

**TINJAUAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA SEKOLAH  
DASAR NEGERI 02 SIMPANG SUGIRAN KECAMATAN GUGUK  
KABUPATEN 50 KOTA**

**SKRIPSI**

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



Oleh

**MUTIO  
NIM. 53487**

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

**PERSETUJUAN SKRIPSI**

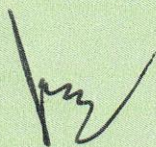
**TINJAUAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA SEKOLAH  
DASAR NEGERI 02 SIMPANG SUGIRAN KECAMATAN GUGUK  
KABUPATEN 50 KOTA**

**Nama** : Mutio  
**NIM** : 53487  
**Program Studi** : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
**Jurusan** : Pendidikan Olahraga  
**Fakultas** : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

**Padang, Juli 2014**

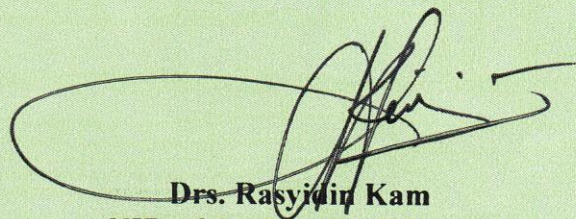
**Disetujui oleh:**

**Pembimbing I,**



**Drs. Nirwandi, M.Pd**  
**NIP. 19580914 198102 1 001**

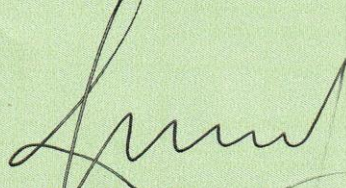
**Pembimbing II,**



**Drs. Rasyidin Kam**  
**NIP. 19511214 198103 1 002**

**Mengetahui:**

**Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga**



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

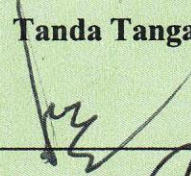

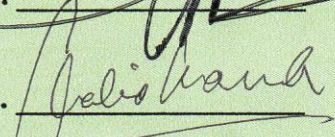
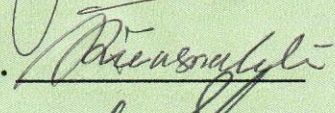
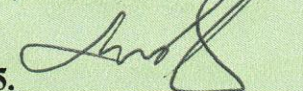
**HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI**

**Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi  
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi  
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang**

**Judul** : Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar 02 Simpang Sugiran Kecamatan Guguk Kabupaten 50 Kota  
**Nama** : Mutio  
**NIM/BP** : 53487/2010  
**Program Studi** : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
**Jurusan** : Pendidikan Olahraga  
**Fakultas** : Ilmu Keolahragaan

**Padang, Juli 2014**

**Tim Penguji**

No.	Jabatan	Nama	Tanda Tangan
1.	Ketua	: Drs. Nirwandi, M.Pd	1. 
2.	Sekretaris	: Drs. Rasyidin Kam	2. 
3.	Anggota	: Dr. Chalid Marzuki. MA	3. 
4.	Anggota	: Arie Asnaldi. S.Pd	4. 
5.	Anggota	: Drs. Deswandi. M.Kes., AIFO	5. 

## SURAT PERNYATAAN

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

Padang, September 2014  
Yang menyatakan



**MUTIO**  
**NIM. 53487/2010**

## ABSTRAK

### **Mutio : Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 02 Simpang Sugiran Kecamatan Guguk Kabupaten 50 Kota**

Masalah dalam penelitian ini berdasarkan dari kenyataan yang terjadi di lapangan bahwa dari hasil pengamatan ditemukan sebagian siswa terlihat kurang aktif pada proses pembelajaran penjasorkes. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 02 Simpang Sugiran Kecamatan Guguk Kabupaten 50 Kota.

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif yaitu suatu penelitian yang bertujuan untuk mendeskripsikan atau menggambarkan keadaan atau kondisi pada saat penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SD Negeri 02 Simpang Sugiran Kecamatan Guguk Kabupaten 50 Kota mulai dari kelas I sampai dengan kelas VI yang terdaftar pada tahun ajaran 2013/2014 yang berjumlah 110 orang. Teknik penarikan sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu purposive sampling, sehingga yang dijadikan sampel yaitu siswa siswi kelas IV dan kelas V yang berjumlah 38 orang yang terdiri dari 22 orang siswa putra dan 16 siswi putri. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk putra dan putri usia 10 – 12 tahun.

Hasil yang diperoleh dari penelitian ini adalah sebagai berikut: dari 22 orang siswa putra SD Negeri 02 Simpang Sugiran Kecamatan Guguk Kabupaten 50 Kota yang dijadikan sampel hanya 7 orang (31,82%) yang memiliki kesegaran jasmani berada pada kategori sedang, sedangkan 15 orang (68,18%) berada pada kategori kurang dan dari 16 siswi putri 11 orang (68,75%) berada pada kategori kurang dan 5 orang (31,25%) berada pada kategori kurang sekali. Rata-rata tingkat kesegaran jasmani siswa putra 12,64 dan rata rata tingkat kesegaran jasmani siswi putri 10,13. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri Simpang Sugiran berada pada kategori kurang.

## KATA PENGANTAR



Puji dan syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT, dengan limpahan rahmat dan karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 02 Simpang Sugiran Kecamatan Guguk Kabupaen 50 Kota”.

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana Strata Satu pada Jurusan Pendidikan Olahraga pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Rekreasi. Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP).

Dalam menyelesaikan skripsi ini Penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan serta arahan dari berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini izinkan penulis dengan segala rendah hati mengucapkan terimakasih sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. Phil. Yanuar Kiram Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Drs. Arsil, M.Pd. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, yang telah memberikan peluang bagi penulis melanjutkan studi di Fakultas ini.
3. Drs. Yulifri, M.Pd Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Padang.
4. Drs. Nirwandi, M.Pd Penasehat Akademik (PA) dan Pembimbing I yang penuh ketulusan dan kesabaran serta kesediaan meluangkan waktu di tengah-

tengah kesibukan untuk membimbing dan memberikan arahan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Drs. Rasyidin Kam pembimbing II yang telah banyak memberikan masukan, dorongan, koreksi, serta petunjuk dan pemikirannya untuk kesempurnaan skripsi ini.

5. Seluruh staf pengajar di Fakultas Ilmu Keolahragaan beserta tim penguji yaitu Dr. Chalid Marzuki, MA, Arie Asnaldi, S.Pd dan Drs. Deswandi M.Kes AIFO yang telah banyak memberikan masukan dan saran demi kesempurnaan dari skripsi yang penulis ajukan sehingga dapat terselesaikan dengan baik.
6. Kepada ayahanda dan ibunda serta kakak dan adik adik yang telah memberikan do`a serta dukungan selama perkuliahan dan dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Yan Hardi, S.Pd. SD selaku kepala beserta guru guru SD Negeri 02 Simpang Sugiran Kecamatan Guguk Kabupaten 50 Kota.
8. Siswa kelas IV dan kelas V SD Negeri 02 Simpang Sugiran Kecamatan Guguk Kabupaten 50 Kota yang telah meluangkan waktu dan tenaganya untuk menjalankan serangkaian tes fisik untuk kepentingan data yang penulis butuhkan.
9. Karyawan dan karyawan FIK UNP yang membantu mempermudah pelayanan administrasi skripsi ini.
10. Seluruh teman-teman BP 2010 dan semua pihak yang telah memberikan dorongan dan membantu dalam menyelesaikan skripsi ini.

Terakhir penulis mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan dan dorongan kepada penulis, namun tidak dapat penulis

sebutkan satu persatu. Hanya ucapan terima kasih yang dapat diucapkan, semoga segala bantuan yang diberikan menjadi amal ibadah di sisi Allah SWT, amin.

Demikian yang dapat penulis sampaikan, akhir kata penulis ucapkan terima kasih. Wassalam.

Padang, Mei 2014

**Penulis**

## DAFTAR ISI

<b>ABTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	v
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	viii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	ix
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	4
C. Pembatasan Masalah.....	4
D. Perumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Manfaat Penelitian.....	5
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teori .....	7
1. Kesegaran Jasmani .....	7
a. Pengertian Kesegaran Jasmani .....	7
b. Komponen Kesegaran Jasmani.....	9
c. Sasaran dan Tujuan Kesegaran Jasmani.....	14
d. Manfaat Kesegaran Jasmani .....	15
e. Ciri ciri dan Cara Meningkatkan Kesegaran Jasmani ....	17
f. Faktor Faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani	19
B. Kerangka Konseptual .....	23
C. Pertanyaan Penelitian .....	23

<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Jenis, Tempat, dan Waktu Penelitian.....	24
B. Populasi dan Sampel.....	24
C. Jenis dan Sumber Data .....	26
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data .....	26
E. Tabel Nilai dan Norma TKJI .....	35
F. Teknik Analisis Data .....	37
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Penelitian.....	38
B. Pembahasan .....	41
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan.....	47
B. Saran .....	47
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>49</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>50</b>

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Populasi Penelitian .....	25
2. Sampel Penelitian.....	26
3. Norma Standarisasi untuk Lari 40 meter ( <i>sprint</i> ) .....	35
4. Norma Standarisasi untuk gantung siku tekuk.....	36
5. Norma Standarisasi untuk Baring Duduk Sit Up 30 detik .....	36
6. Norma Standarisasi untuk Loncat Tegak ( <i>Vertical Jump</i> ).....	36
7. Norma Standarisasi untuk Lari 600 meter .....	36
8. Norma Klasifikasi Tingkat Kesegaran Jasmani .....	37
9. Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra SD Negeri 02 Simpang Sugiran .....	39
10. Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswi Putri SD Negeri 02 Simpang Sugiran .....	40

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1. Kerangka Konseptual .....	23
2. Tes Lari 40 meter ( <i>Sprint</i> ).....	28
3. Tes Gantung Siku Tekuk.....	29
4. Tes Baring Duduk 30 detik ( <i>sit up</i> ).....	31
5. Tes Loncat Tegak ( <i>vertical jump</i> ).....	32
6. Tes Lari 600 meter .....	35
7. Histogram distribusi frekuensi tingkat kebugaran jasmani siswa putra SDN 02 Simpang Sugiran .....	40
8. Histogram Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswi Putri SD Negeri Simpang Sugiran .....	41

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran</b>	<b>Halaman</b>
1. Data Mentah Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putra SD Negeri 02 Simpang Sugiran .....	50
2. Data Klasifikasi Nilai Kesegaran Jasmani Siswa Putra SD Negeri 02 Simpang Sugiran .....	51
3. Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra SD N 02 Simpang Sugiran .....	52
4. Data Klasifikasi Nilai Kesegaran Jasmani Siswi Putri SD Negeri 02 Simpang Sugiran .....	53
5. Data Klasifikasi Nilai Kesegaran Jasmani Siswi Putri SD Negeri 02 Simpang Sugiran .....	54
6. Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswi Putri SD Negeri 02 Simpang Sugiran .....	55
7. Dokumentasi Penelitian .....	57
8. Surat Izin Penelitian Dari Fakultas Ilmu Keolahragaan .....	62
9. Surat Izin Penelitian Dari Dinas Pendidikan Pemerintah Kabupaten 50 Kota .....	63
10. Surat Keterangan Dari UPTD Balai Pengawasan Mutu dan Barang Dinas Perindustrian Dan Perdagangan Padang .....	64
11. Surat Keterangan Dari Sekolah Dasar Negeri 02 Simpang Sugiran Kecamatan Guguk Kabupaten 50 Kota .....	65

## **BAB I PENDAHULUAN**

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

Pendidikan sebagai usaha pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup dan berperan dalam mencerdaskan kehidupan bangsa yang sasarannya adalah peningkatan kualitas manusia secara keseluruhan serta kemampuan yang profesional. Salah satu upaya meningkatkan kualitas sumber daya manusia dibidang pendidikan adalah melalui mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang pada dasarnya adalah dengan melalui aktifitas jasmani untuk peningkatan individu secara menyeluruh yaitu spiritual, afektif, kognitif dan psikomotor dengan kata lain para siswa dituntut aktif dan terlibat langsung dalam berbagai kegiatan pembelajaran. Guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan harus mampu menyusun dan merencanakan proses pembelajaran yang kreatif, karena akan merangsang minat siswa untuk mengikuti setiap proses pembelajaran, pembelajaran yang menyenangkan dan tidak monoton akan membuat siswa tidak cepat bosan dan yang sesuai dengan perkembangan siswa sehingga siswa sanggup melakukan setiap gerakan gerakan yang diajarkan. Melalui proses pembelajaran penjasorkes yang kreatif, inovatif dan tepat sasaran itulah diharapkan mampu mencapai tujuan penjasorkes salah satunya adalah peningkatan kesegaran jasmani siswa.

Kesegaran jasmani merupakan hal yang penting yang harus dimiliki oleh seseorang untuk dapat menyelesaikan aktifitas sehari-hari dengan optimal dan tanpa mengalami kendala. Seperti halnya siswa sekolah dasar tentu mengikuti kegiatan belajar di sekolah, bermain dan membantu orang tua merupakan kegiatan yang tidak mungkin bisa dipisahkan dari kehidupan di usia sekolah dasar. Menurut Agus (2012:24) mengemukakan bahwa “Kesegaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh untuk melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan”.

Berdasarkan kutipan di atas maka dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani penting dimiliki seseorang, dengan kesegaran jasmani yang baik, dalam hal ini adalah siswa sekolah dasar maka mereka sanggup melakukan aktifitas sehari-hari seperti belajar di sekolah, bermain, membantu orang tua tanpa mengalami kendala dan tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan energi untuk situasi mendesak atau darurat.

Kesegaran jasmani siswa salah satunya dapat dikembangkan, ditingkatkan dan dipelihara melalui berbagai aktifitas jasmani dan olahraga terpilih yang dilakukan di sekolah atau di luar sekolah, sehingga kesegaran jasmani siswa akan menjadi lebih baik. Tingkat kesegaran jasmani yang baik tidak hanya mempengaruhi kualitas fisik saja, akan tetapi juga mempengaruhi kemampuan anak secara menyeluruh, baik kemampuan berfikir, minat belajar yang dapat meningkatkan kualitas belajar siswa.

Siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani baik akan lebih memiliki pandangan keingintahuan sebab mempunyai semangat hidup yang lebih tinggi, sehingga dapat menjalankan fungsinya dengan baik, belajar di sekolah, bermain dengan teman temannya, membantu orang tua di rumah atau untuk keperluan yang mendesak.

Demikian halnya hasil observasi yang penulis lakukan pada tanggal 22 Januari 2014 di Sekolah Dasar Negeri 02 Simpang Sugiran Kecamatan Guguk Kabupaten 50 Kota. Bahwa, pada saat proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga kesehatan di lapangan, penulis melihat kurang aktifnya siswa mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, karena sebagian siswa kelihatan malas melakukan gerakan gerakan yang disuruh guru penjasorkes, kelihatan lesu, tidak bersemangat, cenderung cepat bosan padahal baru melakukan gerakan gerakan dalam pembelajaran beberapa kali saja, serta mengeluh tidak sanggup melaksanakan proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (penjasorkes).

Hal itu mungkin disebabkan oleh beberapa faktor, yaitu motivasi siswa untuk mengikuti pembelajaran, sarana dan prasarana yang dimiliki sekolah, kemampuan guru penjasorkes dalam penyampaian materi, dan tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki para siswa.

Apabila kondisi tersebut terus dibiarkan tentu akan berdampak kurang baik terhadap kualitas pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, sehingga tujuan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan untuk meningkatkan kebugaran jasmani tidak mungkin dapat dicapai dan hasil

belajar penjasorkes juga akan berdampak buruk serta mempengaruhi hasil belajar mata pelajaran umum lainnya.

Dari beberapa faktor yang menyebabkan permasalahan di atas terjadi penulis tertarik untuk melihat sejauh mana tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki siswa Sekolah Dasar Negeri 02 Simpang Sugiran dengan melakukan sebuah penelitian ilmiah, dengan alasan. Pertama, di sekolah tersebut belum pernah dilakukan penelitian tentang tingkat kebugaran jasmani. Kedua, Peneliti juga ingin mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa di Sekolah Dasar Negeri 02 Simpang Sugiran Kecamatan Guguk Kabupaten 50 Kota.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan di atas maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Motivasi siswa
2. Sarana prasarana
3. Kemampuan guru
4. Tingkat kebugaran jasmani siswa.

## **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah dikemukakan di atas maka, tidak semua masalah yang dapat diteliti secara menyeluruh. Oleh karena itu peneliti hanya membatasi masalah pada Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SD Negeri 02 Simpang Sugiran Kecamatan Guguk Kabupaten 50 Kota.

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

Berpedoman dari pembatasan masalah yang dikemukakan di atas maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini adalah:

Bagaimanakah Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra SD Negeri 02 Simpang Sugiran Kecamatan Guguk Kabupaten 50 Kota?

Bagaimanakah Tingkat Kesegaran Jasmani Siswi Putri SD Negeri 02 Simpang Sugiran Kecamatan Guguk Kabupaten 50 Kota?

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

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra SD Negeri 02 Simpang Sugiran Kecamatan Guguk Kabupaten 50 Kota.
2. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswi Putri SD Negeri 02 Simpang Sugiran Kecamatan Guguk Kabupaten 50 Kota.

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

Manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk peneliti, sebagai syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan (Strata 1) pada jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Untuk Fakultas Ilmu Keolahragaan, sebagai bahan masukan dan meningkatkan mutu pendidikan.
3. Untuk sekolah, sebagai bahan masukan untuk kepala sekolah dan guru penjasorkes.

4. Untuk mahasiswa, sebagai bahan bacaan, penambah wawasan dan ilmu pengetahuan di bidang Keolahragaan.
5. Untuk peneliti selanjunya, sebagai pengembangan ilmu dan bahan referensi.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang diuraikan pada bab IV di atas mengenai tingkat kebugaran jasmani siswa SD Negeri 02 Simpang Sugiran Kecamatan Guguk Kabupaten 50 Kota, maka dapat di ambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Tingkat kesegaran jasmani siswa putra SD Negeri 02 Simpang Sugiran Kecamatan Guguk Kabupaten 50 Kota sebanyak 7 orang (31,82%) dalam kategori sedang dan 15 orang (68,18%) dalam kategori kurang.
2. Tingkat kesegaran jasmani siswi putri SD Negeri 02 Simpang Sugiran Kecamatan Guguk Kabupaten 50 Kota sebanyak 11 orang (68.75%) dalam kategori kurang dan sebanyak 5 orang (31,25%) dalam kategori kurang sekali.
3. Tingkat kesegaran jasmani siswa putra SD Negeri 02 Simpang Sugiran Kecamatan Guguk Kabupaten 50 Kota termasuk ke dalam kategori kurang dan tingkat kesegaran jasmani siswi putri termasuk kedalam kategori kurang.

#### **B. Saran**

Berdasarkan pada kesimpulan di atas maka peneliti dapat memberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi siswa SD Negeri 02 Simpang Sugiran Kecamatan Guguk Kabupaten 50 Kota untuk dapat meningkatkan kesegaran jasmaninya dengan

mengikuti pembelajaran penjasorkes di sekolah dengan aktif, melakukan kegiatan olahraga di luar sekolah dan memakan makanan yang bergizi dan seimbang.

2. Bagi orang tua siswa SD Negeri 02 Simpang Sugiran Kecamatan Guguk Kabupaten 50 Kota, supaya memperhatikan asupan gizi untuk anak tidak perlu makan makanan yang mahal yang penting memiliki gizi yang baik dan seimbang dan mendukung setiap kegiatan anak di bidang olahraga
3. Bagi guru penjasorkes SD Negeri 02 Simpang Sugiran Kecamatan Guguk Kabupaten 50 Kota, agar dalam pemberian materi pembelajaran penjasorkes diupayakan semenarik mungkin dengan memodifikasi permainan permainan agar menyenangkan bagi siswa dan selain itu guru harus memberikan pandangan terhadap anak bahwa akan pentingnya makan makanan yang bergizi dan seimbang.
4. Bagi kepala sekolah SD Negeri Simpang Sugiran Kecamatan Guguk Kabupaten 50 Kota, agar mendukung kegiatan kegiatan yang dilakukan guru penjasorkes untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Agus, Apri. 2012. *Olahraga Kebugaran Jasmani*. Padang: SUKABINA PRESS
- Arikunto, Suharsimi 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan dan Praktek*. Jakarta: Reneka Cipta.
- Arsil. 2000. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP
- Arsil, dan Aryadie Adnan. 2010. *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Padang: Sukabina
- Depdikbud. 1997. *Bahan Penataran P4 Bagi Siswa*. Jakarta: Depdikbud
- Depdiknas. 2010. *Buku Panduan Penulisan Tugas Akhir/Skripsi*. Padang
- Engkos Kosasih. 1984. *Hubungan Kesehatan Dengan Olahraga*. Jakarta: PT Karya UNIPRESS
- Irawadi, Hendri. 2011. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Fakultas Ilmu Keolahragaan. UNP. Padang
- Ismaryati. 2008. *Tes Pengukuran Olahraga*. Surakarta: LPP UNS dan UNS PRESS
- Kemendiknas. 2010. *Pedoman Teknis Pemetaan Kebugaran Jasmani Pelajar*. Jakarta
- Muthoir, T. Cholik dan Gusril. 2004. *Perkembangan Motorik Pada Masa Anak Anak*. Jakarta: PPKKO. Depdiknas
- Sudjana, Nana. 1990. *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*. Bandung: PT. Remaja Rosda Karya
- Syafruddin. 2012. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang: UNP PRESS
- Tim Pengajar Penjaskes. 2014. *Teori dan Praktik Kesegaran Jasmani*. Padang: FIK-UNP
- Wahjoedi. 2001. *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Jakarta: PT. Raja Gravindo Persada