

**TINJAUAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI DAN HASIL BELAJAR  
PENJASORKES SISWA SD NEGERI 15 SURAU GADANG  
KECAMATAN NANGGALO KOTA PADANG**

**SKRIPSI**

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



Oleh

**ANJAR PRIYANTO  
NIM. 53399**

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

**PERSETUJUAN SKRIPSI**

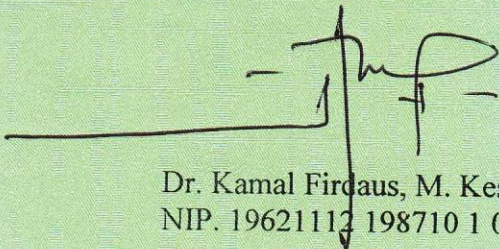
**TINJAUAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI DAN HASIL BELAJAR  
PENJASORKES SISWA SD NEGERI 15 SURAU GADANG  
KECAMATAN NANGGALO KOTA PADANG**

Nama : Anjar Priyanto  
NIM : 53399  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jurusan : Pendidikan Olahraga  
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, April 2014

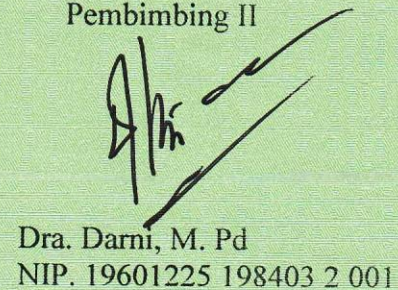
Disetujui oleh

Pembimbing I



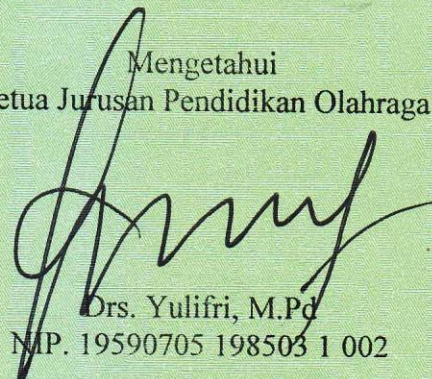
Dr. Kamal Firdaus, M. Kes. AIFO  
NIP. 19621112 198710 1 001

Pembimbing II



Dra. Darni, M. Pd  
NIP. 19601225 198403 2 001

Mengetahui  
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



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

## PENGESAHAN LULUS UJIAN 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 dan Hasil Belajar  
Penjasorkes Siswa SD Negeri 15 Surau Gadang Kecamatan  
Nanggalo Kota Padang**

**Nama** : Anjar Priyanto

**NIM** : 53399

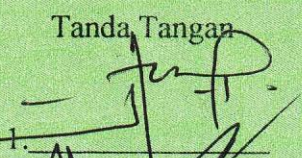
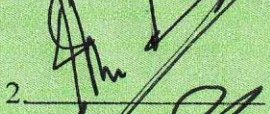


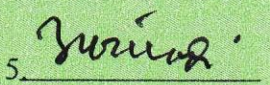
**Program Studi** : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

**Jurusan** : Pendidikan Olahraga

**Fakultas** : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, April 2014

### Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Dr. Kamal Firdaus, M. Kes. AIFO	
2. Sekretaris	: Dra. Darni, M. Pd	
3. Anggota	: Drs. Deswandi, M. Kes. AIFO	
4. Anggota	: Drs. Edwarsyah, M. Kes	
5. Anggota	: Drs. Willadi Rasyid, M. Pd	

## ABSTRAK

### **Anjar Priyanto : Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani dan Hasil Belajar Penjasorkes Siswa SD Negeri 15 Surau Gadang Kecamatan Nanggalo Kota Padang**

Masalah dalam penelitian ini adalah berawal dari belum diketahuinya tingkat kesegaran jasmani dan hasil belajar Penjasorkes siswa SD Negeri 15 Surau Gadang Kecamatan Nanggalo Kota Padang. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani dan hasil belajar Penjasorkes siswa SD Negeri 15 Surau Gadang Kecamatan Nanggalo Kota Padang.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa di SD Negeri 15 Surau Gadang Kecamatan Nanggalo Kota Padang yang berjumlah 162 orang siswa. Penarikan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling*, yaitu kelas IV dan V dengan jumlah 55 orang. Teknik pengumpulan data dengan tes TKJI untuk 10-12 tahun, yang terdiri dari 1) Lari 40 meter, 2) Tes gantung siku tekuk, 3) Baring duduk 30 menit (*sit up*), 4) Loncat tegak, 5) Lari 600 meter, sedangkan data hasil belajar Penjasorkes diambil dari nilai Mid semester II. Data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan statistik deskriptif dengan bentuk persentase dengan rumus  $P = F / N \times 100\%$ .

Dari hasil analisis yang dilakukan diperoleh : 1) Tingkat kesegaran jasmani siswa putra SD Negeri 15 Surau Gadang Kecamatan Nanggalo Kota Padang termasuk kategori kurang, 2) Tingkat kesegaran jasmani siswa putri SD Negeri 15 Surau Gadang Kecamatan Nanggalo Kota Padang termasuk kategori kurang, 3) Hasil belajar Penjasorkes siswa putra SD Negeri 15 Surau Gadang Kecamatan Nanggalo Kota Padang termasuk kategori sedang, 4) Hasil belajar Penjasorkes siswa putri SD Negeri 15 Surau Gadang Kecamatan Nanggalo Kota Padang termasuk kategori sedang.

**Kata Kunci : Tingkat Kesegaran Jasmani, Hasil Belajar Penjasorkes**

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Dengan Hasil Belajar Penjasorkes Siswa SD Negeri 15 Surau Gadang Kecamatan Nanggalo Kota Padang”**.

Penulisan skripsi ini merupakan sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Penulis menyadari dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu diharapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan skripsi ini. Di dalam penulisan skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak baik secara moril maupun materil, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sebagai tanda hormat penulis pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang tidak terhingga kepada:

1. Kedua orangtua tercinta, Bapak (Sukatno) Ibu (Nurmiati), Adik (Bagas Handoyo) yang telah memberikan banyak dukungan moral dan materil serta do'a yang tulus dan ikhlas
2. Prof. DR. Phil. Yanuar Kiram, selaku rektor Universitas Negeri Padang
3. Drs. H. Arsil, M. Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan peluang bagi penulis untuk melanjutkan studi di Fakultas Ilmu Keolahragaan

4. Drs. Yulifri, M.Pd, selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga, yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya menyelesaikan skripsi ini.
5. Dr. Kamal Firdaus, M. Kes. AIFO selaku pembimbing I, Dra. Darni, M. Pd selaku pembimbing II yang telah membantu dan membimbing dalam penyelesaian skripsi ini.
6. Drs. Deswandi, M. Kes. AIFO, Drs. Edwarsyah, M. Kes, dan Drs. Willadi Rasyid, M. Pd, selaku tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan dalam skripsi ini.
7. Staf Pengajar Jurusan Pendidikan olahraga yang telah memberikan ilmunya kepada penulis selama mengikuti perkuliahan
8. Kepala Sekolah SD Negeri 15 Surau Gadang Kecamatan Nanggalo Kota Padang.
9. Siswa SD Negeri 15 Surau Gadang Kecamatan Nanggalo Kota Padang.
10. Teman-teman dekat dan teman-teman sesama mahasiswa FIK UNP.

Semoga Allah SWT membalas bantuan, bimbingan, motivasi, dan waktu yang telah diberikan dengan pahala yang berlipat ganda.

**Padang, Mei 2014**

**Penulis**

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iii
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	viii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Pembatasan Masalah .....	6
D. Rumusan Masalah .....	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Kegunaan Penelitian.....	7
<b>BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN</b>	
A. Kajian Teori.....	8
1. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan .....	8
2. Kesegaran Jasmani .....	11
3. Hasil Belajar Penjasorkes.....	24
B. Kerangka Konseptual .....	32
C. Hipotesis Penelitian.....	33
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Jenis, Tempat dan Waktu Penelitian .....	34
B. Populasi dan sampel.....	34

C. Definisi Operasional.....	36
D. Jenis dan Sumber Data .....	36
E. Teknik dan Alat Pengumpul Data .....	37
F. Teknik Analisa Data.....	49
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskripsi Data Penelitian .....	50
B. Pembahasan.....	56
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan.....	63
B. Saran-saran .....	63
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>65</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>67</b>

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Populasi penelitian .....	35
2. Sampel Penelitian.....	35
3. Nilia TKJI untuk Laki-laki umur 10-12 tahun .....	48
4. Nilia TKJI untuk perempuan umur 10-12 tahun .....	48
5. Norma Penilaian TKJI .....	48
6. Penilaian Hasil Belajar .....	49
7. Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani putra .....	50
8. Distrubusi Frekuensi Data Hasil Belajar Penjasorkes Putra .....	52
9. Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani siswa Putri .....	53
10. Distrubusi Frekuensi Data Hasil Belajar Putri .....	55

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1. Kerangka Konseptual .....	33
2. Posisi Star Lari 40 Meter.....	40
3. Tes Gantung Siku Tekuk.....	42
4. Sikap Permulaan baring Duduk .....	44
5. Loncat Tegak.....	45
6. Posisi Star lari 600 Meter .....	47
7. Histogram Data Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra .....	51
8. Histogram Data Hasil Belajar Penjasorkes Putra.....	53
9. Histogram Data Tingkat Kesegaran Jasmani Putri .....	54
10. Histogram Data Hasil Belajar Putri.....	56

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran</b>	<b>Halaman</b>
1. Data Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putra.....	67
2. Data Tes Kesegaran Jasmani siswa Putri .....	69
3. Data Hasil Belajar Siswa Putra .....	71
4. Data Hasil Belajar Siswa Putri.....	72
5. Dokumentasi Penelitian .....	73
6. Surat Izin Penelitian dari Fakultas Ilmu Keolahragaan.....	76
7. Surat Izin Penelitian UPTD Kecamatan Nanggalo .....	77
8. Surat Izin Penelitian dari SD N 15 Surau Gadang .....	78

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

Pendidikan adalah salah satu bidang yang memegang peran penting untuk membangun manusia Indonesia seutuhnya. Tujuan pendidikan itu sendiri adalah mengembangkan sumber daya manusia sedini mungkin secara terarah, menyeluruh dan optimal serta sehat jasmani dan rohani berlandaskan Pancasila. Dalam rangka pengembangan pembangunan disegala bidang melalui pendidikan pemerintah berupaya melalui penyelenggaraan mata pelajaran yang dimuat dalam kurikulum nasional yang bertujuan membantu pembinaan dan perkembangan jasmani, mental serta emosional yang serasi, selaras dan seimbang. Hal ini sesuai dengan pasal 3 Undang-undang RI No 20 tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional yang menyatakan bahwa :

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

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat dikatakan bahwa tujuan pendidikan pada dasarnya adalah meningkatkan kualitas sumber daya manusia melalui peningkatan mutu pendidikan diupayakan tercapainya pembentukan profil manusia Indonesia yang siap secara intelektual, mental, fisik dan rohani demi menghadapi masa depan yang makin membutuhkan ilmu pengetahuan dan teknologi.

Untuk mencapai tujuan pendidikan nasional tersebut harus didukung banyak faktor diantaranya sarana dan prasarana yang ada disekolah, kemampuan guru, motivasi dan kemampuan siswa, gizi, namun yang tidak kalah pentingnya adalah kondisi kesegaran jasmani.

Kesegaran jasmani memiliki peranan penting dalam kegiatan sehari-hari, terutama bagi siswa sekolah dasar sampai keperguruan tinggi karena kebugaran jasmani yang baik sangat diperlukan oleh siswa baik dalam mengikuti proses pembelajaran disekolah maupun mencapai prestasi diluar sekolah. Menurut Sumosardjono dalam Mutohir (2004:117) yang menyatakan bahwa kesegaran jasmani adalah “Kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari dengan gampang, tanpa merasa lelah yang berlebihan, dan masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk keperluan mendadak”. Kesegaran jasmani merupakan kemampuan untuk menunaikan tugas-tugas dengan baik walaupun dalam keadaan sukar, dimana orang yang kesegaran jasmaninya kurang, tidak akan dapat melakukan aktivitas yang membutuhkan kekuatan fisik dengan baik.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa seseorang siswa sangat penting mempunyai kesegaran jasmani yang tinggi, karena bila kesegaran jasmani siswa tinggi tentunya mereka akan mampu melakukan aktivitas sehari-hari dengan baik tanpa mengalami kelelahan berarti, dengan demikian mereka dapat melakukan kegiatan pembelajaran Penjasorkes dengan baik. Adisasmita, (1998:17) mengemukakan bahwa :

“Seseorang yang mempunyai dasar kesegaran jasmani yang baik, akan lebih baik, dan perkembangan badan yang kuat melalui aktivitas jasmani, akan lebih memiliki semangat hidup yang lebih besar dan mempunyai tingkat tenaga yang prima. Dengan tenaganya tersebut tentunya akan dapat menyelesaikan tugasnya dan kegiatan rutin yang dihadapinya”.

Bertolak dari pendapat di atas dapat dikemukakan bahwa kesegaran jasmani merupakan faktor penentu dalam segala aspek kehidupan. Siswa yang memperoleh kesegaran jasmani yang baik akan mampu melakukan aktivitas di rumah dan di sekolah dalam mengikuti pembelajaran dengan semangat, motivasi tinggi tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dan pada akhirnya mereka akan mendapatkan hasil belajar yang baik.

Hasil belajar merupakan sesuatu yang telah dicapai oleh siswa. Hasil belajar yang baik adalah sesuatu yang sangat dicita-citakan siswa. Setiap siswa diharapkan memiliki hasil belajar yang baik di sekolah. Sekolah mengharapkan agar semua siswa mendapatkan hasil belajar yang memuaskan setelah mengikuti pelajaran. Hal ini dimaksudkan agar setiap siswa mendapatkan pengetahuan dan pengalaman yang sama dalam belajar. Untuk dapat melahirkan pikiran dan kemampuan siswa dalam belajar yang baik perlu ditunjangoleh kesegaran jasmani yang baik. Faktor kesegaran jasmani sangat menentukan siswa sukses dalam belajar.

Hasil belajar dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik yang bersifat eksternal, maupun yang bersifat internal menurut Depdikbud (1993:5). Faktor eksternal yang mempengaruhi hasil belajar meliputi : sosial budaya, kurikulum, program, sarana, fasilitas dan guru, selanjutnya Slameto (2010:54) menambahkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi seseorang dalam

belajar intelegensi, perhatian, minat, bakat, motif kematangan dan kesegaran jasmani

Aktivitas belajar sangat membutuhkan kondisi kesehatan secara prima. Selama belajar, siswa memainkan peran yang terkait dengan fisik jasmaninya maupun mental spritualnya. Kerja otak justru sangat menguras tenaga secara cepat. Hubungan psikosomotik anak akan mempengaruhi lancar tidaknya siswa dalam belajar, biasanya siswa akan mudah lelah dan kegiatan belajar tidak maksimal.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani dan hasil belajar Penjasorkes banyak faktor yang mempengaruhinya, diantaranya : kebiasaan melakukan aktivitas fisik, kondisi fisik, tingkat kesegaran jasmani, status gizi, status ekonomi orang tua, metoda mengajar, media pembelajaran, motivasi siswa, sarana dan prasarana, kemampuan guru, kondisi lingkungan belajar, intelegensi, minat, bakat serta perhatian orang tua.

Berdasarkan observasi yang penulis lakukan di SD Negeri 15 Surau Gadang Kecamatan Nanggalo Kota Padang, pada saat mengikuti proses pembelajaran Penjasorkes terlihat siswa dalam melakukan aktifitas olahraga, cepat lelah, kurang bersemangat, sering ngantuk pada jam pelajaran, serta siswa kurang mampu melakukan praktek lapangan yang di intruksikan guru. Namun belum diketahui secara pasti apa penyebabnya, ini apabila dibiarkan tentunya akan mengganggu proses belajar mengajar, maka secara tidak langsung akan berpengaruh terhadap hasil belajar Penjasorkes siswa.

Dengan demikian, untuk mendapatkan data dan informasi mengenai tingkat kesegaran jasmani dan hasil belajar Penjasorkes siswa Sekolah Dasar Negeri 15 Surau Gadang Kecamatan Nanggalo Kota Padang, maka peneliti tertarik untuk melakukan suatu penelitian dengan judul “Tinjauan tingkat kesegaran jasmani dan hasil belajar Penjasorkes siswa SD Negeri 15 Surau Gadang Kecamatan Nanggalo Kota Padang”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka identifikasi masalah penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Tingkat kesegaran jasmani
2. Hasil belajar Penjasorkes
3. Status gizi
4. aktivitas fisik
5. kondisi fisik
6. Status ekonomi orang tua
7. Metoda mengajar
8. Media pembelajaran
9. Motivasi siswa
10. Sarana dan prasarana
11. Kemampuan guru
12. Kondisi lingkungan belajar
13. Intelegensi
14. Perhatian orang tua

### **C. Pembatasan Masalah**

Dari latar belakang masalah dan identifikasi masalah, maka perlu adanya batasan dan mengingat keterbatasan waktu, tenaga, biaya, dan juga keterbatasan ilmu dari penulis, maka penulis membatasi masalah pada :

1. Tingkat kesegaran jasmani
2. Hasil belajar Penjasorkes

### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah yang di kemukakan di atas maka masalah dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Bagaimanakah tingkat kesegaran jasmani siswa putra Sekolah Dasar Negeri 15 Surau Gadang Kecamatan Nanggalo Kota Padang ?
2. Bagaimanakah tingkat kesegaran jasmani siswa putri Sekolah Dasar Negeri 15 Surau Gadang Kecamatan Nanggalo Kota Padang ?
3. Bagaimanakah hasil belajar Penjasorkes siswa putra Sekolah Dasar Negeri 15 Surau Gadang Kecamatan Nanggalo Kota Padang ?
4. Bagaimanakah hasil belajar Penjasorkes siswa putri Sekolah Dasar Negeri 15 Surau Gadang Kecamatan Nanggalo Kota Padang ?

### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui :

1. Tingkat kesegaran jasmani siswa putra SD Negeri 15 Surau Gadang Kecamatan Nanggalo Kota Padang
2. Tingkat kesegaran jasmani siswa putri SD Negeri 15 Surau Gadang Kecamatan Nanggalo Kota Padang

3. Hasil belajar Penjasorkes siswa putra SD Negeri 15 Surau Gadang Kecamatan Nanggalo Kota Padang
4. Hasil belajar Penjasorkes siswa putri SD Negeri 15 Surau Gadang Kecamatan Nanggalo Kota Padang

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

Hasil penelitian ini di harapkan dapat berguna bagi .

1. Penulis untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana (S.Pd) pada Jurusan Pendidikan Olahraga pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Sekolah, dapat dijadikan acuan atau bahan pertimbangan dalam peningkatan kesegaran jasmani dan meningkatkan hasil belajar Penjasorkes siswa.
3. Guru SD Negeri 15 Surau Gadang Kecamatan Nanggalo Kota Padang. sebagai upaya meningkatkan dan membina kesegaran jasmani siswa dan meningkatkan motivasi belajar siswa melalui pembelajaran Penjasorkes.
4. Siswa SD Negeri 15 Surau Gadang Kecamatan Nanggalo Kota Padang. untuk meningkatkan kesegaran jasmani melalui pembelajaran Penjasorkes serta lebih meningkatkan motivasi belajarnya supaya memperoleh hasil belajar Penjasorkes yang baik.
5. Orang tua /wali murid memahami pentingnya aktifitas bermain sebagai meningkatkan kesegaran jasmani anak, terutama aplikasinya dalam proses pembelajaran Penjasorkes.
6. Penelitian ini selanjutnya untuk di jadikan referensi dan informasi untuk melakukan penelitian selanjutnya.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut:

1. Tingkat kesegaran jasmani siswa putra SD Negeri 15 Surau Gadang Kecamatan Nanggalo Kota Padang termasuk kategori kurang.
2. Tingkat kesegaran jasmani siswa putri SD Negeri 15 Surau Gadang Kecamatan Nanggalo Kota Padang termasuk kategori kurang
3. Hasil belajar Penjasorkes siswa putra SD Negeri 15 Surau Gadang Kecamatan Nanggalo Kota Padang termasuk kategori sedang.
4. Hasil belajar Penjasorkes siswa putri SD Negeri 15 Surau Gadang Kecamatan Nanggalo Kota Padang termasuk kategori sedang.

#### **B. Saran**

Berdasarkan pada kesimpulan diatas, maka penulis dapat memberikan saran-saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam peningkatan hasil belajar Penjasorkes yaitu sebagai berikut:

1. Kepala Sekolah untuk dapat melengkapi sarana prasarana yang diperlukan khususnya dalam pelajaran Penjasorkes agar siswa termotivasi untuk dapat mengikuti pembelajaran Penjasorkes.
2. Guru Penjasorkes, menerapkan dan memperhatikan tentang aspek kesegaran jasmani dalam menjalankan proses pembelajaran Penjasorkes, serta memotivasi siswa dalam belajar, meningkatkan minat siswa dalam

belajar serta melengkapi sarana penunjang proses belajar mengajar sehingga hasil belajar dapat ditingkatkan.

3. Siswa agar giat melakukan berbagai aktivitas fisik agar dapat mencapai kesegaran jasmani yang lebih baik dan mengkonsumsi makanan yang bergizi. Serta lebih meningkatkan motivasinya dalam pembelajaran Penjasorkes, sehingga tujuan pembelajaran yang di harapkan oleh guru dan siswa itu sendiri bisa tercapai dengan baik.
4. Bagi orang tua agar lebih dapat memberikan gizi yang seimbang sehingga anak dapat beraktifitas dengan baik sehingga kesegaran jasmaninya dapat ditingkatkan serta memberikan perhatian dan pengawasan terhadap kegiatan belajar anak, agar hasil belajar dapat ditingkatkan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adisasmita. 1998. Hakekat Filsafat dan Peranan pendidikan Jasmani dalam Masyarakat Jakarta : Dirjen Dikti depdikbud Proyek pengembangan LPTK
- Arsil. 1999. Pembinaan Kondisi Fisik. Padang: FIK. UNP
- A. Muri. Yusuf. 2005. Metodologi Penelitian. Padang. UNP Press.
- \_\_\_\_\_, 2009. Tes Pengukuran dan Evaluasi. Padang: Sukabina. FIK. UNP.
- \_\_\_\_\_, 2010. Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Wineka Media. Malang.
- Apri, Agus. 2012. Olahraga Kebugaran Jasmani. Padang : Sukabina Press
- Depdiknas. 2002. Kurikulum Berbasis Kompetensi Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani SD. Jakarta.
- \_\_\_\_\_, 2003. Tes Kesegaran jasmani Indonesia Untuk Anak Umur 10 -12 tahun. Jakarta : Pusat pengembangan Kualitas jasmani
- Depdikbud, 1993. Pendidikan Kesegaran Jasmani, dan Rekreasi, Jakarta : Depdikbud
- Depdiknas. 2003. Tes Kesegaran jasmani Indonesia Untuk Anak Umur 10 -12 tahun. Jakarta : Pusat pengembangan Kualitas jasmani.
- \_\_\_\_\_, 2006. Kurikulum Tingkat Satuan Pembelajaran. Jakarta : Depdiknas.
- \_\_\_\_\_, 2008, Kurikulum Tingkat Satuan Pembelajaran (KTSP). Jakarta : Depdiknas.
- Ismaryati. 2006. Tes Pengukuran Olahraga. Surakarta: Sebelas Maret University Press.
- Mutohir, dkk, 2004. Perkembangan Motorik Pada Masa Anak-anak. Jakarta: PPKKO, Dirjen Olahraga, Depdiknas.
- Mulyasa. 2004. Implementasi Kurikulum 2004 Panduan pembelajaran KBK
- Martinis, dkk. 2008. Taktik Mengembangkan Kemampuan Individual Siswa. Jakarta: Gaung Persada