

**TINJAUAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI GURUPENJASORKES DI  
SEKOLAH DASAR KECAMATAN NAN SABARIS  
KABUPATEN PADANG PARIAMAN  
TAHUN PELAJARAN 2013/2014**

**SKRIPSI**

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



Oleh:

**INNE ARISTA  
NIM. 14043**

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

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

TINJAUAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI GURU PENJASORKES  
DI SEKOLAH DASAR KECAMATAN NAN SABARIS  
KABUPATEN PADANG PARIAMAN  
TAHUN PELAJARAN 2013/2014

Nama : Inne Arista  
Nim : 14043  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jurusan : Pendidikan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Juni 2014

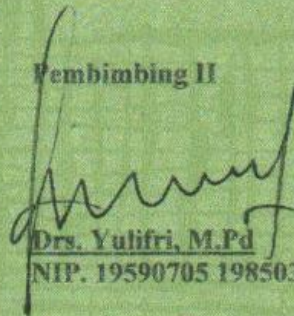
Disetujui Oleh:

Pembimbing I



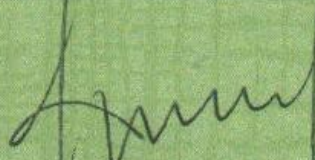
Drs. Edwarsyah, M.Kes  
NIP. 19591231 198803 1 019

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

## HALAMAN PENGESAHAN

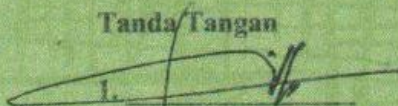
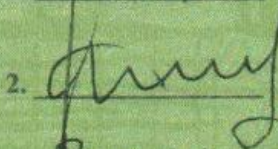
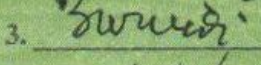
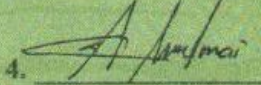
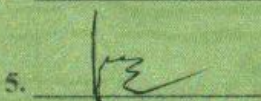
Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi  
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang

**Judul** : Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Guru  
Penjasorkes Di Sekolah Dasar Kecamatan Nan  
Sabaris Kabupaten Padang Pariaman Tahun  
Pelajaran 2013/2014

**Nama** : Inne Arista  
**Nim** : 14043  
**Program Studi** : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
**Jurusan** : Pendidikan Olahraga  
**Fakultas** : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Juni 2014

### Tim Penguji

	Nama	Tanda/Tangan
1. Ketua	: Drs. Edwarsyah, M.Kes	1. 
2. Sekretaris	: Drs. Yulifri, M.Pd	2. 
3. Anggota	: Drs. Willadi Rasyid, M.Pd	3. 
4. Anggota	: Sri Gusti Handayani, S.Pd, M.Pd	4. 
5. Anggota	: Drs. Nirwandi, M.Pd	5. 

## SURAT PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Inne Arista  
NIM/TM : 14043/2009  
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi  
Jurusan : Pendidikan Keolahragaan  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Dengan ini menyatakan bahwa, skripsi saya yang berjudul **“Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Guru Penjasorkes di Sekolah Dasar Kecamatan Nan Sabaris Kabupaten Padang Pariaman Tahun Pelajaran 2013/2014”** adalah benar merupakan hasil karya saya dan bukan merupakan plagiat dari karya orang lain. Apabila suatu saat terbukti saya melakukan plagiat maka saya bersedia diproses dan menerima sanksi akademis maupun hukum sesuai dengan hukum dan ketentuan yang berlaku, baik di institusi UNP maupun masyarakat dan negara.

Demikianlah pernyataan ini saya buat dengan penuh kesadaran dan rasa tanggung jawab sebagai anggota masyarakat ilmiah.

Padang, Agustus 2014

Saya yang Menyatakan



Inne Arista

## ABSTRAK

### **Inne Arista,2014.Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Guru Pejasorkes Di Sekolah Dasar Kecamatan Nan Sabaris Kabupaten Padang Pariaman.**

Sekolah Dasar Kecamatan Nan Sabaris merupakan sekolah yang memeberikan pemebelajaran penjasorkes, namun sebagian dari guru penjasorkes tersebut sangat jarang sekali melakukan aktivitas olahraga disekolahnya. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif bertujuan untuk melihat seberapa besar tingkat kesegaran jasmani guru penjasorkes di Sekolah Dasar Kecamatan Nan Sabaris Kabupaten Padang Pariaman.

Populasi dalam penelitian ini adalah guru penjasorkes di Sekolah Dasar Kecamatan Nan Sabaris sebanyak 33 orang. Seluruh populasi ini dijadikan sampel. Data diperoleh menggunakan *Harvard Step Test*(naik turun bangku). Data dianalisis dengan menggunakan rumus distribusi frekuensi dalam bentuk presentase.

Hasil analisis menunjukkan bahwa, tingkat kesegaran jasmani guru penjasorkes SDKecamatan Nan Sabaris berada pada kategori sedang dengan persentase sebesar 72.73%.

## KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Syukur Alhamdulillah segala puji dan syukur Penulis haturkan kehadirat Allah SWT atas karunia dan hidayah-Nya kepada Penulis, sehingga dapat menyusun Skripsi ini dengan judul “*Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Guru Pejasorkes Di Sekolah Dasar Kecamatan Nan Sabaris Kabupaten Padang Pariaman*”. Dalam menyelesaikan skripsi ini Penulis telah banyak mendapat bimbingan, arahan, saran, dan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu Penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak Drs. Yulifri, M.Pd, Ketua Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan rekreasi dan pembimbing II.
2. Bapak Drs. Edwarsyah, M.Kes Pembimbing I.
3. Bapak Drs. Willadi Rasyid, M.Pd, Ibu Sri Gusti Handayani, M.Pd, Bapak Drs. Nirwandi, M.Pd, Tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan dalam penyusunan skripsi ini.
4. Bapak dan Ibu dosen Jurusan Penjas kesrek Universitas Negeri Padang
5. Rekan Guru Sekolah Dasar se Kecamatan Nan Sabaris
6. Kedua Orang Tua serta seluruh keluarga tercinta yang selalu memberikan Do'a, semangat dan motivasi yang sangat luar biasa sehingga begitu sangat berarti bagi Penulis dalam penyusunan skripsi ini.
7. Rekan-rekan mahasiswa angkatan 2007 Universitas Negeri Padang
8. Sahabat dan pihak-pihak lain yang telah membantu penyelesaian skripsi ini.

Penulis menyadari akan keterbatasan ilmu yang dimiliki, sehingga masih terdapat kesalahan dan kekurangan dalam Penulis skripsi ini, untuk itu Penulis

mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari semua pihak demi kesempurnaan skripsi ini. Terakhir Penulis menyampaikan harapans emoga skripsi ini bermanfaat bagi para pembaca dan akhir kata Penulis ucapkan terima kasih.

Padang, Juni2014

Penulis

## DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN

HALAMAN PENGESAHAN

ABSTRAK .....	i
KATA PENGANTAR .....	ii
DAFTAR ISI .....	iv
DAFTAR GRAFIK .....	vi
DAFTAR TABEL .....	vii
DAFTAR GAMBAR .....	viii
DAFTAR LAMPIRAN .....	ix
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	7
C. Pembatasan Masalah .....	7
D. Rumusan Masalah .....	7
E. Tujuan Penelitian .....	7
F. Manfaat Penelitian .....	8
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA .....</b>	<b>9</b>
A. Kajian Teori .....	9
B. Kerangka Konseptual .....	31
C. Pertanyaan Penelitian .....	32
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>33</b>
A. Jenis Penelitian .....	33

B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	33
C.Populasi dan Sampel .....	33
D. Jenis dan Sumber Data.....	36
E. Defenisi Operasional .....	36
F. Teknik dan Alat Pengumpulan Data .....	37
G Prosedur Penelitian .....	41
H. Teknik Analisis Data .....	41
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>43</b>
A. Verifikasi Data .....	43
B. Deskripsi Data .....	43
C. Pembahasan .....	46
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>49</b>
A. Kesimpulan.....	49
B. Saran .....	49
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>50</b>

## DAFTAR GRAFIK

<b>Grafik</b>		<b>Halaman</b>
1	Diagram Denyut Nadi Guru Penjasorkes Sekolah Dasar Kecamatan Nan Sabaris.....	44
2	Diagram Kesehatan Jasmani Guru Penjasorkes Sekolah Dasar Kecamatan Nansabaris.....	46
3	Distribusi kesegaran Jasmani Guru Penjasorkes .....	43
4	Distribusi Frekuensi Kesegaran Jasmani Guru Penjasorkes.....	45

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>		<b>Halaman</b>
1	Sampel.....	35
2	Tenaga-Tenaga Ahli dan Pembantu.....	41
3	Distribusi kesegaran Jasmani Guru Penjasorkes .....	43
4	Distribusi Frekuensi Kesegaran Jasmani Guru Penjasorkes.....	45

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1. Probandus Sedang Melakukan Harvard Step-Ups Test (Naik Turun Bangku).....	39

## DAFTAR LAMPIRAN

	<b>Halaman</b>
Lampiran1 Rekap Data Tes Kesegaran jasmani Guru Penjasorkes Di Sekolah Dasar Kecamatan Nan Sbaris Kabupaten Padang Pariaman.....	53
Lampiran 2 Dokumentasi Penelitian.....	54
Lampiran 3 Surat Izin Penelitian Dari fakultas Ilmu Keolahragaan.....	59
Lampiran 4 Surat Keterangan Izin Penelitian Dari Kantor Kesatuan Bangsa Dan Politik.....	60

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

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

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

Berdasarkan penjelasan UU No.20 Tahun 2003 Bab II Pasal 3, maka dapat dikatakan bahwa tujuan pendidikan pada dasarnya adalah meningkatkan kualitas sumber daya manusia melalui peningkatan mutu pendidikan diupayakan tercapainya manusia yang siap secara intelektual, mental, fisik, dan rohani demi menghadapi masa depan yang semakin membutuhkan ilmu pengetahuan dan teknologi.

Guru adalah pendidik profesional dengan tugas utama mendidik, mengajar, membimbing, mengarahkan, melatih, menilai dan mengevaluasi peserta didik pada pendidikan anak usia dini jalur pendidikan formal,

pendidikan dasar, dan pendidikan menengah sebagai sebuah profesi, guru dituntut memiliki empat kompetensi yaitu kompetensi pedagogik, kompetensi kepribadian, kompetensi sosial, dan kompetensi profesional (UU No.14 Tahun 2005: Permendiknas No.16 Tahun 2007).

Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani dan olahraga.

Dalam proese pembelajaran pendidikan jasmani, guru olahraga diharapkan mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan dan olahraga, internalisasi nilai-nilai (sportivitas, jujur, kerjasama, dan lain-lain) serta pembiasaan hidup sehat. Dalam pelaksanaan pembelajaran guru dapat memberikan berbagai pendekatan agar siswa termotivasi dan tertarik untuk mengikuti pembelajaran.

Untuk memiliki kemampuan mengelola pembelajaran (kompetensi pedagogik) dengan baik, tentu saja guru perlu memahami unsur-unsur penting yang berkaitan dengan manajemen pembelajaran. Salah satu faktor untuk meningkatkan pendidikan intelektual dan manusia yang adalah kesegaran jasmani manusia itu sendiri. “kesegaran jasmani adalah aspek fisik dari kesegaran yang menyeluruh (*Total Fitness*) yang memberikan kepada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif serta dapat menyesuaikan diri pada tiap-tiap pembebanan fisik yang layak” (Arsil, 1999:9).

Berdasarkan kutipan dari (Arsil, 1999:9), kesegaran jasmanin yang baik merupakan milik yang berharga bagi setiap manusia khususnya siswa sekolah dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Kesegaran jasmani sangat dibutuhkan oleh siswa untuk memperoleh ketangkasan, kesanggupan, ketahanan, serta kemampuan belajar yang tinggi, seperti daya tahan yang baik sangat dibutuhkan seorang siswa dalam melaksanakan aktivitas karena daya tahan merupakan salah satu unsur kesegaran jasmani yang akan membantu seorang dalam melaksanakan pelajaran sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Semakin baik daya tahan seseorang maka semakin mudah bagi seseorang untuk melakukan suatu kegiatannya baik di sekolah maupun di lingkungannya.

Guru pendidikan jasmani juga dipanggil guru olahraga, adalah sosok guru yang terlihat sangat santai karena pakaian yang dikenakan kaos dan trening serta sepatu *kets* tidak lupa selalu mengalungkan pluit dan *stopwacth* di leher. Sebelum mengupas lebih jauh kita telah dahulu pendapat Mathews tentang pendidikan olahraga dan cita-citanya.

Guru merupakan pendidik profesional dengan tugas utama mendidik, mengajar, membimbing, mengarahkan, melatih, menilai dan mengevaluasi peserta didik pada pendidikan anak usia dini, jalur pendidikan formal, pendidikan dasar dan pendidikan menengah (UU tentang Guru dan Dosen, Bab I Pasal 1 ayat 1), dari pengertian di atas jelas bahwa guru itu memiliki peranan yang strategis dan merupakan kunci keberhasilan untuk mencapai tujuan kelembagaan sekolah, karena guru adalah pengelola KBM bagi para

siswanya. Kegiatan belajar mengajar akan efektif apabila tersedia guru yang sesuai dengan kebutuhan sekolah baik jumlah, kualifikasi maupun bidang keahliannya.

Dengan memperhatikan tujuan pendidikan jasmani di sekolah, semua guru berhak memperoleh pendidikan jasmani guna mendapatkan derajat kesehatan dan tingkat kesegaran jasmani yang memadai untuk menunjang prestasi guru dan kesehatan jasmani guru. Kesegaran jasmani merupakan salah satu hal yang penting bagi guru untuk tercapainya tujuan dalam proses mengajar di sekolah. Seseorang tidak akan mendapatkan hasil mengajar yang baik (optimal) tanpa disertai dengan kesegaran jasmani yang baik. Dengan demikian kesegaran jasmani merupakan faktor yang sangat penting kaitannya dengan kemampuan dan keberhasilan seseorang guru dalam mengajar.

Setiap guru berkeinginan untuk berhasil dalam aktivitas mengajarnya, keberhasilan guru dalam mengajar akan menjadi kebanggaan bagi diri sendiri, keluarga, maupun lingkungan sekitarnya. Salah satu indikator dari keberhasilan guru dalam proses pembelajaran adalah dengan mendapatkan hasil mengajar yang baik.

Jelas bahwa pendidikan jasmani bertujuan untuk mendidik atau menjadikan manusia Indonesia yang sehat jasmani dan rohani, untuk mewujudkannya perlu suatu proses pembelajaran penjas dilaksanakan secara efektif dan efisien di sekolah-sekolah. Keberhasilan proses pembelajaran pendidikan jasmani sangat ditentukan oleh kemampuan guru dalam menyelenggarakan kegiatan serta pelaksanaan proses pembelajaran penjas

yang dijalankan di sekolah. Penyelenggaraan kegiatan pendidikan jasmani yang baik sangat bermanfaat untuk meningkatkan kesegaran jasmani guru penjasorkes, oleh sebab itu guru harus mengetahui tingkat kesegaran jasmani melalui serangkaian tes kesegaran jasmani. Dengan tingkat kesegaran jasmani yang lebih baik, memungkinkan guru lebih tahan dan banyak bergerak, sehingga guru akan senang dan lebih aktif dalam mengikuti kegiatan mengajar penjas.

Namun kenyataannya keberhasilan dalam proses pembelajaran guru perjasorkes di sekolah dasar, khususnya di sekolah-sekolah dasar yang ada di Kecamatan Nan Sabaris Kabupaten Padang Pariaman tersebut kurang berjalan dengan baik. Banyak faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani guru penjasorkes dalam mengikuti kegiatan pendidikan jasmani yang menyebabkan tingkat kesegaran jasmani guru kurang berkembang dengan baik, faktor-faktor tersebut seperti: motivasi guru, kinerja guru, sarana dan prasarana, serta faktor lingkungan.

Dengan demikian, kesegaran jasmani guru ditentukan oleh beberapa faktor yang terdapat dalam pelaksanaan pendidikan jasmani yang diajarkan guru di sekolah membawa pengaruh terhadap kelancaran proses pembelajaran dan sarana untuk meningkatkan keaktifan guru dalam pembelajaran penjas. Guru harus berpenampilan sehat, bugar, dan memiliki kebugaran jasmani dengan baik pula, yang memungkinkan meningkatnya kemampuan fisik guru sebagaimana yang diharapkan.

Guru penjasorkes di sekolah dasar Kecamatan Nan Sabaris Kabupaten Padang Pariaman sangat jarang melakukan aktivitas olahraga terutama pada hari libur mengajar, menurut saya guru olahraga juga harus mempertahankan kondisi fisiknya agar tubuh tetap terjaga dengan baik dan tetap sehat jasmani supaya bisa melakukan suatu kegiatan. Maka dari itu peneliti tertarik untuk meneliti lebih dalam tentang tingkat kebugaran jasmani guru dengan judul **“Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Guru Penjasorkes di Sekolah Dasar Kecamatan Nan Sabaris Kabupaten Padang Pariaman Tahun Pelajaran 2013/2014”**.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian di atas, terlihat banyak faktor-faktor yang saling mendukung antara satu dengan yang lain. Untuk mencapai tingkat kebugaran jasmani guru dengan maksimal perlu usaha-usaha yang optimal dalam pembelajaran penjas. Berdasarkan latar belakang di atas dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Motivasi Guru Penjasorkes Di Sekolah Dasar Kecamatan Nan Sabaris Kabupaten Padang Pariaman
2. Faktor Lingkungan Guru Penjasorkes Di Sekolah Dasar Kecamatan Nan Sabaris Kabupaten Padang Pariaman
3. Kinerja Guru Penjasorkes Di Sekolah Dasar Kecamatan Nan Sabaris Kabupaten Padang Pariaman

4. Sarana dan Prasarana Guru Penjasorkes Di Sekolah Dasar Kecamatan Nan Sabaris Kabupaten Padang Pariaman
5. Kebugaran Jasmani Guru Penjasorkes Di Sekolah Dasar Kecamatan Nan Sabaris Kabupaten Apdang Pariaman.

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah serta keterbatasan waktu, maka penulis membatasi pada masalah yang berhubungan dengan Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Guru Perjasorkes di Sekolah Dasar Kecamatan Nan Sabaris Kabupaten Padang Pariaman.

### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah dan pembatasan masalah pada halaman sebelumnya, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Bagaimanakah Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Guru Perjasorkes di Sekolah Dasar Kecamatan Nan Sabaris Kabupaten Padang Pariaman?”.

### **E. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan pembatasan masalah dan perumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Tingkat Kesegaran Jasmani Guru Perjasorkes di Sekolah Dasar Kecamatan Nan Sabaris Kabupaten Padang Pariaman.

## **F. Manfaat Penelitian**

Sesuai dengan tujuan penelitian di atas, maka manfaat penelitian ini adalah:

1. Sebagai salah satu syarat dalam memperoleh gelar sarjana pendidikan pada Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Sebagai masukan bagi guru penjasorkes di sekolah dasar yang ada di Kecamatan Nan Sabaris Kabupaten Padang Pariaman dalam upaya meningkatkan Kesegaran Jasmani Guru Penjasorkes di sekolah dan lingkungannya.
3. Sebagai pedoman bagi guru penjasorkes sebagai informasi dan bahan pembelajaran agar lebih mendorong aktivitas pendidikan jasmani.
4. Pengembangan ilmu pengetahuan dan bahan masukan bagi peneliti selanjutnya
5. Bahan bacaan dan pedoman bagi mahasiswa Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan yang telah di uraikan pada bagian terdahulu, maka pada bab ini dapat ditarik kesimpulan yakni sebagai berikut:

Tingkat kesegaran jasmani guru penjasorkes sd kecamatan nan sabaris berada pada kategori sedang dengan persentase sebesar 72.73%.

#### **B. Saran**

Berdasarkan kesimpulan yang telah dikemukakan di atas, maka disarankan kepada:

1. Guru pendidikan jasmani olah raga dan kesehatan di Sekolah Dasar Kecamatan Nan Sabaris, supaya lebih meningkatkan lagi tingkat kesegaran jasmaninya agar pelaksanaan proses belajar mengajar di sekolah dasar dapat berjalan dengan maksimal.
2. Pihak sekolah agar memperhatikan lingkungan sekolah, karena lingkungan sekolah yang bersih dapat mempengaruhi kesegaran jasmani baik guru maupun siswa.
3. Peneliti lain agar lebih mengkaji hal-hal yang dapat mempengaruhi kesegaran jasmani.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto. 1996. *Pengertian Populasi*. Jakarta: Bina Aksara.
- Arikunto. 1998. *Teknik Pengambilan Sampel*. Jakarta: Bina Aksara.
- Arikunto. 2002. *Penelitian Deskriptif*. Jakarta: Bina Aksara.
- Asril, Friedrich, Verducci. 1999. *Komponen-Komponen Kesegaran Jasmani*. Bandung: Grafiti Jaya
- Depdikbud. 2002. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Balai Pustaka: Jakarta.
- Rusli Lutan. 2002. <http://menara.ilmu.blogspot.com/2012/12/Pengertian-Kesegaran-Jasmani.Html>.
- Agus Mukholid. 2006. <http://www.sarjanaku.com/2011/09/Pengertian-Kesegaran-Jasmani.Html>.
- M.Sajoto.1995.<http://kumpulan-artikel.olahraga.blogspot.com2011/11/Komponen-Komponen-Kesegaran-Jasmaani.Html>.
- Suharno HP. 1998. <http://endhine9685.Wordpress.com/2009/10/07/Pengertian-Daya-Ledak.Html>.
- Pp no. 19 tahun 2005. <http://kumpulan-artikel-olahraga.blogspot.com./2012/01/defenisi-pendidikan-jasmani.html>.
- Arsil Dan Bafirman.1999. *Pembinaan Kondisi Fisik*, Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
- Djoko Pekik Irianto. 2000. *Panduan Latihan Kebugaran (Yang Efektif Dan Aman)*. Yogyakarta: Lukman Offset.
- Djoko Pekik Irianto, Agus Mukholid. 2004. <http://menarailmu.blogspot.com/2011/11/pengertian-kesegaran-jasmani.htmls>.
- Kusuma, A. 2009. *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani*. <http://afand.cybermq.com.30> Oktober 2010.
- Nurmila,W. 2008. *Laporan Fisiologi Harvard*. <Http://Odhemila.Blogspot.Com.30> Oktober 2010.
- Hairy, Junusul. 2002. *Komponen-Komponen Kesegaran Jasmani*. Bandung: Grafiti Jaya.