

**STUDI TENTANG TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA
SEKOLAH DASAR NEGERI 43 SUNGAI SAPIH
KEC. KURANJI KOTA PADANG**

SKRIPSI

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



OLEH

**EFFANNIL FEZJRO
NIM. 53392**

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

PERSETUJUAN SKRIPSI

**STUDI TENTANG TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA
SEKOLAH DASAR NEGERI 43 SUNGAI SAPIH
KEC. KURANJI KOTA PADANG**

Nama : Effannil Fezjro

NIM : 54392

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Agustus 2014

Disetujui oleh

Pembimbing I

Drs. Qalbi Alfar, M. Pd
NIP. 19630412 198803 1 008

Pembimbing II

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

Mengetahui
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga

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

PENGESAHAN 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 : Studi Tentang Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah
Dasar Negeri 43 Sungai Sapih Kec. Kuranji Kota Padang
Nama : Effarnil Fezijo
NIM : 53302
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Agustus 2017

Tim Penguji

	Nama
6. Ketua	: Drs. Qulbi Amra, M. Pd
7. Sekretaris	: Drs. Yulifri, M. Pd
8. Anggota	: Drs. Ali Asari, M. Pd
9. Anggota	: Drs. Edwarsyah, M. Kes
10. Anggota	: Nurul Ihsan, S. Pd, M. Pd

Tanda Tangan

1.

2.

3.

4.

5.

ABSTRAK

EffanilFezjro : Study Tentang Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah DasarNegeri 43 Sungai SapiahKec. Kuranji Kota Padang

Masalah pada penelitian ini adalah tingkat kesegaran jasmani Siswa SD N 43 Sungai Sapiah Kec. Kuranji Kota Padang masih dalam keadaan buruk. Masalah pada penelitian ini dibatasi pada tingkat kesegaran jasmani Siswa. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui bagaimana tingkat kesegaran jasmani Siswa SD N 43 Sungai Sapiah Kec. Kuranji Kota Padang.

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif, yaitu memaparkan apa adanya dari hasil analisis dengan melihat persentase dan katagori penilaian. Populasi pada penelitian ini adalah Siswa SD N 43 Sungai Sapiah Kec. Kuranji Kota Padang. Teknik penarikan sampel adalah *Pourpositive Sampling*, Sampel pada penelitian ini di pilih pada siswa kelas IV di SD N 43 Sungai Sapiah Kec. Kuranji Kota Padang. Instrumen penelitian menggunakan alat ukur Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI). Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif yaitu dengan menghitung persentase penilaian.

Kesegaran Jasmani Siswa Putra SD N 43 Sungai Sapiah Kec. Kuranji Kota Padang. Berdasarkan hasil demikian, frekuensi Kesegaran Jasmani Siswa Putra SD 43 Sungai Sapiah Kec. Kuranji Kota Padang yang paling tinggi pada klafikasi sedang dengan persentase 50 % yang dikatagorikan Cukup. Berdasarkan demikian Tingkat KesegaranJasmaniSiswa Putra SD N 43 Sungai Sapiah Kec. Kuranji Kota Padang dikatagorikan **Cukup**. Kesegaran Jasmani Siswa Putri SD N 43 Sungai Sapiah Kec. Kuranji Kota Padang. Berdasarkan hasil demikian, frekuensi Kesegaran Jasmani Siswa Putri SD N 43 Sungai SapiahKec. Kuranji Kota Padang yang paling tinggi pada klafikasi sedang dengan persentase 55,55 % yang dikatagorikan Cukup. Berdasarkan demikian Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri SD N 43 Sungai Sapiah Kec. Kuranji Kota Padang dikatagorikan **Cukup**. Kesegaran Jasmani Siswa di SD N 43 Sungai Sapiah Kec. Kuranji Kota Padang. Berdasarkan hasil demikian, frekuensi Kesegaran Jasmani Siswa Putra SD N 43 Sungai Sapiah Kec. Kuranji Kota Padang yang paling tinggi pada klafikasi sedang dengan persentase 52,77 % yang dikatagorikan Cukup. Berdasarkan demikian Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa di SD N 43 Sungai Sapiah Kec. Kuranji Kota Padang dikatagorikan **Cukup**.

Kata Kunci : Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “ **Studi Tentang Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 43 Sungai Sapih Kec. Kuranji Kota Padang**”.

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.

Di dalam 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. Drs. H. Arsil, 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. Yulifri, M. Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya menyelesaikan skripsi ini.

3. Drs. Qalbi Amra, M. Pd selaku pembimbing I dan Drs. Yulifri, M. Pd selaku pembimbing II yang telah membantu dan membimbing dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Drs. Ali Asmi, M. Pd, Drs. Edwarsyah, M. Kes, dan Nurul Ihsan, S. Pd, 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 SD Negeri 43 Sungai Sapih Kec. Kuranji Kota Padang yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian.
7. Siswa SD Negeri 43 Sungai Sapih Kec. Kuranji Kota Padang yang telah bekerjasama dalam pelaksanaan penelitian ini.
8. Teman-teman yang telah membantu peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini baik secara moril maupun materil

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

Padang, Agustus 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. Pembatasan Masalah.....	6
D. Perumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Kegunaan Hasil Penelitian.....	7
 BAB II. KAJIAN TERORI	
A. Kajian Teori.....	8
B. Kerangka Konseptual	16
C. Pertanyaan Penelitian	17
 BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis, Waktu dan Tempat Penelitian	18
B. Populasi dan Sampel.....	18
C. Jenis dan Sumber Data.....	19
D. Teknik dan Alat Pengumpulan Data	20

E. Teknik Analisa Data	31
------------------------------	----

BAB IV ANALISIS DAN PEMBAHASAN

A. Deskriptif ata.....	33
B. Analisis Data	36
C. Pembahasan	41

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	44
B. Saran	45

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi.....	18
2. Norma Tes Kesegaran Jasmani	32
3. TesKesegaran Jasmani Siswa Putra,.....	33
4. TesKesegaranJasmaniPutri.....	35
5. Distribusi Frekuensi Kesegaran Jasmani Siswa Putra.....	37
6. Distribusi Frekuensi Kesegaran Jasmani Siswa Putri.....	38
7. Distribusi Frekuensi Kesegaran Jasmani Keseluruhan.....	40

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual.....	17
2. Lari 40 Meter	22
3. Gantung Angkat Tubuh Untuk Putra.....	23
4. Sikap Pemulaan Gantung Angkat Tubuh Untuk Putra.....	24
5. Gerakan Gantung Angkat Tubuh Untuk Putra.....	25
6. Sikap Untuk Putri.....	25
7. Gerakan.Untuk.Putri.....	26
8. Sikap <i>Sit Up</i>	27
9. Gerakan <i>Sit Up</i>	27
10. Sikap Loncat Tegak.....	28
11. Gerakan Loncat Tegak	29
12. Star Lari 600 Meter.....	30
13. Finish Lari 600 Meter.....	31
14. Histogram Tingkat KesegaranJasmaniSiswa Putra.....	32
15. Histogram Tingkat KesegaranJasmaniSiswaPutri.....	36
16. Histogram Tingkat KesegaranJasmani Putra danPutri.....	41

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Tabulasi Data Putra	48
2. Tabulasi Data Putri	49
3. Dokumentasi Penelitian	50
4. Surat Izin Penelitian Dari Fakultas.....	56
5. Surat IzinPenelitian Dari Dinas Pendidikan Kota Padang	57

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Salah satu bidang yang memegang peranan penting untuk membangun manusia indonesia seutuhnya adalah bidang pendidikan. Pendidikan Nasional yang berdasarkan Pancasila bertujuan untuk mencerdaskan kehidupan bangsa dan meningkatkan kualitas manusia indonesia sehat jasmani dan rohani. Sebagaimana dinyatakan dalam Undang-undang Republik Indonesia No. 20 tahun 2003 pasal 3 tentang sistim Pendidikan Nasional bahwa :

“Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermatabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab”

Dari penjelasan di atas dapat dijelaskan bahwa pendidikan nasional berfungsi mengembangkan dan mencedaskan anak bangsa sehingga Negara tidak menjadi Negara yang terbelakang. Tujuan pendidikan jasmani dan kesehatan adalah untuk membantu siswa dalam meningkatkan kesegaran dan kesehatan melalui pengenalan penanaman sikap positif dan kesehatan serta kemampuan gerak dasar dari berbagai aktifitas jasmani. Dengan tujuan ini semakin terlihat bahwa kesegaran jasmani adalah aspek penting dalam menghadapi suatu aktifitas.

Adanya bidang studi pendidikan jasmani dan kesehatan di semua jenjang pendidikan diharapkan agar semua murid Sekolah, mempunyai kesegaran jasmani yang baik. Karena dengan tingkat kesegaran jasmani yang baik dapat menambah gairah kemampuan kerja, seperti yang diungkapkan oleh Kiram (1994) bahwa :

“Peningkatan kesegaran jasmani merupakan suatu kemampuan yang menitik beratkan pada fungsi-fungsi fisiologis, anatomis dan psikis yaitu kemampuan jantung, pembuluh darah, paru dan otot yang berfungsi pada efisiensi kerja yang maksimal. Sehingga dapat membantu kinerja organ tubuh untuk mendukung aktifitas jasmani anak didik”.

Materi penjas orkes dapat meningkatkan kesegaran jasmani anak maka sangat penting sekali bagi siswa untuk mengikuti pendidikan Penjas Orkes di sekolah. Berikutnya menurut Arsil (1999:9) bahwa “Kesegaran jasmani merupakan kemampuan fisik yang dapat berupa kemampuan aerobik dan anaerobik, dimana kemampuan tersebut dapat dilatih melalui program latihan yang terencana secara teratur dan berkesinambungan”. Kesegaran jasmani yang baik merupakan milik yang berharga bagi setiap murid, pelajar, siswa dan masyarakat dalam menjalankan kehidupan sehari-hari. Dan salah satu jalan untuk mendapatkan kesegaran jasmani yang baik itu, yaitu dengan melaksanakan olahraga secara rutin dan teratur.

Pemerintah menyadari betapa pentingnya kesegaran jasmani bagi anak didik dan masyarakat sehingga pada saat ini di setiap jenjang pendidikan diwajibkan untuk melaksanakan kegiatan pendidikan jasmani dan kesehatan yang bertujuan untuk membina jasmani dan rohani anak didik sehingga dapat menunjang prestasi belajar sehingga menjadi lebih baik.

Kesegaran jasmani sangat dibutuhkan oleh anak didik untuk memperoleh ketangkasan, kesanggupan serta kemampuan belajar yang tinggi. Tingkat kesegaran jasmani akan membantu seorang dalam melaksanakan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Salah satu jalan untuk memelihara atau meningkatkan kesegaran jasmani adalah dengan melakukan olahraga yang benar dan aktifitas fisik sehari-hari yang bermanfaat untuk kesehatan. Karena kesehatan sangat menentukan aktivitas seseorang.

Kesegaran jasmani juga tidak terlepas dari faktor makanan, karena bahan makanan diperlukan tubuh sebagai sumber energi, pembangun sel-sel tubuh, komponen biokatalisator dan metabolisme. Sehingga dapat membantu seseorang dalam beraktifitas dan tidak mudah lelah karena terdapat keseimbangan antara makanan dengan energi yang dikeluarkan. Sebagaimana yang dinyatakan oleh Lamb dalam Arsil (1999:10) bahwa :“Makanan harus sesuai dengan yang dibutuhkan oleh tubuh baik secara kuantitatif maupun kualitatif maksudnya adalah perbandingan jumlah karbohidrat, lemak dan protein yang dimakan harus sesuai dengan aktifitas seseorang sedangkan kualitatif maksudnya makanan mengandung bahan-bahan yang dibutuhkan tubuh seperti karbohidrat, lemak, protein, vitamin dan mineral dan air jumlahnya dapat diberikan lebih banyak jika diperlukan”.

Penyimpulan dari kebutuhan makanan yang baik dan lengkap akan mempengaruhi faktor gizi dan kesehatan sehingga sangat membantu dalam setiap aktifitas yang dilakukan terutama dalam aktifitas jasmani, karena setiap aktifitas jasmani membutuhkan energi yang cukup dan seimbang.

Banyak aspek yang menjadi faktor penunjang terciptanya kesegaran jasmani yang bagus mulai dari gizi, lingkungan dan kegiatan yang dilakukan seharusnya setiap peserta didik di berbagai tingkat jenjang pendidikan memiliki tingkat kesegaran jasmani yang bagus, sehingga pekerjaan yang awalnya sukar untuk dilakukan menjadi mudah tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Apalagi peran serta pemerintah melalui penetapan pendidikan jasmani sebagai salah satu bidang studi di setiap jenjang pendidikan menjadi faktor pendukung terbentuknya jasmani yang sehat sehingga dapat mempertinggi gairah kerja yang menciptakan peserta didik yang sehat jasmani dan rohani.

Berdasarkan observasi yang peneliti lakukan di lapangan. Peneliti menemukan beberapa masalah dari keadaan kesegaran jasmani siswa di sekolah, sekolah yang peneliti maksud adalah Sekolah Dasar Negeri 43 Sungai Sapih Kec. Kuranji Kota Padang. Sekolah tersebut terletak di daerah pinggiran kota Padang. Siswa yang belajar di sekolah tersebut dimulai dari golongan rendah sampai menengah atas. Dari pengamatan tersebut peneliti temukan siswa di sekolah tersebut memiliki kesegaran jasmani yang kurang baik. Hal tersebut banyak dapat dilihat dari keadaan siswa tersebut ketika dalam proses belajar mengajar. Siswa kebanyakan kurang semangat dalam belajar, banyak siswa yang tidur pada jam pelajaran berlangsung. Hal demikian menyebabkan hasil belajar siswa menjadi buruk.

Faktor-faktor penyebab buruknya kesegaran jasmani siswa di Sekolah Dasar Negeri 43 Sungai Sapih Kec. Kuranji Kota Padang disebabkan karena

kurangnya pasokan gizi yang dikonsumsi siswa di sekolah. salah satu contohnya siswa lebih sering mengonsumsi seperti kue, lontong dan sebagainya dari pada mengonsumsi makanan bergizi. Masalah tersebut ada yang disebabkan karena siswa yang malas makan dan ada juga disebabkan karena rendahnya perekonomian keluarga siswa di rumah.

Rendahnya perhatian dinas kesehatan setempat juga merupakan salah satu faktor buruknya kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 43 Sungai Sapih Kec. Kuranji Kota Padang. Tidak adanya kunjungan dan observasi pihak kesehatan ke sekolah dapat membuat pihak sekolah tidak tahu dengan keadaan kebugaran jasmani siswanya. Sedikitnya kesempatan siswa untuk berolahraga juga merupakan salah satu penyebab buruknya kebugaran jasmani siswa di sekolah. Kurangnya perhatian guru penjas dalam mengajar sehingga siswa malas bergerak. Sedikitnya kesempatan siswa bergerak dapat mempengaruhi buruknya kebugaran jasmani siswa di sekolah sehingga motivasi siswa menjadi turun untuk belajar penjasorkes.

Sehubungan dengan hal di atas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai tingkat kebugaran jasmani pada Sekolah Dasar (SD). Hal tersebut dimulai dari masalah yang peneliti lihat di lapangan terhadap kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar terutama pada Sekolah Dasar tempat peneliti mengajar. Semua siswa hendaknya memiliki kebugaran jasmani yang baik, agar pelaksanaan proses pembelajaran dapat berjalan dengan baik. Masing-masing siswa yang berada pada beda daerah hendaknya kondisi fisiknya sama-sama baik. Berdasarkan masalah demikian maka sangat penting

dilakukan penelitian yang berkaitan tentang kesegaran jasmani siswa di Sekolah Dasar Negeri 43 Sungai Sapih Kec.Kuranji Kota Padang.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan masalah yang di temukan dalam latar belakang masalah, maka peneliti akan mengidentifikasi masalah tersebut sebagai berikut:

1. Kesegaran jasmani
2. Gizi Siswa.
3. Ekonomi orang tua siswa.
4. Guru Penjasorkes.
5. Perhatian pihak Sekolah.
6. Siswa
7. Motivasi
8. Lingkungan

C. Pembatasan Masalah

Banyaknya masalah pada identifikasi masalah, maka masalah dibatasi sebagai berikut : Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 43 Sungai Sapih Kec. Kuranji Kota Padang.

D. Perumusan Masalah

Setelah masalah dibatasi, maka masalah tersebut dirumuskan menjadi Bagaimanakah Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 43 Sungai Sapih Kec.Kuranji Kota Padang.

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dalam penelitian ini adalah: Mengetahui Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 43 Sungai Sapih Kec. Kuranji Kota Padang.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat dalam penelitian ini adalah:

1. Bagi penulis, merupakan salah satu syarat dalam menyelesaikan program satu (SI) pada jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bagi Sekolah Dasar Negeri 43 Sungai Sapih Kec. Kuranji Kota Padang. Sebagai bahan pertimbangan dalam meningkatkan kesegaran jasmani muridnya. Bila kesegaran jasmani murid meningkat tentu prestasi belajarnya akan meningkat pula.
3. Bagi penelitian selanjutnya sebagai pedoman dan dasar untuk mengkaji masalah yang sama dengan penelitian ini.
4. Memberikan pengetahuan bagi para pembaca.
5. Sebagai sumbangsih dalam ilmu pengetahuan khususnya bidang pendidikan jasmani dan kesehatan.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari Hasil analisis data dan pembahasan yang telah dikemukakan oleh peneliti, maka peneliti mengambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Kesegaran Jasmani Siswa Putra SD N 43 Sungai Sapih Kec. Kuranji.

Berdasarkan hasil penelitian, frekuensi Kesegaran Jasmani Siswa Putra SD N 43 Sungai Sapih Kec. Kuranji yang paling tinggi pada klasifikasi sedang dengan persentase 50 % yang dikategorikan Cukup. Berdasarkan demikian Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra SD N 43 Sungai Sapih Kec. Kuranji dikategorikan **Cukup**.

2. Kesegaran Jasmani Siswa Putri SD N 43 Sungai Sapih Kec. Kuranji.

Berdasarkan hasil penelitian, frekuensi Kesegaran Jasmani Siswa Putri SD N 43 Sungai Sapih Kec. Kuranji yang paling tinggi pada klasifikasi sedang dengan persentase 55,55 % yang dikategorikan Cukup. Berdasarkan demikian Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri SD N 43 Sungai Sapih Kec. Kuranji dikategorikan **Cukup**.

3. Kesegaran Jasmani Siswa di SD N 43 Sungai Sapih Kec. Kuranji.

Berdasarkan hasil penelitian, frekuensi Kesegaran Jasmani Siswa Putra SD N 43 Sungai Sapih Kec. Kuranji yang paling tinggi pada klasifikasi sedang dengan persentase 52,77 % yang dikategorikan Cukup. Berdasarkan demikian Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa di SD N 43 Sungai Sapih Kec. Kuranji dikategorikan **Cukup**.

B. Saran

Dalam penelitian ini peneliti menyarankan sebagai berikut :

1. Diharapkan kepada siswa sekolah dasar agar selalu meningkatkan kesegaran jasmaninya melalui aktivitas gerak diluar sekolah.
2. Kepada guru penjas agar lebih meningkatkan aktivitas gerak siswa dalam pembelajaran di sekolah.
3. Kepada sekolah agar dapat melengkapi sarana dan prasarana siswa untuk dapat bermain dan menjaga kesegaran jasmaninya.
4. Kepada orang tua siswa dirumah agar selalu memperhatikan gizi siswa di rumah.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 1998. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Bina Aksara.
- Arsil. 1999. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
- Arsil. 2008. *Tes Pengukuran Dan Evaluasi Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
- Ahady, Muctar, Hairry, Junusul. (1982). *Kesegaran Jasmani*, Padang FPOK IKIP Padang.
- Atmojo, Moelyono Byakto dkk (1997). *Evaluasi Pengajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta : Departemen P dan K
- Efwilza. 2002. *Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Murid SD No 16 di Kawasan Pertambangan Batu Bara Ombilin Dengan Murid SD no 20 Luar Kawasan Batu Bara Ombilin Kota Sawah Lunto* (Skripsi). Padang.
- Getchel, Bud. 1983. *Physical Fitness A Way Of Life*. New York: Jhon Willey
- Gusril. 2004. *Perkembangan Motorik Pada Masa Anak-Anak*. Dirjen Olahraga Departemen Pendidikan Nasional.
- Ismaryati. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: UNS Surakarta.
- Ichsan, M (1988), *Pendidikan Kesehatan dan Olahraga*. Jakarta : Departemen P dan K
- Napitupulu. Dr, W.P. (1977). *Penilaian Kesegaran Jasmani dengan Test A.C.S.P.F.T*, Jakarta : Pusat Kesegaran Jasmani dan Reaksi Departemen P dan K
- Mulyasa. 2006. *Kurikulum Tingkat Satuan Pembelajaran*. Bandung :Remaja Rosdakarya.
- Notoatmodjo, sukidjo. 2000. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Remka Cipta.
- Nurhasan. 1992. *Tes Pengukuran Dalam Olahraga*. Jakarta: Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi Departemen D dan K
- Poerwadaminta. 1976. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta: Balai Pustaka.