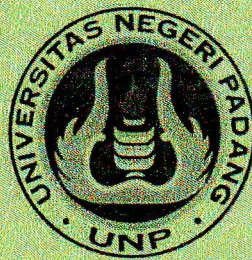


**TINJAUAN KESEGERAN JASMANI SISWA YANG MENGIKUTI
EKSTRAKURIKULER DI SEKOLAH MENENGAH ATAS
PEMBANGUNAN LABORATORIUM UNP PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan olahraga sebagai
Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh

GALUH PRATAMA

NIM : 14220

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

HALAMAN PERSETUJUAN

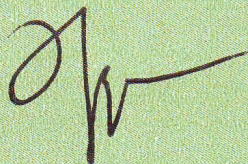
Tinjauan Kesehatan Jasmani Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler di Sekolah Menengah Atas Pembangunan Laboratorium UNP Padang

Nama : Galuh Pratama
NIM : 14220
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Desember 2013

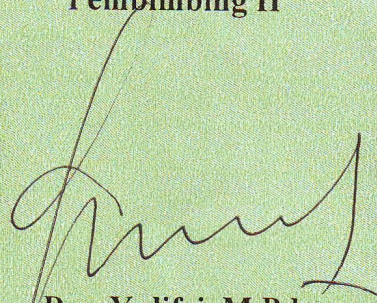
Disetujui Oleh :

Pembimbing I



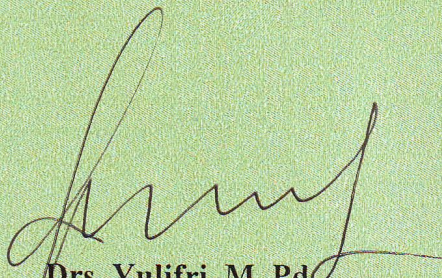
Drs. Hendri Neldi, M.Kes AIFO
NIP.19620520 198703 1 002

Pembimbing II



Drs. Yulifri, M.Pd
NIP. 19590705 1985031 002

Mengetahui :
Ketua Jurusan



Drs. Yulifri, M. Pd
NIP. 19590705 1985031 002

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

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

Judul : Tinjauan Kesegaran Jasmani Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler di Sekolah Menengah Atas Pembangunan Laboratorium UNP Padang

Nama : Galuh Pratama

NIM : 14220

Program Studi: Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Desember 2013

Tim Penguji

Nama

Tanda Tangan

1. Ketua : Drs. Hendri Neldi, M.Kes AIFO
2. Sekretaris : Drs. Yulifri, M.Pd
3. Anggota : Drs. Nirwandi, M.Pd
4. Anggota : Drs. Edwarsyah, M.Kes
5. Anggota : Drs. Willadi Rasyid, M.Pd

1.

2.

3.

4.

5.

ABSTRAK

GALUH PRATAMA 14220 : TINJAUAN KESEGERAN JASMANI SISWA YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER DI SEKOLAH MENENGAH ATAS PEMBANGUNAN LABORATORIUM UNP PADANG

Berdasarkan pengamatan peneliti terhadap fenomena yang terjadi di SMA Pembangunan Laboratorium UNP Padang, bahwa kesegaran jasmani cenderung rendah. Masalah inilah diduga disebabkan karena beberapa faktor, yang salah satunya adalah cepat lelahnya siswa dalam belajar. Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan tentang kesegaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di sekolah menengah atas pembangunan laboratorium unp padang.

Metode penelitian ini adalah metode deskriptif. Penelitian ini akan dilaksanakan pada bulan Juni 2013. Adapun tempat penelitian adalah di Sekolah Menengah Atas Pembangunan Laboratorium UNP Padang. Populasi penelitian berjumlah 64 orang, teknik pengambilan sampel diambil dengan *total sampling* sehingga diperoleh sampel sebanyak 64 orang siswa putra. Data tes kesegaran Jasmani diambil dengan TKJI 2010 untuk umur 16-19 tahun. Teknik analisis data yaitu dengan rumus statistik deskriptif (*tabulasi frekuensi*).

Hasil analisis data menunjukkan bahwa: Hasil tes lari 60 meter yang dimiliki siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SMA pembangunan laboratorium UNP Padang dikategorikan pada penilaian 3 dengan (75%) atau 48 orang. Hasil tes siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SMA pembangunan laboratorium UNP Padang yang memiliki kemampuan gantung angkat siku pada kategori nilai 3 yaitu sebesar 62,50% atau 40 orang. Hasil tes siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SMA pembangunan laboratorium UNP Padang memiliki kemampuan kekuatan otot perut pada kategori nilai 2 yaitu sebesar 56,25% atau 36 orang. Hasil Tes siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SMA pembangunan laboratorium UNP Padang memiliki kemampuan loncat tegak pada kategori nilai 3 yaitu sebesar 54,68% atau 35 orang dari 64 orang. Hasil Tes siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SMA pembangunan laboratorium UNP Padang memiliki kemampuan daya tahan pada kriteria nilai 2 yaitu sebesar 48,43% atau 31 orang dari 64 orang. Hasil tes Kesegara Jasmani siswa berada pada kategori baik, 52 orang (81,25%) memiliki skor kesegaran jasmani antara 10-13.

Kata kunci: Kesegaran Jasmani

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul " **Tinjauan Kesegaran Jasmani Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Di Sekolah Menengah Atas Pembangunan Laboratorium UNP Padang** ”.

Dalam penulisan skripsi ini banyak menerima bantuan dan dorongan baik moral maupun material dari berbagai pihak, oleh karna itu penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Drs. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Drs. Yulifri, M.Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan sekaligus selaku Pembimbing II yang telah banyak memberikan bimbingan kepada peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Drs. Hendri Neldi, M.Kes, AIFO selaku pembimbing I yang telah banyak membantu dan membimbing dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen Staf Pengajar Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
6. Kedua Orang Tua tercinta dan sanak-Famili yang selalu mendoakan dan menuntun ananda dalam menyelesaikan studi di Universitas Negeri Padang sekaligus bisa menyelesaikan skripsi ini.
7. Seluruh teman-teman yang seperjuangan yang telah memberikan dorongan dalam menyelesaikan skripsi ini.

Semoga bimbingan, bantuan dan arahan yang telah diberikan menjadi amal saleh dan mendapatkan balasan yang berlipat ganda di sisi Allah SWT, amin. Amin... ya rabbal'alamin.

Padang, Januari 2014

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR GRAFIK	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	7
C. Pembatasan Masalah.....	7
D. Perumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian.....	8
F. Kegunaan Penelitian	8
 BAB II KAJIAN TEORITIS	
A. Kajian Teori.....	9
B. Kerangka Konseptual.....	29
C. Pertanyaan Penelitian.....	30
 BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis, Waktu dan Tempat Penelitian.....	31
B. Populasi dan Sampel.....	31
C. Jenis dan Sumber Data.....	32
D. Teknik Pengumpulan Data	32
E. Instrumen Penelitian	33
F. Teknik Analisis Data	39

BAB IV	HASIL PENELITIAN	
	A. Deskripsi Data	41
	B. Pembahasan	50
BAB V	KESIMPULAN DAN SARAN	
	A. Kesimpulan	55
	B. Saran	56
	DAFTAR PUSTAKA	58
	LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian.....	31
2. TKJI untk umur 16-19.....	39
3. Norma TKJI	39
4. Deskripsi Data Lari 60 Meter	41
5. Penilaian Lari 60 Meter	42
6. Deskripsi Data Gantung Angkat Tubuh	43
7. Norma Gantung Angkat Siku	44
8. Deskripsi data Baring Duduk.....	45
9. Norma Baring Duduk	46
10. Deskripsi data Loncat Tegak	47
11. Norma Loncat Tegak.....	48
12. Deskripsi Data Lari 1200 Meter	49
13. Norma Lari 1200 Meter.....	50
14. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kesegaran Jasmani Siswa	51

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual	29
2. Sikap Start Berdiri Tes Lari Cepat.....	33
3. Tes Angkat Tubuh Putra	34
4. Tes Baring Duduk.....	35
5. Tes Loncat Tegak.....	36
6. Tes Lari 1200 Meter.....	37

DAFTAR GRAFIK

Grafik	Halaman
1. Histogram Data Lari 60 Meter.....	42
2. Distribusi Hasil Gantung Angkat Siku.....	44
3. Distribusi Hasil Baring Duduk	45
4. Distribusi Hasil Loncat Tegak.....	47
5. Distribusi Hasil Lari 1200 Meter	48
6. Distirbusi Hasil Data TKJI	50

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Untuk mewujudkan masyarakat adil dan makmur, salah satu upaya Pemerintah adalah dengan melaksanakan pembangunan, salah satunya yaitu pembangunan di bidang Pendidikan dan Olahraga. Pendidikan merupakan salah satu unsur yang sangat penting dalam kehidupan manusia, karena dengan Pendidikan manusia akan menjadi lebih maju, sejahtera dan bermartabat di mata orang lain. Pembangunan di bidang Pendidikan bertujuan untuk menciptakan Sumber Daya Manusia (SDM) yang berkualitas, yaitu sumber daya manusia yang berilmu pengetahuan, memiliki keterampilan, sehat jasmani dan rohani serta memiliki sikap dan perilaku yang terpuji. Sedangkan pembangunan dalam bidang olahraga bertujuan untuk meningkatkan kesegaran jasmani disiplin, sportifitas, prestasi dan lain sebagainya.

Pentingnya memiliki tingkat kesegaran dan kebugaran jasmani melalui olahraga untuk meningkatkan manusia Indonesia sesuai dengan tujuan Pendidikan yaitu Undang-Undang Diknas nomor 20 Tahun 2003 (2003:7) yaitu:

“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 kutipan diatas dapat diambil kesimpulan bahwa, kebugaran dan kesegaran jasmani memiliki peranan penting dalam kegiatan sehari-hari siswa, karena kebugaran jasmani yang baik sangat diperlukan oleh siswa baik dalam mengikuti proses pembelajaran di sekolah maupun mencapai prestasi di luar sekolah. Secara umum kebugaran jasmani dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luang.

Menurut Ichsan (1988:28) “Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan adalah suatu tahap atau aspek dari proses pendidikan keseluruhan yang berkenaan dengan perkembangan dan penggunaan kemampuan gerak individu yang dilakukan atas kemauan sendiri serta bermanfaat, dengan reaksi atau respon yang terkait langsung dengan mental, emosional dan sosial”. Sebagaimana dengan kegiatan lain dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, Guru mencoba untuk mempersiapkan anak untuk mengikuti pelajaran untuk memungkinkan mereka atas tanggung jawab tentang kegiatan yang dilakukannya demi mempersiapkan diri dalam menghadapi tantangan dunia yang komplit saat ini.

Berdasarkan kutipan diatas dapat diambil kesimpulan bahwa, adapun dugaan orang terhadap Pembelajaran Penjasorkes bahwa pelajaran ini tidak terlalu penting didalam dunia Pendidikan dan hanya ditujukan kepada siswa yang berprestasi saja. Padahal anggapan orang-orang tentang hal tersebut sangat salah, karena Pembelajaran Penjasorkes di sekolah sangat membantu terhadap kemajuan dan keunggulan sekolah itu sendiri. Kesegaran Jasmani sebenarnya adalah sesuatu yang sangat bermanfaat untuk mendukung seorang siswa berhasil dalam mengikuti kegiatan belajar di sekolah, dan merupakan faktor penunjang siswa mampu mencapai hasil belajar yang baik.

Undang-Undang RI Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional (2005:6) bahwa:

“Keolahragaan Nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan Kesehatan dan Kebugaran Jasmani, prestasi, kualitas hidup manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportifitas, disiplin dan membina persatuan bangsa, memperkuat Pertahanan Nasional serta mengangkat harkat martabat dan kehormatan Bangsa”.

Berdasarkan kutipan diatas dapat diambil kesimpulan bahwa, di dalam KTSP tahun 2006 dijelaskan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dilakukan beberapa hal sebagai berikut:

1. Permainan dan olahraga meliputi: olahraga tradisional, permainan eksplorasi gerak, keterampilan lokomotor non-lokomotor, dan manipulatif, atletik, kasti, rounders, kippers, sepakbola, bola basket, bola voli, tenis meja, tenis lapangan, bulutangkis, dan beladiri, serta aktivitas lainnya.
2. Aktivitas pengembangan meliputi: mekanika sikap tubuh, komponen kebugaran jasmani, dan bentuk postur tubuh serta aktivitas lainnya.
3. Aktivitas senam meliputi: ketangkasan sederhana, ketangkasan tanpa alat, ketangkasan dengan alat, dan senam lantai, serta aktivitas lainnya.
4. Aktivitas ritmik meliputi: gerak bebas, senam pagi, SKJ, dan senam aerobik serta aktivitas lainnya.
5. Aktivitas air meliputi: permainan di air, keselamatan air, keterampilan bergerak di air, dan renang serta aktivitas lainnya.
6. Pendidikan luar kelas, meliputi: piknik/karyawisata, pengenalan lingkungan, berkemah, menjelajah, dan mendaki gunung.

7. Kesehatan, meliputi: penanaman budaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari, khususnya yang terkait dengan perawatan tubuh agar tetap sehat, merawat lingkungan yang sehat, memilih makanan dan minuman yang sehat, mencegah dan merawat cedera, mengatur waktu istirahat yang tepat dan berperan aktif dalam kegiatan P3K dan UKS. Aspek kesehatan merupakan aspek tersendiri dan secara implisit masuk ke dalam semua aspek.

Mata pelajaran Penjasorkes sangat membantu meningkatkan kesegaran jasmani siswa disekolah serta dapat membantu siswa untuk menghilangkan rasa jenuh dan bosan dengan pelajaran teori. Karena kenyataan yang ditemukan dilapangan bahwa siswa banyak yang merasa bosan karena terlalu dituntut untuk terus belajar, padahal mereka terkadang sudah merasa lelah dan butuh sedikit waktu untuk memulihkan pikirannya agar lebih fres untuk menangkap pelajaran selanjutnya.

Selain mata pelajaran Penjasorkes disekolah ada juga beberapa faktor yang diperlukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa. Kesegaran jasmani tidak terlepas dari faktor gizi dan makanan yang dikonsumsi. Karena bahan makanan sangat diperlukan tubuh untuk sumber energi dan tenaga. Makanan harus sesuai dengan yang dibutuhkan oleh tubuh baik secara kuantitatif maupun kualitatif. Kuantitatif yaitu Perbandingan jumlah karbohidrat, lemak, protein yang dimakan harus disesuaikan dengan aktifitas yang dilakukan seseorang. Pada orang yang normal karbohidrat diberikan 50-60 persen, lemak diberikan 25-30 persen dari total kalori dan protein yang

dibutuhkan 1 gr/kg berat badan. Sedangkan secara kualitatif yaitu bahan-bahan yang selalu ada dalam makanan (karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, air) dan jumlahnya dapat diberikan lebih banyak jika diperlukan (lamb dalam Arsil, 2008:10).

Faktor ekonomi, lingkungan tempat tinggal, dan aktifitas sehari-hari juga turut serta mempengaruhi kesegaran jasmani. Perbedaan aktifitas siswa sangat mempengaruhi terhadap kesegaran jasmani siswa tersebut. Penelitian difokuskan pada SMA Pembangunan Laboraturium UNP Padang. Peneliti ingin mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SMA Pembangunan Laboraturium UNP Padang.

Kegiatan ekstrakurikuler penting untuk dikembangkan setiap murid. Dengan kegiatan ekstrakurikuler ini maka akan memberi kesempatan kepada murid untuk mengekspresikan minat dan bakatnya. Hal ini sesuai dengan isi Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) yang dikeluarkan Diknas, menjelaskan bahwa:

“Pengembangan diri bukan merupakan mata pelajaran yang harus diasuh oleh guru, pengembangan diri bertujuan memberi kesempatan kepada peserta didik untuk mengembangkan dan mengekspresikan diri sesuai dengan kebutuhan, bakat, dan minat setiap peserta didik sesuai dengan kondisi sekolah. Kegiatan pengembangan diri difasilitasi dan atau dibimbing oleh konselor, guru, atau tenaga kependidikan yang dapat dilakukan dalam bentuk kegiatan ekstrakurikuler.

Kegiatan ekstrakurikuler jika dijalankan dengan baik sangat besar pengaruhnya terhadap dunia pendidikan sekolah. Dengan begitu sekolah hendaknya melaksanakan program ini secara seimbang dan juga memperhatikan kondisi lingkungan.

Kegiatan ekstrakurikuler yang dimaksud adalah ekstrakurikuler pada mata pelajaran Penjas Orkes, yang terbagi dalam kelompok cabang olahraga, diantaranya kegiatan ekstrakurikuler cabang olahraga sepak bola dan cabang bola basket. Kegiatan ekstrakurikuler mata pelajaran pendidikan jasmani cabang olahraga sepak bola dan bola basket. Pembinaan kegiatan ekstrakurikuler olahraga sepak bola dan bola basket bertujuan untuk meningkatkan prestasi yang diarahkan terciptanya atlet yang berkualitas.

Salah satu sekolah yang menyelenggarakan kegiatan ekstrakurikuler sepak bola dan bola basket adalah SMA Pembangunan Laboratorium UNP Padang. Kegiatan ekstrakurikuler yang ada di SMA Pembangunan Laboratorium UNP Padang khususnya dalam pembinaan juga belum mampu menunjukkan prestasi yang diharapkan baik pada cabang olahraga sepak bola maupun bola basket. Banyak dari siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler tersebut tidak semangat dalam belajar dan cepat lelah saat melakukan latihan. Seharusnya kegiatan ekstrakurikuler yang dilakukan di sekolah bisa memberikan kontribusi untuk menghasilkan atlet yang berprestasi.

Berdasarkan hal di atas, untuk melihat kesegaran jasmani siswa dalam kegiatan ekstrakurikuler sepak bola dan bola basket di SMA Pembangunan Laboratorium UNP Padang secara utuh perlu kiranya diadakan penelitian yang mendalam untuk dapat mengungkapkan dan mencari solusi terbaik tentang sebab-sebab belum tercapainya prestasi atlet sepak bola dan bola basket di SMA Pembangunan Laboratorium UNP Padang. Serta untuk mendapatkan data yang akurat tentang kesegaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler

sepak bola dengan ekstrakurikuler bola basket di SMA Pembangunan Laboraturium UNP Padang. Untuk itulah maka penulis mengangkat judul penelitian ” **Tinjauan kesegaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SMA Pembangunan Laboraturium UNP Padang** ”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, terdapat banyak elemen yang mempengaruhi siswa dalam proses pembelajaran di Sekolah yang dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Motivasi siswa
2. Tingkat ekonomi
3. Keadaan lingkungan
4. Aktifitas fisik siswa
5. Status gizi
6. Tingkat Kesegaran Jasmani

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang serta identifikasi masalah yang diuraikan diatas. Maka penulis hanya membatasi dengan melihat Tinjauan Kesegaran Jasmani Siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SMA Pembangunan Laboraturium UNP Padang.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah diatas, maka dapat dirumuskan masalah peneliti ini adalah : Bagaimana tingkat Kesegaran Jasmani Siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SMA Pembangunan Laboraturium UNP Padang?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah diatas, maka penelitian ini bertujuan untuk : Mengetahui Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SMA Pembangunan Laboratorium UNP Padang.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Sebagai salah satu syarat bagi penulis untuk mendapatkan gelar sarjana pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bahan informasi bagi Siswa dalam upaya meningkatkan kesegaran jasmani dalam mata pelajaran pendidikan Olahraga dan Kesehatan.
3. Bahan masukan bagi guru dalam melaksanakan ekstrakurikuler disekolah.
4. Sebagai bahan acuan bagi Dinas Pendidikan Kota Padang untuk meningkatkan kesegaran jasmani pada kegiatan ekstrakurikuler di kota Padang.
5. Sebagai bahan bacaan di Perpustakaan UNP.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

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

1. Hasil tes lari 60 meter yang dimiliki siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SMA pembangunan laboratorium UNP Padang dikategorikan pada penilaian 3 dengan (75%) atau 48 orang.
2. Hasil tes siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SMA pembangunan laboratorium UNP Padang yang memiliki kemampuan gantung angkat siku pada kategori nilai 3 yaitu sebesar 62,50% atau 40 orang.
3. Hasil tes siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SMA pembangunan laboratorium UNP Padang memiliki kemampuan kekuatan otot perut pada kategori nilai 2 yaitu sebesar 56,25% atau 36 orang.
4. Hasil Tes siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SMA pembangunan laboratorium UNP Padang memiliki kemampuan loncat tegak pada kategori nilai 3 yaitu sebesar 54,68% atau 35 orang dari 64 orang.
5. Hasil Tes siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SMA pembangunan laboratorium UNP Padang memiliki kemampuan daya tahan pada kriteria nilai 2 yaitu sebesar 48,43% atau 31 orang dari 64 orang.
6. Hasil tes Kesegaran Jasmani siswa berada pada kategori baik, 52 orang (81,25%) memiliki skor kesegaran jasmani antara 10-13.

Jadi tinjauan kesegaran jasmani ekstrakurikuler yang baik adalah kesegaran jasmani cabang bola basket.

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan, maka penulis dapat memberikan saran-saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam kesegaran jasmani siswa, diantaranya sebagai berikut

1. Untuk meningkatkan prestasi siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SMA pembangunan laboratorium UNP Padang disarankan para pelatih tidak mengabaikan kesegaran jasmani siswa terlebih dahulu.
2. Untuk meningkatkan prestasi siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SMA pembangunan laboratorium UNP Padang disarankan untuk meningkatkan latihan yang berhubungan dengan kesegaran jasmani, seperti; latihan lari jarak menengah, sit up, loncat tegak, lari *sprint*, dll.
3. Untuk meningkatkan prestasi siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SMA pembangunan laboratorium UNP Padang disarankan untuk meningkatkan kemampuan daya ledak otot tungkai dengan memberikan latihan-latihan yang dapat meningkatkan kemampuan daya ledak otot tungkai, seperti; latihan naik turun tangga, lompat jongkok melewati gang atau *partner*, lompat naik dan turun tangga, dll.
4. Untuk meningkatkan prestasi siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SMA pembangunan laboratorium UNP Padang disarankan untuk meningkatkan kemampuan lari spint dengan memberikan latihan-latihan yang dapat meningkatkan kemampuan cepat

5. Untuk meningkatkan prestasi siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SMA pembangunan laboratorium UNP Padang disarankan untuk meningkatkan kekuatan otot tangan dengan latihan gantung angkat siku dan latihan-latihan yang dapat meningkatkan kekuatan otot tangan.
6. Untuk meningkatkan prestasi siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SMA pembangunan laboratorium UNP Padang disarankan untuk meningkatkan kemampuan daya tahan aerobik dengan memberikan latihan-latihan yang dapat meningkatkan kemampuan daya tahan aerobik, seperti; latihan lari jarak jauh dengan intensitas rendah dan kecepatan yang *konstan*, lari naik turun gunung, bentuk-bentuk latihan dan pertandingan dengan pembebanan waktu pendek, menengah dan lama dengan metode pengulangan, interval dan jangka panjang/lama.
7. Penelitian ini hanya terbatas pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SMA pembangunan laboratorium UNP Padang, untuk itu perlu dilakukan penelitian pada siswa di SMA lain atau di tempat atau daerah yang berbeda dengan jumlah sampel yang lebih banyak lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier. (2003). *Ilmu Gizi SGO*. Jakarta: Depdikbud. Rineka Cipta.
- Achmad Djaeni Sediaoetama. 1996. *Ilmu Gizi untuk Mahasiswa Dan Profesi*. Jilid 1. Jakarta: Dian Ratna.
- _____. 1999. *Ilmu Gizi untuk Mahasiswa Dan Profesi*. Jilid 1 Jakarta: Dian Ratna.
- Agus Krisno B. 2004. *Dasar-dasar Ilmu Gizi*. Malang: UMMPRESS.
- Arsil. (2009). *Tes Pengukuran dan Evaluasi*. Padang: Sukabina offset.
- Ahadi, Muchtar (1989). *Tes dan Pengukuran Kesegaran Jasmani*. FPOK IKIP Asril (1999). *Pembinaan Kondisi Fisik*. FIK UNP
- Badan Standar Nasional Pendidikan (2007). *Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan*, Jilid 1. Jakarta: Bimatama Raya
- Baliwati, Yayuk Farida. (2004). *Pengantar Pangan dan Gizi*. Bogor: Penebar Swadaya.
- Darwia. (1992). *Pembinaan Kondisi Fisik dan Olahraga*, Jakarta, Depdikbud
- Depdiknas (2007). *Buku Panduan Penulisan Tugas Akhir / Skripsi*. UNP. Dirjen Dikdasmen (2006). *Pedum Pengembangan Silabus Penjas SD* Hadi (1993). *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Melton Putra.
- Depdikbud. (1993). *Hasil Belajar Dipengaruhi Oleh Faktor Eksternal Dan Internal*. Jakarta: Depdikbud.
- Kemenegpora. (2005). Dirjen Pemuda Dan Olahraga; *Pentingnya Kesegaran Jasmani Bagi Pelajar*. Jakarta: Dirjen Olahraga.
- Lutan, R. Hartono & Tomoliyus (2001). *Pendidikan Kebugaran Sepanjang Hayat*. Jakarta Direktorat Jendral Olahraga, Depdiknas.
- Said, Hasnan (1982). *Menuju Hidup Sehat dan Segar*. Jakarta: PN Balai Pustaka
- Sharkey, Brian J (2003). *Kebugaran dan Kesehatan*. Jakarta. PT Rajagrafindo Persada.
- Slameto. (1995). *Belajar dan Faktor-faktor Yang Mempengaruhi*. Jakarta: Rineka Cipta
- Sudarno SP. 1992. *Pendidikan Kesegaran Jasmani*. _____. Depdikbud