

**PENGARUH LATIHAN SENAM PAGI (SENAM JANTUNG SEHAT SERI
5) TERHADAP TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA
SEKOLAH DASAR NEGERI 16 SURAU GADANG
KEC.NANGGALO KOTA PADANG**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Sebagai
Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan.



Oleh:

**Handriko Oksera
Nim. 14206**

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

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Senam pagi (Senam Jantung Sehat seri 5) Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 16 Surau Gadang Kec.Nanggalo Kota Padang

Nama : Handriko Oksera
BP / NIM : 2009 / 14206
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Mei 2013

Disetujui Oleh:

Pembimbing I



Drs. Edwarsyah, M.Kes
NIP. 19591231 198803 1 019

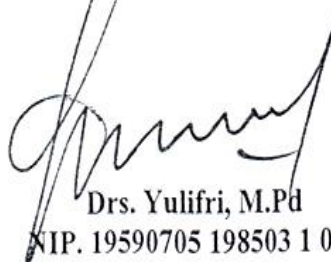
Pembimbing II



Dra. Pitnawati, M.Pd
NIP:19590513 198403 2 002

Mengetahui:

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



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

HALAMAN PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

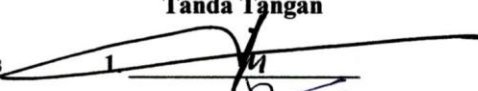
*Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang*

**Pengaruh Latihan Senam pagi (Senam Jantung Sehat seri 5) Terhadap
Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 16 Surau
Gadang Kec.Nanggalo Kota Padang**

Nama : Handriko Oksera
BP / NIM : 2009 / 14206
Program : Strata Satu (S-1)
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Mei 2013

Tim Penguji :

	Nama	Tanda Tangan
Ketua	: Drs. Edwarsyah, M.Kes	1. 
Sekretaris	: Dra. Pitnawati, M.Pd	2. 
Anggota	: Dr. Syahrastani, M.Kes.AIFO	3. 
	: Drs. Qalbi Amra, M.Pd	4. 
	: Nurul Ihsan, S.Pd M.Pd	5. 

ABSTRAK

HANDRIKO OKSERA 2013 : Pengaruh Latihan Senam Pagi (Senam Jantung Sehat Seri 5) Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 16 Surau Gadang Kec. Nanggalo Kota Padang

Masalah dalam penelitian ini adalah keadaan kesegaran jasmani siswa disekolah. Tujuan dalam penelitian ini adalah : Mengetahui pengaruh latihan senam pagi (senam jantung sehat seri 5) terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar 16 Surau Gadang Kec. Nanggalo Kota Padang.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu karena penelitian ini tidak menggunakan kelompok control, yang bersifat eksperimental yaitu memberikan perlakuan terhadap siswa Sekolah Dasar 16 Surau Gadang Kec. Nanggalo Kota Padang. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa putra dan putri kelas Sekolah Dasar 16 Surau Gadang Kec. Nanggalo Kota Padang. Jumlah siswa Sekolah Dasar 16 Surau Gadang Kec. Nanggalo Kota Padang adalah 230 orang. Teknik pengambilan sample adalah *Purposive Sampling*, yaitu sampel yang di pilih sesuai kebutuhan penelitian, sampel yang akan dipilih dalam penelitian ini adalah siswa kelas IV yaitu sebanyak 36 orang siswa. Data dianalisis dengan menggunakan teknik “t-test”.

Hasil yang diperoleh dalam penelitian adalah sebagai berikut : (1) Untuk tes awal kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 16 Surau Gadang Kec.Nanggalo Kota Padang diklasifikasikan Sedang dengan rata-rata 14.83, (2) Untuk tes akhir kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 16 Surau Gadang Kec.Nanggalo Kota Padang diklasifikasikan Baik dengan rata-rata 18.72, (3) Hasil yang diperoleh dari Latihan Senam Pagi (Senam Jantung Sehat Seri 5) berpengaruh terhadap Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 16 Surau Gadang Kec.Nanggalo Kota Padang, ini ditandai dengan hasil yang diperoleh yaitu t_{hit} 14.96 untuk t_{tab} pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$ derajat kebebasan $(dk) = n - 1 = 36 - 1 = 35 = 2.03$, ini artinya terdapat pengaruh yang berarti antara Latihan Senam Pagi (Senam Jantung Sehat Seri 5) berpengaruh terhadap Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 16 Surau Gadang Kec.Nanggalo Kota Padang dan (4) Senam jantung sehat seri 5 dapat meningkatkan kesegaran jasmani siswa.

Kata Kunci : Senam jantung sehat seri 5 dapat meningkatkan kesegaran jasmani.

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan segala puji syukur kepada Allah SWT yang telah memberi rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini. Penulisan Skripsi adalah sebagai salah satu syarat utama kelulusan di Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang (FIK UNP). Skripsi ini diberi judul “ **Pengaruh Latihan Senam pagi (Senam Jantung Sehat seri 5) Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 16 Surau Gadang Kec.Nanggalo Kota Padang** ”.

Dalam penyusunan Skripsi ini penulis menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan.

Dalam pelaksanaan penyusunan Skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu melalui ini penulis menyampaikan terimakasih kepada :

1. Drs. Arsil, M.Pd Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
2. Drs.Yulifri, M.Pd Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Padang
3. Drs. Zarwan, M.Kes Sekretaris Jurusan Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Padang
4. Drs. Edwarsyah, M.Kes Pembimbing I dan Ibu Dra. Pitnawati, M.Pd Pembimbing II.

5. Dr. Syahrastani, M.Kes.AIFO, Drs. Qalbi Amra, M.Pd, dan Nurul Ihsan,
S.Pd M.Pd tim penguji
6. Bapak/Ibu Staf Pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri
Padang
7. Kepada kedua orang tua penulis yaitu Ayahanda Syafrizal dan Bunda
Haidar, S.Pd yang telah memberikan dorongan dan do'a sehingga penulis
dapat menyelesaikan Skripsi ini.
8. Rekan-rekan mahasiswa, terutama jurusan Pendidikan Olahraga FIK
UNP

Akhirnya penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan Skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Mei 2013

Penulis

Handriko Oksera

DAFTAR ISI

Halaman

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
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. Perumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. KajianTeori.....	9
1. Kesegaran Jasmani	9
2. Fungsi Kesegaran Jasmani	14
3. Senam Jantung Sehat Seri 5	15
4. Hubungan Senam Jantung Sehat Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani	17
B. Kerangka Konseptual	18
C. Hipotesis.....	19
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian Tempat dan Waktu Penelitian	20
B. Rancangan Penelitian	21
C. Populasi dan Sampel	21
D. Jenis dan Sumber Data	23
E. Teknik pengumpulan Data	23

F. Pelaksanaan Perlakuan	38
G. Teknik Analisis Data.....	41
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Verifikasi Data	43
B. Analisis Data Penelitian	43
C. Uji Persyaratan Analisis	48
D. Pengajuan Hipotesis	49
E. Pembahasan.....	50
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	52
B. Saran-saran.....	53
DAFTAR PUSTAKA	54
LAMPIRAN.....	56

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Kerangka Konseptual	19
2. Populasi SDN 16 Surau Gadang	22
3. Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia	37
4. Tabel Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia	38
5. Klasifikasi Tes Awal Kesegaran Jasmani	41
6. Klasifikasi Tes Akhir Kesegaran Jasmani.....	43
7. Rangkuman Uji Normalitas Data Penelitian Uji Lilliefors	45
8. Data Kelompok Latihan Senam Pagi (Senam Jantung Sehat 5)	47

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. 1 Tes Lari 40 Meter.....	24
2. 2 Alat Tes Gantung	26
3. 3 Pegangan Tangan Pada Tes Gantung Putra	27
4. 4 Tes Gantung Angkat tubuh Putra.....	28
5. 5 Pegangan Tangan Pada Tes Gantung Putri	29
6. 6 Tes Gantung Tekuk Putri	30
7. 7 Tes Baring Duduk (set-up).....	31
8. 8 Tes Baring Duduk (set-up).....	32
9. 9 Permulaan Loncat Tegak.....	34
10. 10 Loncat Tegak.....	34
11. 11 Posisi Start Lari 600 Meter	36
12. 12 Posisi Start Lari 600 Meter	36
13. 13 Histogram Tes Awal Kesegaran Jasmani.....	42
14. 14 Histogram Tes Akhir Kesegaran Jasmani	44

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Akhir Sebelum Diberi Perlakuan Senam Jantung Sehat Seri 5.....	54
2. Data Akhir Sesudah Diberi Perlakuan Senam Jantung Sehat Seri 5.....	56
3. Jadwal/Program Pelaksanaan Senam Jantung Sehat Seri 5.....	58
4. Analisis uji normalitas.....	60
5. Uji homogenitas varians.....	62
6. Uji Taraf Signifikan.....	63
7. Nilai Kritis L Untuk Uji Lilliefors.....	64
8. Daftar Luas Dibawah Lengkungan Normal Standar Dari 0 Ke Z.....	65
9. Dokumentasi Penelitian.....	66
10. Surat Izin Penelitian Dari Fakultas Ilmu Keolahragaan	68
11. Surat izin balasan penelitian dari UPTD Kecamatan Nanggalo	69
12. Surat Izin Balasan Penelitian Dari SDN 16 Surau Gadang Kec. Nanggalo Kota Padang.....	70

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani merupakan bagian dari pendidikan keseluruhan di sekolah yang mengutamakan pertumbuhan dan pengembangan tiga ranah yaitu: ranah kognitif, ranah afektif dan psikomotor siswa. Hal ini mengarah pada pendidikan nasional, yang bertujuan 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 beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab”

Sehubungan hal di atas terbukti, di sepanjang sejarah kehidupan manusia, pendidikan merupakan salah satu aspek yang senantiasa dibutuhkan dalam memenuhi hajat hidup sebagai makhluk yang berakal, berpribadi dan makhluk sosial. Demikian pentingnya pendidikan bagi masyarakat Indonesia, sehingga pemerintah berusaha memberikan kesempatan bagi seluruh warga negara untuk mendapatkan pendidikan dan pengajaran termasuk salah satunya pendidikan jasmani di sekolah.

Pendidikan jasmani merupakan suatu bagian dari pendidikan nasional yang mengutamakan aktivitas jasmani. Depdikbud (1999 : 2) mengemukakan bahwa ”Pendidikan jasmani adalah mata pelajaran yang merupakan bagian

dari pendidikan keseluruhan yang dalam proses pembelajarannya mengutamakan aktivitas jasmani dan kebiasaan hidup sehat menuju pada pertumbuhan dengan pengembangan jasmani, serasi dan seimbang.” Disimpulkan bahwa Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian dari pendidikan nasional yang mengutamakan aktivitas gerak (psikomotor). Selain itu juga mengembangkan aspek kognitif dan afektif untuk mencapai tujuan pendidikan nasional

Di sekolah dasar, Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan lebih ditekankan pada aktifitas jasmani siswa yaitu: bagaimana mengkondisikan agar siswa mau bergerak sesuai materi yang diberikan. Sebelum siswa diberikan materi inti terlebih dahulu diberikan pemanasan yang bertujuan mempersiapkan fisik dan psikologis siswa untuk meningkatkan pelajaran inti.

Adanya bidang studi pendidikan jasmani dan kesehatan di semua jenjang pendidikan diharapkan agar semua murid Sekolah, mempunyai kesegaran jasmani yang baik. Karena dengan tingkat kesegaran jasmani yang baik dapat menambah gairah kemampuan kerja, seperti yang diungkapkan oleh Kiram (1994) bahwa :

“peningkatan kesegaran jasmani merupakan suatu kemampuan yang menitik beratkan pada fungsi-fungsi fisiologis, anatomis dan psikis yaitu kemampuan jantung, pembuluh darah, paru dan otot yang berfungsi pada efisiensi kerja yang maksimal. Sehingga dapat membantu kinerja organ tubuh untuk mendukung aktifitas jasmani anak didik”

Materi penjas orkes dapat meningkatkan kesegaran jasmani anak maka sangat penting sekali bagi siswa untuk mengikuti pendidikan Penjas Orkes di sekolah. berikutnya menurut Arsil (1999:9) bahwa “Kesegaran jasmani merupakan kemampuan fisik yang dapat berupa kemampuan aerobik dan anaerobik, dimana kemampuan tersebut dapat dilatih melalui program latihan yang terencana secara teratur dan berkesinambungan”. Kesegaran jasmani yang baik merupakan milik yang berharga bagi setiap murid, pelajar, siswa dan masyarakat dalam menjalankan kehidupan sehari-hari. Dan salah satu jalan untuk mendapatkan kesegaran jasmani yang baik itu, yaitu dengan melaksanakan olahraga secara rutin dan teratur.

Pemerintah menyadari betapa pentingnya kesegaran jasmani bagi anak didik dan masyarakat sehingga pada saat ini di setiap jenjang pendidikan diwajibkan untuk melaksanakan kegiatan pendidikan jasmani dan kesehatan yang bertujuan untuk membina jasmani dan rohani anak didik sehingga dapat menunjang prestasi belajar sehingga menjadi lebih baik.

Kesegaran jasmani sangat dibutuhkan oleh anak didik untuk memperoleh ketangkasan, kesanggupan serta kemampuan belajar yang tinggi. Tingkat kesegaran jasmani akan membantu seorang dalam melaksanakan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Salah satu jalan untuk memelihara atau meningkatkan kesegaran jasmani adalah dengan melakukan olahraga yang benar dan aktifitas fisik sehari-hari yang bermanfaat untuk kesehatan. Karena kesehatan sangat menentukan aktivitas seseorang.

Kesegaran jasmani juga tidak terlepas dari faktor makanan, karena bahan makanan diperlukan tubuh sebagai sumber energi, pembangun sel-sel tubuh, komponen biokatalisator dan metabolisme. Sehingga dapat membantu seseorang dalam beraktifitas dan tidak mudah lelah karena terdapat keseimbangan antara makanan dengan energi yang dikeluarkan. Sebagaimana yang dinyatakan oleh Lamb dalam Arsil (1999:10) bahwa :“Makanan harus sesuai dengan yang dibutuhkan oleh tubuh baik secara kuantitatif maupun kualitatif maksudnya adalah perbandingan jumlah karbohidrat, lemak dan protein yang dimakan harus sesuai dengan aktifitas seseorang sedangkan kualitatif maksudnya makanan mengandung bahan-bahan yang dibutuhkan tubuh seperti karbohidrat, lemak, protein, vitamin dan mineral dan air jumlahnya dapat diberikan lebih banyak jika diperlukan”.

Penyimpulan dari kebutuhan makanan yang baik dan lengkap akan mempengaruhi faktor gizi dan kesehatan sehingga sangat membantu dalam setiap aktifitas yang dilakukan terutama dalam aktifitas jasmani, karena setiap aktifitas jasmani membutuhkan energi yang cukup dan seimbang. Banyak aspek yang menjadi faktor penunjang terciptanya kesegaran jasmani yang bagus mulai dari gizi, lingkungan dan kegiatan yang dilakukan seharusnya setiap peserta didik di berbagai tingkat jenjang pendidikan memiliki tingkat kesegaran jasmani yang bagus, sehingga pekerjaan yang awalnya sukar untuk dilakukan menjadi mudah tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Apalagi peran serta pemerintah melalui penetapan pendidikan jasmani sebagai salah satu bidang studi di setiap jenjang pendidikan menjadi faktor pendukung

terbentuknya jasmani yang sehat sehingga dapat mempertinggi gairah kerja yang menciptakan peserta didik yang sehat jasmani dan rohani.

Berdasarkan obeservasi yang peneliti lakukan dilapangan. Peneliti menemukan beberapa masalah dari keadaan kesegaran jasmani siswa disekolah, sekolah yang peneliti maksud adalah Sekolah Dasar 16 Surau Gadang Kec. Nanggalo Kota Padang. Sekolah tersebut terletak didaerah Kota Padang. Siswa yang belajar disekolah tersebut dimulai dari golongan rendah sampai menengah atas. Dari pengamatan tersebut peneliti temukan siswa disekolah tersebut memiliki kesegaran jasmani yang kurang baik. Hal tersebut dapat dilihat dari keadaan siswa ketika dalam proses belajar mengajar. Siswa kebanyakan kurang semangat dalam belajar, banyak siswa yang tidur pada jam pelajaran berlangsung. Berdasarkan data yang peneliti dapat dari guru Sekolah Dasar 16 Surau Gadang sekitar 50% siswa kurang semangat dalam belajar padahal masih pagi. Hal demikian menyebabkan hasil belajar siswa menjadi buruk.

Faktor-faktor penyebab buruknya kesegaran jasmani siswa di Sekolah Dasar 16 Surau Gadang Kec. Nanggalo Kota Padang disebabkan karena kurangnya pasokan gizi yang dikonsumsi siswa di sekolah. salah satu contohnya siswa lebih sering mengkonsumsi seperti snack, es, dan sebagainya dari pada mengkonsumsi makanan bergizi. Masalah tersebut ada yang disebabkan karena siswa yang malas makan dan ada juga disebabkan karena rendahnya perekonomian keluarga siswa dirumah.

Rendahnya perhatian dinas kesehatan setempat juga merupakan salah satu faktor buruknya kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar 16 Surau Gadang Kec. Nanggalo Kota Padang. Tidak adanya kunjungan dan observasi pihak kesehatan ke sekolah dapat membuat pihak sekolah tidak tahu dengan keadaan kebugaran jasmani siswanya. Sedikitnya kesempatan siswa untuk berolahraga juga merupakan salah satu penyebab buruknya kebugaran jasmani siswa di sekolah. Kurangnya perhatian guru penjas dalam mengajar sehingga siswa malas bergerak. Sedikitnya kesempatan siswa bergerak dapat mempengaruhi buruknya kebugaran jasmani siswa di sekolah sehingga motivasi siswa menjadi turun untuk belajar penjasorkes.

Sehubungan dengan hal diatas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai tingkat kebugaran jasmani pada Sekolah Dasar (SD). Hal tersebut dimulai dari masalah yang peneliti lihat dilapangan terhadap kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar terutama pada Sekolah Dasar tempat peneliti mengajar. Semua siswa hendaknya memiliki kebugaran jasmani yang baik, agar pelaksanaan proses pembelajaran dapat berjalan dengan baik. Masing-masing siswa yang berada pada beda daerah hendaknya kondisi fisiknya sama-sama baik. Berdasarkan masalah demikian maka sangat penting dilakukan penelitian yang berkaitan tentang kebugaran jasmani siswa di Sekolah Dasar 16 Surau Gadang Kec. Nanggalo Kota Padang.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan masalah yang di temukan dalam latar belakang masalah, maka peneliti akan mengidentifikasi masalah tersebut sebagai berikut :

1. Kesegaran jasmani siswa
2. Gizi Siswa.
3. Ekonomi orang tua siswa.
4. Guru Penjasorkes.
5. Perhatian pihak Sekolah.
6. Siswa
7. Motivasi
8. Lingkungan tempat belajar

C. Pembatasan Masalah

Banyaknya masalah pada identifikasi masalah, maka masalah dibatasi sebagai berikut : Latihan senam jantung sehat seri 5 terdapat pengaruh terhadap tingkat kesegaran jasmani Siswa Sekolah Dasar 16 Surau Gadang Kec. Nanggalo Kota Padang.

D. Perumusan Masalah

Setelah masalah dibatasi, maka masalah tersebut dirumuskan menjadi sejauh mana pengaruh latihan senam jantung sehat seri 5 terhadap tingkat kesegaran jasmani Siswa Sekolah Dasar 16 Surau Gadang Kec. Nanggalo Kota Padang.

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dalam penelitian ini adalah : Mengetahui pengaruh latihan senam pagi (senam jantung sehat seri 5) terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar 16 Surau Gadang Kec. Nanggalo Kota Padang.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat dalam penelitian ini adalah :

1. Bagi penulis, merupakan salah satu syarat dalam menyelesaikan program (SI) pada jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bagi Sekolah Dasar 16 Surau Gadang Kec. Nanggalo Kota Padang. Sebagai bahan pertimbangan dalam meningkatkan kesegaran jasmani muridnya. Bila kesegaran jasmani murid meningkat tentu prestasi belajarnya akan meningkat pula.
3. Bagi penelitian selanjutnya sebagai pedoman dan dasar untuk mengkaji masalah yang sama dengan penelitian ini.
4. Memberikan pengetahuan bagi para pembaca.
5. Sebagai sumbangsih dalam ilmu pengetahuan khususnya bidang pendidikan jasmani dan kesehatan.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data dan pembahasan, maka dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut.

1. Untuk tes awal kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 16 Surau Gadang Kec.Nanggalo Kota Padang diklasifikasikan Sedang dengan rata-rata 14.83.
2. Untuk tes akhir kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 16 Surau Gadang Kec.Nanggalo Kota Padang diklasifikasikan Baik dengan rata-rata 18.72.
3. Hasil yang diperoleh dari Latihan Senam Pagi (Senam Jantung Sehat Seri 5) berpengaruh terhadap Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 16 Surau Gadang Kec.Nanggalo Kota Padang, ini ditandai dengan hasil yang diperoleh yaitu t_{hit} 14.96 untuk t_{tab} pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$ derajat kebebasan $(dk) = n - 1 = 36 - 1 = 35 = 2.03$, ini artinya terdapat pengaruh yang berarti antara Latihan Senam Pagi (Senam Jantung Sehat Seri 5) berpengaruh terhadap Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 16 Surau Gadang Kec.Nanggalo Kota Padang.
4. Senam Jantung Sehat Seri 5 dapat meningkatkan kesegaran jasmani siswa.

B. Saran

Berdasarkan dari hasil penelitian, maka dapat dikemukakan beberapa saran:

1. Untuk dapat meningkatkan kesegaran jasmani dapat dilakukan dengan melakukan latihan Senam Pagi (Senam Jantung Sehat Seri 5) lebih dari 18 kali pertemuan.
2. Kepada pihak sekolah agar melaksanakan Senam Pagi (Senam Jantung Sehat Seri 5) secara rutin dan kontinyu.
3. Kepada peneliti berikutnya diharapkan dapat menemukan latihan lain untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 1998. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Bina Aksara.
- Arsil. 1999. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
- Arsil. 2008. *Tes Pengukuran Dan Evaluasi Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
- Ahady, Muctar, Hairry, Junusul. (1982). *Kesegaran Jasmani*, Padang FPOK IKIP Padang.
- Atmojo, Moelyono Byakto dkk (1997). *Evaluasi Pengajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta : Departemen P dan K
- Gusril. 2004. *Perkembangan Motorik Pada Masa Anak-Anak*. Dirjen Olahraga Departemen Pendidikan Nasional.
- Ichsan, M (1988), *Pendidikan Kesehatan dan Olahraga*. Jakarta : Departemen P dan K
- Napitupulu. Dr, W.P. (1977). *Penilaian Kesegaran Jasmani dengan Test A.C.S.P.F.T*, Jakarta : Pusat Kesegaran Jasmani dan Reaksi Departemen P dan K
- Mulyasa. 2006. *Kurikulum Tingkat Satuan Pembelajaran*. Bandung :Remaja Rosdakarya.