STUDI TENTANG TINGKAT KESEGARAN JASMANI SISWA PUTRA KELAS V SDN 015 JAKE KUANTAN TENGAH

JURNAL

Oleh
PENDRIYON

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS RIAU
2016

STUDY OF PHYSICAL FITNESS MALE STUDENTS GRADE V IN SDN 015 JAKE KUANTAN TENGAH

Pendriyon[1], Drs. Ramadi, S.Pd, M.Kes AIFO[2], Ardiah Juita, S.Pd, M.Pd[3]
yon.kepsek@yahoo.com[1], mr.ramadi59@yahoo.com[2], ardiah.juita@yahoo.com[3]

PHYSICAL EDUCATION HEALTH AND RECREATION
FACULTY OF TEACHER TRAINING AND SCIENCE EDUCATION
RIAU UNIVERSITY

Abstract, Based on a review on the ground that has been done, that the Student Class V SDN 015 Jake Kuantan Tengah majority of students have no visible physical fitness is good, it looks and a lack of student learning by not following the lesson seriously, was absent due to illness and also the lack of student motivation in following the separation-day learning activities in schools. This makes researchers are interested to know the level of physical fitness of students of SDN 015 Jake to conduct a research on the study of physical fitness level of students of SDN 015 Jake Kuantan Tengah. This type of research is descriptive according Sugiyono (2005: 11) that the descriptive research is research conducted to determine the value of an independent variable, either one or more variables (independent) without making comparisons, or connect between one variable with another variable. The sample was 015 students of class V SDN totaling 31 people with a total sampling technique. Data obtained from the tests TKJI consisting of five test items. Analyzed using deskriptf and norms based on the physical fitness level. Having analyzed it was found that: For Physical fitness level of students of SDN 015 Jake Kuantan Tengah by category excellent, good, sufficient and are no .. To Level Physical Freshness graders of SDN 015 Jake Kuantan Tengah category poor results obtained 25.81% the number of students as many as 8 people. For Level Physical Freshness graders of SDN 015 Jake Kuantan Tengah with less category once showed 74.91% the number of students as many as 23 people.

Keywords: Physical Fitness

STUDI TENTANG TINGKAT KESEGARAN JASMANI SISWA PUTRA KELAS V SDN 015 JAKE KUANTAN TENGAH

Pendriyon[1], Drs. Ramadi, S.Pd, M.Kes AIFO[2], Ardiah Juita, S.Pd, M.Pd[3]
yon.kepsek@yahoo.com[1], mr.ramadi59@yahoo.com[2], ardiah.juita@yahoo.com[3]

PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS RIAU

ABSTRAK, Berdasarkan tinjauan di lapangan yang telah penulis lakukan, bahwasanya Siswa Kelas V SDN 015 Jake Kuantan Tengah sebagian besar siswanya terlihat tidak memiliki kesegaran jasmani yang baik, hal ini terlihat dan kurangnya semangat belajar siswa dengan tidak mengikuti pembelajaran dengan serius, tidak hadir dikarenakan sakit dan juga kurangnya motivasi belajar siswa dalam mengikuti aktivitas belajar sahan-hari disekolah. Hal ini membuat peneliti tertarik untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa SDN 015 Jake dengan melakukan sebuah penelitian tentang studi tingkat kesegaran jasmani siswa SDN 015 Jake Kuantan Tengah. Jenis penelitian ini adalah deskriptif menurut Sugiyono (2005:11) bahwa penelitian deskriptif adalah penelitian yang dilakukan untuk mengetahui nilai variabel mandiri, baik satu variabel atau lebih (independent) tanpa membuat perbandingan, atau menghubungkan antara variabel satu dengan variabel yang lain. Sampel penelitian ini adalah siswa kelas V SDN 015 yang berjumlah 31 orang dengan teknik *total sampling.* Data diperoleh dari hasil tes TKJI yang terdiri dari 5 item tes. Analisis data menggunakan analisis deskriptf dan berpatokan pada norma tingkat kesegaran jasmani. Setelah dianalisis maka didapati bahwa : Untuk tingkat kesegaran Jasmani Siswa V SDN 015 Jake Kuantan Tengah dengan kategori baik sekali, baik, cukup dan sedang tidak ada.. Untuk Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa kelas V SDN 015 Jake Kuantan Tengah dengan kategori kurang didapatkan hasil 25.81% dengan jumlah siswa sebanyak 8 orang. Untuk Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa kelas V SDN 015 Jake Kuantan Tengah dengan kategori kurang sekali didapatkan hasil 74.91% dengan jumlah siswa sebanyak 23 orang.

Kata Kunci : ***Kesegaran Jasmani***

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani memiliki peranan yang sangat penting dalam penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Pendidikan jasmani memberikan kesempatan pada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain, dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis, terarah dan terencara. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina, sekaligus membentuk gaya hidup sehat aktif sepanjang hayat.

Pendidikan jasmani merupakan media untuk mendorong perkembangan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan dan penghayatan, nilai-nilai (sikap-mental-emosional-spritual-sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan yang seimbang.

Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan bagian Integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan. Oleh karena itu, pelaksanaan pendidikan jasmani harus diarahkan pada pencapaian tujuan tersebut. Tujuan pendidikan Jasmani bukan hanya mengembangkan darah jasmani, tetapi juga mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani,keterampilan berpikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui kegiatan aktivitas jasmani dan olahraga.

Pendidikan Jasmani, Olahraga. dan Kesehatan merupakan Program pengajaran yang sangat penting dalam pembentukan kesegaran para siswa. Pembelajaran olahraga dan kesehatan ini diharapkan dapat mengarahkan siswa untuk dapat beraktivitas olahraga agar tercipta generasi yang sehat dan kuat. Pendidikan jasmani, Olahraga dan Kesehatan yang diselenggarakan disekolah bertujuan untuk mengembangkan aspek kesegaran jasmani dan menerapkan kebiasaan hidup sehat dalam keseharian siswa.

Menciptakan kegiatan belajar mengajar yang mampu meningkatkan aktivitas dan hasil belajar yang maksimal merupakan tugas pengajar. Akan tetapi banyak faktor yang mempengaruhi hasil belajar seperti halnya motivasi siswa, lingkungan, fasilitas, tingkat sosial dan kesehatan anak yang menyangkut kesegaran jasmaninya. Kesegaran jasmani cukup berperan dalam kegiatan belajar, tanpa dukungan kesegaran jasmani yang baik aktivitas belajar akan terganggu dan akan berpengaruh pula terhadap hasil belajarnya.

Jika seseorang siswa tidak memiliki kesegaran jasmani yang baik, maka akan sulit untuk menerima pelajaran yang akan diberikan seorang guru. Seorang siswa dalam melakukan kegiatan belajar akan memerlukan energi dan akan menimbulkan kelelahan. Maka dengan demikian jelaslah bahwa kesegaran jasmani sangat berperan terhadap siswa dalam proses belajar dan hasil yang diperoleh.

Hal tersebut selaras dengan UUD Nomor 3 Tahun 2005 pasal 21 ayat 4 menyebutkan bahwa “Pembinaan dan pengembangan keolahragaan dilaksanakan melalui jalur keluarga, jalur pendidikan, dan jalur masyarakat yang berbasis pada pengembangan olahraga untuk semua orang yang berlangsung sepanjang hayat”. Kesegaran jasmani merupakan media untuk mendorong perkembangan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan dan penghayatan, nilal-nilai (sikap-mental-

emosional-spritual-sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan yang seimbang.

Pelatihan kesegaran jasmani merupakan program pengajaran yang sangat penting dalam pembentukan kemampuan fisik. Latihan ini diharapkan dapat mengarahkan seseorang untuk dapat beraktivitas olahraga agar tercipta generasi yang sehat dan kuat.

Kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Dengan mengeluarkan energi yang cukup besar, guna memenuhi kebutuhan gerakanya dan menikmati waktu luang serta untuk memenuhi keperluan bila sewaktu-waktu diperlukan. Artinya kesegaran jasmani sangat dibutuhkan oleh seseorang untuk melaksanakan berbagai aktivitas termasuk belajar.

Berdasarkan tinjauan di lapangan yang telah penulis lakukan, bahwasanya Siswa Kelas V SDN 015 Jake Kuantan Tengah sebagian besar siswanya terlihat tidak memiliki kesegaran jasmani yang baik, hal ini terlihat dan kurangnya semangat belajar siswa dengan tidak mengikuti pembelajaran dengan serius, tidak hadir dikarenakan sakit dan juga kurangnya motivasi belajar siswa dalam mengikuti aktivitas belajar sahan-hari disekolah.

Berdasarkan latar belakang tersebut dan mencermati kondisi tersebut, peneliti tertarik melakukan penelitian ilmiah untuk membuktikan permasalahan yang terjadi dengan judul "Studi Tentang Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa kelas V SDN 015 Jake Kuantan Tengah".

Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani sangat erat dan berfungsi sekali terhadap kegiatan manusia sehari-hari dalam melakukan dan menjalankan aktivitas perkerjaan dan tugasnya. Kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Dengan mengeluarkan energi yang cukup besar, guna, memenuhi kebutuhan gerakanya dan menikmati waktu luang serta untuk memenuhi keperluan bila, sewaktu-waktu diperlukan (Sajoto, 1995 : 43). Berdasarkan dan teori diatas dapat disimpulkan bahwa Kesegaran jasmani adalah suatu kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari tanpa merasa lelah berlebihan dan masih memiliki cadangan tenaga untuk menikmati waktu luang dan kegiatan-kegiatan yang sifatnya mendadak.

Berdasarkan teori di atas jelaslah bahwa kesegaran jasmani merupakan kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan akativitas kerja yang diberikan pada tubuh tanpa mengalami kelelahan, dan dengan penuh konsentrasi dan tanggung jawab serta penuh dengan percaya diri yang kuat.

Kesegaran jasmani adalah kondisi yang berhubungan dengan kemampuan dan kesanggupannya berfungsi dalam pekerjaan secara optimal dan efisien yang disadari atau tidaknya. Sebenarnya kesegaran jasmani tersebut merupakan salah satu kebutuhan hidup manusia dikarenakan kesegaran jasmani senyawa, atau berhubungan dengan hidup, manusia. (TKJII, Depdiknas, 1999:1).

Kesegaran Jasmani mempunyai fungsi yang sangat penting bagi kehidupan seseorang dalam melakukan kegiatan sehari-hari. Kebugaran jasmani berfungsi untuk meningkatkan kemampuan kerja bagi siapapun yang memilikinya sehingga, dapat melaksanakan tugas-tugasnya secara optimal untuk mendapatkan hasil yang lebih baik. Dari hasil seminar kebugaran jasmani nasional pertama yang dilaksanakan di Jakarta, pada tahun 1971 dijelaskan bahwa fungsi kebugaran jasmani adalah untuk mengernban-g-kan kekuatan, kemampuan, dan kesanggupan daya kreasi serta daya tahan dan setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja dalam pernbangunan dan pertahanan bangsa dan negara.

Fungsi khusus dan kesegaran jasmani terbagi menjadi tiga golongan sebagai berikut:

- Golongan pertama yang berdasarkan pekerjaan Misalnya kebugaran jasmani bagi olahragawan untuk meningkatkan prestasi, kebugaran jasmani bagi karyawan untuk meningkatkan produktivitas kerja, dan kebugaran jasmani bagi pelajar untuk kemampuan-kemampuan belajar.
- Golongan kedua berdasarkan keadaan Misalnya kebugaran jasmani bagi orang-orang cacat untuk rehabilitasi, dan kebugaran jasmani bagi ibu hamil untuk mempersiapkan din' menghadapi kelahiran.
- Golongan ketiga berdasarkan umur bagi anak-anak untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan dan kebugaran jasmani bagi orang tua untuk meningkatkan daya tahan tubuh (http://www.sarjanaku.com/2011/09/kesegaran-jasmani-pengertian-fungsi.htmi).

Berpedoman pada teori diatas, maka dapatlah kits simpulkan bahwa didalam jasmani yang segar terdapat berbagai aspek kehidupan lain yang menunjang secara keseluruhan untuk mencapai hasil yang lebih baik. Seperti kesungguhan, tanggung jawab, semangat, gembira dan tanpa merasa lelah. Meskipun semua itu sulit untuk diukur dengan kesehatan dan komponen yang berhubungan dengan keterampilan atau skill.

Kesegaran jasmani sangat berpengaruh terhadap aktivitas dan kegiatan yang dilakukan siswa, karena baiknya kesegaran jasmani yang diperoleh dalam kegiatan yang dilakukan. Seorang siswa yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik dan akan mampu melakukan aktifitas tubuhnya tanpa mengalami kelelahan yang timbul.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah deskriptif dengan pendekatan kuantitatif yang bertujuan memberikan gambaran secara sistematis tentang keadaan yang sedang berlangsung pada objek yaitu Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa kelas V SDN 015 Jake Kuantan Tengah. Sebagaimana dikemukakan oleh Sugiyono (2005:11) bahwa penelitian deskriptif adalah penelitian yang dilakukan untuk mengetahui nilai variabel mandiri, baik satu variabel atau lebih (independent) tanpa membuat perbandingan, atau menghubungkan antara variabel satu dengan variabel yang lain. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas V SDN 015 Jake yang berjumlah 31 orang dengan teknik *total sampling.* Penelitian diadakan di SDN

015 Jake Kuantan Tengah sedangkan waktu dilakukan pada bulan September-Oktober 2016. Data diperoleh dari hasil tes TKJI yang terdiri dari : lari 40 m, gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, loncat tegak, lari 600 m. Analisis data menggunakan deskriptif kualitatif dan menggunakan norma tinggkat kesegaran jasmani.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data

Hasil masing-masing test kesegaran jasmani yang dilakukan pada siswa kelas V SDN 015 Jake Kuantan Tengah dijelaskan sebagai berikut.

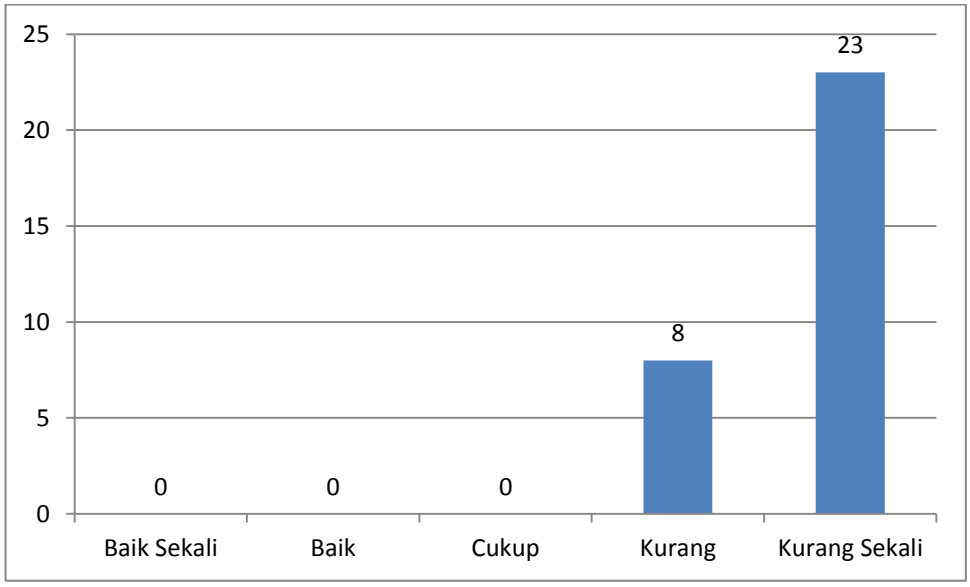
1. Hasil Test Lari Cepat 40 Meter

   Hasil test lari cepat 40 meter Siswa kelas V SDN 015 Jake Kuantan Tengah disajikan dalam bentuk tabel di bawah ini.

Tabel 1. Hasil Test Lari Cepat 40 Meter

No	Klasifikasi	Fekuensi Absolut (siswa)	Frekiiensi Relatif (%)
1	Baik Sekali	0	0
2	Baik	0	0
3	Cukup	0	0
4	Kurang	8	25.8
5	Kurang Sekali	23	74.2
Jumlah		31	

Dari tabel 1 dapat dilihat bahwa tidak ada siswa dengan kriteria lari sangat baik, baik dan juga cukup, sedangkan pada kriteria kurang teradapat 8 siswa dan kategori kurang sekali sebanyak 23 siswa. Hasil test lari cepat 40 meter Siswa kelas V SDN 015 Jake Kuantan Tengah juga disajikan dalam bentuk, grafik berikut ini.



Gambar 1. Glafik hasil tes lari cepat 40 meter Siswa kelas V SDN 015 Jake Kuantan Tengah

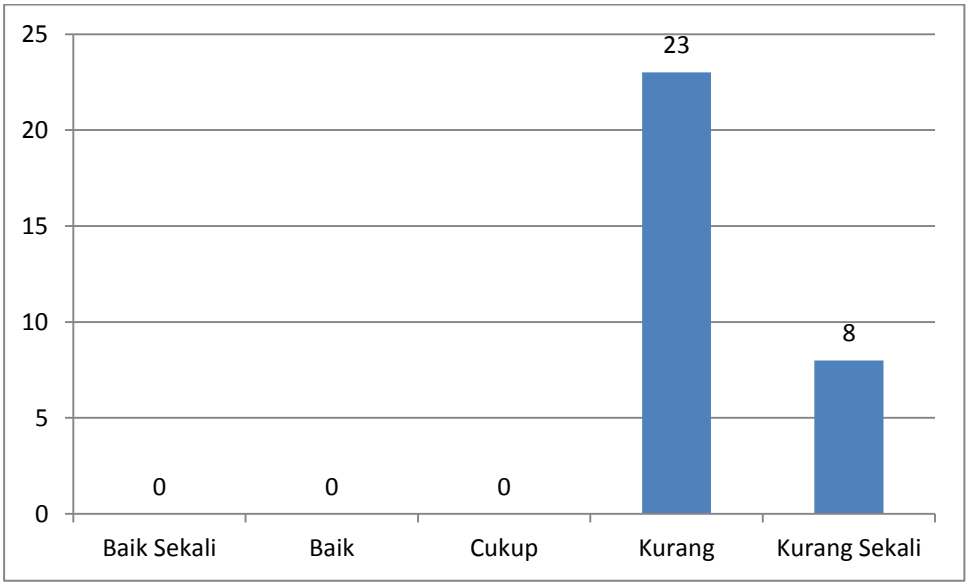
2. Hasil Test Gantung Siku Tekuk

Hasil test gantung siku tekuk Siswa V SDN 015 Jake Kuantan Tengah disajikan pada tabel berikut.

Tabel. 2. Hasil Test Gantung Siku Tekuk

No	Klasifikasi	Frekuensi Absolut (Siswa)	Frekuensi Refatif (%)
1	Baik Sekali	0	0
2	Baik	0	0
3	Cukup	0	0
4	Kurang	23	74.2
5	Kurang Sekali	8	25.8
Jumlah		31	100

Dari tabel 2 diketahui siswa yang hasil test angkat tubuhnya dengan kriteria sangat baik, baik dan cukup tidak ada, pada kriteria kurang sebanyak 23 siswa sedangkan pada kriteria kurang sekali terdapat 8 orang siswa. Hasil test angkat tubuh Siswa kelas V SDN 015 Jake Kuantan Tengah juga disajikan pada grafik sobagai berikut:



Gambar 2. Grafik Hasil Tes Gantung Siku Tekuk Siswa kelas V SDN 015 Jake Kuantan Tengah.

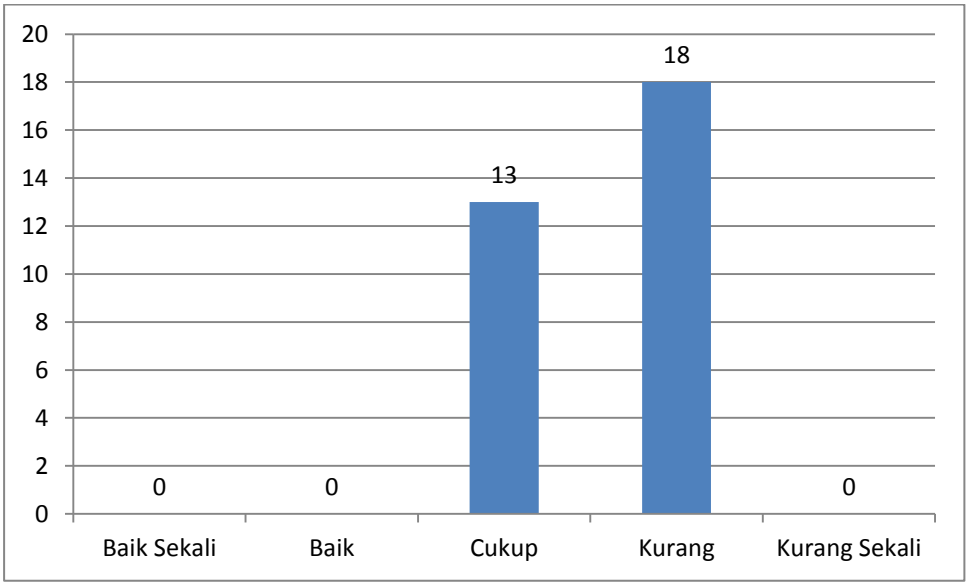
3. Hasil Test Baring Duduk 30 Detik.

Hasil test baring duduk 30 detik Siswa kelas V SDN 015 Jake Kuantan Tengah disajikan pada tabel berikut.

Tabel 3. Hasil Test Baring Duduk 30 Detik

No	Klasifikasi	Frekuensi Absolut (siswa)	Frekuensi Relatif (%)
1	Baik Sekali	0	0
2	Baik	0	0
3	Cukup	13	41.94
4	Kurang	18	58.06
5	Kurang Sekali	0	0.00
Jumlah		31	100

Dari tabel 3 dapat dilihat bahwa siswa yang hasil lest baring duduk 30 detik dengan kriteria sangat baik dan baik tidak ada, sedangkan pada kriteria cukup terdapal 13 orang siswa pada kriteria kurang sebanyak 13 orang sedangkan pada kriteria kurang sekali tidak ada. Hasil test baring duduk 30 detik Siswa kelas V SDN 015 Jake Kuantan Tengah juga disajikan pada grafik berikut ini:



Gambar 3. Grafik hasil tes baring duduk 30 detik Siswa kelas V SDN 015 Jake Kuantan tengah

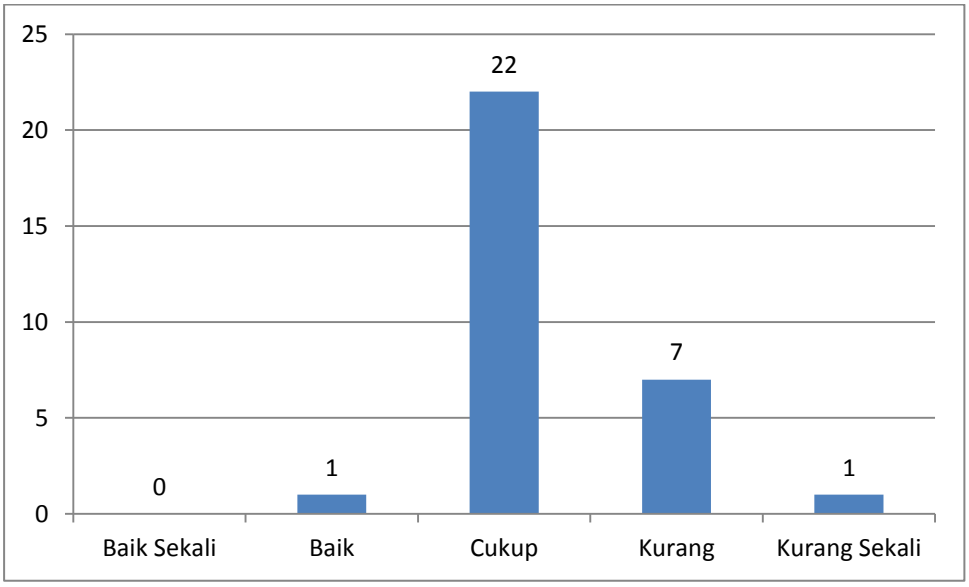
4. Hasil Test Loncat Tegak

Hasil test loncat tegak Siswa kelas V SDN 015 Jake Kuantan Tengah disajikan pada tabel berikut.

Tabel 4. Hasil Test Loncat Tegak

No	Klasifikasi	Frekuensi Absolut (Siswa)	Frekuensi Relatif (%)
1	Baik Sekali	0	0
2	Baik	1	3.23
3	Cukup	22	70.97
4	Kurang	7	22.58
5	Kurang Sekali	1	3.23
Jumlah		31	100

Dari tabel 4 dapat dilihat bahwa tidak ada siswa dengan hasil test loncat tegak dengan kriteria sangat baik, sedangkan pada kriteria baik terdapat 1 orang siswa, sedangkan 22 orang siswa, pada kategori cukup. Pada kriteria kurang sebanyak 7 orang, sedangkan pada kriteria kurang sekali sebanyak I orang atau sebesar 38,46% Hasil test loncat tegak Siswa kelas V SDN 015 Jake Kuantan Tengah juga disajikan pada grafik berikut ini



Gambar 4. Grafik hasil tes loncat tegak Siswa kelas V SDN 015 Jake Kuantan Tengah

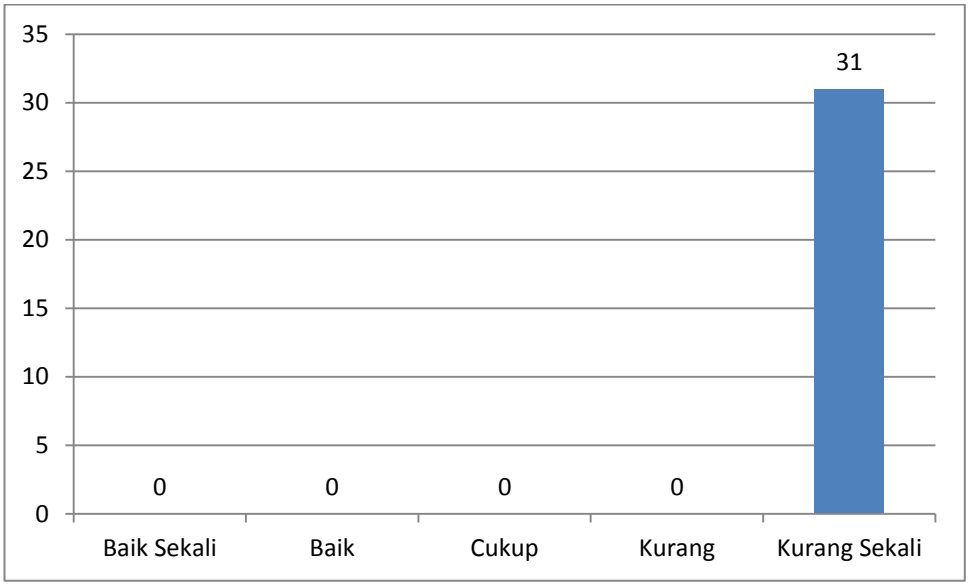
5. Hasil Test Lari 600 Meter

Hasil test lari 600 meter Siswa kelas V SDN 015 Jake Kuantan Tengah disajikan pada tabel berikut.

Tabel 5. Hasil Test Lari. 600 Meter

No	Klasifikasi	Frekuensi Absolut (siswa)	Frekuensi Relatif (%)
I	Baik sekali	0	0
2	Baik	0	(0
3	Cukup	0	0
4	Kurang	0	0
5	Kurang Sekali	31	100
Jumlah		31	100

Dari tabel 5 dapat dilihat bahwa tidak ada atlet dengan hasil test lari 600 meter dengan kriteria sangat baik, cukup dan kurang tidak ada. Seluruh siswa berada pada kategori Lurang sekali. Hasil test lari 600 meter Siswa keas V SDN 015 Jake Kuantan Tengah juga disajikan pada grafik sebagai beritut:



Gainbar 5. Grafik hasil tes lari 600 meter Siswa kelas V SDN 015 Jake Kuantan Tengah

B. Pembahasan

Dari kelima hasil tes kesegaranjasmani yang dilakukan pada Siswa kelas V SDN 015 Jake Kuantan Tengah didapat rekapitulasi data seperti yang tergambar pada tabel dan histogram di bawah ini:

Tabel 6. Rekapitulasi Hasil Tes Kesegaran Jasmani Siswa kelas V SDN 015 Jake Kuntan Tengah

No	Klasifikasi	Frekuensi Absolut (siswa)	Frekuensi Relatif (%)
I	Baik sekali	0	0
2	Baik	0	(0
3	Cukup	0	0
4	Sedang	0	0
5	Kurang	8	25.81
6	Kurang Sekali	23	74.19
Jumlah		31	100

Dari. tabel 6 dapat dilihat rekapitulasi Hasil Tes Kesengaran Jasmani Siswa kelas V SDN 015 Jake Kuanlan Tengah dengan kriteria sangat baik, baik, cukup dan sedang tidak ada. Sedangkan pada kriteria kurang terdapat 8 orang siswa atau sebesar 25.81%. Pada kriteria kurang sekali sebanyak 23 orang atau sebesar 74.19%, hal ini menggambarkan bahwa pada siswa SDN 015 Jake masih dalam kondisi kesegaran jasmani yang kurang sekali ini terlihat dari 31 Sample yang digunakan dalan penelitian ini lebih dari separuh atau 23 orang siswa pada kategori kurang sekali.

Hasil penelitian ini tentunya dapat menjadi pengangan, acuan serta maupun bagi pihak sekolah baik SDN 015 lake juga sekolah lainya. Sehingga lebih meperhatikan tingkat kesegaran jasmani siswa, banyak faktor yang dapat mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani siswa diantaranya asupan gizi, aktifitas Sehari-hari, lingkungan sekitar

Penelitian ini masih belum sempurnah, peneliti mempunyai asumsi lain mengenai hasil penelitian ini. berdasarkan hasil penelitian didapati bahwa siswa SDN 015 Jake masih kurang sekali tingkat kesegaran jasmaninya namun belum berarti ini bisa diterima begitu saja karna bisa saja pada saat melakukan TKJI para siswa tidak antusias dan bermalas malasan sehingga hasilnya tidak mewakili yang sesunguhnya. Oleh karena itu peneliti lain agar dapat memperhatikan keseriusan dalam hal pengambilan data agar data yang didapat bisa digunakan sebaiknya.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

SIMPULAN

1. Untuk tingkat kesegaran Jasmani Siswa V SDN 015 Jake Kuantan Tengah dengan kategori baik sekali, baik, cukup dan sedang tidak ada.
2. Untuk Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa kelas V SDN 015 Jake Kuantan Tengah dengan kategori kurang didapatkan hasil 25.81% dengan jumlah siswa sebanyak 8 orang
3. Untuk Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa kelas V SDN 015 Jake Kuantan Tengah dengan kategori kurang sekali didapatkan hasil 74.91% dengan jumlah siswa sebanyak 23 orang.

REKOMENDASI

Berdasarkan keterangan atau uraian di atas maka, peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Kepada siswa perlu meningkatkan tingkat kesegaran jasmaninya, karena dengan baiknya tingkat kesegaran jasmani, maka akan dapat meningkatkan prestasi olahraga maupun hasil belajar.
2. Kepada guru perlu melakukan berbagai upaya untuk peningkatan kesegaran jasmani siswa dengan berbagai metode yang dapat meningkatkan kesegaran jasmani siswa.
3. Kepada kepala sekolah agar lebih memperhatikan lagi keadaan sarana dan prasarana olahraga disekolah demi meningkatkan minas siswa dalam mengikuti pembeljaran pendidikan Jasmani.
4. Kepada peneliti Selanjutnya agar meneliti lebih dalam lagi tentang faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani siswa, agar tujuan

dari pembinaan siswa yang berkaitan dengan terciptanya peserta didik yang sehat, cakap, terampil, dan berprestasi tercapai.

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, Suharsimi.1998. Prosedur Penelitian Suaiu Pendekatan Praktek. Jakarta. Rineka cipta.

_____. (2006). Prosedur Penelitian suatu pendekatan Praktik. Rineka.cipta: Jakarta.

Depdiknas. 1999. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi.

http://www.sarjanaku. com/2u 1 1 /09/kesegaran-jasmani-pengertian-fungsi. Html

Nurhasan. 2001. *Tes Dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta. Depdiknas.

Sajoto. 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.

Sudijono, Anas. 2004. *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta. Rajawali pers.

Sugiyono. 2005. *Statistik Untuk Penelitian*. Bandung : Alfabet.

Tim Abdi Guru. 2007. *Pendidikan Jasmani, Olohraga dan Kesehatan Penjas Orkes Untuk SD Kelas V*. Jakarta : Erlangga.

Undang-Undang Republik Indonesia No 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Jakarta: Kemenegpora