

**TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SEKOLAH DASAR NEGERI
DI GUGUS 5 KECAMATAN SIJUNJUNG KABUPATEN SIJUNJUNG**

SKRIPSI

*Diajukan kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga sebagai
salah satu persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh

**YOSAP PRIZEN
NIM. 14086086**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLARAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2019**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

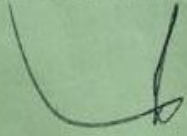
**TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SEKOLAH DASAR
NEGERI DI GUGUS 5 KECAMATAN SIJUNJUNG KABUPATEN
SIJUNJUNG**

Nama : Yosap Prizen
NIM : 14086086
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

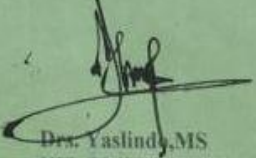
Padang, Agustus 2019

Disetujui Oleh :

Mengetahui :
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga


Drs. Zarwan, M.Kes
NIP. 19611230 198803 1 003

Pembimbing,


Drs. Yaslinda, MS
NIP. 19620206 198602 1 002

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Dinyatakan lulus setelah mempertahankan skripsi di depan Tim penguji

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Padang

Judul	:	Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri di Gugus 5 Kecamatan Sijunjung Kabupaten Sijunjung
Nama	:	Yosap Prizen
Nim	:	14086086
Program Studi	:	Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan	:	Pendidikan Olahraga
Fakultas	:	Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Agustus 2019

Tim Penguji

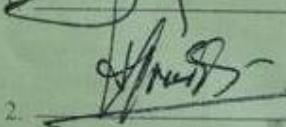
Nama

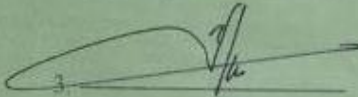
Tanda Tangan

1. Ketua : Drs. Yasindo, MS

2. Anggota : Prof. Dr. Syafruddin, M. Pd

3. Anggota : Drs. Edwarsyah, M. Kes



PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “ **TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SEKOLAH DASAR NEGERI DI GUGUS 5 KECAMATAN SIJUNJUNG KABUPATEN SIJUNJUNG**” adalah hasil karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain kecuali dari pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tulis dengan jelas di cantumkan sebagai acuan didalam naskah dengan menyebut pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademi berupa pencabutan gelar yang diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lain sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, November 2019

Yang Membuat Pernyataan



Yosap Prizen

Nim 14086086

ABSTRAK

Yosap Prizen (2019) : Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri di Gugus 5 Kecamatan Sijunjung Kabupaten Sijunjung

Masalah dalam penelitian berawal dari tidak semua siswa aktif dalam mengikuti pembelajaran Penjasorkes. Dimana dalam melakukan aktivitas olahraga siswa cepat letih seperti orang kelelahan serta kurang bersemangat dan malas melakukan kegiatan olahraga. Diduga salah satu faktor penyebab masalah ini adalah tingkat kebugaran jasmani. Tujuan penelitian untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri di Gugus 5 Kecamatan Sijunjung Kabupaten Sijunjung.

Jenis penelitian adalah deskriptif. Populasi dalam penelitian berjumlah 570 orang siswa, Penarikan sampel menggunakan teknik *stratified random sampling*, sampel pada penelitian berjumlah 85 orang. Data kebugaran jasmani digunakan tes TKJI untuk 10-12 tahun. Data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan statistik deskriptif dengan bentuk persentase.

Dari analisis data diperoleh hasil penelitian sebagai berikut : 1) Kecepatan lari 40 meter siswa putra dan putri termasuk kategori sedang, 2) Kekuatan otot tangan dan bahu siswa putra dan putri termasuk kategori kurang, 3) Daya tahan otot perut siswa putra dan putri termasuk kategori sedang, 4) Daya ledak otot otot tungkai siswa putra dan putri termasuk kategori sedang, 5) Daya tahan aerobik siswa putra termasuk kategori baik dan putri termasuk kategori sedang, 6) Tingkat kebugaran jasmani siswa putra dan putri termasuk kategori kurang.

Kata Kunci : Tingkat Kebugaran Jasmani

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kepada Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul : **“Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri di Gugus 5 Kecamatan Sijunjung Kabupaten Sijunjung”**. “Penulisan skripsi ini merupakan sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Penulis menyadari dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu diharapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan skripsi ini. Penulisan skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak baik secara moril maupun materil, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sebagai tanda hormat penulis pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang tidak terhingga kepada:

1. Dr. Alnedral, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan peluang bagi penulis untuk melanjutkan studi di Fakultas Ilmu Keolahragaan
2. Drs. Zarwan, M. Kes, selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga, yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
3. Drs. Yaslindo. MS, selaku pembimbing yang telah membantu meluangkan waktunya membimbing dalam penyelesaian skripsi ini.

4. Prof. Dr. Syafruddin, M.Pd, Drs. Edwarsyah, M.Kes, selaku tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan dalam skripsi ini.
5. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
6. Kepala Sekolah Dasar Negeri di Gugus 5 Kecamatan Sijunjung Kabupaten Sijunjung yang telah memberikan izin untuk penelitian. Guru Penjasorkes Sekolah Dasar Negeri di Gugus 5 Kecamatan Sijunjung Kabupaten Sijunjung yang telah memberikan izin untuk penelitian yang telah membantu dalam penelitian dan Siswa/i Sekolah Dasar Negeri di Gugus 5 Kecamatan Sijunjung Kabupaten Sijunjung yang telah memberikan izin untuk penelitian yang telah membantu dan bekerja sama dalam penelitian.

Akhir kata penulis do'akan semoga semua bantuan yang diberikan mendapat imbalan yang setimpal dari Allah SWT. Amin Ya Robal Alamin..

Padang, Agustus 2019

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	4
C. Pembatasan Masalah	4
D. Perumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	6
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori.....	8
1. Pengertian Kebugaran Jasmani	8
2. Fungsi Kebugaran Jasmani.....	9
3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi kebugaran Jasmani ...	11
4. Komponen Kebugaran Jasmani.....	14
5. Cara Meningkatkan Kebugaran Jasmani	18
B. Kerangka Konseptual	21
C. Pertanyaan Penelitian	22

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	24
B. Tempat dan Waktu Penelitian	24
C. Populasi dan sampel.....	24
D. Definisi Operasional.....	26
E. Teknik Pengumpulan Data	27
F. Teknik Analisis Data.....	35

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	36
B. Pembahasan.....	52

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	70
B. Saran.....	73

DAFTAR PUSTAKA.....	74
----------------------------	-----------

LAMPIRAN.....	76
----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi penelitian	25
2. Sampel Penelitian.....	26
3. Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Putra	34
4. Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Putri.....	34
5. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (Putra dan Putri).....	34
6. Distribusi Frekuensi Kecepatan Siswa Putra	36
7. Distribusi Frekuensi Kekuatan Siswa Putra	38
8. Distribusi Frekuensi Daya Tahan Otot Siswa Putra	39
9. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Siswa Putra	40
10. Distribusi Frekuensi Daya Tahan Siswa Putra	41
11. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Siswa Putra	43
12. Distribusi Frekuensi Kecepatan Siswa Putri	44
13. Distribusi Frekuensi Kekuatan Siswa Putri	46
14. Distribusi Frekuensi Daya Tahan Otot Siswa Putri	47
15. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Siswa Putri	48
16. Distribusi Frekuensi Daya Tahan Siswa Putri	49
17. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Siswa Putri	51

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual	22
2. Tes Lari 40 Meter	28
3. Tes Gantung Siku Tekuk.....	29
4. Tes Baring Duduk	30
5. Sikap Menentukan Raihan Tegak	31
6. Sikap Awal Loncat	32
7. Gerakan Meloncat Tegak	32
8. Tes Lari 600 meter	33
9. Histogram Kecepatan Siswa Putra	37
10. Histogram Kekuatan Siswa Putra	38
11. Histogram Daya Tahan Otot Siswa Putra	40
12. Histogram Daya Ledak Otot Siswa Putra	41
13. Histogram Daya Tahan Siswa Putra	42
14. Histogram Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra	44
15 Histogram Kecepatan Siswa Putri	45
16. Histogram Kekuatan Siswa Putri	46
17. Histogram Daya Tahan Otot Siswa Putri	48
18. Histogram Daya Ledak Otot Siswa Putri	49
19. Histogram Daya Tahan Siswa Putri	50
20. Histogram Kesegaran Jasmani Siswa Putri	51

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Deskripsi Data Tes Kebugaran Jasmani Siswa Putra	76
2. Deskripsi Data Tes Kebugaran Jasmani Siswi Putri	78
3. Dokumentasi Penelitian.....	80
4. Surat Izin Penelitian.....	92

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kebugaran jasmani sangat diperlukan untuk tumbuh kembang anak sejak usia sekolah. Demikian pula halnya dengan siswa Sekolah Dasar, mereka sangat membutuhkan kebugaran jasmani baik untuk pertumbuhan serta dapat melakukan semua aktivitas mereka sehari-hari dengan baik. Untuk itu perlu diajarkan keterampilan, pengetahuan dan sikap untuk menjalankan gaya hidup aktif serta pembentukan prilaku yang menyebabkan mereka aktif secara teratur sehingga dengan hal tersebut mereka dapat memperoleh kebugaran jasmani yang baik.

Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari dengan mudah, tanpa merasa lelah yang berlebihan dan masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya untuk keperluan mendadak. Kebugaran jasmani disini adalah suatu kondisi fisik yang prima dimiliki seseorang, sehingga mampu mengerjakan tugas-tugas dan aktivitas sehari-hari tanpa menyebabkan kelelahan yang berarti dalam dirinya.

Seseorang yang mempunyai dasar kebugaran jasmani yang baik, tentunya perkembangan badan yang kuat melalui aktivitas jasmani, akan lebih memiliki semangat hidup yang lebih besar dan mempunyai tingkat tenaga yang prima. Dengan tenaganya tersebut tentunya akan dapat menyelesaikan tugasnya dan kegiatan rutin yang dihadapinya.

Seseorang siswa tentunya sangat membutuhkan kebugaran jasmani yang baik, karena siswa yang mempunyai kebugaran jasmani yang baik akan mampu melakukan aktivitas di rumah dan di sekolah dalam mengikuti pembelajaran dengan semangat, motivasi tinggi tanpa mengalami kelelahan yang berarti, sebab berdasarkan pengamatan penulis bahwa siswa yang sehat dan segar cenderung memiliki semangat hidup tinggi serta bergairah dalam menerima materi pelajaran baik di ruangan maupun di lapangan. Jadi kebugaran jasmani bagi seorang siswa sangat penting sekali perannya dalam mengikuti proses belajar mengajar di sekolah, terutama sekali dalam pembelajaran Penjasorkes yang banyak melakukan gerakan fisik.

Kebugaran jasmani ini dapat ditingkatkan diantaranya melalui kegiatan pembelajaran Penjasorkes, karena dalam pembelajaran Penjasorkes erat kaitannya dengan kerja fisik. Misalnya mereka melakukan latihan-latihan olahraga dan aktivitas bermain. Dengan kata lain kebiasaan berolahraga dapat meningkatkan komponen-komponen kebugaran jasmani siswa. Di samping itu juga kebugaran jasmani dapat dipengaruhi oleh, asupan gizi, kesehatan lingkungan, faktor ekonomi, faktor keturunan, model pembelajaran, motivasi, sarana dan prasarana, serta dorongan orang tua.

Sekolah Dasar Negeri di Gugus 5 Kecamatan Sijunjung Kabupaten Sijunjung merupakan sekolah yang terletak di dekat dengan pemukiman penduduk, keadaan geografis tempat sekolah ini berada di dataran rendah. Pada umumnya siswa di Sekolah Dasar Negeri di Gugus 5 Kecamatan Sijunjung Kabupaten Sijunjung pergi dan pulang sekolah berjalan kaki, dan

hanya sebagian siswa yang pergi dan pulang dari sekolah dengan menggunakan kendaraan bermotor, karena rumah mereka jauh dari lokasi sekolah.

Berdasarkan pengamatan yang penulis lakukan di Sekolah Dasar di Gugus 5 Durian Gadang Kabupaten Sijunjung dalam proses pembelajaran Penjasorkes tergambar belum berjalan dengan maksimal dan jauh dari karakteristik pembelajaran Penjasorkes, seperti pergerakan yang dinamis, kegembiraan, kompetitif, semangat dan lain sebagainya dan temuan dilapangan menunjukan hal yang berlawanan seperti, siswa tidak bersemangat, malas, tidak serius, tidak disiplin dan lebih banyak duduk dalam melakukan praktek pembelajaran Penjasorkes. Sewaktu siswa melakukan aktivitas olahraga mereka seperti orang kelelahan. siswa lebih cenderung kelihatan malas untuk melakukan aktivitas olahraga dilapangan, siswa juga sering merasakan mengantuk.

Berdasarkan permasalahan yang telah di uraikan di atas, penulis menduga hal ini disebabkan oleh tingkat kebugaran jasmani siswa yang rendah. Rendahnya tingkat kebugaran jasmani seseorang tentunya disebabkan oleh tidak baiknya komponen-komponen kebugaran jasmani itu sendiri, diantaranya : 1) Kecepatan, 2) Kekuatan otot, 3) Daya ledak otot 4) Daya tahan otot, 5) Daya tahan, 6) Kelentukan, 7) Kelincahan, 8) Koordinasi, 9) Keseimbangan.

Dengan demikian untuk mendapatkan data dan informasi yang sebenarnya mengenai tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri di Gugus 5 Kecamatan Sijunjung Kabupaten Sijunjung, penulis tertarik

melakukan penelitian dengan judul : Tingkat Kebugaran Jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri di Gugus 5 Kecamatan sijunjung Kabupaten Sijunjung”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, terdapat banyak faktor yang dapat diidentifikasi di antara sebagai berikut :

1. Kecepatan
2. Kekuatan otot
3. Daya ledak otot
4. Daya tahan otot
5. Daya tahan
6. Kelentukan
7. Kelincahan
8. Koordinasi
9. Keseimbangan

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas, agar penelitian ini lebih fokus, maka penulis membatasi permasalahannya pada :

1. Kecepatan siswa Sekolah Dasar Negeri di Gugus 5 Kecamatan Sijunjung Kabupaten Sijunjung.
2. Kekuatan otot siswa Sekolah Dasar Negeri di Gugus 5 Kecamatan Sijunjung Kabupaten Sijunjung.
3. Daya tahan otot siswa Sekolah Dasar Negeri di Gugus 5 Kecamatan Sijunjung Kabupaten Sijunjung.

4. Daya ledak otot siswa Sekolah Dasar Negeri di Gugus 5 Kecamatan Sijunjung Kabupaten Sijunjung.
5. Daya tahan siswa Sekolah Dasar Negeri di Gugus 5 Kecamatan Sijunjung Kabupaten Sijunjung.
6. Tingkat Kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri di Gugus 5 Kecamatan Sijunjung Kabupaten Sijunjung.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi dan pembatasan masalah seperti telah diuraikan di atas, maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut:

1. Seberapa baikkah kecepatan lari 40 meter siswa Sekolah Dasar Negeri di Gugus 5 Kecamatan Sijunjung Kabupaten Sijunjung ?
2. Seberapa baikkah kekuatan otot lengan dan bahu siswa Sekolah Dasar Negeri di Gugus 5 Kecamatan Sijunjung Kabupaten Sijunjung ?
3. Seberapa baikkah daya tahan otot perut siswa Sekolah Dasar Negeri di Gugus 5 Kecamatan Sijunjung Kabupaten Sijunjung ?
4. Seberapa baikkah daya ledak otot tungkai siswa Sekolah Dasar Negeri di Gugus 5 Kecamatan Sijunjung Kabupaten Sijunjung ?
5. Seberapa baikkah daya tahan arobik siswa Sekolah Dasar Negeri di Gugus 5 Kecamatan Sijunjung Kabupaten Sijunjung ?
6. Seberapa baik tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri di Gugus 5 Durian Kecamatan Sijunjung Kabupaten Sijunjung ?

E. Tujuan Penelitian

Bertitik tolak dari pertanyaan penelitian yang telah diajukan, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui :

1. Kecepatan lari 40 meter siswa Sekolah Dasar Negeri di Gugus 5 Kecamatan Sijunjung Kabupaten Sijunjung.
2. Kekuatan otot lengan dan bahu siswa Sekolah Dasar Negeri di Gugus 5 Kecamatan Sijunjung Kabupaten Sijunjung.
3. Daya tahan otot perut siswa Sekolah Dasar Negeri di Gugus 5 Kecamatan Sijunjung Kabupaten Sijunjung.
4. Daya ledak otot tungkai siswa Sekolah Dasar Negeri di Gugus 5 Kecamatan Sijunjung Kabupaten Sijunjung.
5. Daya tahan aerobik siswa Sekolah Dasar Negeri di Gugus 5 Kecamatan Sijunjung Kabupaten Sijunjung.
6. Tingkat Kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri di Gugus 5 Kecamatan Sijunjung Kabupaten Sijunjung.

F. Manfaat Penelitian

Diharapkan hasil penelitian ini bermanfaat dan bermanfaat bagi:

1. Penulis, Sebagai persyaratan dalam menyelesaikan tugas akhir untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada Jurusan pendidikan olahraga Universitas Negeri Padang
2. Sekolah, sebagai gambaran tentang kebugaran jasmani siswa dan hal ini penting diketahui menyangkut kesiapan fisik siswa dalam belajar.

3. Guru Penjasorkes, sebagai bahan masukan bahwa kesegaran jasmani siswa dapat ditingkatkan melalui aktivitas pembelajaran Penjasorkes
4. Siswa, sebagai masukan tentang pentingnya kebugaran jasmani bagi mereka dalam menjalankan kehidupan sehari-harinya.
5. Kampus, sebagai bahan bacaan di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
6. Penelitian ini selanjutnya, untuk di jadikan referensi dan informasi untuk melakukan penelitian.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah penulis uraikan pada bab terdahulu, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Kecepatan lari 40 meter dari 34 orang siswa putra, 6 orang (17,65%) siswa kategori baik sekali, 9 orang (26,47%) siswa kategori baik, 7 orang (20,59%) siswa kategori sedang, 9 orang (26,47%) siswa kategori kurang dan 3 orang (8,82%) siswa kategori kurang sekali. Rata-rata kecepatan lari 40 meter siswa putra sebesar 7,34. termasuk kategori sedang. Dari 51 orang siswa putri, 10 orang (19,61%) siswa yang memiliki kecepatan kategori baik sekali, 12 orang (23,53%) siswa kategori baik, 14 orang (27,45%) siswa kategori sedang, 11 orang (21,57%) siswa kategori kurang dan 4 orang (7,84%) siswa kategori kurang sekali. Rata-rata kecepatan lari 40 meter siswa putri sebesar 8,53 , termasuk kategori sedang.
2. Kekuatan otot lengan dan bahu dari 34 orang siswa putra, 1 orang (2,94%) siswa yang memiliki kekuatan otot lengann dalam kategori baik sekali, 6 orang (17,65%) yang memiliki kekuatan dalam kategori baik, 12 orang (35,29%) siswa kategori sedang, 8 orang (23,53%) siswa kategori kurang dan 7 orang (20,59%) siswa kategori kurang sekali. Rata-rata kekuatan otot lengan dan bahu siswa putra sebesar 14,76, termasuk kategori kurang. Dari 51 orang siswa putri, 1 orang (1,96%) siswa yang memiliki

kekuatan dalam kategori baik sekali, 1 orang (1,96%) siswa yang memiliki kekuatan dalam kategori baik, 14 orang (27,45%) siswa ketegori sedang, 20 orang (39,21%) siswa ketegori kurang dan 15 orang (29,41%) siswa kategori kurang sekali. Rata-rata kekuatan otot lengan dan bahu siswa putri sebesar 6,67, termasuk kategori kurang.

3. Daya tahan otot perut dari 34 orang siswa putra, 12 orang (35,29%) siswa kategori baik, 8 orang (23,53%) siswa kategori sedang, 8 orang (23,53%) siswa kategori kurang dan 6 orang (17,65%) siswa kategori kurang sekali. Rata-rata daya tahan otot perut siswa putra sebesar 15,24, termasuk kategori sedang. Dari 51 orang siswa putrii, 15 orang (29,41%) memiliki daya tahan dalam kategori baik sekali, 9 orang (17,65%) siswa kategori bai, 10 orang (19,61%) siswa ketegori sedang, 14 orang (27,61%) siswa kategori kurang dan 3 orang (5,88%) siswa kategori kurang sekali. Rata-rata daya tahan otot perut siswa putri sebesar 11,22, termasuk kategori sedang.
4. Daya ledak otot tungkai dari 34 orang siswa putra, 1 orang (2,94%) siswa yang memiliki daya ledak otot kategori baik sekali, 10 orang (29,41%) siswa yang memiliki daya ledak otot kategori baik, 8 orang (23,53%) siswa ketegori sedang, 11 orang (32,35%) siswa kategori kurang dan 4 orang (11,76%) siswa kategori kurang sekali. Rata-rata daya ledak otot tungkai siswa putra sebesar 28,50, termasuk kategori sedang. Dari 51 orang siswa putri, 11 orang (21,57%) siswa yang memiliki daya ledak otot dalam kategori baik sekali, 14 orang (27,45%) siswa kategori baik, 8

orang (15,69%) siswa kategori sedang, 5 orang (9,80%) siswa kategori kurang dan 13 orang (25,49%) siswa kategori kurang sekali. Rata-rata daya ledak otot tungkai siswa putri sebesar 24,86, termasuk kategori sedang.

5. Daya tahan aerobik dari 34 orang siswa putra, 20 orang (58,82%) siswa yang memiliki daya tahan dalam kategori baik sekali, 2 orang (5,88%) siswa kategori baik, 9 orang (26,47%) siswa kategori sedang, 1 orang (2,94%) siswa kategori kurang dan 2 orang (5,88%) siswa kategori kurang sekali. Rata-rata daya tahan aerobik siswa putra sebesar 2,84, termasuk kategori baik. Dari 51 orang siswa putri, 3 orang (5,88%) siswa yang memiliki daya tahan aerobik dalam kategori baik sekali, 27 orang (52,94%) siswa kategori baik, 13 orang (25,49%) siswa kategori sedang, 6 orang (11,76%) siswa kategori kurang dan 2 orang (3,92%) siswa kategori kurang sekali. Rata-rata daya tahan aerobik siswa putri sebesar 3,73, termasuk kategori sedang.
6. Tingkat kebugaran jasmani dari 34 orang siswa putra, kategori baik sekali dan baik, 1 orang (2,94%) siswa kategori sedang, 31 orang (91,17%) siswa kategori kurang dan 2 orang (5,88%) siswa kategori kurang sekali. Rata-rata tingkat kebugaran jasmani siswa putra 11,59, termasuk kategori kurang. Tingkat kebugaran jasmani dari 51 orang siswa putri, kategori baik sekali, baik dan sedang, 43 orang (84,31%) siswa kategori kurang dan 8 orang (15,69%) siswa kategori kurang sekali. Rata-rata tingkat kebugaran jasmani siswa putri 10,71, termasuk kategori kurang.

B. Saran

Berdasarkan kepada kesimpulan dalam penelitian ini, maka disarankan kepada:

1. Kepala Sekolah, agar dapat melengkapi sarana dan prasarana khususnya dalam pembelajaran Penjasorkes untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa.
2. Guru Penjasorkes, supaya lebih memperhatikan lagi tentang faktor aktivitas fisik anak dalam proses belajar mengajar, disamping faktor-faktor lain yang ikut menunjang komponen-komponen kebugaran jasmani, seperti unsur kecepatan, kekuatan, daya tahan otot, daya ledak otot dan daya tahan, serta memberikan materi pembelajaran Penjasorkes dalam bentuk permainan yang dimodifikasi agar siswa aktif berlatih dan bermain, karena hal ini dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa.
3. Siswa, agar terus meningkatkan kebugaran jasmaninya, salah satunya dengan mengikuti pembelajaran Penjasorkes dengan sebaik-baiknya dan lebih rajin dan serius dalam beraktifitas fisik seperti berolahraga dan bermain dengan teman sebaya serta memperhatikan makanan yang yang dikonsumsi.
4. Orang tua, agar memperhatikan kebutuhan gizi anaknya dan memberi kebebasan untuk bermain karena hal ini dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani mereka.

DAFTAR PUSTAKA

- Arsil. 2010. *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Malang : Wineka Media
- Apri, Agus. 2012. *Olahraga Kebugaran Jasmani*. Padang : Sukabina Press.
- Andre Yanse. 2017. *Tinjauan Minat Belajar Siswa Terhadap Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan di SMA Negeri 13 Padang*. Skripsi. FIK UNP. Padang
- Depdiknas. 2000. *Pedoman dan Modul Pelatihan Kesehatan Olahraga Bagi Pelatihan Olahraga Pelajar*. Jakarta : Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani
- _____. 2003. *Tes Kesegaran jasmani Indonesia Untuk Anak Umur 10 -12 tahun*. Jakarta : Pusat pengembangan Kualitas jasmani
- Djoko, Pekik Irianto. 2004. *Kebugaran Kesehatan*. Jakarta: PT.Raja Gravindo Persada
- Hendri, Irawadi. 2013. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: FIK UNP.
- Ismaryati. 2006. *Tes Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Sebelas Maret University Press.
- Mutohir, T. Cholik dkk, 2004. *Perkembangan Motorik Pada Masa Anak-anak*. Jakarta: PPKKO, Dirjen Olahraga, Depdiknas.
- Muhajir. 2006. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta : Erlangga.
- Rusli, Lutan, dkk. 2001. *Pendidikan Kebugaran Jasmani*. Jakarta: Depdiknas
- Riduwan. 2005. *Belajar Mudah Penelitian untuk Guru Karyawan dan Peneliti Pemula*. Bandung : Alfabeta
- Suharsimi, Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian*. Jakarta : PT Rineka Cipta
- Syafruddin. 2004. *Dasar-Dasar Kepelatihan Olahraga*. FIK-UNP Padang.
- _____. 2011. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang : UNP Press
- Wahjoedi. 2001. *Landasan Euatuasi Pendidikan Jasmani*. Jakarta: PT. Raja Gravindo Persada