

**TINJAUAN KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS VII SMP NEGERI 3
RAMBATAN KABUPATEN TANAH DATAR**

SKRIPSI

*Diajukan kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga
sebagai salah satu persyaratan guna memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh:

**DIRGA ARIMA
NIM. 16844**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLARHAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2014**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

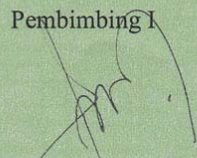
Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII SMP Negeri 3 Rambatan Kabupaten Tanah Datar

Nama : Dirga Arima
NIM : 16844
Program studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 17 Juli 2014

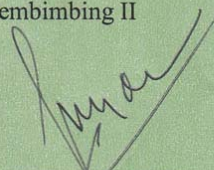
Disetujui oleh:

Pembimbing I



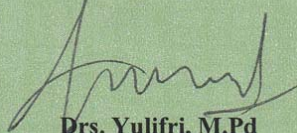
Nurul Ihsan, S.Pd, M.Pd
NIP. 19820515 200912 1 005

Pembimbing II



Drs. Qalbi Amra, M.Pd
NIP. 19630422 198803 1 008

Menyetujui
Ketua Jurusan pendidikan olahraga



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

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

**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**

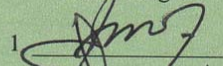
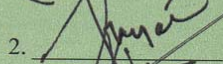
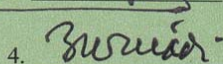
**Judul : Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII SMP Negeri 3
Rambatan Kabupaten Tanah Datar**
Nama : Dirga Arima
Nim : 16844
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 18 Agustus 2014

Tim Penguji

	Nama
1. Ketua	: Nurul Ihsan, S.Pd, M.Pd
2. Sekretaris	: Drs. Qalbi Amra, M.Pd
3. Anggota	: Dra. Pitnawati, M.Pd
4. Anggota	: Drs. Willadi Rasyid, M.Pd
5. Anggota	: Drs. Edwarsyah, M.Kes

Tanda Tangan

1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : **Dirga arima**

NIM : **16844**

Tempat/Tanggal Lahir : **Balimbing, 6 Juni 1991**

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Demikianlah surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Padang, 14 Agustus 2014

Saya yang menyatakan,



Dirga arima
16844



Ya Allah.....

Ku bersujud di depan Mu

Hanya karna engkaulah hamba mampu menelusuri jalan hidup ini

Dengan izin Mu juallah hari ini aku berhasil

Terwujud juga akhirnya harapkanku, satu cita sudah ku raih

Namun perjalananku masih panjang.....

Pada hari ini telahku dapatkan sesuatu harapan yang juga harapan dari keluarga, namun perjalanan hidup tidak hanya sampai disini. Masih banyak lagi yang harus aku gapai dan wujudkan karna aku ingin hidup dengan umur yang panjang dengan ilmu yang ku miliki.

Terima kasih ya Allah,

Telah engkau perkenankan hamba hidup di jalan ini,

Semoga semua yang engkau beri kebaikan, kemudahan, kesuksesan,

Bagi hamba untuk sekarang dan masa depan,,,,,,amin !!!

Tidak lupa juga terima kasih banyak buat seluruh orang-orang yang telah membantu, mengarahkan, membimbing, memberi semangat, bantuan moral dan materil, baik secara langsung maupun hanya lewat kata-kata, yang tidak disebutkan satu persatu, yang penting bagi seluruh orang yang pernah aku kenali dan tak kan terlupakan jasanya seumur hidupku.....

ABSTRAK

Dirga Arima (2014) : Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII SMP Negeri 3 Rambatan Kabupaten Tanah Datar

Masalah dalam penelitian ini berawal dari observasi peneliti yaitu rendahnya tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VII di SMP Negeri 3 Rambatan Kabupaten Tanah Datar. Hal ini terlihat dalam PBM yang dilakukan, siswa kurang bersemangat dalam belajar, tampak letih dan loyo, kadang-kadang tidak mampu melaksanakan gerakan latihan olahraga yang diberikan dan mereka banyak main-main dan bergurau dalam mengikuti PBM PJOK di sekolah. Melihat situasi yang demikian peneliti menduga tingkat kebugaran jasmani siswa rendah, oleh sebab itu tujuan penelitian ini untuk melihat Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII SMP Negeri 3 Rambatan Kabupaten Tanah Datar.

Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VII SMP Negeri 3 Rambatan Kabupaten Tanah Datar. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan cara *Purposive Sampling*, sampel dalam penelitian ini berjumlah 20 orang. Pengambilan data dilakukan dengan cara Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) kelompok usia 13-15 tahun untuk putera yang terdiri dari Lari cepat 50 meter, Gantung angkat tubuh 60 detik, Baring duduk 60 detik, Loncat tegak dan Lari jarak menengah 1000 meter. Analisis data penelitian menggunakan teknik distribusi frekuensi (statistik deskriptif) dengan perhitungan persentase $P = F/N \times 100\%$.

Hasil penelitian diperoleh Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII SMP Negeri 3 Rambatan Kabupaten Tanah Datar, bahwa dari 20 orang siswa, sebanyak 11 orang sampel (55%) memiliki tingkat kebugaran jasmani dengan kelas interval 14 - 17 dengan klasifikasi sedang, lalu sebanyak 9 orang sampel (45%) memiliki tingkat kebugaran jasmani dengan kelas interval 10 - 13 dengan klasifikasi kurang, sedangkan untuk klasifikasi baik sekali (0%), baik (0%) dan kurang sekali (0%).

Kata Kunci : Kebugaran Jasmani

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadirat ALLAH SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII SMP N 3 Rambatan Kabupaten Tanah Datar”**. Penulisan skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan strata satu pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu dengan kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih yang setulus-tulusnya kepada:

1. Bapak Drs. Arsil, M.Pd Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan.
2. Bapak Drs. Yulifri, M.Pd ketua jurusan Pendidikan Olahraga.
3. Bapak Nurul Ihsan S.Pd, M.Pd selaku pembimbing I dan Bapak Drs. Qalbi Amra, M.Pd selaku pembimbing II yang senantiasa membantu penulis dengan memberikan bimbingan, nasehat, serta dukungan moral kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak-bapak tim penguji, Drs. Edwarsyah M.Kes, Drs. Willadi Rasyid M.Pd dan Dra. Pitnawati, M.Pd yang telah memberikan saran dan masukan, untuk kesempurnaan skripsi ini.
5. Bapak dan Ibu dosen FIK yang telah memberikan ilmu kepada penulis.
6. Bapak dan Ibu tata usaha yang banyak membantu administrasi dalam pembuatan skripsi.

7. Teristimewa untuk kedua orang tua tercinta Ayahanda Dasril, Ibunda Maimunah, beserta Kakak dan Adik yang saya sayangi yang telah memberikan do'a dalam menyelesaikan skripsi ini.
8. Kepala Kantor Kesatuan Bangsa dan Politik (KESBANGPOL) yang telah memberikan izin untuk penelitian di daerah Kabupaten Tanah Datar.
9. Bapak Arlianosky S.Pd selaku kepala sekolah SMP N 3 Rambatan Kabupaten Tanah Datar yang telah memberikan izin kepada penulis untuk mengadakan penelitian.
10. Guru PJOK beserta siswa di SMP N 3 Rambatan Kabupaten Tanah Datar yang banyak membantu pelaksanaan proses penelitian.
11. Teman-teman mahasiswa yang telah memberikan dorongan dan sumbangan pikiran dalam penyelesaian skripsi ini.

Dengan segala bantuan dan saran yang telah diberikan pada penulis agar mendapatkan amal pahala dari Allah SWT. Akhir kata segala kekurangan dan kesalahan dari tulisan ini agar menjadi perhatian bagi penulis pada masa yang akan datang.

Padang, Juli 2014

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	6
C. Batasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
 BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN	
A. Kajian Teori	8
1. Pengertian Kebugaran Jasmani	8
2. Komponen Kebugaran Jasmani	9
3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani	17
4. Manfaat Kebugaran Jasmani	19
5. Cara Meningkatkan Kebugaran Jasmani	20
B. KerangkaKonseptual	21
C. Pertanyaan Penelitian	22
 BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis, Tempat dan Waktu Penelitian	23
B. Populasi dan Sampel Penelitian	24
C. Jenis dan Sumber Data	25
D. Teknik dan Alat Pengumpulan Data	26

E. Teknik Analisis Data	38
-------------------------------	----

BAB IV ANALISIS DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data Penelitian	39
B. Jawaban Pertanyaan Penelitian.....	41
C. Pembahasan	41

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	44
B. Saran	44

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian.....	24
2. Sampel Penelitian.....	25
3. Tabel Tes TKJI Putra dan Putri	27
4. Penilaian TKJI untuk putra usia 13-15 Tahun	37
5. Penilaian TKJI untuk putra usia 13-15 Tahun	37
6. Norma Klasifikasi Tingkat Kebugaran	38
7. Deskripsi Data Penelitian.....	39
8. Norma Tes Kesegeran Jasmani Indonesia Umur 13-15 Tahun	39
9. Distribusi Frekuensi	40

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual	22
2. Tes lari 50 Meter	29
3. Bentuk alat tes gantung angkat tubuh	30
4. Contoh pegangan tes angkat tubuh	30
5. Contoh tehnik pelaksanaan tes angkat tubuh	31
6. Sikap awal baring duduk 60 detik.....	37
7. Tehnik pelaksanaan tes baring duduk	32
8. Teknik Pelaksanaan tes loncat tegak.....	34
9. Sikap start tes 1000 Meter.....	35
10. Histogram Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa	40

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

1. Rekapitulasi Data Mentah Penelitian
2. Dokumentasi
3. Surat Izin Penelitian

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dunia pendidikan di Indonesia sedang menjadi sorotan dan diperbincangkan oleh kalangan masyarakat, terutama menyangkut kualitas pendidikan yang mana saat sekarang ini sangat memprihatinkan. Mutu pendidikan sangat jauh dari harapan. Permasalahan ini dipengaruhi oleh beberapa aspek seperti permasalahan ekonomi, sumber daya manusia, sarana dan prasarana, budaya, dan kebugaran jasmani. Tujuan pendidikan pada dasarnya adalah meningkatkan sumber daya manusia melalui peningkatan mutu pendidikan yang bertujuan agar tercapainya pembentukan profil manusia yang siap secara kecerdasan intelektual, jasmani, mental dan rohani untuk menghadapi masa depan yang syarat akan ilmu pengetahuan dan teknologi.

Hal tersebut sesuai dengan Undang-Undang Republik Indonesia No. 20 tahun 2003 pasal 3 tentang sistem pendidikan nasional yang menyatakan bahwa :

“ Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermanfaat dalam rangka 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 demokrasi dan bertanggung jawab”. (Depdikbud. 2003:5)

Dari tujuan tersebut pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan salah satu faktor yang dapat membantu dalam pendidikan nasional.

Oleh sebab itu pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan perlu dilaksanakan secara baik dan teratur mulai dari sekolah dasar sampai perguruan tinggi. Untuk mencapai tujuan tersebut pemerintah telah melakukan berbagai usaha meningkatkan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dengan mengadakan penataran dan perbaikan kurikulum pengadaan sarana dan prasarana dan sebagainya. Usaha yang dilakukan pemerintah ini bertujuan untuk mengoptimalkan pelaksanaan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan disekolah. Ada empat hal yang harus diperhatikan untuk meningkatkan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan disekolah yaitu kognitif, afektif, psikomotor dan sosial.

Kebugaran adalah kemampuan seseorang untuk hidup harmonis dan penuh semangat. Seharusnya setiap siswa memiliki kebugaran jasmani yang bagus agar pada saat mengikuti pembelajaran tidak akan ada lagi siswa yang terlihat lesu dan tidak bersemangat. Karena disaat kebugaran jasmani kita bagus maka keceriaan dan kegembiraan akan terpancar dalam diri kita begitupun sebaliknya apabila kebugaran jasmani kita rendah maka yang ada hanya bermalas-malasan dan tanpa gairah hidup.

Mata pelajaran pendidikan jasmani dan olahraga kesehatan merupakan salah satu mata pelajaran yang diajarkan di Sekolah Menengah Pertama (SMP) yang diberikan dalam bentuk kegiatan intrakurikuler dan ekstrakurikuler. Sesuai dengan kurikulum yang ada mata pelajaran pendidikan jasmani dan olahraga kesehatan memiliki tujuan sebagai berikut :

“Membantu siswa dalam meningkatkan kebugaran jasmani dan kesehatan melalui pengamatan dan penanaman sikap positif serta

kemampuan gerak dasar dan berbagai macam aktifitas jasmani agar tercapai pertumbuhan dan perkembangan jasmani, khususnya tinggi dan berat badan secara harmonis serta tercapainya kemampuan dalam penampilan gerakan yang baik serta peningkatan kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan gerak dasar cabang olahraga". (Depdikbud 1993:3)

Memperhatikan tujuan diatas terlihat bahwa kebugaran jasmani sangat diperlukan untuk ditumbuh kembangkan sejak usia sekolah di era globalisasi dibutuhkan manusia yang sehat serta memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik. Demikian pula halnya dengan para siswa sekolah mulai dari Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP), hingga ke Perguruan Tinggi. Untuk itu perlu diajarkan keterampilan pengetahuan sikap untuk menjalankan gaya hidup aktif dan pembentukan perilaku yang menyebabkan mereka aktif secara teratur.

Pelaksanaan mata pelajaran pendidikan jasmani dan olahraga kesehatan dilaksanakan di sekolah dengan kurikulum yang berlaku. Mata pelajaran ini pelaksanaan tiap sekolah pastilah terdapat perbedaan baik dari keprofesionalan guru yang mengajar pendidikan jasmani dan olahraga kesehatan serta kondisi sekolah tempat pelaksanaan kegiatan. Ada sekolah yang memiliki sarana dan prasarana yang memadai sehingga pelaksanaan kegiatan dapat berjalan dengan baik. Tetapi ada pula sekolah yang sarana dan prasarananya sangat tidak mendukung walaupun sudah dilakukan modifikasi alat oleh guru yang mengajar untuk kegiatan pembelajaran sehingga hasilnya pun kurang maksimal.

Siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik akan mampu melaksanakan aktifitas baik di rumah maupun di sekolah dan mengikuti

pelajaran disekolah dengan semangat, motivasi tinggi tanpa mengalami kelelahan yang berarti, sebab berdasarkan pengamatan penulis bahwa siswa yang sehat dan segar cenderung memiliki semangat hidup yang tinggi serta bergairah dalam menerima materi pelajaran baik di ruangan maupun dilapangan. Dengan demikian diharapkan bagi setiap siswa untuk selalu aktif dalam melakukan aktifitas fisik baik dilingkungan tempat tinggal apalagi disekolah terutama dalam mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan.

SMP Negeri 3 Rambatan merupakan sekolah yang terletak di Nagari Balimbing, Jalan Balimbing Bukit Sangok Kecamatan Rambatan Kabupaten Tanah Datar. Yang terdiri dari kelas VII, VIII, dan IX. Berdasarkan informasi yang penulis peroleh dari guru-guru di sekolah, sebanyak 70% siswa kurang bersemangat dalam belajar, tampak letih dan loyo, kadang-kadang seolah tidak mampu melaksanakan gerakan latihan olahraga yang diberikan dan mereka banyak main-main dan bergurau dalam mengikuti proses pembelajaran penjasorkes di sekolah. Bukan hanya mata pelajaran penjasorkes, pada mata pelajaran lain mayoritas siswa kurang bergairah, kurang semangat mengikuti pelajaran yang diberikan baik tugas disekolah maupun tugas-tugas dirumah (PR), malah siswa sering mengantuk dalam mengikuti pelajaran.

Salah satu penyebabnya berkemungkinan berkaitan dengan tingkat kebugaran jasmani siswa. Menurut Agus (2012:24) "Kebugaran jasmani juga tidak dapat lepas dari faktor gizi (bahan makanan), karena bahan makanan

diperlukan tubuh untuk sumber energi, pembangun sel-sel tubuh, dan metabolisme”.

Dikarenakan sebagian besar orang tua siswa berasal dari kelompok ekonomi menengah kebawah sehingga siswa jarang sekali terpenuhi gizi pada bahan makanan yang mereka konsumsi seperti karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, dan air. Lamb dalam Agus (2012:25) menyatakan bahwa “pada orang normal karbohidrat diberikan sebanyak 55-60%, lemak diberikan sebanyak 20-30%, total kalori dan protein yang dibutuhkan 1 gram/berat badan”.

Setelah penulis melakukan studi kasus terhadap siswa SMP Negeri 3 Rambatan, ternyata sebagian besar siswa membawa motor menuju sekolah dan ada juga yang menggunakan transportasi umum seperti ojek. Pada siang hari sepulang sekolah ada siswa yang menuju warung internet (warnet) untuk bermain game online, ada juga yang pergi main kerumah teman dan banyak juga yang hanya menghabiskan waktu menonton televisi di rumah bahkan langsung tidur tanpa melakukan aktivitas fisik, dari penjelasan di atas jelas sekali bahwa siswa SMP Negeri 3 Rambatan kurang dalam melakukan aktifitas fisik.

Berdasarkan uraian diatas penulis menduga adanya gejala rendahnya kebugaran jasmani yang dimiliki siswa. Dengan adanya dugaan diatas agar tidak terjadi praduga sementara maka peneliti tertarik untuk meneliti secara pasti gejala rendahnya kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 3 Rambatan.

Untuk itu perlu dilakukan penelitian untuk mengetahui secara pasti tentang tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 3 Rambatan.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka masalah yang dapat diidentifikasi adalah :

1. Latar belakang ekonomi
2. Tingkat kebugaran jasmani siswa
3. Gizi yang siswa konsumsi
4. Kemampuan kondisi fisik
5. Aktifitas siswa

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya penyebab permasalahan terhadap rendahnya semangat belajar siswa SMP Negeri 3 Rambatan, mengingat biaya dan waktu yang relatif singkat serta keterbatasan dan kemampuan penulis maka penulis membatasi masalah pada Tingkat Kebugaran Jasmani.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan diatas maka dapat dirumuskan masalah penelitian ini adalah “bagaimana tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VII SMP Negeri 3 Rambatan ?”.

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini dilakukan bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 3 Rambatan.

F. Manfaat Penelitian

Diharapkan penelitian ini dapat dimanfaatkan oleh pihak-pihak yang terkait. Hasil penelitian ini diharapkan berguna bagi :

1. Penulis, sebagai salah satu syarat menyelesaikan perkuliahan Strata 1 (S1) pada jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bagi guru Penjasorkes di SMP Negeri 3 Rambatan, memberikan gambaran tingkat kebugaran jasmani anak didik.
3. Bagi siswa SMP Negeri 3 Rambatan, untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa.
4. Bagi peneliti lain, sebagai referensi tingkat kebugaran jasmani siswa.
5. Sebagai referensi di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan, dan perpustakaan Universitas Negeri Padang.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil yang didapat dan telah dijabarkan tentang kesegaran jasmani didapatkan hasil penelitian yaitu tingkat kesegaran jasmani siswa kelas VII SMP Negeri 3 Rambatan yang diolah menggunakan analisis deskriptif persentase dari 20 sampel dengan rinciannya sebagai berikut : Yang berkategori “kurang sekali” tidak ada atau 0 % berkategori “kurang” ada sebanyak 45 % dengan jumlah 9 anak, berkategori “sedang” juga ada sebanyak 55 % dengan jumlah 11 anak, berkategori “baik” tidak ada sama sekali atau 0 % , dan bahkan tidak ada sama sekali siswa yang berkategori ”baik sekali” atau sama dengan 0 %..

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka saran yang dapat penulis berikan adalah sebagai berikut:

1. Diharapkan kepada guru Penjasorkes SMP Negeri 3 Rambatan agar tidak mengabaikan unsur kondisi fisik, dengan mengajarkan pada siswa dalam bentuk aktifitas pembelajaran penjasorkes. Adapun upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani adalah menanamkan sikap gemar berolahraga, baik sore maupun di pagi hari serta mengatur makanan dan istirahat yang cukup. Dan guru harus lebih sering

menyampaikan terus menerus kepada siswa betapa pentingnya kebugaran jasmani pada diri siswa.

2. Disarankan kepada guru-guru Penjasorkes agar lebih memperhatikan kesegaran jasmani siswa dan meningkatkan kedisiplinan, rasa tanggung jawab seorang guru terhadap siswa serta menjunjung tinggi sportifitas disetiap melakukan proses belajar penjasorkes di sekolah.
3. Kepada guru dan orang tua di harapkan agar bisa memantau perkembangan gizi anaknya disamping aktifitas belajar.dan bahkan kegiatan – kegiatan yang membuat siswa terlena dan terpengaruh sehingga siswa lupa jam makan dan istirahat.
4. Disarankan kepada Dinas Pendidikan agar dapat lebih giat memasyarakatkan olahraga dengan jalan, seperti : senam pagi bersama,sering mengadakan perlombaan – perlombaan yang sifatnya lebih mengarah terhadap perkembangan anak atau anak merasa senang dan gembira atau disebut juga dengan aktifitas anak nagari dan lain-lain.
5. Kepada peneliti lain disarankan agar dapat melakukan penelitian dengan sampel lebih banyak lagi yang berkaitan dengan kesegaran jasmani. Karena semakin banyak sampel semakin jelas terlihat bahwa seberapa besar perkembangan yang telah dilakukan oleh guru penjasorkes disekolah – sekolah lain dimana tempat dilakukan penelitian tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Apri, Agus. (2012). *Olahraga Kebugaran Jasmani*. Padang: Sukabina Press
- Arsil. (1999). *Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang: Sukabina
- Arsil., & Adnan, Ariyadie. (2010). *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Malang: Wineka Media
- Bafirman. (2008). *Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP
- Depdikbud (1993). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Depdikbud
- Depdiknas (2002). *Tes Kesegaran Jasmani untuk Sekolah Menengah Pertama*. Jakarta: Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi Departemen P dan K
- Ishak, Aziz. (2008). *Tes Pengukuran dan Evaluasi Pembelajaran Olahraga*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
- Ismaryati. (2008). *Tes Pengukuran dan Olahraga*. Malang: LPP UNS dan UNS Press
- Lutan, Rusli., et all. (1991). *Manusia dan Olahraga*. Bandung: ITB
- Margono. (2007). *Metodologi Penelitian Pendidikan*, Jakarta : PT. Rineka Cipta
- Sayuti, Syahara. (2011). *Pertumbuhan dan Perkembangan Fisik – Motorik*. Padang: FIK UNP
- Sudarno. (1992). *Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi Departemen Pendidikan dan Kebudayaan
- Sutarman. R (2000). *Dasar – Dasar Olahraga Untuk Pembina Pelatih dan Atlit*. Jakarta : CV Haji Masagung
- Sugiyono. (2010). *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta
- Suharsimi, Arikunto. (2009). *Penelitian Managemen*. Jakarta: Rineka Cipta
- Suwirman. (2011). *Metodologi Penelitian*. Padang: FIK UNP
- Syafruddin. (2011). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang: UNP Press.