

**TINJAUAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA KELAS VIII
SMP NEGERI 1 GUNUNG TALANG KECAMATAN GUNUNG TALANG
KABUPATEN SOLOK**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga
Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan*



Oleh

**NIKMATUNNISAK
NIM. 1107075**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2015**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

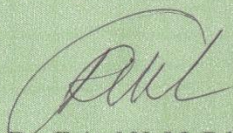
TINJAUAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA KELAS VIII
SMP NEGERI 1 GUNUNG TALANG KECAMATAN GUNUNG TALANG
KABUPATEN SOLOK

Nama : Nikmatunnisak
NIM : 1107075
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, April 2015

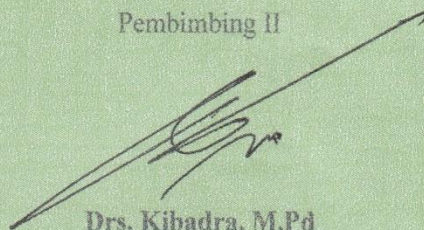
Disetujui Oleh

Pembimbing I



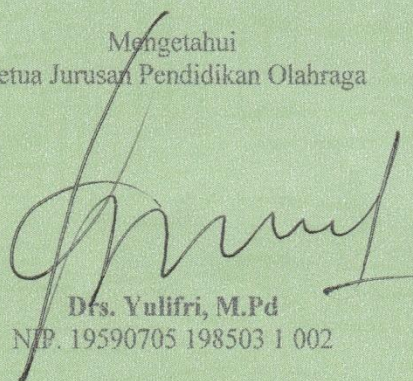
Dr. Erizal N, M. Pd
NIP. 19590324 198503 1 003

Pembimbing II



Drs. Kibadra, M.Pd
NIP. 19570118 198503 1 003

Mengetahui
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



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

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

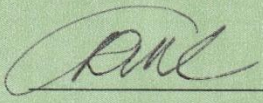
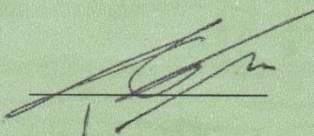
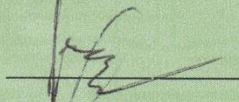
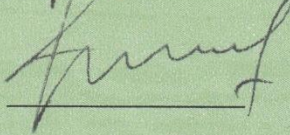
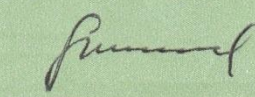
Dinyatakan Lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Jurusan
Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VII
SMP Negeri 1 Gunung Talang Kecamatan Gunung
Talang Kabupaten Solok

Nama : Nikmatunnisak
NIM : 1107075
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, April 2015

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Dr. Erizal N, M.Pd	
2. Sekretaris	: Drs. Kibadra, M.Pd	
3. Anggota	: Drs. Nirwandi, M.Pd	
4. Anggota	: Drs. Yulifri, M.Pd	
5. Anggota	: Dr. Damrah, M.Pd	

SURAT PERNYATAAN

Nama : Nikmatunnisak

BP/NIM : 2011/1107075

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar karya saya sendiri, yang berjudul "Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa VIII SMP Negeri 1 Gunung Talang Kecamatan Gunung Talang Kabupaten Solok" adalah benar karya asli saya, kecuali kutipan yang disebutkan sumbernya apabila terdapat kesalahan dan kekeliruan dalam skripsi ini sepenuhnya merupakan tanggung jawab saya sebagai penulis.

Demikianlah surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya untuk dapat dipergunakan sebagaimana semestinya.

Padang, April 2015
Saya yang menyatakan,



Nikmatunnisak

ABSTRAK

Nikmatunnisak : Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Gunung Talang Kecamatan Gunung Talang Kabupaten Solok

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana tingkat kesegaran jasmani siswa SMP Negeri 1 Gunung Talang. 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 kelas VIII SMP Negeri 1 Gunung Talang 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.

Temuan penelitian ini mengungkapkan bahwa Kesegaran Jasmani siswa SMP Negeri 1 Gunung Talang 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 SMP Negeri 1 Gunung Talang Kecamatan Gunung Talang Kabupaten Solok dinyatakan sedang.

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji syukur, penulis ucapkan kehadiran Allah SWT, yang telah member rahmat dan karunia-Nya sehingga skripsi yang berjudul “Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Gunung Talang Kecamatan Gunung Talang Kabupaten Solok” penulis dapat menyelesaikan sesuai dengan rencana.

Penulisan skripsi ini bertujuan untuk melengkapi tugas dan syarat memperoleh gelar sarjana pendidikan pada jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan dan juga untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa SMP Negeri 1 Gunung Talang

Dalam penulisan skripsi ini, penulis telah banyak menerima bantuan baik materi maupun moril dari berbagai pihak, sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Untuk itu pada kesempatan ini penulis menyampaikan penghargaan yang setinggi-tingginya serta terimakasih yang sedalam-dalamnya kepada pihak yang membantu dan yang telah memberikan dorongan, informasi, arahan dan bimbingan dengan penuh perhatian dan kesungguhan pada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Disamping itu ucapan terimakasih juga penulis sampaikan 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 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang dan juga sebagai dosen penguji.
3. Bapak Dr. Erizal N, M.Pd selaku pembimbing I.
4. Bapak Drs. Kibadra, M.Pd selaku pembimbing II.
5. Bapak Drs. Nirwandi, M.Pd dan Bapak Damrah, M.Pd selaku dosen penguji yang telah memberikan masukan dan arahan kepada penulis dalam penyelesaian skripsi ini.
6. Bapak-bapak dan Ibu-ibu Dosen, staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan arahan dan masukan dalam penyelesaian skripsi ini.
7. Bapak-bapak dan Ibu-ibu staf administrasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bantuan dan kelancaran administrasi mulai dari awal sampai selesainya penulisan skripsi ini.
8. Bapak kepala sekolah SMP N 1 Gunung Talang yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian ini.
9. Bapak dan Ibu guru SMP N 1 Gunung Talang yang telah memberikan dorongan dan dukungan dalam penyelesaian skripsi ini.
10. Siswa SMP N 1 Gunung Talang.
11. Teristimewa sekali untuk kedua Orang tua yang telah banyak berkorban.

12. Rekan-rekan seperjuangan dan senasib yang telah sama-sama menjalani perkuliahan dan memberikan dorongan kepada penulis dalam penyelesaian skripsi ini.

13. Dan semua pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini semoga amal dan dorongan yang diberikan bermanfaat buat kita semua amin...

Semoga segala bantuan dan bimbingan yang telah diberikan menjadi amal shaleh dan ridhoi Allah SWT.

Padang, April 2015

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah.....	7
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian.....	8
F. Manfaat Penelitian.....	8
BAB 11. TINJAUAN KEPUSTAKAAN	
A. KajianTeori.....	9
1. Pengertian Kesegaran Jasmani.....	9
2. Komponen-komponen Kesegaran Jasmani.....	10
a. Kesegaran Jasmani yang Berhubungan dengan Kesehatan	11
b. Kesegaran Jasmani yang Berhubungan dengan Kemampuan Motorik.....	14
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani	18

4. Manfaat Kesegaran Jasmani	20
5. Cara Meningkatkan Kesegaran Jasmani	21
B. Kerangka Konseptual.....	21
C. Pertanyaan Penelitian	23
BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	24
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	24
C. Populasi dan Sampel.....	24
D. Jenis dan Sumber Data.....	26
E. Instrumen Penelitian.....	27
F. Teknik Pengumpulan Data.....	27
G. Teknik Analisis Data.....	41
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data.....	43
B. Analisis Data.....	43
C. Pembahasan.....	45
BAB V . PENUTUP	
A. Kesimpulan.....	47
B. Saran	47
DAFTAR PUSTAKA.....	49
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian.....	29
2. Sampel Penelitian.....	30
3. Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Putra.....	32
4. Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Putri.....	33
5. Norma Tes Kesegaran Jasmani.....	34
6. Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra.....	45
7. Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri.....	46

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual.....	27
2. Sikap star berdiri tes lari cepat 50 meter.....	35
3. Sikap badan yang benar pada tes angkat tubuh putra.....	36
4. Sikap dagu menyentuh/melewati palang tunggal.....	37
5. Sikap permulaan gantung angkat tubuh untuk putri.....	38
6. Sikap dagu menyentuh/melewati palang tunggal.....	39
7. Peserta bergerak mengambil sikap duduk sehingga kedua siku menyentuh paha.....	40
8. Sikap menentukan raihan tegak.....	41
9. Sikap awalan loncat tegak.....	41
10. Gerakan meloncat tegak.....	41
11. Tes lari 1000 meter dan 800 meter.....	42

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Formulir Tes Kesegaran Jasmani.....	50
2. Nilai TKJI untuk putra dan putri umur 13-15 tahun.....	51
3. Data Mentah Siswa Putra SMP Negeri 1 Gunung Talang.....	52
4. Data Mentah Siswa Putri SMP Negeri 1 Gunung Talang.....	53
5. Data Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra SMP Negeri 1 Gunung Talang.....	54
6. Data Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri SMP Negeri 1 Gunung Talang.....	55
7. Data Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMP Negeri 1 Gunung Talang.....	56
8. Foto Dokumentasi Penelitian.....	57
9. Surat Izin Balasan Penelitian FIK UNP.....	58
10. Surat Izin Balasan Penelitian Dinas Pendidikan Pemuda dan Olahraga Kabupaten Solok.....	59
11. Surat Izin Balasan Penelitian SMP Negeri 1 Gunung Talang.....	60

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 pesertadidik 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 disepanjang 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.

SMP Negeri 1 Gunung Talang merupakan sekolah yang terletak disalah satu kecamatan di kabupaten Solok. Kebanyakan orang yang belum

mengetahui keberadaan SMP Negeri 1 Gunung Talang ini menyangka SMP Negeri 1 Gunung Talang ini terletak di dekat gunung Talang. SMP Negeri 1 Gunung Talang ini berada di jalan lintas Solok-Padang, letaknya ditepi jalan raya. Cuaca di daerah Talang ini sedikit agak dingin, tetapi sejuk udaranya. Kalau daerah di atas Talang seperti : Lubuak lasiah, Kayu Aro dan Sukarami, memang ternama daerah yang dingin sekali. Setelah melewati Sukarami baru tiba di daerah Guguak-Talang-Cupak-Koto Baru- Salayo-kota Solok.

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 SMP Negeri 1 Gunung Talang, ternyata sebagian besar menggunakan ojek menuju ke sekolah, ada yang mengendarai motor ke sekolah tetapi tempat parkirannya tidak di sekolah karena tidak diizinkan 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 SMP Negeri 1 Gunung Talang 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 SMP Negeri 1 Gunung Talang Kecamatan Gunung Talang Kabupaten Solok berprofesi sebagai petani, pedagang dan sedikit berprofesi sebagai Pegawai Negeri Sipil atau karyawan swasta. Kalau diambil nilai rata-rata tingkat ekonomi orang tua siswa SMP Negeri 1 Gunung Talang Kecamatan Gunung Talang Kabupaten Solok, berstatus tingkat ekonomi menengah ke bawah.

Selain itu, teknologi juga banyak menarik perhatian siswa seperti lebih suka kewarnet 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 kebugaran 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 kebugaran 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 kebugaran jasmani yang dimiliki siswa. Dengan adanya dugaan di atas agar tidak terjadi praduga sementara, maka peneliti tertarik untuk meneliti secara pasti gejala rendahnya kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 1 Gunung Talang Kecamatan Talang Kabupaten Solok. Untuk itu, perlu dilakukan penelitian untuk mengetahui secara pasti tentang tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 1 Gunung Talang Kecamatan Gunung Talang Kabupaten Solok.

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. Gizi yang siswa konsumsi
2. Status ekonomi orang tua
3. Faktor teknologi
4. Kondisi sarana prasana olahraga
5. Kemampuan kondisi fisik
6. Tingkat kesegaran jasmani

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka permasalahan dibatasi pada tingkat kesegaran jasmani siswa SMP Negeri 1 Gunung Talang Kecamatan Gunung Talang Kabupaten Solok.

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 SMP Negeri 1 Gunung Talang Kecamatan Gunung Talang Kabupaten Solok.

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 1 Gunung Talang Kecamatan Gunung Talang Kabupaten Solok.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan berguna :

1. Bagi penulis, sebagai salah satu syarat menyelesaikan perkuliahan S1 pada jurusan Pendidikan Olahraga FIK UNP.
2. Bagi guru Penjasorkes di SMP Negeri 1 Gunung Talang, sebagai gambaran tingkat kebugaran jasmani anak didik.
3. Bagi siswa SMP Negeri 1 Gunung Talang, agar dapat meningkatkan semangat untuk melaksanakan aktivitas kebugaran 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 SMP Negeri 1 Gunung Talang Kecamatan Gunung Talang Kabupaten Solok dikategorikan kurang.
2. Rata-rata tingkat kesegaran jasmani yang dimiliki siswa putri SMP Negeri 1 Gunung Talang Kecamatan Gunung Talang Kabupaten Solok dikategorikan kurang.
3. Rata-rata tingkat kesegaran jasmani yang dimiliki siswa SMP Negeri 1 Gunung Talang Kecamatan Gunung Talang Kabupaten Solok 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 SMP Negeri 1 Gunung Talang 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 SMP Negeri 1 Gunung Talang, 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 Keolahragaan*. 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.