

**PERBEDAAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA SDN II/19
VIII TELUK KAYU PUTIH KECAMATAN VI KOTO KABUPATEN
TEBO JAMBI DENGAN SDN 01/VI KOTO PULAI KECAMATAN
LENGAYANG KABUPATEN PESISIR SELATAN**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Ujian Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Sebagai
Syarat Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana di Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang*



Oleh :

**FAUZAN SUARDI
NIM. 59133**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLARHAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2 0 1 4**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SDN II/19 VIII
Teluk Kayu Putih Kecamatan VI Koto Kabupaten Tebo Jambi
dengan SDN 01/VI Koto Pulai Kecamatan Lengayang
Kabupaten Pesisir Selatan

Nama : Fauzan Suardi

NIM : 59133

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

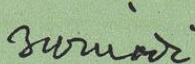
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juni 2014

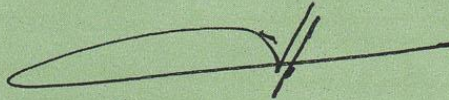
Disetujui :

Pembimbing I

Pembimbing II



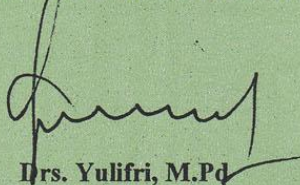
Drs. Willadi Rasyid, M.Pd
NIP. 19591121 198602 1 006



Drs. Edwarsyah, M.Kes
NIP. 19591231 198803 1 019

Mengetahui :

Ketua Jurusan Pendidikan Olah Raga



Drs. Yulifri, M.Pd
NIP. 19590705 198503 1 002

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

*Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*

**Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SDN II/19 VIII Teluk Kayu
Putih Kecamatan VI Koto Kabupaten Tebo Jambi dengan SDN 01/VI
Koto Pulai Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan**

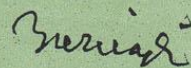
Nama : Fauzan Suardi
NIM : 59133
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juni 2014

Tim Penguji :

Ketua : Drs. Willadi Rasyid, M.Pd

1.



Sekretaris : Drs. Edwarsyah, M.Kes

2.



Anggota : Drs. Zarwan, M.Kes

3.



Anggota : Drs. Nirwandi, M.Pd

4.



Anggota : Drs. Yulifri, M.Pd

5.



ABSTRAK

Fauzan Suardi (2014) : Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SDN II/19 VIII Teluk Kayu Putih Kecamatan VI Koto Kabupaten Tebo Jambi Dengan SDN 01/VI Koto Pulai Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan.

Berdasarkan gejala tingkat kesegaran jasmani SDN II/19 VIII Teluk Kayu Putih Kecamatan VI Koto Kabupaten Tebo Jambi lebih baik dibandingkan dengan SDN 01/VI Koto Pulai Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan, maka jadi permasalahan adalah adanya perbedaan tingkat kesegaran jasmani. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa SDN II/19 VIII Teluk Kayu Putih Kecamatan VI Koto Kabupaten Tebo Jambi Dengan SDN 01/VI Koto Pulai Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan.

Jenis penelitian ini adalah penelitian *espost facto*, untuk mengetahui perbedaan tingkat kesegaran jasmani, populasi dari penelitian ini adalah siswa kelas V SDN II/19 VIII Teluk Kayu Putih Kecamatan VI Koto Kabupaten Tebo Jambi dan SDN 01/VI Koto Pulai Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan 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 II/19 VIII Teluk Kayu Putih Kecamatan VI Koto Kabupaten Tebo Jambi dibandingkan dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SDN 01/VI Koto Pulai Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan 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 II/19 VIII Teluk Kayu Putih Kecamatan VI Koto Kabupaten Tebo Jambi lebih baik dibandingkan dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SDN 01/VI Koto Pulai Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan.

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 II/19 VIII Teluk Kayu Putih Kecamatan VI Koto Kabupaten Tebo Jambi Dengan SDN 01/VI Koto Pulau Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan”.

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. Edwarsyah, M.Kes selaku Pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan dan dorongan, semangat, pemikiran dan pengarahan yang sangat berarti dalam penulisan skripsi ini.
4. Drs. Zarwan, M.Kes, Drs. Nirwandi, M.Pd dan Drs. Yulifri, M.Pd 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, Juni 2014

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.....	8
E. Tujuan Penelitian.....	8
F. Manfaat Penelitian.....	9

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	24
D. Instrumen Penelitian.....	24
E. Teknik Analisis Data	37
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Deskripsi Data	39
B. Pengujian Persyaratan Analisis Data.....	43
C. Pengujian Hipotesis.....	44
D. Pembahasan.....	46
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	48
B. Saran.....	48

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Sampel Penelitian.....	23
2. Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Remaja Usia 10-12 Tahun Putera	36
3. Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Remaja Usia 10-12 Tahun Puteri	37
4. Norma Tes Kesegaran Jasmani	37
5. Distribusi Tes Kesegaran Jasmani Indonesia siswa SDN II/19 VIII Teluk Kayu Putih Kecamatan VI Koto Kabupaten Tebo Jambi	40
6. Distribusi Tes Kesegaran Jasmani Indonesia SDN 01/VI Koto Pulaui Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan	42
7. Rangkuman Hasil Pengujian Normalitas	43
8. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis.....	45

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Posisi Star Lari 50 Meter.....	27
2. Sikap Permulaan Angkat Tubuh	29
3. Sikap Daggu Menyentuh atau Melewati Palang Tunggal.....	29
4. Sikap Permulaan Baring Duduk.....	31
5. Gerakan Baring Menuju Sikap Duduk.....	31
6. Gerakan sikap Duduk dengan Kedua Siku Menyentuh Paha.....	31
7. Sikap Menentukan Raihan Tegak	33
8. Sikap Awal Loncat Tegak.....	34
9. Sikap Awal Meloncat Tegak.....	35
10. Posisi Start Lari 1000 Meter	36
11. Histogram Tingkat Kesegaran Jasmani siswa SDN II/19 VIII Teluk Kayu Putih Kecamatan VI Koto Kabupaten Tebo Jambi	41
12. Histogram Tingkat Kesegaran Jasmani SDN 01/VI Koto Pulaui Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan	43

DAFTAR LAMPIRAN

1. Rekap Data Penelitian
2. Data Hasil Tes Kesegaran Jasmani SDN II/19 VIII Teluk Kayu Putih Kecamatan VI Koto Kabupaten Tebo Jambi
3. Data Hasil Tes Kesegaran Jasmani SDN 01/VI Koto Pulai Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan
4. Uji Normalitas Data Variabel TKJI SDN II/19 VIII Teluk Kayu Putih Kecamatan VI Koto Kabupaten Tebo Jambi
5. Uji Normalitas Data Variabel TKJI SDN 01/VI Koto Pulai Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan
6. Uji Hipotesis

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 menitikberatkan 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 dua sekolah bahwa SDN II/19 VIII Teluk Kayu Putih Kecamatan VI Koto Kabupaten Tebo Jambi adalah sekolah yang pada saat ini sudah termasuk sekolah yang bertaraf internasional. 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 01/VI Koto Pulai Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan 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 II/19 VIII Teluk Kayu Putih Kecamatan VI Koto Kabupaten Tebo Jambi mempunyai tingkat kesegaran jasmani lebih baik

dibandingkan dengan SDN 01/VI Koto Pulai Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan. Maka pada kesempatan ini penulis tertarik dan ingin untuk melakukan suatu penelitian dengan judul : “Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SDN II/19 VIII Teluk Kayu Putih Kecamatan VI Koto Kabupaten Tebo Jambi Dengan SDN 01/VI Koto Pulai Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan”.

B. Identifikasi Masalah

Banyak faktor yang mempengaruhi dalam kesegaran jasmani antara SDN II/19 VIII Teluk Kayu Putih Kecamatan VI Koto Kabupaten Tebo Jambi dengan SDN 01/VI Koto Pulai Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan. Untuk itu perlu diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Apakah lingkungan sekolah mempengaruhi kesegaran jasmani SDN II/19 VIII Teluk Kayu Putih Kecamatan VI Koto Kabupaten Tebo Jambi dengan SDN 01/VI Koto Pulai Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan?
2. Apakah status gizi mempengaruhi kesegaran jasmani siswa SDN II/19 VIII Teluk Kayu Putih Kecamatan VI Koto Kabupaten Tebo Jambi dengan SDN 01/VI Koto Pulai Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan?
3. Apakah kesehatan lingkungan mempengaruhi kesegaran jasmani siswa SDN II/19 VIII Teluk Kayu Putih Kecamatan VI Koto Kabupaten Tebo Jambi dengan SDN 01/VI Koto Pulai Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan?

4. Apakah aktifitas fisik dalam olahraga mempengaruhi kesegaran jasmani siswa SDN II/19 VIII Teluk Kayu Putih Kecamatan VI Koto Kabupaten Tebo Jambi dengan SDN 01/VI Koto Pulai Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan?
5. Apakah jarak sekolah dengan tempat tinggal mempengaruhi kesegaran jasmani siswa SDN II/19 VIII Teluk Kayu Putih Kecamatan VI Koto Kabupaten Tebo Jambi dengan SDN 01/VI Koto Pulai Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan?
6. Apakah latar belakang ekonomi akan mempengaruhi kesegaran jasmani siswa SDN II/19 VIII Teluk Kayu Putih Kecamatan VI Koto Kabupaten Tebo Jambi dengan SDN 01/VI Koto Pulai Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan?
7. Apakah status sekolah mempengaruhi kesegaran jasmani siswa SDN II/19 VIII Teluk Kayu Putih Kecamatan VI Koto Kabupaten Tebo Jambi dengan SDN 01/VI Koto Pulai Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan?

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 II/19 VIII Teluk Kayu Putih Kecamatan VI Koto Kabupaten Tebo Jambi dengan SDN 01/VI Koto Pulai Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan.

D. Perumusan Masalah

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

1. Bagaimana tingkat kesegaran jasmani siswa SDN II/19 VIII Teluk Kayu Putih Kecamatan VI Koto Kabupaten Tebo Jambi ?
2. Bagaimana tingkat kesegaran jasmani siswa SDN 01/VI Koto Pulau Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan?
3. Apakah terdapat perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa SDN II/19 VIII Teluk Kayu Putih Kecamatan VI Koto Kabupaten Tebo Jambi dengan SDN 01/VI Koto Pulau Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan ?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian yang dilakukan adalah mempunyai tujuan untuk mengetahui:

1. Tingkat kesegaran jasmani siswa SDN II/19 VIII Teluk Kayu Putih Kecamatan VI Koto Kabupaten Tebo Jambi .
2. Tingkat kesegaran jasmani siswa SDN 01/VI Koto Pulau Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan.
3. Perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa SDN II/19 VIII Teluk Kayu Putih Kecamatan VI Koto Kabupaten Tebo Jambi dengan SDN 01/VI Koto Pulau Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan.

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 II/19 VIII Teluk Kayu Putih Kecamatan VI Koto Kabupaten Tebo Jambi dibandingkan dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SDN 01/VI Koto Pulai Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan 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 II/19 VIII Teluk Kayu Putih Kecamatan VI Koto Kabupaten Tebo Jambi lebih baik dibandingkan dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SDN 01/VI Koto Pulai Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan.

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 di Sekolah Menengah Pertama.

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