

**TINJAUAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA
MTsN BATU TEBAL KECAMATAN BATIPUH SELATAN
KABUPATEN TANAH DATAR**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga
Sebagai salah satu persyaratan guna Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh

**YUSMELDI
NIM. 14086225**

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

2017

PERSETUJUAN SKRIPSI

TINJAUAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA MTsN BATU TEBAL KECAMATAN BATIPIUH SELATAN KABUPATEN TANAH DATAR

Nama : YUSMELDI
NIM : 14086225
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

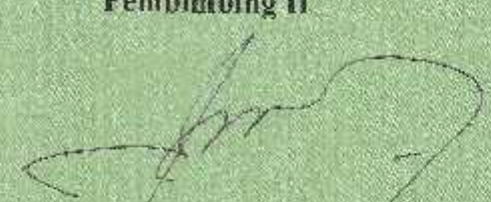
Padang, Februari 2017

Disetujui Oleh :

Pembimbing I


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

Pembimbing II


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

Mengetahui :
Ketua Jurusan


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

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

TINJAUAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA MISN BATU TEBAL KECAMATAN BATIPUHI SELATAN KABUPATEN TANAH DATAR

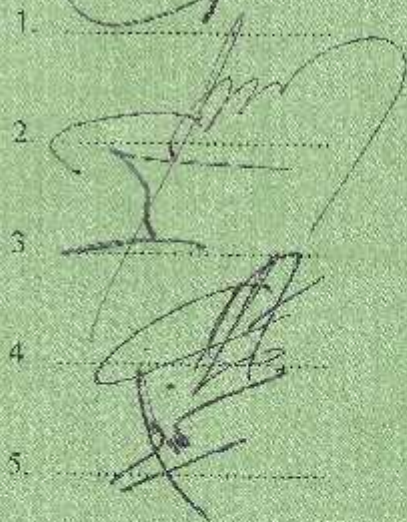
Nama : YUSMELDI
NIM : 14086225
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2017

Tim Penguji :

1. Ketua : Drs. Zarwan, M.Kes
2. Sekretaris : Dr. Nurul Ihsan, S.Pd, M.Pd
3. Anggota : Dr. Zalfendi, M.Kes
4. Anggota : Drs. Ali Umar, M.Kes
5. Anggota : Drs. Suwirman, M.Pd

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____



PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul **"Tinjauan Kemampuan Bermain Atlet Sekolah Sepakbola (SSB) Batipuah Kecamatan Batipuah Kabupaten Tanah Datar"**, adalah asli karya saya sendiri;
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali pembimbing;
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan pada kepustakaan;
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karna karya tulis ini, serta sanksi nya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Februari 2017

Yang membuat pernyataan

yusmel

NIM. 14086225



ABSTRAK

YUSMELDI : Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa MTsN Batu Tebal Kecamatan Batipuah Selatan Kabupaten Tanah Datar

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana tingkat kesegaran jasmani siswa MTsN Batu Tebal. Penelitian ini berbentuk deskriptif yang bertujuan untuk mendeskripsikan secara sistematis, faktual dan akurat mengenai fakta-fakta dan mencoba menggambarkan fenomena secara detail.

Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswa MTsN Batu Tebal yang berjumlah 158 orang. Penarikan sampel menggunakan teknik *stratified random sampling* sebesar 25% dari populasi sehingga sampel penelitian berjumlah 42 orang, yang terdiri dari 21 putra dan 21 putri.

Untuk mendapatkan data yang sesungguhnya dari kegiatan penelitian ini penulis melakukan beberapa macam tes kesegaran jasmani seperti tes lari cepat 50 m, tes lari jarak menengah, tes baring duduk, tes angkat tubuh, dan tes lompat tegak.

Dalam pelaksanaan tes kebugaran jasmani yang dilakukan penulis dibantu oleh beberapa siswa dan majelis guru yang kompeten dalam pelaksanaan tes, seperti saat star lari, dibantu siswa mengangkat bendera star, pada saat finis beberapa orang majelis guru memegang stop wat, dan begitu juga dengan tes-tes yang lain sehingga data yang diperoleh menjadi akurat.

Temuan penelitian ini mengungkapkan bahwa Kesegaran Jasmani siswa MTsN Batu Tebal dikategorikan sedang dengan jumlah persentase 57.14 %. Pada putra sebesar 57.14 % dan siswi 57.14 %. Dari sampel 42 orang siswa laki-laki dan perempuan yang telah dilakukan tes kesegaran jasmani maka kesegaran jasmani siswa MTsN Batu Tebal Kecamatan Batipuah Selatan Kabupaten Tanah Datar dinyatakan sedang.

KATA PENGANTAR

Segala puji syukur yang terdalem penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat da karunianya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul” **Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani siswa MTsN Batu Tebal kecamatan Batipuah Selatan Kabupaten Tanah Datar**”. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Olahraga pada Program Studi pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Selama proses penyusunan skripsi ini penulis teah banyak mendapat batuan, sokongan, motivasi, arahn dan bimbingan dari berbagai pihak.Oleh karena itu penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Drs. Zarwan,M.Kes selaku pembimbing 1 dan Nurul Ihsan,S.Pd selaku pembimbing II atas waktu dan bimbingannya
2. Drs. Zarwan, M. Kes selaku ketua jurusan pendidikan olahraga
3. Firmawati Anwar, M.Pd selaku kepala sekolah MTsN Batu Tebal Kecamatan Batipuah Selatan Kabupaten tanah Datar
4. Ibu dan Bapak Guru serta Karyawan Tata Usaha MTsN Batu Tebal Kecamatan Batipuah Selatan Kabupaten Tanah Datar
5. Oang tua dan keluarga besar penulis atas motivasi dan semangat yang diberikan

6. Rekan-rekan mahasiswa Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu keolaragaan Universitas Negeri Padang
7. Semua pihak yang telah membantu penulis dalam penyelesaian skripsi ini yang tidak bias disebutkan satu persatu

Semoga petunjuk, sokongan, motivasi , bimbingan dan bantuan yang bapak, Ibu dan teman-teman berikan menjadi amal ibadah yang mulia dan mendapat balasan yang sesuai dari Allah SWT, amin

Peneliti menyadari akan keterbatasan ilmu dan pengalaman yang penulis miliki , sehingga mungkin terdapat kesalahan dan kekurangan dalam penulisan skripsi ini. Oleh karena itu penulis mengharapkan kritikan dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak untuk kesempurnaan skripsi ini. Terakhir penulis menyampaikan harapan semoga skripsi ini bermanfaat bagi para pembaca.

Padang, Februari 2017

Penulis

Yusmeldi
14086225

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	
KATA PENGANTAR.....	i
DAFTAR ISI.....	iii
DAFTAR TABEL.....	v
DAFTAR GAMBAR.....	vi
DAFTAR LAMPIRAN.....	vii
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah.....	8
D. Rumusan Masalah.....	8
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	9
BAB 11. TINJAUAN KEPUSTAKAAN	
A. KajianTeori.....	10
1. Pengertian Kesegaran Jasmani.....	10
2. Komponen-komponen Kesegaran Jasmani.....	11
a. Kesegaran Jasmani yang Berhubungan dengan Kesehatan	12
b. Kesegaran Jasmani yang Berhubungan dengan Kemampuan Motorik.....	15

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani	19
4. Manfaat Kesegaran Jasmani	21
5. Cara Meningkatkan Kesegaran Jasmani	22
B. Kerangka Konseptual.....	22
C. Pertanyaan Penelitian	24

BAB III. METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	24
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	24
C. Populasi dan Sampel.....	24
D. Jenis dan Sumber Data.....	27
E. Instrumen Penelitian.....	28
F. Teknik Pengumpulan Data.....	28
G. Teknik Analisis Data.....	42

BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data.....	43
B. Analisis Data.....	43
C. Pembahasan.....	46

BAB V . PENUTUP

A. Kesimpulan.....	47
B. Saran.....	47

DAFTAR PUSTAKA.....	50
----------------------------	-----------

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian.....	26
2. Sampel Penelitian.....	27
3. Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Putra.....	41
4. Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Putri.....	42
5. Norma Tes Kesegaran Jasmani.....	42
6. Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra.....	43
7. Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri.....	45

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual.....	24
2. Sikap star berdiri tes lari cepat 50 meter.....	30
3. Sikap badan yang benar pada tes angkat tubuh putra.....	32
4. Sikap dagu menyentuh/melewati palang tunggal.....	33
5. Sikap permulaan gantung angkat tubuh untuk putri.....	34
6. Sikap dagu menyentuh/melewati palang tunggal.....	34
7. Peserta bergerak mengambil sikap duduk sehingga kedua siku menyentuh paha.....	35
8. Sikap menentukan raihan tegak.....	37
9. Sikap awalan loncat tegak.....	38
10. Gerakan meloncat tegak.....	38
11. Tes lari 1000 meter dan 800 meter.....	40

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Formulir Tes Kesegaran Jasmani.....	51
2. Nilai TKJI untuk putra dan putri umur 13-15 tahun.....	52
3. Data Mentah Siswa Putra MTsN Batu Tebal	52
4. Data Mentah Siswa Putri MTsN Batu Tebal.....	53
5. Data Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra MTsN Batu Tebal.....	54
6. Data Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri MTsN Batu Tebal.....	55
7. Data Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa MTsN Batu Tebal.....	57
8. Foto Dokumentasi Penelitian	
9. Surat Izin Balasan Penelitian FIK UNP	
10. Surat Izin Balasan Penelitian Kemenag Kabupaten Tanah Datar	
11. Surat Izin Balasan Penelitian MTsN Batu Tebal	

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Manusia membutuhkan pendidikan dalam kehidupannya. Pendidikan merupakan usaha sadar agar manusia dapat mengembangkan potensi dirinya melalui proses pembelajaran atau cara lain yang dikenal dan diakui oleh masyarakat. Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945 Pasal 31 ayat (1) menyebutkan bahwa Tiap-tiap warga Negara berhak mendapat pendidikan. Untuk itu, seluruh komponen bangsa wajib mencerdaskan kehidupan bangsa yang merupakan salah satu tujuan negara Indonesia. Undang-Undang tentang Sistem Pendidikan Nasional No. 20 Tahun (2003:1) yang berbunyi sebagai berikut :

“Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa, dan negara”.

Dari kutipan di atas, jelas bahwa melalui pendidikan yang dilakukan secara terencana, terarah dan berkesinambungan dapat mengembangkan potensi peserta didik, peningkatan mutu serta relevansi dan efisiensi manajemen pendidikan untuk menghadapi tantangan sesuai dengan tuntutan perubahan kehidupan lokal, nasional, dan global sehingga perlu dilakukan pembaruan. Dalam pencapaian pendidikan tersebut dapat

dilakukan melalui lembaga-lembaga pendidikan formal, informal dan nonformal, baik pada lembaga pendidikan pemerintah maupun swasta.

Salah satu bidang pendidikan yang dimuat dalam kurikulum Nasional adalah Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes). Pendidikan merupakan wahana yang mampu mendidik seseorang untuk mendekati kesempurnaan hidup secara alamiah dapat memberikan kontribusinya terhadap kehidupan sehari-hari. Konsep dasar pendidikan jasmani menurut Luthan (2000:2) pendidikan jasmani adalah “bertujuan untuk mendidik anak, dan merupakan alat untuk membina anak agar mereka mampu membuat keputusan terbaik tentang aktivitas jasmani yang dilakukan dan menjalani pola hidup sehat di sepanjang hayatnya”. Dengan demikian dapat diartikan bahwa pendidikan jasmani sebagai wahana dan alat untuk mendidik anak agar mereka mampu menjalani pola hidup sehat di sepanjang hidupnya melalui aktivitas jasmani.

Untuk mewujudkan kesegaran jasmani anak dapat dilakukan melalui pendidikan jasmani di sekolah, karena dengan melakukan kegiatan olahraga yang diterapkan dengan baik serta diarahkan, dibimbing dan dikembangkan sebagaimana mestinya. Hal itu akan sangat berarti dan bermanfaat dalam usaha tercapainya tujuan pendidikan, khususnya pelajaran Penjasorkes dalam meningkatkan kesegaran jasmani anak dimana pelaksanaan kegiatan belajar mengajar di sekolah.

MTsN Batu Tebal merupakan sekolah yang terletak disalah satu kecamatan batipuah selatan di kabupaten Tanah datar. Cuaca di daerah Batu Tebal ini sedikit agak panas, tetapi sejuk udaranya.

Berdasarkan informasi yang penulis peroleh dari guru-guru di sekolah, sebanyak 60 % siswa kurang bersemangat dalam belajar, tampak letih dan loyo, kadang-kadang seolah tidak mampu melaksanakan gerakan 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 laian mayoritas siswa kurang bersemangat mengikuti pelajaran yang diberikan baik tugas di sekolah maupun tugas-tugas di rumah (PR), malah siswa sering mengantuk dalam mengikuti pelajaran.

Salah satu penyebab berkemungkinan berkaitan dengan tingkat kesegaran jasmani siswa. Menurut Agus (2012 :24) “Kesegaran 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 ke bawah 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 wawancara dengan beberapa guru termasuk guru Olahraga dan siswa MTsN Batu Tebal, ternyata sebagian besar menggunakan ojek menuju ke sekolah, ada yang mengendarai motor ke sekolah tetapi tempat parkirannya tidak di sekolah karena tidak di izinkan oleh pihak sekolah dan juga para siswa SMP belum cukup umur untuk mendapatkan SIM, oleh karena itu siswa menitipkan motornya di tempat-tempat yang dekat dengan sekolah. Para siswa juga ada yang berjalan kaki menuju sekolah dan sedikitnya menggunakan angkutan umum. Pada siang hari sepulang sekolah siswa banyak yang menuju warung internet (warnet) untuk bermain game online dan banyak juga yang hanya menghabiskan waktu menonton televisi di rumah bahkan langsung tidur tanpa melakukan aktifitas fisik, dari penjelasan di atas jelas sekali bahwa siswa MTsN Batu Tebal kurang dalam melakukan aktifitas fisik.

Menurut Gusril (2004:184) mengemukakan “kesegaran jasmani adalah suatu kemampuan yang menitik beratkan pada fungsi-fungsi fisiologis, yaitu kemampuan jantung, pembuluh darah, paru, dan otot yang berfungsi pada efisiensi yang optimal”. Untuk itu dalam meningkatkan kesegaran jasmani anak-anak, guru harus menseleksi bentuk-bentuk permainan yang dilakukan anak dan dapat merangsang komponen-komponen kesegaran jasmani seperti : ketahanan jantung paru, kekuatan tubuh, dan fleksibel.

Kesegaran jasmani merupakan aspek penting yang harus dimiliki siswa agar bisa mengikuti kegiatan pembelajaran dengan baik, Sharkey (2003 : 4) menjelaskan :

“Kesegaran jasmani atau kebugaran jasmani berkaitan dengan aktivitas seseorang sehari-hari. Kesegaran jasmani muncul apabila seseorang melakukan aktivitas fisik setiap harinya sesuai dengan yang ditentukan. Apabila seseorang melakukan aktivitas fisik sesuai dengan yang ditentukan, maka kebugaran akan terbentuk dengan sendirinya, sehingga dengan kebugaran tersebut seseorang akan dapat melakukan berbagai aktivitas atau pekerjaan sesuai dengan yang diharapkan.”

Berdasarkan kutipan yang dikemukakan, berarti kesegaran jasmani merupakan cermin dari kemampuan fungsi sistem-sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam setiap aktivitas fisik. Dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani adalah suatu kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari secara normal, serta kemampuan yang menitik beratkan pada fungsi-fungsi fisiologis, yaitu kemampuan jantung, pembuluh darah, paru, dan otot yang berfungsi pada kinerja tubuh secara efisiensi untuk melakukan kegiatan sehari-hari.

Kalau dilihat dari ekonomi orang tua siswa, rata-rata orang tua siswa MTsN Batu Tebal berprofesi sebagai petani, pedagang dan sedikit berprofesi sebagai Pegawai Negeri Sipil atau karyawan swasta. Kalau diambil nilai rata-rata tingkat ekonomi orang tua siswa MTsN Batu Tebal, berstatus tingkat ekonomi menengah ke bawah. Selain itu, teknologi juga banyak menarik perhatian siswa seperti lebih suka ke warnet main game dari pada melakukan aktivitas fisik sehingga mereka tidak memiliki unsur-unsur fisik seperti daya tahan, koordinasi gerakan, kekuatan, kelincahan, dan sebagainya. Aspek lain

yang mempengaruhi kesegaran jasmani siswa ialah faktor sarana prasana olahraga di sekolah, sarana prasana yang kurang dalam pelajaran Penjasorkes dapat mempengaruhi kesenangan, keinginan, dan kemauan anak dalam berolahraga, sehingga dapat mempengaruhi kesegaran jasmani anak tersebut dan juga guru Penjasorkes merasa sulit dalam memberi pembelajaran sesuai dengan kurikulum yang ada, sehingga tidak tercapainya pembelajaran yang efektif dan efisien.

Berdasarkan uraian di atas penulis menduga adanya gejala rendahnya kesegaran jasmani yang dimiliki siswa. Dengan adanya dugaan di atas agar tidak terjadi praduga sementara, maka peneliti tertarik untuk meneliti secara pasti gejala rendahnya kesegaran jasmani siswa MTsN Batu Tebal. Untuk itu, perlu dilakukan penelitian untuk mengetahui secara pasti tentang tingkat kesegaran jasmani siswa MTsN Batu Tebal

Dengan melaksanakan penelitian ini dapat memberikan masukan bagi guru olahraga, supaya dapat meningkatkan proses pembelajaran dengan baik, mulai dari perencanaan, pelaksanaan dan mengevaluasi pembelajaran yang dilakukan, serta siswa dapat melakukan aktivitas diluar sekolah dengan teratur, terarah dan terprogram. Sehingga diperolehnya siswa yang sehat dan bugar.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka identifikasi masalah penelitian ini sebagai berikut :

1. Status ekonomi orang tua
2. Faktor teknologi
3. Kondisi sarana prasana olahraga
4. Kemampuan kondisi fisik
5. Tingkat kesegaran jasmani

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka permasalahan dibatasi pada tingkat kesegaran jasmani siswa MTsN Batu Tebal Kecamatan Batipuah selatan Kabupaten Tanah datar

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas, maka dapat dirumuskan masalah yaitu : Bagaimana tingkat kesegaran jasmani siswa putra dan siswi putri MTsN Batu Tebal Kecamatan Batipuah selatan Kabupaten Tanah datar

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana tingkat kesegaran jasmani siswa MTsN Batu Tebal Kecamatan Batipuah selatan Kabupaten Tanah datar

.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan berguna :

1. Bagi penulis, sebagai salah satu syarat menyelesaikan perkuliahan Stata 1 (S1) pada jurusan Pendidikan Olahraga FIK UNP.
2. Bagi guru Penjasorkes di MTsN Batu Tebal, sebagai gambaran tingkat kesegaran jasmani anak didik.
3. Bagi siswa MTsN Batu Tebal, agar dapat meningkatkan semangat untuk melaksanakan aktivitas kesegaran jasmani.
4. Bahan referensi bagi mahasiswa di Perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang.
5. Sebagai pengembangan ilmu bagi peneliti selanjutnya.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat dikemukakan kesimpulan bahwa :

1. Rata-rata tingkat kesegaran jasmani yang dimiliki siswa putra MTsN Batu Tebal Kecamatan Batipuah Selatan Kabupaten Tanah Datar dikategorikan kurang.
2. Rata-rata tingkat kesegaran jasmani yang dimiliki siswa putri putra MTsN Batu Tebal Kecamatan Batipuah Selatan Kabupaten Tanah Datar dikategorikan kurang.
3. Rata-rata tingkat kesegaran jasmani yang dimiliki putra MTsN Batu Tebal Kecamatan Batipuah Selatan Kabupaten Tanah Datar secara keseluruhan dikategorikan kurang.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan maka penelitian dapat memberikan saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam kesegaran jasmani terhadap kesegaran jasmanisiswa putra MTsN Batu Tebal Kecamatan Batipuah Selatan Kabupaten Tanah Datar yaitu:

1. Untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa, disarankan pada guru dan pembina untuk tidak mengabaikan unsur kondisi fisik siswa siswi yang terdapat dalam kesegaran jasmani yaitu dengan mengajarkan kepada siswa

dalam bentuk aktivitas pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang telah terencana dan terprogram secara sistematis.

2. Agar dapat memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik dan bahkan baik sekali diharapkan para siswa hendaknya meningkatkan kedisiplinan, antusias serta menjunjung tinggi sportifitas disetiap melakukan proses pembelajaran di sekolah. Siswa harus bisa menjaga kondisi fisik dengan mengkonsumsi makanan dan istirahat yang cukup serta motivasi berprestasi yang tinggi.
3. Selaku orang tua, diharapkan agar bisa memantau perkembangan gizi anaknya disamping aktivitas belajar di sekolah maupun berolahraga diluar sekolah. Kemudian mengetahui tentang informasi-informasi yang berkaitan dengan peningkatan kesegaran jasmani anaknya (siswa).
4. Penelitian ini hanya terbatas pada siswa putra MTsN Batu Tebal Kecamatan Batipuah Selatan Kabupaten Tanah Datar untuk itu perlu dilakukan penelitian pada siswa sekolah lainnya dengan jumlah sampel yang banyak lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Apri, Agus. 2012. *Olahraga Kebugaran Jasmani*. Padang : Sukabina Press.
- Arikunto, Suharsimi. 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*.
- Arsil, Aryadie, Despita. 2014. *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Padang : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP.
- Emidar dan Ermanto. 2012. *Bahasa Indonesia*. Padang : UNP Press.
- Gusril. 2004. *Perkembangan Motorik Pada Masa Anak-Anak*. Interval : Dirjen Olahraga Depdiknas.
- _____. 2008. *Buku Ajar Metodologi Penelitian*. Padang : FIK UNP.
- Ismaryati. 2008. *Tes Pengukuran Olahraga*, Surakarta : UNS Surakarta. Jakarta : Rineka Cipta.
- Lhutan, Rusli. 2000. *Strategi Belajar Mengajar Penjaskes*. Jakarta : Depdikbud.
- Sharkey, Brian J. 2003. *Kebugaran dan Kesehatan*. Jakarta : PT Raja grafindo Persada.
- Syafrizar dan Wilda. 2008. *Ilmu Gizi*. Padang : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP.
- Syafruddin. 2006. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP.
- Tim dasar-dasar Penjas UNP. 2011. *Dasar-dasar Pendidikan Jasmani*. Padang : Universitas Negeri Padang.
- Undang-undang RI No. 20. 2003. *Sistem Pendidikan Nasional*. Bandung : Citra Umbara.
- UNP. 2011. *Buku Panduan Penulisan Tugas Akhir / Skripsi UNP*. Padang : Universitas Negeri Padang.
- Yusuf,A, Muri. 2005. *Metodologi Penelitian*. Padang : UNP Press.