinggi akan mempengaruhi organ tubuh untuk berfungsi secara optimal dalam melakukan kegiatan sehari-hari.”

Faktor makanan adalah salah satu syarat untuk mencapai kesegaran jasmani yang baik. Kegiatan yang dilakukan dengan mengeluarkan energi harus diseimbangkan dengan makanan yang teratur sesuai dengan gizi yang diperlukan tubuh kembali, dengan tidak sesuainya energi yang keluar dengan energi yang masuk maka akan bisa menimbulkan kesegaran jasmani yang kurang baik, yang akan menyebabkan kelelahan pada tubuh dan bahkan bisa mengundang datangnya bibit penyakit ke dalam tubuh.

“Kesegaran jasmani sangat dibutuhkan oleh setiap siswa untuk memperoleh ketangkasan, kesanggupan, serta kemampuan belajar yang tinggi, salah satu jalan untuk memelihara dan meningkatkan kesegaran jasmani dengan melakukan olahraga yang teratur atau aktifitas sehari-hari yang bermanfaat untuk kesehatan. Sehubungan dengan itu perlu digiatkan lagi pendidikan jasmani, dan kesehatan di sekolah. Jadi kesegaran jasmani erat kaitannya dengan berbagai faktor: 1) keadaan lingkungan sekolah, 2) keadaan ekonomi siswa, 3) kesegaran siswa, 4) kesehatan lingkungan, 5) perbedaan tingkat kesegaran jasmani” (Efwilza, 2002 : 15).

Secara umum, pendidikan jasmani telah dilaksanakan di SDN 05 Surau Gadang Kec. Nanggalo Kota Padang dan SDN 15 Ulu Gadut Kel. Limau Manis Kec. Pauh Padang. Ditinjau dari segi letak dan lokasi sekolah, siswa SDN 05 Surau Gadang Kec. Nanggalo Kota Padang berada di lingkungan perkantoran dalam kota, ada pasar, disamping sekolah terdapat 3 sekolah lagi dan banyak dilintasi kendaraan umum sehingga mempersulit gerak siswa yang sering diawasi orang tua dan di antar jemput pergi dan pulang sekolah, sedangkan SDN 15 Ulu Gadut Kel. Limau Manis Kec. Pauh Padang berada di lingkungan pedesaan, terletak di daratan tinggi dan di lingkungan kawasan pabrik yang masih berkembang. Pada umumnya mereka pulang dan pergi sekolah dengan berjalan kaki, sehingga mereka bebas beraktivitas setelah pulang sekolah.

Siswa yang ke sekolah dengan berjalan kaki akan memiliki tingkat kesegaran jasmani berbeda dengan siswa yang setiap harinya naik kendaraan. Berkaitan dengan tingkat ekonomi orang tua, siswa yang memiliki orang tua yang ekonominya lebih baik, kemungkinan akan memperoleh gizi yang lebih baik dibandingkan dengan siswa yang memiliki ekonomi orang tuanya rendah. Dengan demikian tingkat kesegaran jasmani akan berbeda.

Kurangnya aktivitas gerak yang dilakukan juga dipengaruhi oleh teknologi yang meningkat. Akibatnya kehidupan manusia menjadi lebih ringan, mudah dan nyaman. Akibatnya siswa lebih suka naik kendaraan dibandingkan dengan berjalan kaki. Hal ini juga terjadi pada siswa di SDN 05 Surau Gadang Kec. Nanggalo Kota Padang. Di sisi lain, siswa SDN 15 Ulu Gadut Kel. Limau Manis Kec. Pauh Padang banyak melakukan aktifitas fisik diluar jam sekolah dengan membantu orang tuanya apalagi pada umumnya pulang dan pergi ke sekolah berjalan kaki dengan teman-temannya, adapun sebagian kecil dari mereka yang menggunakan kendaraan untuk antar jemput.

SDN 05 Surau Gadang Kec. Nanggalo Kota Padang dan SDN 15 Ulu Gadut Kel. Limau Manis Kec. Pauh Padang merupakan dua sekolah yang berbeda, baik dari segi kondisi lingkungan maupun geografis dan tingkat ekonomi orang tua siswa dan faktor lain yang mempengaruhinya.

Berdasarkan anggapan dan penjelasan yang dikemukakan diatas belum dapat dipastikan bahwa siswa SDN 05 Surau Gadang Kec. Nanggalo Kota Padang belum diketahui apakah lebih baik tingkat kesegaran jasmani dibandingkan dengan tingkat kesegaran jasmani yang dimiliki oleh siswa SDN 15 Ulu Gadut Kel.Limau Manis Kec. Pauh Padang, atau belum diketahui secara pasti berdasarkan penelitian mana yang lebih baik tingkat kesegaran jasmani siswa SDN 05 Surau Gadang Kec. Nanggalo Kota Padang dengan SDN 15 Ulu Gadut Kel. Limau Manis Kec. Pauh Padang.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang dikemukakan diatas dapat diidentifikasi masalah penelitian ini sebagai berikut, yaitu:

1. Usia
2. Latihan (Olahraga)
3. Lingkungan
4. Gizi
5. Pola hidup (gaya hidup)

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah di atas serta keterbatasan yang peneliti miliki, maka untuk memfokuskan penelitian, penulis membatasi masalah yaitu tentang “Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani SDN 05 Surau Gadang Kec. Nanggalo Kota Padang dengan SDN 15 Ulu Gadut Kel. Limau Manis Kec. Pauh Padang”.

D. Perumusan Masalah

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

1. Bagaimana Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SDN 05 Surau Gadang Kec. Nanggalo Kota Padang.
2. Bagaimana Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SDN 15 Ulu Gadut Kel. Limau Manis Kec. Pauh Padang.
3. Apakah Terdapat Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SDN 05 Surau Gadang Kec. Nanggalo Kota Padang dengan SDN 15 Ulu Gadut Kel. Limau Manis Kec. Pauh Padang.

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah yang dikemukakan di atas maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SDN 05 Surau Gadang Kec. Nanggalo Kota Padang.
2. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SDN 15 Ulu Gadut Kel. Limau Manis Kec. Pauh Padang.
3. Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SDN 05 Surau Gadang Kec. Nanggalo Kota Padang dengan SDN 15 Ulu Gadut K Kel. Limau Manis Kec. Pauh Padang.

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 SDN 05 Surau Gadang Kec. Nanggalo Kota Padang dengan SDN 15 Ulu Gadut Kel. Limau Manis Kec. Pauh Padang.
4. Untuk fakultas ilmu keolahragaan menambah bahan kepustakaan karya ilmiah mahasiswa.
5. Sebagai referensi yang bermanfaat untuk peneliti berikutnya.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Dari hasil penelitian di atas maka dapat diambil kesimpulan bahwa:

1. Dari keseluruhan kebugaran jasmani siswa SD Negeri 05 Surau Gadang Kec. Nanggalo Kota Padang dapat dikategorikan Kurang.
2. Dari keseluruhan kebugaran jasmani siswa SD Negeri 15 Ulu Gadut Kel. Limau Manis Kec. Pauh Padang dapat dikategorikan Kurang.
3. Setelah dilakukan uji t maka didapat $t_{hitung} (1.728) > t_{tabel} (1.672)$, dimana H_0 ditolak dan H_a diterima, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan kebugaran jasmani siswa SD Negeri 05 Surau Gadang Kec. Nanggalo Kota Padang dengan siswa SD Negeri 15 Ulu Gadut Kel. Limau Manis Kec. Pauh Padang, dimana tingkat kebugaran jasmani siswa SD Negeri 15 Ulu Gadut Kel. Limau Manis Kec. Pauh Padang lebih baik jika dibandingkan dengan siswa SD Negeri 05 Surau Gadang Kec. Nanggalo Kota Padang.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas maka disarankan:

1. Kepada guru penjasorkes SD Negeri 05 Surau Gadang Kec. Nanggalo Kota Padang dengan SD Negeri 15 Ulu Gadut Kel. Limau Manis Kec. Pauh Padang untuk lebih meningkatkan kebugaran jasmani siswa
2. Untuk siswa baik SD Negeri 05 Surau Gadang Kec. Nanggalo Kota Padang maupun SD Negeri 15 Ulu Gadut Kel. Limau Manis Kec. Pauh

Padang untuk menjaga dan meningkatkan kesegaran jasmani dengan berolahraga yang teratur dan kecukupan gizi yang cukup.

3. Kepada kepala sekolah lebih melengkapi sarana dan prasarana penjasorkes di sekolah untuk dapat meningkatkan kesegaran jasmani siswa.
4. Kepada instansi terkait dan pengelola lingkungan agar memperhatikan kondisi lingkungannya.
5. Peneliti berikutnya agar dapat melakukan penelitian lanjutan yang lebih khusus lagi agar dapat meningkatkan kesegaran jasmani siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan dan Praktek (Edisi Revisi V)*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Arsil. 1999. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang : FIK-UNP.
- Depdiknas. 2003. *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta: Pusat Pembangunan Kesegaran Jasmani.
- Depdiknas. 2007. *Standar Kompetensi dan Kompetensi Dasar Tingkat Sekolah Dasar*. Jakarta : Depdiknas.
- Depdiknas. 2010. *Tes Kesegaran Jasmani Untuk Anak Umur 10-12 Tahun*. Jakarta : Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani, Kementerian Pendidikan Nasional.
- Efwilza. 2002. *Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani SDN 16 di Kawasan Tambangan Batubara Ombilin dengan SDN 12 di Luar Kawasan Batubara Ombilin*. Skripsi : FIK-UNP.
- Gusril. 2004. *Beberapa Faktor yang Berkaitan dengan Kemampuan Motorik Siswa Sekolah Dasar Negeri Kota Padang, disertai*. Jakarta : Program Pasca Sarjana UNJ : Jakarta.
- Kurikulum Tingkat Kesatuan Pendidikan (KTSP) Sekolah Dasar 2006.
- Luthan Rusli. 2001. *Azas-azas Pendidikan Jasmani*. Jakarta : Dirjen Olahraga.
- Sudjana, Nana. 1990. *Penilaian Hasil Pola Belajar Mengajar*. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya.
- Sutarman. 1975. *Pengertian Kesegaran Jasmani dan Tes Kardiorespirasi* "Concepts of sport sciences.id.sic.swanpo dan marry, w.sic. Jakarta: KONI.
- Sugiyono. 2009. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung : Alfabeta.
- TKJI. 2010. *Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani*. Jakarta.
- Undang-undang Republik Indonesia No.3 Tahun 2005. *Tentang Sistem Keolahragaan Nasional*. Jakarta : Citra Umbra.