

**STUDI TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA SD NEGERI 07
ULAK KARANG SELATAN KEC. PADANG UTARA
KOTA PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Sebagai Salah Satu
Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh

**KIKY VALENTINO
NIM. 53336**

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

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

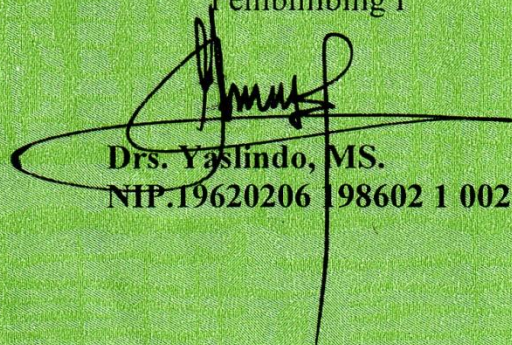
STUDI TINGKAT KESEGARAN JASMANI SISWA SD NEGERI 07 ULAK KARANG SELATAN KEC. PADANG UTARA KOTA PADANG

Nama : Kiky Valentino
NIM : 53336
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juni 2014

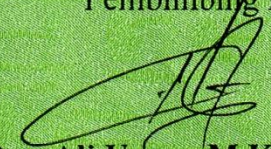
Disetujui Oleh :

Pembimbing I



Drs. Yaslindo, MS.
NIP.19620206 198602 1 002

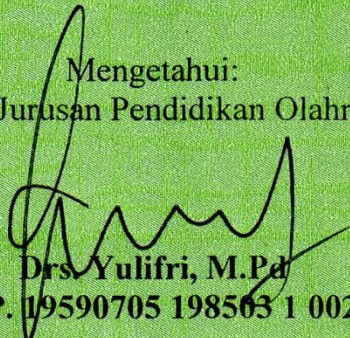
Pembimbing II



Drs. Ali Umar, M.Kes
NIP. 19550309 198603 1 006

Mengetahui:

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
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : Studi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 07
Ulak Karang Selatan Kec.Padang Utara Kota Padang

Nama : Kiky Valentino

NIM : 53336

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

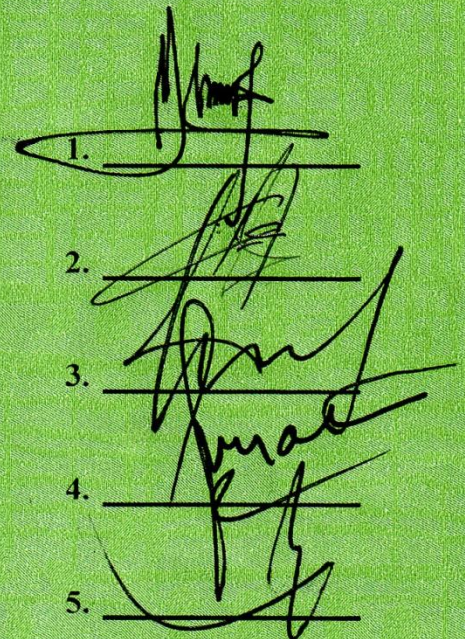
Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2014

Tim Penguji

1. Ketua Drs. Yaslindo, MS.
2. Sekretaris Dra. Ali Umar, M.Kes
3. Anggota Drs. Yulifri, M.Pd
4. Anggota Drs. Qalbi Amra, M.Pd
5. Anggota Drs. Zarwan, M. Kes



1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

KATA PERSEMBAHAN

*Puji syukur kehadiran Allah Swt...
Atas kasih sayang dan pertolongan-Mu
hamba mampu menyelesaikan sebagian kecil dari sebagian
banyak tugas-tugas yang harus dipikul oleh khalifah di
bumi.
berkat petunjukmu, hamba menjadi percaya diri dalam
mengarungi lautan perjuangan hidup, semoga kasih sayang,
pertolongan dan petunjuk darimu senantiasa mengertai.*

*Kupersembahkan karya ini untuk:
yang tersayang Papa dan Mama "Deswandi & Elva. S"
Beserta Adik-adikku, Sanak saudara yang senantiasa
memberi suport dan do'a nya.
terima kasih atas pengorbanan serta doa kalian yang
selalu mengertai perjalanan hidupku.*

*Buat adik-adikku tersayang:
Suci Handayani Putri
Nurhamidah. D
Semoga kalian menjadi anak yang berbakti
dan Menjadi kebanggaan orang tua.
Amiin.*

*Buat My kesayangan Ntaa Bhü Tika Suryani..makasih
yaa sayang buat suportnya selama ini,Mudah-mudahan
Skripsinya "ntaa" berjalan lancar sesuai harapan juga.
serta terima kasih atas kebersamaan, cinta, kasih sayang
dan perhatian yang "ntaa" berikan selama ini.*

"Ky_Tika ? Always Together" ☺

*Buat teman ku Lembang (Dion Saputra)
terima kasih atas bantuan nya dalam pembuatan Tugas
Akhir yang endingnya kita bisa wisuda bareng-bareng.
(Tanang panguik,tapi kito wisuda september)*

*Persahabatan itu indah, ketika teman dan sahabat selalu setia
Saling membantu & selalu ada baik suka maupun duka, My
Kanti (Rike Nofriwijaya), Wahyudi Pratama, Sanim (Yogi
Akhiardi), Syahiddin.*

*terus buat Harry Elandria, Didy Suryadi (Kentat), M.Arifin
(Ahong), Ahmad Faufik, Randi Evi Martha (Meme), Bayu
Pranata (Marta), Vicko Kurniawan (Kuciang Ayia).*

*terima kasih untuk segalanya dan semoga Allah SWT
mengekalkan persahabatan kita,
mudah-mudahan kebersamaan kita menjadi
awal kesuksesan di masa depan. Amiiin...*

Anak-anak Hidayah 2 Kost

*Fauzan Azima, Dio Septiawan, Nando, Wahyu Agustin,
Ridhe.*

*serta tak terlupa kepada teman-teman seangkatan
Penjas' 2010, terima kasih atas dorongan dan
kebersamaan kalian selama ini, terima kasih sedalam-
dalamnya buat semua yang telah membantuku dalam
menyelesaikan skripsiku ini.*

Wassalam,

Kiky Valentino, S.Pd

ABSTRAK

Kiky Valentino (2014) : Studi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 07 Ulak Karang Selatan Kec. Padang Utara Kota Padang

Menindak lanjuti hasil observasi dalam PBM yang dilakukan di SD Negeri 07 Ulak Karang Selatan Kec. Padang Utara Kota Padang, terlihat siswa dalam mengikuti PBM tidak bersemangat, tampak letih dan loyo seperti orang kelelahan, kadang-kadang seolah tidak mampu melakukan gerakan latihan olahraga yang diberikan, siswa malas melakukan aktivitas olahraga dan siswa sering mengantuk dalam mengikuti PBM penjasorkes di sekolah. Melihat situasi yang demikian, peneliti menduga tingkat kesegaran jasmani siswa rendah. Oleh sebab itu, tujuan penelitian ini untuk melihat Studi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 07 Ulak Karang Selatan Kec. Padang Utara Kota Padang.

Penelitian ini bersifat deskriptif. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa SD Negeri 07 Ulak Karang Selatan Kec. Padang Utara Kota Padang. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan cara *Purposive Sampling*, maka sampel dalam penelitian ini berjumlah 54 orang. Pengambilan data dilakukan dengan cara Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI). Analisis data penelitian menggunakan teknik distribusi frekwensi (statistik deskriptif) dengan perhitungan persentase $P = F/N \times 100\%$.

Hasil analisis data diperoleh Studi Tentang Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 07 Ulak Karang Selatan Kec. Padang Utara Kota Padang jika dibandingkan dengan tabel Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia usia 10 - 12 tahun, dari 23 orang siswa putra, sebanyak 6 orang siswa putra memiliki tingkat kesegaran jasmani pada klasifikasi kurang, 15 orang siswa putra memiliki tingkat kesegaran jasmani pada klasifikasi sedang dan 2 orang siswa putra memiliki tingkat kesegaran jasmani pada klasifikasi baik. Sedangkan untuk klasifikasi kurang sekali dan baik sekali tidak ada, sedangkan dari 31 orang siswa putri, sebanyak 10 orang siswa putri memiliki tingkat kesegaran jasmani pada klasifikasi kurang, 18 orang siswa putri memiliki tingkat kesegaran jasmani pada klasifikasi sedang dan 3 orang siswa putri memiliki tingkat kesegaran jasmani pada klasifikasi baik. Sedangkan untuk klasifikasi kurang sekali dan baik sekali tidak ada.

KATA PENGANTAR



Alhamdulillah, puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan karunian-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi yang berjudul "*Studi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 07 Ulak Karang Selatan Kec Padang utara Kota Padang*".

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Untuk itu penulis mengharapkan saran dan kritikan akan menjadi masukan yang berharga bagi kesempurnaan skripsi ini. Mudah-mudahan skripsi yang telah penulis selesaikan dapat memberi manfaat untuk kita semua.

Dalam penyelesaian skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan dari berbagai pihak, untuk itu dengan kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih yang setulus-tulusnya kepada:

1. Prof. Dr. Phil Yanuar Kiram M. Pd selaku Rektor UNP.
2. Drs.Arsil, M.Pd selaku dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan.
3. Drs. Yulifri, M.Pd selaku ketua jurusan Pendidikan Olahraga.
4. Drs. Yaslindo,MS. selaku Penasehat Akademik (PA) sekaligus dosen pembimbing I dan Drs. Ali Umar, M.Kes. selaku dosen pembimbing II yang penuh ketulusan dan kesabaran serta kesediaan meluangkan waktu ditengah-tengah kesibukan untuk membimbing dan memberikan arahan sehingga skripsi ini dapat selesai dengan baik.

5. Drs. Zarwan, M.Kes, Drs. Yulifri, M.Pd, dan Drs. Qalbi Amra, M.Pd selaku dosen penguji yang telah membantu memberikan masukan dan arahan dalam penyempurnaan skripsi ini.
6. Kepada Papa (Deswandi) dan Mama (Elva S) tercinta dan semua keluarga yang telah memberikan do'a, dukungan moril maupun materil dan cintanya hingga penyelesaian skripsi ini.
7. Bapak dan Ibu dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan yang memberi dukungan dan suportnya kepada peneliti dalam menyelesaikan proses perkuliahan.
8. Staf Tata Usaha FIK UNP yang membantu mempermudah pelayanan administrasi skripsi ini.
9. Semua teman-teman yang memberikan dorongan dan membantu dalam menyelesaikan skripsi ini.

Akhirnya penulis dengan tulus mengucapkan terima kasih yang tak terhingga kepada semua pihak yang telah membantu, semoga ALLAH SWT memberikan balasan yang setimpal amin.

Demikianlah yang dapat penulis sampaikan, akhir kata penulis ucapkan terimakasih.

Padang, Juni 2014

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI	
HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI	
PERSEMBAHAN	
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Kegunaan Penelitian	7
BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN	
A. Kajian Teori	8
1. Kesegaran Jasmani	8
2. Fungsi Kesegaran Jasmani	16
3. Cara Meningkatkan Kesegaran Jasmani	18
B. Kerangka Konseptual	21
C. Pertanyaan Penelitian	23
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis, Tempat dan Waktu Penelitian	24
B. Populasi dan Sampel	24

1. Populasi	24
2. Sampel	25
C. Jenis dan Sumber Data	26
1. Jenis Data	26
2. Sumber Data	26
D. Defenisi Operasional	26
E. Teknik Pengumpulan Data	27
F. Norma TKJI	37
G. Teknik Analisis Data	38

BAB IV ANALISIS DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data	39
1. Siswa Putra	39
2. Siswa Putri	40
B. Pembahasan	42

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	46
B. Saran	47

DAFTAR PUSTAKA	48
-----------------------------	-----------

DAFTAR LAMPIRAN	50
------------------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian	25
2. Sampel Penelitian	26
3. Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) Putra	36
4. Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) Putri	37
5. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI)	38
6. Studi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 07 Ulak Karang Selatan Kec. Padang Utara Kota Padang Untuk Siswa Putra	39
7. Studi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 07 Ulak Karang Selatan Kec. Padang Utara Kota Padang Untuk Siswa Putra	41

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Bagan Kerangka Konseptual	22
2. Tes Lari 40 Meter	29
3. Tes Gantung Siku Tekuk	30
4. Tes Baring Duduk (<i>Sit Up</i>) Selama 30 Detik	32
5. Tes Loncat Tegak (<i>Vertical Jump</i>).....	34
6. Sikap Bediri, Siap Untuk Lari 600 Meter	35
7. Lari Semaksimal Mungkin Menuju Garis <i>Finish</i> Pada Lari 600 Meter	36
8. Studi Tentang Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 07 Ulak Karang Selatan Kec. Padang Utara Kota Padang Untuk Siswa Putra	40
9. Studi Tentang Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 07 Ulak Karang Selatan Kec. Padang Utara Kota Padang Untuk Siswa Putri	42

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Formulir TKJI	50
2. Data Mentah Studi Tentang Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 07 Ulak Karang Selatan Kec. Padang Utara Kota Padang	51
3. Hasil Akhir Kesegaran Jasmani Siswa Putra	53
4. Hasil Akhir Kesegaran Jasmani Siswa Putri	54
5. Dokumentasi Penelitian	55
6. Surat Izin Penelitian	60

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Upaya pembangunan di bidang pendidikan di Indonesia diarahkan dan ditujukan untuk mewujudkan masyarakat adil dan makmur, merata materil dan spirituil. Agar tujuan pembangunan di bidang pendidikan dapat tercapai dengan baik maka perlu mutu sumber daya manusia ditingkatkan melalui pendidikan. Pendidikan merupakan salah satu faktor yang sangat penting dalam kehidupan seseorang karena melalui pendidikan seseorang dapat meningkatkan kecerdasan, keterampilan, mengembangkan potensi diri dan dapat membentuk pribadi yang bertanggung jawab, cerdas dan kreatif.

Undang-Undang RI No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional pasal 3 mengamanatkan 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 dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab”.

Berdasarkan uraian di atas, mengandung harapan untuk mengembangkan kepribadian peserta didik agar mampu menyerap pelajaran yang mereka dapatkan di sekolah melalui proses pendidikan, anak didik diharapkan mampu mengembangkan potensi yang ada di dalam dirinya. Untuk merealisasikan tujuan pendidikan nasional tersebut, pemerintah perlu

mengusahakannya dengan kebijakan-kebijakan pendidikan yang jelas dan konsisten serta berkesinambungan agar tercipta generasi muda sebagai generasi penerus bangsa dan manusia seutuhnya. Sekolah sebagai lembaga pendidikan formal, memiliki peranan yang sangat besar pengaruhnya terhadap perkembangan individu anak, karena belajar sangat berkaitan dengan aspek kognitif, afektif dan psikomotor, dimana proses belajar mengajar mengarahkan tercapainya perkembangan siswa secara wajar, normal dan optimal.

Dalam Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) Sekolah dasar (2006:648) dijelaskan bahwa:

“Pendidikan jasmani Olahraga dan kesehatan (Penjasorkes) merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas lingkungan bersih melalui aktifitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional”.

Sekolah merupakan wadah pembentukan aspek kepribadian, intelektual, dan bahkan pengembangan keterampilan bagi generasi kita. Agar setelah mereka menamatkan sebuah jenjang pendidikan, para peserta didik mampu bersaing dalam mengikuti seleksi untuk memasuki jenjang pendidikan yang lebih tinggi.

maka dalam proses pembelajaran yang dialami siswa diharapkan benar-benar menguasai mata pelajaran sesuai tuntutan kurikulum berlaku. tidaklah berlebihan kita berharap jika para siswa yang kita didik mampu menguasai materi ajar yang diberikan. Karena kurikulum termutakhir di

terapkan tidaklah memaksa siswa untuk hanya menghafal dan mengingat, tetapi agar memahami, serta berhasil menguasai materi sampai batas ketuntasan minimal yang ditetapkan para pendidik berdasar pemikiran yang matang.

Salah satu bagian dari proses pendidikan di sekolah adalah kegiatan pembelajaran yang memegang peran penting untuk mengembangkan kemampuan dan keterampilan nalar, membentuk sikap peserta didik. Kegiatan pembelajaran ini adalah usaha guru dalam menciptakan kondisi yang memungkinkan siswa belajar. Oleh sebab itu tugas guru bukan hanya menyampaikan materi pelajaran saja, tetapi juga bertanggung jawab memajukan dan membimbing proses belajar siswa. Pelaksanaan tugas tersebut harus direncanakan dan dilaksanakan oleh guru sebaik mungkin sehingga tercipta suasana belajar yang kondusif. Guru harus memiliki kemampuan menciptakan proses belajar mengajar yang kondusif dan membantu meningkatkan kesegaran jasmani agar tercapai hasil belajar praktek olahraga sesuai dengan yang diinginkan.

Pelaksanaan proses belajar mengajar di sekolah harus betul-betul dilaksanakan secara profesional oleh seorang guru. Pelaksanaan Proses Belajar Mengajar (PBM) di sekolah, selain ditunjang tenaga pendidikan yang profesional, sarana dan prasarana pendidikan yang lengkap, juga tidak terlepas dari kesiapan peserta didik itu sendiri untuk menerima pelajaran yang diberikan guru. Keberhasilan Proses Belajar Mengajar (PBM) tentunya sangat tergantung kemampuan guru dalam menguasai setiap materi pembelajaran penjas sesuai dengan harapan kurikulum.

Kesegaran jasmani memiliki peran penting dalam kehidupan sehari-hari siswa, baik dalam mengikuti proses pembelajaran di sekolah maupun dalam pencapaian prestasi di luar sekolah. Secara umum kesegaran jasmani dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luang.

Kesegaran jasmani juga tidak terlepas dari faktor gizi dan makanan, yang berguna untuk membangun sel-sel tubuh, komponen biokatalisator, dan metabolisme tubuh. Agar dapat memperoleh tingkat kesegaran jasmani yang baik, perlu memperhatikan beberapa faktor yang dapat mempengaruhinya. Diantaranya: “kerja (aktifitas fisik), waktu istirahat seseorang, keturunan, gaya hidup, keadaan lingkungan, kebiasaan seseorang, makanan” (Arsil, 1999:12). Selanjutnya Gusril (2004:119) mengemukakan “faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani siswa antara lain: jenis pekerjaan, keadaan kesehatan, jenis kelamin, umur, tingkat terlatihnya siswa, motivasi belajar dan status gizi”.

Dari uraian di atas maka banyak faktor yang mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani. Kesegaran jasmani diperlukan tiap-tiap individu terutama dalam mengikuti pembelajaran khususnya dalam peningkatan prestasi guna tercapainya prestasi maksimal.

Kesegaran jasmani memiliki peranan yang sangat penting, karena jika siswa memiliki kesegaran jasmani yang baik, maka akan dapat membantu siswa tersebut dalam menghadapi proses pembelajaran dengan penuh semangat tanpa merasa capek dan lelah. Sebaliknya apabila kesegaran jasmani

siswa rendah mereka merasa tidak konsentrasi dalam menghadapi pembelajaran, karena mereka mudah lelah, lesu dan capek.

Berdasarkan observasi yang penulis lakukan di Sekolah Dasar Negeri 07 Ulak Karang Selatan Kota Padang tentang tingkat kesegaran jasmani , peneliti melihat dan menduga tingkat kesegaran jasmani masih rendah. Hal ini didasarkan atas kemampuan siswa mengikuti pelajaran penjasorkes tidak bersemangat, tampak letih dan loyo seperti orang kelelahan, kadang-kadang seolah tidak mampu melakukan gerakan latihan olahraga yang diberikan , siswa malas melakukan aktivitas olahraga dan bahkan dalam proses belajar mengajar siswa sering mengantuk. Hal itu dapat dijadikan sebagai indikasi masih rendahnya tingkat kesegaran jasmani sebagian siswa tersebut.

Kesegaran jasmani merupakan salah satu hal yang sangat penting untuk tercapainya hasil yang diinginkan dalam proses belajar mengajar di sekolah. Siswa tidak akan mendapatkan hasil yang maksimal tanpa disertai dengan kesegaran jasmani yang baik. Maka dari itu kesegaran jasmani merupakan faktor yang sangat penting dalam melakukan aktivitas dan keberhasilan siswa dalam proses belajar.

Penulis juga melihat kurangnya kesegaran jasmani karena faktor kesehatan siswa. Maka penulis berpendapat bahwa perlu dilakukan penelitian Tingkat Kesegaran Jasmani siswa tersebut. Diharapkan nantinya siswa tersebut tau bahwa pentingnya kesegaran jasmani dalam aktivitas sehari-hari.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan masalah yang ditemukan di atas banyak faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani siswa pada SD N 07 Ulak karang selatan, antara lain:

1. Aktivitas fisik
2. Lingkungan tempat belajar
3. Jenis kelamin
4. Umur
5. Tingkat kesegaran jasmani
6. Motivasi belajar
7. Metode mengajar guru
8. Sarana dan prasarana
9. Status gizi
10. Kesehatan

C. Pembatasan Masalah

Mengingat berbagai keterbatasan yang ada pada diri penulis, maka tidak semua masalah yang diidentifikasi di atas dapat diteliti secara menyeluruh, maka penulis membatasi masalah pada tingkat kesegaran jasmani.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini adalah: "apakah siswa SD N 07 Ulak Karang Selatan sudah memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik."

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kesegaran jasmani siswa SD N 07 Ulak Karang Selatan.

F. Kegunaan Penelitian

Hasil penelitian ini nantinya diharapkan berguna untuk kepentingan sebagai berikut:

1. peneliti sendiri, Sebagai persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan.
2. Menambah wawasan peneliti khususnya tentang kesegaran jasmani.
3. Sebagai persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan.
4. Sebagai bahan pertimbangan bagi siswa SD Negeri 07 Ulak Karang Selatan dalam meningkatkan kesegaran jasmani.
5. Sebagai bahan bacaan di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan.
6. Guru sebagai bahan masukan dalam melaksanakan proses belajar mengajar di sekolah.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data tentang “Studi Tentang Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 07 Ulak Karang Selatan Kec. Padang Utara Kota Padang”, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa

1. Tingkat kesegaran jasmani siswa putra jika dibandingkan dengan tabel Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk putra usia 10 - 12 tahun, maka dapat ditentukan bahwa dari 23 orang siswa putra, sebanyak 6 orang siswa putra (26,09%) memiliki tingkat kesegaran jasmani pada klasifikasi kurang, 15 orang siswa putra (65,22%) memiliki tingkat kesegaran jasmani pada klasifikasi sedang dan 2 orang siswa putra (8,70%) memiliki tingkat kesegaran jasmani pada klasifikasi baik. Sedangkan untuk klasifikasi kurang sekali (0%) dan baik sekali (0%).
2. Tingkat kesegaran jasmani siswa putri jika dibandingkan dengan tabel Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk putri usia 10 - 12 tahun, maka dapat ditentukan bahwa dari 31 orang siswa putri, sebanyak 10 orang siswa putri (32,26%) memiliki tingkat kesegaran jasmani pada klasifikasi kurang, 18 orang siswa putri (58,06%) memiliki tingkat kesegaran jasmani pada klasifikasi sedang dan 3 orang siswa putri (9,68%) memiliki tingkat kesegaran jasmani pada klasifikasi baik. Sedangkan untuk klasifikasi kurang sekali (0%) dan baik sekali (0%).

B. Saran

1. Siswa yang telah memperoleh kebugaran jasmani yang baik, agar dapat mempertahankan kebugaran jasmaninya itu.
2. Siswa yang memperoleh hasil kebugaran jasmani yang rendah atau hasil kebugaran jasmani yang kurang, agar dapat meningkatkan kebugaran jasmaninya tersebut.
3. Kepada guru pendidikan jasmani disarankan agar dapat mengembangkan potensi kebugaran jasmani siswa misalnya dengan membuat permainan yang lebih menarik perhatian dan minat anak sehingga anak mau beraktifitas, agar kebugaran jasmani siswa semakin bagus.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul, Rozak. (2012). *Pengantar Statistik*. Jatim : Citra Intrans Selaras.
- Agus, Apri. (2012). *Olahraga Kebugaran Jasmani*. Padang : Sukabina Press.
- Ahady, Muctar, Hairry, Junusul. (1982). *Kesegaran Jasmani*, Padang FPOK IKIP Padang.
- Arikunto, Suharsini. (2002). *Manajemen. Penelitian*. Jakarta : P2LPTK.
- Arsil, (2009). *Tes Pengukuran dan Evaluasi*. Padang : Sukabina. FIK. UNP
- Arsil, & Aryadie, Adnan. (2010). *Evaluasi dan Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Wineka Media. Malang
- Arsil. (1999). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: FPOK IKIP
- Depdiknas. (2003). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Umur 10-12 Tahun*. Jakarta : Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Depdiknas. (2006). *Kurikulum Tingkat Satuan pendidikan*. Jakarta : Depdiknas.
- Deswandi dkk. (2012). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Padang : UNP
- Efwilza, (2002). *Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani SEKOLAH DASAR No 16 di Kawasan Tambang Batu Bara Ombilin dengan SEKOLAH DASAR No 12 di Luar Kawasan Tambang Batu Bara Ombilin*. Skripsi : FIK UNP
- Gusril, (1994). *Perbandingan Tingkat Kesegaran Jasmani antara Murid SEKOLAH DASAR Igasar dengan Murid SEKOLAH DASAR Negeri 04 Kodya Padang*, Padang : EPOK IKIP Padang.
- Gusril. (2004). *Beberapa Faktor yang Berkaitan dengan Kemampuan Motorik Siswa SD Negeri Kota Padang (Disertasi)*. Jakarta : Universitas Negeri Jakarta.
- Ismaryati. (2006), *Tes Pengukuran Olahraga*. Surakarta : 11 Maret University Press.
- Mutohir, T. Cholik dkk. (2004). *Perkembangan Motorik pada masa Anak-anak*. Jakarta : PPKKO, Dirjen Olahraga. Depdiknas.
- Nurhasan, Sukardjo. (1986). *Tes Pengukuran Dalam Olahraga*, Jakarta: Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi Departemen P dan K.