

**TINJAUAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA SEKOLAH
DASAR NEGERI 17 SUNGAI LIMAU KECAMATAN SUNGAI
LIMAU KABUPATEN PADANG PARIAMAN**

SKRIPSI

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



**YUDI HERNANDO
NIM. 14086446**

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

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

Judul : Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 17 Sungai Limau Kecamatan Sungai Limau Kabupaten Padang Pariaman

Nama : Yudi Hernando

NIM : 14086446/2014

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

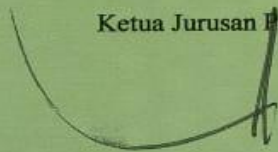
Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Januari 2018

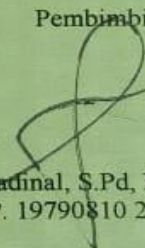
Disetujui oleh

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



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

Pembimbing



Atridinal, S.Pd, M.Pd
NIP. 19790810 200604 1 002

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Yudi Hernando

NIM : 14086446/2014

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
Dengan Judul

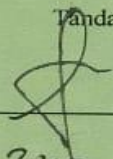
**Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 17 Sungai
Limau Kecamatan Sungai Limau Kabupaten Padang Pariaman**

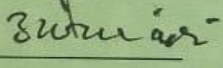
Padang, Januari 2019

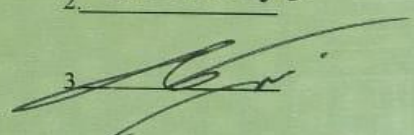
Tim Penguji

Tanda Tangan

1. Ketua : Atradinal, S.Pd, M.Pd
2. Anggota : Dr. Willadi Rasyid, M.Pd
3. Anggota : Drs. Kibadra, M.Pd

1. 

2. 

3. 

ABSTRAK

Yudi Hernando (2019) : Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 17 Sungai Limau Kecamatan Sungai Limau Kabupaten Padang Pariaman

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 kesegaran jasmani. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 17 Sungai Limau Kecamatan Sungai Limau Kabupaten Padang Pariaman.

Jenis penelitian adalah deskriptif. Populasi dalam penelitian berjumlah 84 orang siswa, Penarikan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*, sampel pada penelitian berjumlah 41 orang. Data kesegaran 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) Tingkat kesegaran jasmani dari 23 orang siswa putra, kategori baik sekali tidak, 2 orang (8.69%) siswa kategori baik. 10 orang (43.48%) siswa kateori sedang, 11 orang (47.83%) siswa kategori kurang dan kategori kurang sekali tidak ada. Secara tingkat kesegaran jasmani siswa putra termasuk kategori sedang, 2) Tingkat kesegaran jasmani dari 18 orang siswa putri, kategori baik sekali dan baik tidak ada, 6 orang (33.33%) siswa kategori sedang, 12 orang (66.67%) siswa kategori kurang dan kategori kurang sekali. Secara keseluruhan tingkat kesegaran jasmani siswa putri termasuk kategori kurang.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kepada Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul : **“Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 17 Sungai Limau Kecamatan Sungai Limau Kabupaten Padang Pariaman”**. “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. Zalfendi, M. Kes, 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. Atradinal, S.Pd. M.Pd selaku pembimbing yang telah membantu meluangkan waktunya membimbing dalam penyelesaian skripsi ini.

4. Dr. Willadi Rasyid, M.Pd, Drs. Kibadra, M.Pd, 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 17 Sungai Limau Kecamatan Sungai Limau Kabupaten Padang Pariaman yang telah memberikan izin untuk penelitian
7. Guru Penjasorkes Sekolah Dasar Negeri 17 Sungai Limau Kecamatan Sungai Limau Kabupaten Padang Pariaman yang telah membantu dalam penelitian.
8. Siswa/i Sekolah Dasar Negeri 17 Sungai Limau Kecamatan Sungai Limau Kabupaten Padang Pariaman yang telah membantu dan bekerja sama dalam penelitian.
9. Teman-teman sesama mahasiswa FIK UNP yang telah membantu dalam penelitian ini, khususnya BP 014

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

Padang, Januari 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	6
C. Pembatasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
 BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	9
1. Pendidikan jasmani Olahraga dan Kesehatan	9
2. Kesegaran Jasmani	12
B. Kerangka Konseptual	25
C. Pertanyaan Penelitian	26
 BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	28
B. Tempat dan Waktu Penelitian	28
C. Populasi dan sampel.....	28

D. Definisi Operasional.....	30
E. Jenis dan Sumber Data.....	30
F. Teknik Pengumpulan Data.....	31
G. Teknik Analisis Data.....	39
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	40
B. Pembahasan.....	43
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	50
B. Saran.....	50
DAFTAR PUSTAKA.....	52
LAMPIRAN.....	53

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi penelitian	29
2. Sampel Penelitian.....	29
3. Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Putra	38
4. Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Putri.....	38
5. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (Putra dan Putri).....	38
6. Distribusi Frekuensi Kesegaran Jasmani Siswa Putra	40
7. Distribusi Frekuensi Kesegaran Jasmani Siswa Putra	42

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual.....	26
2. Tes Lari 40 Meter.....	32
3. Tes Gantung Siku Tekuk	33
4. Tes Baring Duduk	34
5. Sikap Menentukan Raihan Tegak	35
6. Sikap Awal Loncat	36
7. Gerakan Meloncat Tegak.....	36
8. Tes Lari 600 meter	37
9. Histogram Kesegaran Jasmani Siswa Putra	41
10. Histogram Kesegaran Jasmani Siswa Putri	43

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Deskripsi Data Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putra	53
2. Deskripsi Data Tes Kesegaran Jasmani Siswi Putri.....	54
3. Dokumentasi Penelitian.....	56
4. Surat Izin Penelitian.....	63

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan berperan penting dalam mencerdaskan kehidupan bangsa demi peningkatan kualitas sumber daya manusia yang bermutu guna menghasilkan manusia yang berkualitas sesuai dengan fungsi dan tujuan pendidikan nasional. Mengingat pentingnya pendidikan dalam mencerdaskan kehidupan bangsa, pemerintah telah menetapkan program pendidikan nasional yang berorientasi kepada peningkatan kualitas manusia Indonesia, yang dijelaskan dalam UU RI No. 20 tahun 2003 tentang Pendidikan Nasional bab 11 pasal 3 bahwa:

“Pendidikan Nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat 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 demokratis dan bertanggung jawab”.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat dikatakan bahwa tujuan pendidikan pada dasarnya adalah meningkatkan kualitas sumber daya manusia melalui peningkatan mutu pendidikan diupayakan tercapainya pembentukan profil manusia Indonesia yang siap secara intelektual, mental, fisik dan rohani demi menghadapi masa depan yang makin membutuhkan ilmu pengetahuan dan teknologi.

Untuk mencapai tujuan pendidikan nasional tersebut harus didukung banyak faktor diantaranya sarana dan prasarana yang ada disekolah, kemampuan guru, motivasi dan kemampuan siswa, namun yang tidak kalah

pentingnya adalah kondisi kesegaran jasmani serta status gizi siswa itu sendiri. Menurut Sumosardjono dalam Mutohir (2004:117) yang menyatakan bahwa kesegaran jasmani adalah : “Kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari dengan gampang, tanpa merasa lelah yang berlebihan, dan masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk keperluan mendadak”. Kesegaran jasmani merupakan kemampuan untuk menunaikan tugas-tugas dengan baik walaupun dalam keadaan sukar, dimana orang yang kesegaran jasmaninya kurang, tidak akan dapat melakukannya.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa seseorang siswa sangat penting mempunyai kesegaran jasmani yang tinggi, karna bila kesegaran jasmani siswa tinggi tentunya akan dapat memberikan ketahanan terhadap daya tahan tubuhnya dalam melakukan aktivitas sehari-hari dengan baik tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Dengan demikian dapat dikatakan kesegaran jasmani merupakan faktor yang dapat mempengaruhi proses belajar mengajar pendidikan disekolah, salah satunya mata pelajaran Penjasorkes. Karena siswa tidak akan mampu menjalankan aktivitas belajar Penjasorkes tanpa didukung oleh kesegaran jasmani yang baik. Sedangkan status gizi merupakan keadaan tubuh akibat dari mengkonsumsi makanan, mana mungkin siswa akan siap dan tenang menghadapi pembelajaran Penjasorkes dengan perut kosong atau dalam keadaan lapar.

Berdasarkan uraian di atas seharusnya setiap peserta didik di berbagai tingkat jenjang pendidikan memiliki tingkat kesegaran jasmani

yang baik, sehingga pekerjaan yang awalnya sukar untuk dilakukan menjadi mudah tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Dengan demikian diharapkan bagi siswa untuk selalu aktif melakukan aktifitas fisik baik dilingkungan tempat tinggal apalagi disekolah terutama dalam pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, serta menjaga keseimbangan antara makanan sumber energi yang kita makan dengan energi yang kita keluarkan terutama bergerak dan beraktivitas.

Tingkat kesegaran jasmani tentunya banyak faktor yang mempengaruhinya, diantaranya : Status gizi. Aktifitas fisik, sarana dan prasarana, kondisi fisik siswa, kemampuan guru Penjasorkes dalam mengajar. Status gizi. Status gizi berhubungan dengan faktor makanan, karena beberapa makanan diperlukan tubuh untuk sumber energi, pembangunan sel-sel tubuh, dan metabolisme makanan harus sesuai dengan tubuh kuantitatif maupun kualitatif. Kuantitatif maksudnya adalah perbandingan jumlah karbohidrat, lemak, protein yang dimakan harus disesuaikan dengan aktifitas seseorang. Artinya tubuh manusia sangat memerlukan zat gizi untuk memperoleh energi guna melakukan kegiatan fisik sehari-hari, memulihkan proses tubuh dan untuk tumbuh dan berkembang khususnya bagi yang masih dalam pertumbuhan

Aktivitas fisik dapat meningkatkan komponen-komponen kebugaran jasmani yang meliputi : 1) kecepatan (*speed*), 2) kekuatan (*muscle strength*), 3) daya ledak otot (*explosive power*), 4) daya tahan otot (*muscle explosive power*), dan 5) daya tahan *cardiovascular-respiratory*. Sarana dan prasarana

mempengaruhi kesegaran jasmani, dalam pelaksanaan proses belajar mengajar Penjasorkes kelengkapan sarana dan prasarana mutlak disediakan. Untuk menciptakan proses pembelajaran penjas yang berkualitas diperlukan sarana dan Prasarana yang lengkap dan memadai sehingga siswa tertarik atau lebih termotivasi untuk melakukan aktivitas olahraga, dengan sendirinya tentu dapat meningkatkan kesegaran jasmani.

Kondisi fisik adalah kemampuan fisik atau kesanggupan tubuh seseorang dalam bekerja atau berolahraga. Bafirman dan Apri Agus (2008:5) “Komponen dasar kondisi fisik ditinjau dari konsep *muscular* meliputi daya tahan (*endurace*), kekuatan (*strenght*), daya ledak (*explosive power*), kecepatan (*speed*), kelenturan (*flexibility*), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*), koordinasi (*koordination*). Daya tahan (*endurace*) merupakan kemampuan tubuh dalam melakukan aktivitas dalam rentangan waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan

Kemampuan guru Penjasorkes mempengaruhi kesegaran jasmani, guru merupakan salah satu faktor penentu keberhasilan setiap upaya pendidikan, setiap adanya inovasi pendidikan selalu bermuara pada faktor guru. Dalam proses belajar mengajar guru dituntut memiliki multi peran, sehingga mampu menciptakan kondisi belajar mengajar yang efektif. Selain itu guru Penjasorkes agar memperhatikan faktor aktivitas fisik anak dalam proses belajar mengajar, disamping faktor-faktor lain yang ikut menunjang kesegaran jasmani. Kebiasaan sarapan pagi juga mempengaruhi kesegaran

jasmani siswa, sebab tidak mungkin siswa dapat melakukan aktivitas olahraga dengan perut yang kosong.

Sekolah Dasar Negeri 17 Sungai Limau Kecamatan Sungai Limau merupakan salah satu sekolah yang ada di Kabupaten Padang Pariaman yang melaksanakan pembelajaran Penjasores. Banyak kegiatan Penjasores yang ada disilabus untuk diikuti siswa, seperti bolabasket, sepakbola, bolavoli, senam, dan kegiatan pendidikan jasmani lainnya. Dalam pembelajaran Penjasorkes seluruh siswa Sekolah Dasar Negeri 17 Sungai Limau dilibatkan untuk belajar pendidikan jasmani dengan tujuan untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap - mental – emosional – spritual – sosial), serta kebiasaan pola hidup sehat. Dengan kesegaran yang baik, diharapkan dapat memberikan pengaruh yang baik pula pada peningkatan aktivitas sehari-hari khususnya peningkatan dalam kegiatan belajar pembelajaran di sekolah.

Berdasarkan pengamatan di Sekolah Dasar Negeri 17 Sungai Limau Kecamatan Sungai Limau Kabupaten Padang Pariaman 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. Kurang berjalannya proses belajar mengajar pembelajaran Penjasorkes di Sekolah Dasar Negeri 17 Sungai Limau Kecamatan Sungai Limau Kabupaten Padang Pariaman diduga disebabkan oleh tingkat kesegaran jasmani, status gizi, sarana dan prasarana, kondisi fisik siswa, kemampuan guru Penjasorkes dalam mengajar, sarapan pagi. Jika hal ini tidak dicarikan solusinya tentu akan berpengaruh terhadap hasil belajar Penjasorkes siswa.

Berdasarkan permasalahan di atas, penulis menduga hal ini disebabkan oleh tingkat kesegaran jasmani siswa yang rendah. Dengan demikian untuk mendapatkan data dan informasi yang sebenarnya mengenai tingkat kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 17 Sungai Limau Kecamatan Sungai Limau Kabupaten Padang Pariaman, penulis tertarik melakukan penelitian dengan judul : Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 17 Sungai Limau Kecamatan Sungai Limau Kabupaten Padang Pariaman.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Tingkat Kesegaran jasmani
2. Status Gizi
3. Aktifitas fisik
4. Sarana dan prasarana
5. Kondisi fisik

6. Kemampuan guru Penjasorkes

7. Sarapan pagi

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah tersebut di atas, maka, peneliti hanya meneliti tingkat kesegaran jasmani.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah tersebut dapat dirumuskan permasalahannya sebagai berikut :

1. Bagaimana tingkat kesegaran jasmani siswa putra Sekolah Dasar Negeri 17 Sungai Limau Kecamatan Sungai Limau Kabupaten Padang Pariaman?
2. Bagaimana tingkat kesegaran jasmani siswa putri Sekolah Dasar Negeri 17 Sungai Limau Kecamatan Sungai Limau Kabupaten Padang Pariaman ?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui:

1. Tingkat kesegaran jasmani siswa putra Sekolah Dasar Negeri 17 Sungai Limau Kecamatan Sungai Limau Kabupaten Padang Pariaman.
2. Tingkat kesegaran jasmani siswa putri Sekolah Dasar Negeri 17 Sungai Limau Kecamatan Sungai Limau Kabupaten Padang Pariaman

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi :

1. Penulis, Sebagai persyaratan dalam menyelesaikan tugas akhir untuk mendapatkan gelar Strata Satu (S1) pada Jurusan pendidikan olahraga Universitas Negeri Padang

2. Sekolah, dapat dijadikan acuan atau bahan pertimbangan dalam peningkatan kesegaran jasmani.
3. Guru Penjasorkes, sebagai bahan masukan bahwa kesegaran jasmani siswa dapat ditingkatkan melalui aktivitas pembelajaran Penjasorkes.
4. Kampus, sebagai bahan bacaan di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
5. Penelitian ini selanjutnya untuk di jadikan referensi dan informasi untuk melakukan penelitian selanjutnya.

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. Tingkat kebugaran jasmani dari 23 orang siswa putra, kategori baik sekali tidak, 2 orang (8.69%) siswa kategori baik. 10 orang (43.48%) siswa kategori sedang, 11 orang (47.83%) siswa kategori kurang dan kategori kurang sekali tidak ada. Secara tingkat kebugaran jasmani siswa putra termasuk kategori sedang.
2. Tingkat kebugaran jasmani dari 18 orang siswa putri, kategori baik sekali dan baik tidak ada, 6 orang (33.33%) siswa kategori sedang, 12 orang (66.67%) siswa kategori kurang dan kategori kurang sekali. Secara keseluruhan tingkat kebugaran jasmani siswa putri 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 kesegaran jasmani, memberikan materi pembelajaran Penjasorkes dalam bentuk permainan yang dimodifikasi agar siswa aktif berlatih dan bermain, karena hal ini dapat meningkatkan kesegaran jasmani mereka.

3. Siswa, agar terus meningkatkan kesegaran 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 kesegaran jasmani mereka.

DAFTAR PUSTAKA

- Arsil. 1999. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: FIK. UNP
- Arsil. 2009. *Tes Pengukuran dan Evaluasi Penjas*. Padang: FIK UNP.
- _____, 2010. *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Malang : Wineka Media
- Apri, Agus. 2012. *Olahraga Kebugaran Jasmani*. Padang : Sukabina Press.
- Djoko, Pekik Irianto. 2004. *Pedoman Praktis Berolahraga Untuk Kebugaran dan Kesehatan*. Yogyakarta : Andi Offset
- Dini, Rosdiani. 2013. *Perencanaan Pembelajaran dalam Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Bandung : Alfabeta
- Gusril 2008. *Model Pengembangan Motorik Siswa Sekolah Dasar*. Padang: UNP Press Padang
- 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. 2011. *Ilmu Kepeatihan Olahraga*. Padang : FIK UNP. UNP Press.
- UU RI Nomor 20 Tahun 2003. *Tentang Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta : Depdiknas.
- UNP. 2014. *Buku Panduan Penulisan Tugas Akhir/ Skripsi UNP*. Padang: UNP