

**PERBEDAAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA SMP  
NEGERI 2 KOTA SOLOK DENGAN SISWA SMP NEGERI 4  
LEMBANG JAYA KABUPATEN SOLOK**

**SKRIPSI**

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



**NOSEF ANDRE PUTRA  
NIM. 98218**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2013**

**HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI**

**Judul Skripsi** : Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMP Negeri 2 Kota Solok Dengan Siswa SMP Negeri 4 Lembang Jaya kabupaten Solok

**Nama** : Nosef Andre Putra

**NIM/BP** : 98218/2009

**Program Studi** : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

**Jurusan** : Pendidikan Olahraga

**Fakultas** : Ilmu Keolahragaan

**Padang, Mei 2013**

**Disetujui oleh :**

**Pembimbing I**



**Dra. Rosmaneli, M.Pd**  
NIP. 19570521 198403 2 001

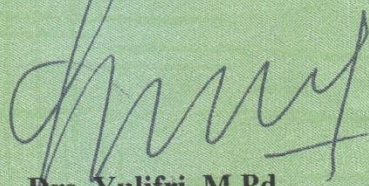
**Pembimbing II**



**Drs. Zainul Johor, M.Pd**  
NIP. 19591213 198602 1 001

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  
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

**Judul** : Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMP Negeri 2 Kota Solok Dengan Siswa SMP Negeri 4 Lembang Jaya Kabupaten Solok

**Nama** : Nosef Andre Putra

**NIM/BP** : 98218/2009





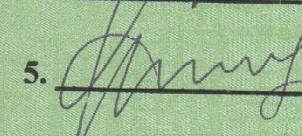
**Program Studi** : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

**Jurusan** : Pendidikan Olahraga

**Fakultas** : Ilmu Keolahragaan

Padang, Mei 2013

### Tim Penguji

No	Jabatan	Nama	Tanda Tangan
1.	Ketua	Dra. Rosmaneli, M.Pd	1. 
2.	Sekretaris	Drs. Zainul Johor, M.Pd	2. 
3.	Anggota	Drs. Zarwan, M.Kes	3. 
4.	Anggota	Drs. Edwarsyah, M.Kes	4. 
5.	Anggota	Drs. Yulifri, M.Pd	5. 

## ABSTRAK

### **Nosef Andre Putra, (2013) Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMP Negeri 2 Kota Solok dengan Siswa SMP Negeri 4 Lembang Jaya Kabupaten Solok.**

Masalah dalam penelitian ini adalah perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa SMP N 2 Solok dengan siswa SMP N 4 Lembang Jaya kabupaten Solok. Tujuan penelitian ini adalah untuk mendapatkan informasi tentang perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa SMP Negeri 2 Kota Solok dengan siswa SMP Negeri 4 Lembang Jaya Kabupaten Solok.

Jenis penelitian ini adalah *Expost facto* dan data langsung diambil melalui teknik testing. Populasi dari penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMP N 2 Kota Solok dengan SMP N 4 Lembang Jaya Kabupaten Solok yang berjumlah 473 orang. Dengan teknik penarikan sampel adalah *Purposive sampling* yaitu pengambilan sampel didasarkan pada maksud yang telah ditetapkan sebelumnya atau dengan pertimbangan-pertimbangan tertentu yaitu penarikan sampel diwakili masing-masing sekolah siswa laki-laki VIII 4 yang setara sebanyak 28 orang. Dari sekolah SMP Negeri 2 Kota Solok yang berjumlah 14 orang, sedangkan dari SMP Negeri 4 Lembang Jaya Kabupaten Solok yang berjumlah 14 orang juga. Alat yang digunakan untuk pengumpulan data adalah tes tingkat kesegaran jasmani (TKJI), kemudian dianalisis dengan statistik teknik uji t secara manual.

Hasil yang diperoleh dari penelitian ini adalah sebagai berikut perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa SMP Negeri 2 Kota Solok dengan Siswa SMP Negeri 4 Lembang Jaya Kabupaten Solok yaitu terdapat  $t_{hitung}$  (3,72) sedangkan  $t_{tabel}$  (2,05) dengan taraf signifikansi 0.05. berarti  $t_{hitung}$  (3,72) >  $t_{tabel}$  (2,05) sehingga  $H_0$  ditolak, jadi kesimpulannya terdapat perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa SMP Negeri 2 Kota Solok dengan siswa SMP Negeri 4 Lembang Jaya Kabupaten Solok.

**Kata Kunci : Perbedaan, Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa**

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada Penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi penelitian tentang **“Pembedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMP Negeri 2 Kota Solok dengan Siswa SMP Negeri 4 Lembang Jaya Kabupaten Solok”**. Skripsi ini disusun untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam penyelesaian skripsi ini Penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang (FIK UNP) yang telah memberikan dukungan dan motivasi kepada penulis.
2. Drs. Yulifri, M.Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga yang telah memberikan masukan kepada penulis selama ini.
3. Dra. Rosmaneli, M.Pd sebagai Pembimbing Akademik sekaligus Pembimbing I dan Drs. Zainul Johor, M.Pd sebagai pembimbing II yang telah menyediakan waktu, tenaga, pikiran dan kesabaran untuk membimbing penulis selama dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Drs. Edwarsyah, M.Kes, Drs. Yulifri, M.Pd, dan Drs. Zarwan, M.Kes sebagai penguji yang telah menyediakan tenaga, fikiran dan kesabaran untuk memberi penulis masukan dan nasehat dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Kepala Sekolah, Guru Penjasorkes, dan Guru-guru Sekolah SMP Negeri 2 Kota Solok dan Sekolah SMP Negeri 4 Lembang Jaya Kabupaten Solok yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian di sekolah tersebut.

6. Kedua orang tua dan beserta keluarga besar atas Do'a serta dorongan sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini baik secara moril maupun materil.
7. Rekan-rekan mahasiswa dan semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini yang tidak bisa disebutkan satu per satu.

Semoga bantuan, bimbingan dan arahan serta dorongan yang telah diberikan kepada penulis mendapat pahala dan balasan dari Allah SWT. Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih banyak terdapat kekurangan, untuk itu Penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari semua pihak demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga skripsi ini nantinya bermanfaat bagi kita semua. Akhir kata Penulis ucapkan terima kasih.

Padang, Mei 2013

Penulis

## DAFTAR ISI

### HALAMAN PERSETUJUAN

### HALAMAN PENGESAHAN

<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

### BAB 1 PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Pembatasan masalah .....	5
D. Rumusan Masalah .....	5
E. Tujuan Penelitian .....	6
F. Manfaat Hasil Penelitian .....	6

### BAB II KERANGKA TEORITIS

A. Kajian Teori .....	8
1. Hakikat Kesegaran Jasmani .....	8
2. Komponen Kesegaran Jasmani .....	9
3. Fungsi Kesegaran Jasmani .....	10
4. Faktor – Faktor Memengaruhi Kesegaran Jamani .....	12

B. Kerangka Konseptual .....	17
C. Hipotesis Penelitian.....	18
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Jenis, Tempat dan waktu Penelitian.....	19
B. Populasi dan Sampel .....	19
C. Jenis dan Sumber Data .....	21
D. Teknik dan Alat Pengumpulan Data .....	22
E. Teknik Analisis Data.....	30
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Penelitian .....	32
1. Deskripsi Data .....	32
2. Analisis Data .....	33
B. Pengujian Persyaratan Analisis Data .....	35
C. Pengujian Hipotesis.....	36
D. Pembahasan.....	37
1. Kesegaran Jasmani Siswa SMP N 2 Kota Solok .....	37
2. Kesegaran Jasmani Siswa SMP N 4 Lembang Jaya Kabupaten Solok .....	39
3. Upaya Meningkatkan Kesegaran Jasmani Siswa .....	40
<b>BAB V PENUTUP</b>	
A. Kesimpulan .....	41
B. Saran.....	41
<b>DAFTAR KEPUSTAKAAN .....</b>	<b>43</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>44</b>

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Jumlah Populasi SMP N 2 Kota Solok .....	20
2. Jumlah Populasi SMP N 4 Lembang Jaya Kabupaten Solok .....	20
3. Pembagian Sampel SMP N 2 Kota Solok dengan SMP N 4 Lembang Jaya Kabupaten Solok .....	21
4. Tabel Nilai TKJI .....	31
5. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Siswa Umur (13 – 15) Tahun .	31
6. Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran jasmani Siswa Laki-laki SMP N 2 Kota Solok .....	33
7. Distribusi frekuensi Tingkat Kesegaran jasmani Siswa Laki-laki SMP N 4 Lembang Jaya Kabupaten Solok .....	34
8. Uji Normalitas SMP N 2 Kota Solok dengan SMP N 4 Lembang Jaya Kabupaten Solok .....	35
9. Data Hasil Uji T-tes Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMP Negeri 2 Kota Solok dengan SMP Negeri 4 Lembang Jaya Kabupaten Solok .....	36

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1. Kerangka Konseptual .....	18
2. Posisi Start Lari 50 meter .....	24
3. Sikap Permulaan Angkat Tubuh Putra .....	24
4. Sikap Daggu Menyentuh atau Melewati Palang Tunggal.....	25
5. Sikap Permulaan Baring Duduk .....	26
6. Gerakan Baring Menuju Sikap Duduk .....	26
7. Gerakan Sikap Duduk dengan Kedua Siku Menyentuh Paha .....	27
8. Sikap Menentukan Raihan Tegak .....	28
9. Sikap Awal Loncat Tegak .....	28
10. Gerakan Meloncat Tegak .....	29
11. Posisi Start Lari 1000 meter .....	30
12. Stopwatch Dimatikan Saat Pelari Melintasi Garis Finis .....	30
13. Histrogram Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Laki-laki SMP N 2 Kota Solok .....	34
14. Histrogram Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Laki-laki SMP Negeri 4 Lembang Jaya Kabupaten Solok .....	35

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Hasil Tes Kesegaran Jasmani Siswa Laki-laki SMP N 2 Kota Solok .....	44
2. Hasil Tes Kesegaran Jasmani Siswa Laki-laki SMP N 4 Lembang Jaya.	45
3. Uji Normalitas SMP N 2 Kota Solok .....	46
4. Uji Normalitas SMP N 4 Lembang Jaya Kabupaten Solok .....	47
5. Rata-rata Nilai Tes Kesegaran Jasmani Siswa Laki-laki di SMP N 2 Kota Solok dan SMP N 4 Lembang Jaya Kabupaten Solok .....	48
6. Daftar XIX (11) Nilai Kritis L Untuk Uji Liliefors.....	50
7. Daftar Luas Dibawah Lengkungan Normal Standar .....	51
8. Dokumentasi Penelitian .....	52

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

Pendidikan pada hakekatnya merupakan suatu proses mewujudkan dan mencerdaskan kehidupan pembangunan bangsa secara keseluruhan. Oleh sebab itu, pendidikan berperan dalam mengembangkan aspek-aspek kehidupan terutama dalam masa reformasi yang serta transparan seperti sekarang ini. Pendidikan pada dasarnya mempunyai peranan penting dalam mencerdaskan kehidupan bangsa dimana sasarannya adalah untuk meningkatkan kualitas manusia indonesia, baik sosial, spiritual, dan intelektual serta kemampuan yang profesional sebagaimana yang terdapat dalam UU No. 20 Tahun 2003 tentang sistem Pendidikan nasional, dimana fungsi dan tujuan Pendidikan Nasional itu adalah sebagai berikut:

“Pendidikan Nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar jadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, beriman, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga Negara yang demokratis secara bertanggung jawab”(Depdiknas RI 1993: 11).

Berdasarkan kutipan diatas jelas bagi kita bahwa pendidikan tersebut sangat mempunyai peranan penting untuk mewujudkan watak seseorang yang akhirnya menjadi cerdas, yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat jasmani dan rohani dapat dilakukan dengan berbagai cara baik dilingkungan tempat tinggal maupun disekolah.

Kesegaran adalah kemampuan seseorang untuk hidup dengan harmonis dan penuh semangat. Manusia yang segar adalah manusia yang berpandangan yang sehat dan cerdas terhadap kehidupan dan masa depannya. Ia mempunyai harga diri dan menyukai pergaulan dengan sesama manusia lainnya serta hidup bahagia dengan mereka.

Kesegaran jasmani adalah suatu kemampuan yang menitikberatkan 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, tentu orang tua harus menyeleksi bentuk-bentuk permainan yang dilakukan anak dan dapat merangsang komponen-komponen kesegaran jasmani seperti: ketahanan jantung paru, kekuatan otot, komposisi tubuh, dan fleksibel (Gusril, 2004:184).

Dengan adanya bidang studi pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan diharapkan siswa dapat mempunyai kesegaran jasmani yang baik.

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 yang dikemukakan berarti kesegaran jasmani merupakan cermin dari kemampuan fungsi sistem-sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam setiap aktifitas fisik.

Kesegaran jasmani sangat dibutuhkan oleh setiap siswa untuk memperoleh ketangkasan, kesanggupan serta kemampuan belajar yang tinggi. Salah satu jalan untuk memelihara dan meningkatkan kesegaran jasmani dengan melakukan olahraga secara teratur dan aktifitas fisik sehari-hari yang bermanfaat untuk kesehatan. Sehubungan dengan itu, perlu digiatkan lagi

pendidikan jasmani dan kesehatan di sekolah. Jadi, mata pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan perlu dilaksanakan di setiap sekolah sesuai dengan kurikulum pendidikan untuk membina kebugaran jasmani, kesehatan, dan rohani anak didik.

Pembinaan kebugaran jasmani dan kesehatan sekolah, perlu mempertimbangkan aspek kondisi sekolah, lingkungan geografis, dan status ekonomi orang tua siswa. Sebab, kondisi suatu tingkat sekolah belum tentu sama dengan sekolah lainnya. Ada sekolah yang dapat menyediakan sarana dan prasarana pendukung yang memadai, tetapi ada juga sekolah yang tidak dapat menyediakan sarana pendukung pendidikan kebugaran jasmani dan kesehatan. Selain itu, kondisi geografis juga ikut mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani.

Siswa bersekolah yang berada di daerah daratan rendah, kemungkinan akan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang berbeda dengan siswa yang bersekolah di daerah perbukitan. Siswa yang bersekolah dengan berjalan kaki juga akan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang berbeda dengan siswa yang setiap harinya naik kendaraan. Begitu juga dengan tingkat ekonomi orang tua siswa. Siswa yang memiliki orang tua dengan tingkat ekonomi lebih baik, kemungkinan akan memperoleh gizi yang lebih baik dibandingkan dengan siswa yang tingkat ekonomi orang tuanya rendah.

Sekolah menengah pertama (SMP) Negeri 2 dan SMP Negeri 4 Lembang Jaya Kabupaten Solok merupakan dua sekolah yang berbeda, baik dari segi kondisi lingkungan geografis maupun tingkat ekonomi orang tua

siswa. SMP Negeri 2 berada di Tanjung Paku sedangkan SMP Negeri 4 lembang Jaya Kabupaten Solok berada di Bukitsileh, secara geografis penyebaran tempat tinggal siswa kedua sekolah tersebut berbeda. Siswa SMP Negeri 2 Kota Solok pada umumnya berasal dari Kampung baru yang jarak tempat tinggalnya dari sekolah hanya lebih kurang satu sampai dua kilometer mereka kurang bergerak karena siswa pergi kesekolah dengan kendaraan. Sedangkan siswa SMP Negeri 4 Lembang Jaya Kabupaten Solok kebanyakan berasal dari perbukitan, yaitu bukitsileh. Kebanyakan siswa SMP Negeri 4 Lembang Jaya yang berasal dari daerah tersebut berjalan kaki ke sekolah dengan menempuh jarak pulang pergi lebih kurang empat sampai enam kilometer setiap hari dan diperkirakan banyak bergerak.

Berdasarkan pengamatan dan informasi yang dikemukakan diatas, belum dapat ditentukan dengan pasti, bahwa siswa Sekolah Menengah Pertama mana yang lebih baik tingkat kesegaran jasmaninya. Untuk itu, peneliti tertarik melakukan penelitian tentang tingkat kesegaran jasmani siswa SMP Negeri 2 Kota Solok dan siswa SMP Negeri 4 Lembang Jaya Kabupaten Solok. Penelitian ini dapat memberikan gambaran positif tentang perbandingan tingkat kesegaran jasmani kedua Sekolah Menengah Pertama tersebut.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka identifikasi masalah penelitian ini sebagai berikut ini:

1. Keadaan lingkungan
2. Keadaan ekonomi
3. Aktifitas fisik
4. Kesehatan lingkungan
5. Tingkat kesegaran jasmani
6. Gizi
7. Kesehatan siswa

## **C. Pembatasan Masalah**

Penelitian ini tidak bermaksud meneliti masing-masing faktor yang diidentifikasi diatas, tetapi hanya melihat perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa SMP Negeri 2 Kota Solok dengan siswa SMP Negeri 4 Lembang Jaya Kabupaten Solok.

## **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah diatas, maka dapat dirumuskan masalah penelitian ini adalah :

1. Bagaimanakah tingkat kesegaran jasmani siswa SMP Negeri 2 Solok ?
2. Bagaimanakah tingkat kesegaran jasmani siswa SMP Negeri 4 Lembang Jaya Kabupaten Solok ?

3. Apakah terdapat perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa SMP 2 Kota Solok dengan SMP 4 Lembang Jaya Kabupaten Solok ?

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

Sesuai dengan permasalahan yang dikemukakan tersebut, maka tujuan ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mendapatkan informasi tentang kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 2 Kota Solok.
2. Untuk mendapatkan informasi tentang kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 4 Lembang Jaya Kabupaten Solok.
3. Untuk mengetahui perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 2 Kota Solok dengan siswa SMP Negeri 4 lembang Jaya Kabupaten Solok.

#### **F. Manfaat Hasil Penelitian**

Hasil penelitian ini berguna sebagai:

1. Penulis, sebagai satu syarat untuk memperoleh strata satu (SI) Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Sebagai bahan pertimbangan bagi SMP Negeri 2 Kota Solok dan SMP Negeri 4 Lembang Jaya Kabupaten Solok dalam usaha meningkatkan kebugaran jasmani siswa.
3. Sebagai bahan masukan bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti masalah ini secara mendalam.

4. Sebagai bahan informasi dan motifasi bagi siswa dalam upaya peningkatan jasmani siswa.
5. Sebagai bahan referensi bagi pustaka untuk menambah bahan bacaan diwawasan mahasiswa FIK UNP yang akan jadi guru penjasorkes.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan analisis data dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa SMP N 2 Kota Solok dengan SMP N 4 Lembang Jaya Kabupaten Solok **berbeda**. Hal ini diperoleh setelah data dikumpulkan, dinilai dan dijumlahkan, kemudian dilakukan dengan menggunakan teknik uji t, ternyata terdapat  $t_{hitung}$  (3,72) sedangkan  $t_{tabel}$  (2,05) dengan taraf signifikansi 0.05 berarti  $t_{hitung}$  (3,72) >  $t_{tabel}$  (2,05) sehingga  $H_0$  ditolak berarti  $H_a$  di terima, jadi kesimpulannya terdapat perbedaan antara tingkat kebugaran jasmani siswa SMP N 2 Solok dengan SMP N 4 Lembang Jaya Kabupaten Solok Tahun Ajaran 2012/2013.

#### **B. Saran**

Berdasarkan kesimpulan diatas ada beberapa hal yang dapat disarankan bagi :

##### **1. Siswa Sekolah SMP 2 Kota Solok**

Untuk meningkatkan tingkat kebugaran jasmani bagi siswa-siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani sedang dan kurang, dan memperbanyak aktifitas fisik dan latihan olahraga yang teratur di luar jam sekolah.

##### **2. Kepada Guru Penjasorkes SMP N 2 Kota Solok**

Untuk lebih meningkatkan tingkat kebugaran jasmani siswa, diantaranya dengan memperbaiki metode pembelajaran penjasorkes di sekolah.

3. **Kepada Guru Penjasorkes SMP Negeri 4 Lembang Jaya Kabupaten Solok.**

Untuk dapat lebih meningkatkan tingkat kesegaran jasmani siswa menjadi lebih baik lagi.

4. **Untuk Kepala Sekolah SMP Negeri 2 Kota Solok dan SMP Negeri 4 Lembang Jaya.**

Untuk lebih melengkapi sarana dan prasarana olahraga di sekolah.

**DAFTAR KEPUSTAKAAN**

- Arsil. (1999). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: FKIP IKIP.
- Arsil. 2009. *Tes Pengukuran dan Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Padang: Sukabina Ofset..
- Darwis. (1992). *Olahraga Pilihan Takraw*. Jakarta: Depdikbud.
- Depdiknas. (1993). *Garis-garis besar Haluan Negara*. Jakarta: Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi.
- Gusril. (2004). *Perkembangan Motorik Pada Masa Anak-anak*. Interval: Dirjen Olahraga Depdiknas.
- Hos, Fauzan.(1989). *Teori Gerak*. Padang : FPOK IKIP.
- Harsono. (1998). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti PPLPTK.
- Ismaryati. (2008). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: UNS Surakarta.
- Kemdiknas. (2010). *Pedoman Teknis Pemetaan Kebugaran Jasmani Pelajar*. Jakarta; Kementrian Pendidikan Nasional Bagian Pusat Pengembangan Kualitas Jamani
- Lutan, Rusli (1991). *Manusia dan Olahraga*. Bandung: ITB dan FPOK/IKIP.
- Sadoso. (1989). *Kesehatan Lingkungan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Syafrudin. (2006). *Dasar-dasar Kepelatihan Olahraga*. Padang: FIK UNP.
- Sajato, M. (1995). *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.
- Suharno. (1985). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta: Yayasan Sekolah Tinggi Olahraga.
- Sumosardjono. (1992). *Pengetahuan Praktis Kesehatan Dalam Olahraga*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka.
- Sudjana. (2001). *Metode Statistik*. Bandung: Tarsito.
- Yusuf. (2005). *Metodelogi Penelitian*. Padang: FIK UNP.