

**STUDI TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA DI SEKOLAH  
MENENGAH PERTAMA PEMBANGUNAN  
LABORATORIUM UNP PADANG**

**SKRIPSI**

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga  
Sebagai Syarat Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan*



**OLEH:  
NIKO PERNANDO ALEK SANDER  
NIM. 56063**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLARAHGA  
FAKULAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2014**

**HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI**

Judul : **STUDI TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA DI  
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA PEMBANGUNAN  
LABORATORIUM UNP PADANG**

Nama : Niko Fernando Alek Sander

BP/NIM : 2010/56063

Jurusan : Pendidikan Olahraga

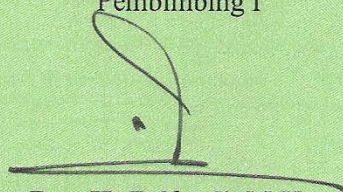
Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2014

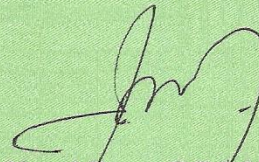
Disetujui :

Pembimbing I



**Drs. H. Zalfendi. M.Kes**  
NIP. 19590602 198503 1 003

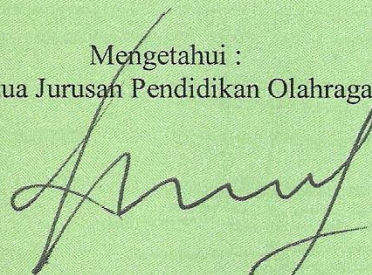
Pembimbing II



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

Mengetahui :

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



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

## HALAMAN PENGESAHAN

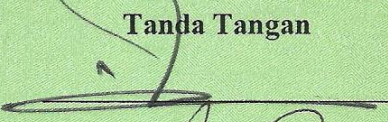
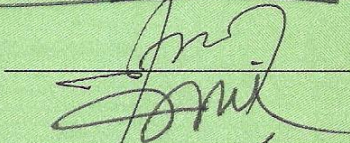
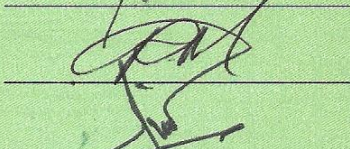


Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi  
Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

### STUDI TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA DI SEKOLAH MENENGAH PERTAMA PEMBANGUNAN LABORATORIUM UNP PADANG

Nama : Niko Fernando Alek Sander  
BP/NIM : 2010/56063  
Jurusan : Pendidikan Olahraga  
Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2014

#### Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. H. Zalfendi. M.Kes	
2. Sekretaris	: Nurul Ihsan. S.Pd, M.Pd	
3. Anggota	: Dr. H. Syahrial Bakhtiar, M.Pd	
4. Anggota	: Dr. Erizal Nurmai, M.Pd	
5. Anggota	: Drs. Suwirman, M.Pd	

## SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Niko Pernando Alek Sander

NIM/BP : 56063/2010

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Judul Skripsi : Studi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa di Sekolah Menengah  
Pertama Pembangunan Laboratorium UNP Padang

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang di tulis atau di terbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Padang, Juli 2014

Yang menyatakan



Niko Pernando Alek Sander

## **ABSTRAK**

### **Niko Fernando A.S (56063): Studi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Di Sekolah Menengah Pertama Pembangunan Laboratorium UNP Padang**

Masalah dalam penelitian ini adalah masih terlihat rendahnya tingkat kesegaran jasmani di SMP Pembangunan Laboratorium UNP Padang, penelitian ini bertujuan meneliti tingkat kesegaran jasmani yang dimiliki oleh siswa SMP Pembangunan Laboratorium UNP Padang.

Jenis penelitian ini deskriptif, Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII dan VIII SMP Pembangunan Laboratorium UNP Padang yang berjumlah 436 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik Stratified Sample yang berjumlah 39 orang (10 % dari populasi atau 3 orang per lokal). Instrumen berupa tes TKJI (Tes Kesegaran Jasmani Indonesia) untuk putra dan putri umur 13-15 tahun. Penelitian ini dianalisis melalui tabulasi frekuensi statistik deskriptif.

Hasil penelitian ini menyatakan besarnya tingkat kesegaran jasmani yang dimiliki oleh siswa SMP Pembangunan Laboratorium UNP Padang adalah tidak satu orang pun siswa memiliki kesegaran jasmani dalam klasifikasi baik sekali dan baik, sebanyak 10 orang ( 25,64%) siswa memiliki kesegaran jasmani yang sedang, 21 orang ( 53,85% ) siswa memiliki kesegaran jasmani kurang, dan 8 orang (20,51%) memiliki kesegaran jasmani kurang sekali.

## **KATA PENGANTAR**

Alhamdulillah, puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena berkat limpahan rahmat dan hidayahNya penulis dapat menyelesaikan pembuatan skripsi ini dengan judul “Studi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Di Sekolah Menengah Pertama Pembangunan Laboratorium UNP Padang”

Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu persyaratan untuk menyelesaikan studi pada program studi (S1) Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam penelitian dan penulisan skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dari berbagai pihak. Penulis menyadari bahwa tanpa bantuan dan uluran tangan dari berbagai pihak skripsi ini mungkin tidak akan bisa terwujud. Pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa hormat dan terima kasih sebanyak-banyaknya kepada :

1. Bapak Prof. Dr. H. Phil Yanuar Kiram, M.Pd, selaku Rektor Universitas Negeri Padang, yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mengikuti Program Studi Ilmu Keolahragaan.
2. Bapak Drs. H. Arsil, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan izin penulis untuk melaksanakan penelitian dalam penyusunan skripsi ini.
3. Drs. Yulifri, sebagai Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan kemudahan dalam proses penulisan skripsi ini.
4. Drs. H. Zalfendi, M.Kes sebagai Pembimbing I dan Nurul Ihsan, S.Pd, M.Pd sebagai Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, pengarahan, masukan dan motivasi dalam penulisan skripsi ini.
5. Bapak Dr. H. Syahrial Bakhtiar, M.Pd, Bapak Dr. Erizal Nurmai, M.Pd, dan Bapak Drs. Suwirman, M.Pd selaku dosen penguji yang telah memberikan masukan dan saran untuk kelengkapan skripsi ini.

6. Bapak dan Ibu dosen serta karyawan Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang atas segala dukungan dan bimbingannya.
7. Ayah Sindir (almarhum) dan Ibu Gusni tercinta yang telah mengorbankan segalanya demi keberhasilan dan tercapainya cita-cita ku ini.
8. Kakak-kakak dan seluruh keluarga tercinta yang telah banyak berkorban demi selesainya studiku ini.
9. Seluruh sahabat dan teman-temanku yang telah membangkitkan semangat studiku, serta telah memberi masukan dan bantuan selama ini, baik dalam penulisan skripsi maupun dalam menjalani studiku selama ini.
10. Berbagai pihak yang tidak dapat penulis sebutkan namanya satu persatu yang ikut berpartisipasi memberikan bantuan dan dorongan baik moril maupun materil kepada penulis dalam penyelesaian skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi yang disusun ini masih banyak terdapat berbagai kelemahan dan kekurangan. Karena itu, penulis mengharapkan saran dan kritikan yang membangun dari semua pihak atau pembaca untuk kesempurnaan tulisan dimasa yang akan datang.

Terakhir penulis menyampaikan harapan semoga penelitian sederhana yang penulis susun ini dapat bermanfaat dan berguna untuk kepentingan dan kemajuan pendidikan dimasa yang akan datang. Amin....

Padang, Juli 2014

Peneliti

## DAFTAR ISI

Halaman

<b>HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI</b>	
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b>	
<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iv
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	viii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Pembatasan Masalah .....	6
D. Perumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Kegunaan Penelitian.....	6
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teori.....	7
1. Kesegaran Jasmani .....	7
2. Komponen Kesegaran Jasmani .....	9
B. Kerangka Konseptual .....	25
C. Pertanyaan Penelitian .....	25
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian.....	26
B. Waktu dan Tempat Peneliti .....	26
C. Populasi dan Sampel .....	26
1. Populasi .....	26
2. Sampel .....	27
D. Jenis dan Sumber Data .....	29

1. Jenis Data .....	29
2. Sumber Data .....	29
E. Teknik Pengumpulan Data .....	29
F. Teknik Analisis Data .....	45
<b>BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskripsi Hasil Penelitian .....	46
B. Pembahasan Hasil Penelitian .....	48
<b>BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	53
B. Saran .....	53
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>55</b>

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Populasi Penelitian .....	27
2. Sampel Penelitian .....	28
3. Nilai TKJI Lari Cepat 50 meter .....	34
4. Nilai TKJI Gantung Siku Tekut Putri dan Gantung Angkat Tubuh Putra .....	38
5. Nilai TKJI Tes Baring Duduk 60 Detik .....	40
6. Nilai TKJI Tes Loncat Tegak .....	42
7. Nilai TKJI Tes Lari Jarak Menengah 1000 meter .....	44
8. Norma TKJI .....	44
9. Tingkat kesegaran jasmani Siswa SMP Kelas VII Pembangunan Labora - torium UNP .....	47

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1. Kerangka Konseptual .....	25
2. Tes Lari 50 meter .....	32
3. Bentuk Alat Tes Gantung Angkat Tubuh. ....	35
4. Contoh Pegangan Tes Angkat Tubuh .....	36
5. Contoh Tehnik Tes Angkat Tubuh.....	37
6. Sikap Awal Baring Duduk 60 Detik .....	38
7. Tehnik Dalam Tes Baring Duduk .....	39
8. Sikap Awal Tes Loncat Tegak .....	41
9. Tehnik Tes Loncat Tegak.....	41
10. Sikap Start Tes 1000 Meter.....	42
11. Sikap Akhir Tes 1000 Meter .....	43
12. Histogram Distribusi Frekuensi Kesegaran Jasmani Siswa.....	48

## DAFTAER LAMPIRAN

<b>Lampiran</b>	<b>Halaman</b>
1. Daftar Sampel dan Data Penelitian Siswa - Siswi SMP Pembangunan Laboratorium UNP Padang .....	57
2. Daftar Rekapitulasi Hasil Tes Kesegaran Jasmani Siswa - Siswi SMP Pembangunan Laboratorium UNP Padang .....	59
3. Dokumentasi Penelitian .....	61
4. Surat Penelitian .....	66

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

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

Pendidikan merupakan salah satu aspek yang senantiasa dibutuhkan dalam memenuhi tujuan hidup bagi makhluk yang berakal, berkepribadian, dan makhluk yang bermasyarakat. Pendidikan jasmani merupakan bagian dari proses pendidikan secara keseluruhan. Secara sederhana pendidikan jasmani itu tak lain adalah proses belajar untuk gerak dan belajar melalui gerak. Maksud dari pernyataan ini adalah selain belajar dan mendidik melalui gerak untuk mencapai tujuan pengajaran, dalam pendidikan jasmani itu akan diajarkan untuk bergerak, sehingga melalui pengalaman itu akan terbentuk perubahan dalam aspek jasmani dan rohaninya. Belajar melalui pengalaman gerak, untuk mencapai tujuan pengajaran merupakan salah satu ciri dari pendidikan jasmani.

Usaha manusia dibidang pendidikan selalu berkesinambungan, berkembang dan mengalami perubahan menuju kepada tujuan pendidikan Nasional yaitu mencerdaskan kehidupan bangsa dan mengembangkan manusia seutuhnya. Untuk mewujudkan pembangunan nasional dibidang pendidikan tersebut, pemerintah telah mengeluarkan Undang-undang no. 20 tahun 2003 tentang fungsi dan tujuan pendidikan Nasional sebagai berikut:

“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 kutipan di atas, jelas bahwa yang menjadi tujuan utama dari pendidikan di Indonesia adalah untuk membentuk manusia Indonesia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berbudi pekerti luhur, memiliki pengetahuan, keterampilan, sehat jasmani dan rohani, berkepribadian mantap dan mandiri serta bertanggung jawab kemasyarakatan dan bangsa.

Pendidikan adalah suatu proses pembinaan manusia secara langsung seumur hidup. Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang diajarkan di sekolah memiliki peranan sangat penting, yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang terpilih dan dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar ini diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang baik, sekaligus membentuk pola hidup sehat dan bugar sepanjang hayat.

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

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

Berdasarkan kutipan diatas, tentunya kesegaran jasmani atau kebugaran jasmani tidak akan muncul dengan sendirinya tanpa melakukan latihan secara baik dan teratur yang sesuai dengan porsinya. Kesegaran jasmani atau kebugaran jasmani yang baik juga didukung oleh faktor-faktor antara lain yaitu: faktor ekonomi orang tua, dukungan atau perhatian orang tua dan kebersihan lingkungan.

Siswa yang tingkat ekonomi orang tuanya menengah keatas umumnya mempunyai tingkat kesegaran jasmani yang lebih tinggi dari pada siswa yang tingkat ekonomi orang tuanya menengah kebawah karena asupan gizi mereka lebih baik. Ini juga terlihat pada dukungan dan perhatian orang tua. Apabila orang tua memperhatikan kecukupan gizi anak mereka, maka anak mereka memiliki kesegaran jasmani atau kebugaran jasmani yang lebih baik.

Sayogo dalam Gusril (2004:131) mengemukakan bahwa “gizi yang kurang atau buruk pada anak-anak dapat berakibat pada terganggunya pertumbuhan jasmani dan kecerdasannya”. Ini berarti anak yang mempunyai status gizi yang baik maka pertumbuhan dan perkembangannya akan berjalan dengan seimbang dan sehat. Bila anak sehat tentu akan dapat melaksanakan kegiatan sehari-hari dengan baik. Selanjutnya bila status gizi anak rendah anak tidak dapat melakukan tugas dan aktifitas dengan baik, dan sebagai konsekuensinya tentu kemampuan motoriknya rendah. Ini dapat dijelaskan bahwa seorang siswa yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang tinggi atau tingkat kondisi tubuh yang prima akan dapat melakukan aktifitas belajar dengan baik dalam waktu cukup lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Faktor-faktor yang berpengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa antara lain adanya asupan gizi yang seimbang dengan yang dibutuhkan oleh tubuh. Artinya agar siswa dapat melaksanakan aktivitas jasmani dengan baik di sekolah, maka siswa harus dapat memenuhi kecukupan gizi yang sangat dibutuhkan oleh tubuh. Hal ini berarti bahwa kekurangan gizi merupakan salah satu kendala pada keberhasilan pada pembelajaran di sekolah.

Di samping itu faktor lain yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani seseorang adalah motivasi siswa, keseriusan, lingkungan, kegiatan olahraga yang diberikan oleh guru di sekolah serta ketepatan guru dalam memilih metoda pembelajaran di setiap materi yang akan diajarkan, khususnya dalam mengajarkan berbagai keterampilan gerak dan olahraga dalam pembelajaran penjasorkes.

Pendidikan jasmani dan kesehatan adalah salah satu mata pelajaran yang diajarkan di SMP (Sekolah Menengah Pertama) Pembangunan Laboratorium UNP Padang yang diberikan dalam bentuk kegiatan intrakurikuler maupun ekstrakurikuler sesuai dengan standar kurikulum yang berlaku.

Jadi mata pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan wajib diberikan di setiap sekolah sesuai dengan Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) untuk membantu meningkatkan tingkat kebugaran jasmani dan kesehatan anak didik.

Berdasarkan pengamatan penulis sementara di lapangan semangat belajar siswa sangat rendah sehingga hasil belajar kurang hal ini disebabkan oleh tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Pembangunan Laboratorium UNP Padang masih rendah. Rendahnya tingkat kebugaran jasmani siswa di SMP Pembangunan

Laboratorium UNP Padang mungkin disebabkan oleh beberapa faktor yaitu ekonomi orang tua, malas, kurang motivasi dalam belajar, konsumsi zat gizi, kehadiran siswa, tingkat kesegaran jasmani dan keseriusan dalam belajar.

Dengan beragam uraian masalah di atas penulis tertarik untuk melakukan penelitian secara ilmiah tentang “Studi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa di SMP Pembangunan Laboratorium UNP Padang” dengan alasan yang mendasar penulis menganggap kesegaran jasmani sangat penting untuk siswa dalam melaksanakan aktifitas belajar di sekolah maupun untuk melaksanakan aktifitas lain di luar sekolah.

### **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, maka masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Motivasi.
2. Sosial ekonomi orang tua.
3. Keseriusan dalam belajar.
4. Tingkat kesegaran jasmani.
5. Konsumsi zat gizi.
6. Kehadiran siswa.

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, terdapat beberapa masalah pada siswa SMP Pembangunan Laboratorium UNP Padang. Dalam penelitian ini penulis hanya membahas tentang Studi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMP Pembangunan Laboratorium UNP Padang.

#### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan yang telah dijabarkan di atas, maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan yaitu “Bagaimana tingkat kesegaran jasmani yang dimiliki oleh siswa SMP Pembangunan Laboratorium UNP Padang?”

#### **E. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui : “Bagaimana tingkat kesegaran jasmani yang dimiliki oleh siswa SMP Pembangunan Laboratorium UNP Padang”.

#### **F. Kegunaan Penelitian**

Bertitik tolak dari tujuan penelitian, maka penelitian ini diharapkan berguna bagi:

1. Peneliti, Sebagai salah satu syarat untuk memperoleh dan memenuhi gelar sarjana S1 Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Peneliti, Dengan adanya penelitian ini akan menambah wawasan, pengetahuan dan pengalaman tersendiri dalam penelitian ini.
3. Siswa, Sebagai bahan masukan bahwa pentingnya kesegaran jasmani bagi Siswa.
4. Guru, sebagai pedoman/acuan untuk merencanakan dan meningkatkan mata pelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan
5. Mahasiswa yang lain, pentingnya tingkat kesegaran jasmani sewaktu melakukan aktifitas.
6. Sebagai referensi di perpustakaan FIK ataupun perpustakaan pusat.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat dijelaskan hasil analisis tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki oleh siswa kelas VII dan VIII SMP Pembangunan Laboratorium UNP Padang masih rendah yaitu tidak satu orang pun siswa memiliki kebugaran jasmani dalam klasifikasi baik sekali dan baik, sebanyak 10 orang (25,64%) siswa memiliki kebugaran jasmani yang sedang, 21 orang (53,85%) memiliki kebugaran jasmani kurang dan 8 orang (20,51%) memiliki kebugaran jasmani kurang sekali.

#### **B. Saran**

Berdasarkan pada kesimpulan di atas maka saran yang dapat dikemukakan adalah :

1. Untuk siswa agar lebih meningkatkan kebugaran jasmaninya melalui kombinasi latihan yang terprogram dan memakan makanan yang bergizi sehingga menjaga pola hidup yang teratur, sehingga akan berdampak terhadap aktifitas fisik yang dilakukan terutama untuk menunjang proses pembelajaran guna memperoleh hasil belajar yang diinginkan.
2. Bagi guru untuk meningkatkan materi pembelajaran terutama dalam materi peningkatan kebugaran jasmani yang dapat meningkatkan hasil belajar siswa.

3. Kepada peneliti selanjutnya untuk meneliti variabel lain yang diduga berhubungan dengan kesegaran jasmani agar dapat diketahui secara lebih mendalam lagi apa saja faktor-faktor yang mempengaruhi terhadap kesegaran jasmani siswa.
4. Kepada siswa disarankan untuk lebih memberi apresiasi terhadap mata pelajaran pendidikan jasmani dan meningkatkan minat untuk melakukan aktifitas olahraga di luar jam sekolah.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Kadir Ateng. 1992. *Asas dan Landasan pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdikbud.
- Arikunto, S. 1992. *Prosedur Penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Arsil. (1999). Buku Ajar: *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: Sukabina.
- Arsil. (2010). *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga* Padang: Wineka Media.
- Depdikbud. 1997. *Petunjuk Pelaksanaan Pola Umum Pembinaan dan Pengembangan Jasmani*. Jakarta. Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi.
- Depdiknas. 2002. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Umur 13-15 Tahun.
- Harsono, M. 1993. Latihan Kondisi fisik, Bandung : BANKOR–MENPORA–(SORI)
- Harsuki. 2003. Perkembangan Olahraga Terkini, Kajian Para Pakar. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Kiram, Yanuar. 2002. Belajar Motorik. Jakarta: Depdikbud.
- Muthohir, T. Cholik. & Gusril. 2004. *Perkenbangan Motorik Pada Masa Kanak-kanak*. Padang. Dirjen Olahraga, Depdiknas.
- Muthohir, T. Cholik. & Gusril. 2008. *Perkenbangan Motorik Pada Masa Anak-anak*. Jakarta. PPKKO, Dirjen Olahraga, Depdiknas.
- Rusli Lutan. 2002. *Azas-azas Pendidikan Jasmani*. Pengantadan Metode. Jakarta. Depdikbud.
- Undang-Undang No. 20. 2003. *Tentang Sistem Pendidikan Nasional*.
- Sajoto, M. 1995. Peningkatan Dan Pembinaan Kekuatan Fisik Dalam Olahraga. Semarang : Dahara Price.
- Sajoto, M. 1998 Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga. Depertemen P&K, Dikti, PT PPLPTK, Jakarta.
- Sharkey Brian. 2003. *Kebugaran dan Kesehatan*. Jakarta. PT. Raja Grapindo Persada.