

**PERBEDAAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA  
SDN 16 PULAU BINJAI DENGAN SDN 22  
RANTAU SILANG KECAMATAN  
KUANTAN MUDIK**

**Misrati**

Kepala SDN 012 Kasang Kecamatan Kuantan Mudik  
*misratii729@gmail.com*

**ABSTRAK**

Berdasarkan gejala tingkat kesegaran jasmani siswa SDN 16 Pulau Binjai Kecamatan Kuantan Mudik Kabupaten Kuantan Singingi dengan tingkat kesegaran jasmani siswa SDN 22 Rantau Silang Kecamatan Kuantan Mudik Kabupaten Kuantan Singingi, maka jadi permasalahan adalah adanya perbedaan tingkat kesegaran jasmani. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa SDN 16 Pulau Binjai Kecamatan Kuantan Mudik Kabupaten Kuantan Singingi dengan tingkat kesegaran jasmani siswa SDN 22 Rantau Silang Kecamatan Kuantan Mudik Kabupaten Kuantan Singingi. Jenis penelitian ini adalah penelitian *espost facto*, untuk mengetahui perbedaan tingkat kesegaran jasmani, populasi dari penelitian ini adalah siswa kelas V SDN 16 Pulau Binjai Kecamatan Kuantan Mudik Kabupaten Kuantan Singingi dan siswa SDN 22 Rantau Silang Kecamatan Kuantan Mudik Kabupaten Kuantan Singingi yang berjumlah 304 orang. Dengan teknik penarikan sampel adalah *purposive sampling*, yaitu penarikan sampel diwakili masing-masing sekolah siswa putra kelas V sebanyak 52 orang. Alat yang digunakan untuk metode deskriptif. Untuk menentukan uji beda dilakukan uji “t” test. Hasil penelitian mengungkapkan bahwa terdapat perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa SDN 16 Pulau Binjai Kecamatan Kuantan Mudik Kabupaten Kuantan Singingi dengan tingkat kesegaran jasmani siswa SDN 22 Rantau Silang Kecamatan Kuantan Mudik Kabupaten Kuantan Singingi, ini dibuktikan dengan hasil penelitian bahwa  $t_{hitung} = 3.31 > t_{tabel} = 2.20$ . Ini artinya  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak. Dimana tingkat kesegaran jasmani siswa SDN 16 Pulau Binjai Kecamatan Kuantan Mudik Kabupaten Kuantan Singingi lebih baik dibandingkan dengan tingkat kesegaran jasmani siswa SDN 22 Rantau Silang Kecamatan Kuantan Mudik Kabupaten Kuantan Singingi.

Kata kunci : Kesegaran Jasmani, Siswa.

## PENDAHULUAN

Olahraga merupakan kegiatan yang dibutuhkan oleh setiap orang, dengan berolahraga orang mendapatkan kesegaran jasmani, kesegaran pemikirannya dan berprestasi dalam pekerjaannya sehingga dapat meningkatkan produktifitas kerja.

Dalam UU No. 3 Tahun 2005 pasal 1 ayat 4 menyebutkan bahwa olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial.

Menurut Abdul Gafur dalam (Arma Abdullah, 1994: 5) pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang maupun sebagai anggota masyarakat yang dilakukan secara sistematis melalui kegiatan dan keterampilan jasmani, jadi hakekatnya adalah suatu proses pendidikan yang dilakukan secara sadar melalui kegiatan jasmani yang intensif.

Untuk mendukung semua kegiatan siswa agar dapat beraktifitas dengan baik faktor gizi juga sangat berpengaruh sekali, karena kekurangan gizi merupakan salah satu kendala untuk keberhasilan dalam pembelajaran penjasorkes di sekolah. Sebagaimana yang diungkapkan oleh sagoyo dalam

(Gusril, 2004: 131) menegaskan bahwa “gizi yang kurang atau buruk anak dapat berakibat terganggunya pertumbuhan jasmani dan kecerdasannya”.

Berdasarkan pengamatan, SDN 16 Pulau Binjai Kecamatan Kuantan Mudik Kabupaten Kuantan Singingi termasuk sekolah yang bertaraf nasional. Dilihat dari kondisi siswa pada saat mengikuti belajar mengajar sehari-hari nampak siswa tersebut aktif dalam bergerak dan bersemangat. Hal tersebut nampak jelas disebabkan oleh berbagai fakto, diantaranya motivasi siswa dalam mengikuti proses pembelajaran pendidikan jasmani dilaksanakan secara efektif dan efisien. Namun, pada SDN 22 Rantau Silang Kecamatan Kuantan Mudik Kabupaten Kuantan Singingi ternyata banyak terlihat anak yang lesu, lelah dan loyo bahkan ada yang tertidur dalam belajar.

Oleh sebab itu, penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SDN 16 Pulau Binjai Kecamatan Kuantan Mudik Kabupaten Kuantan Singingi dengan SDN 22 Rantau Silang Kecamatan Kuantan Mudik Kabupaten Kuantan Singingi.

## TINJAUAN PUSTAKA

### A. Kajian Teori

#### 1. Pengertian Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani merupakan gambaran tentang kondisi fisik tubuh. Sutoso dalam (Arsil, 1999: 1) mengemukakan bahwa kesegaran jasmani lebih menitik beratkan kepada physical fitness yaitu kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat-alat dalam fisiologi terhadap keadaan lingkungan (ketinggian,

kelembagaan, suhu dan sebagainya).

Sutarman dalam (Gusril, 2004) mengatakan bahwa kesegaran jasmani adalah aspek fisik dari kesegaran yang menyeluruh (*total fitness*), yang memberi kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif dan dapat menyesuaikan diri tiap perbedaan fisik (*physical stress*) yang layak.

## 2. Komponen Kesegaran Jasmani

Menurut Gusril (2004: 65) komponen kesegaran jasmani terdiri dari dua macam yaitu:

- a. Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan terdiri dari daya tahan jantung, paru-paru, kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas dan komposisi tubuh.
- b. Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan yaitu kecepatan, power, keseimbangan, kelincahan, koordinasi, dan kecepatan reaksi.

Selanjutnya Moeloeck dalam (Arsil, 1999: 14) mengelompokkan unsur-unsur kesegaran jasmani sebagai berikut:

- a. Kekebalan terhadap penyakit
- b. Kekuatan dan ketahanan otot
- c. Ketahanan *kardiorespiratory*
- d. Daya otot
- e. Fleksibilitas
- f. Kecepatan
- g. Kelincahan
- h. Koordinasi
- i. Keseimbangan
- j. Ketepatan.

## 3. Faktor yang Mempengaruhi Tingkat Kesegaran Jasmani

Peningkatan kesegaran jasmani dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain:

1. Keadaan lingkungan sekolah
2. Keadaan gizi yang dikonsumsi sehari-hari
3. Keadaan lingkungan
4. Keadaan fisik dan olahraga
5. Jarak sekolah

## 4. Fungsi Kesegaran Jasmani

Menurut Ismayerti (2008: 40), fungsi kesegaran jasmani dapat dibagi menjadi dua bagian, yaitu:

1. Fungsi umum yaitu kesegaran jasmani untuk mengembangkan kekuatan, kemampuan, kesanggupan daya kreasi dan daya tahan setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja dalam kehidupan sehari-hari.
2. Fungsi khusus yaitu kesegaran jasmani adalah sesuai dengan kekhususan masing-masing yang dibedakan menjadi tiga golongan yaitu berdasarkan pekerjaan misalnya atlet, pelajar dan mahasiswa. Golongan yang berdasarkan keadaan misalnya ibu hamil, penyandang cacat untuk rehabilitasi. Keadaan tubuh pada remaja untuk pertumbuhan dan perkembangan serta peningkatan prestasi belajar.

## 5. Ciri-Ciri Kesegaran Jasmani

Tingkat kesegaran jasmani yang cukup adalah sanggup melakukan tugas sehari-hari tanpa lelah dan mempunyai cadangan energi.

Johnson (1977) mengemukakan bahwa tingkat kesegaran jasmani yang berada dibawah nilai yang minimal ditandai dengan:

1. Kemampuan fisik yang tidak efisien
2. Emosi yang tidak stabil
3. Mudah lelah
4. Tidak sanggup mengatasi tantangan fisik dan emosi.

**B. Hipotesis Penelitian**

Hipotesis dalam penelitian ini adalah: terdapat perbedaan tingkat kesegaran jasmani antara siswa SDN 16 Pulau Binjai Kecamatan Kuantan

Mudik Kabupaten Kuantan Singingi dengan siswa SDN 22 Rantau Silang Kecamatan Kuantan Mudik Kabupaten Kuantan Singingi.

**METODOLOGI PENELITIAN**

**A. Jenis, Waktu dan Tempat Penelitian**

Penelitian ini tergolong pada penelitian *expost facto*, data diolah dengan statistik deskriptif dan teknik uji t. Penelitian ini dilakukan di SDN 16 Pulau Binjai Kecamatan Kuantan Mudik Kabupaten Kuantan Singingi dengan SDN 22 Rantau Silang Kecamatan Kuantan Mudik Kabupaten Kuantan Singingi pada bulan April s/d Mei 2011.

**B. Populasi dan Sampel**

**1. Populasi**

Populasi pada penelitian ini adalah siswa kelas V SDN 16 Pulau Binjai Kecamatan Kuantan Mudik Kabupaten Kuantan Singingi dan siswa kelas V SDN 22 Rantau Silang Kecamatan Kuantan Mudik Kabupaten Kuantan Singingi yang berjumlah 30 orang.

**2. Sampel**

Tabel 1. Sampel Penelitian

No	Nama Sekolah	Kelas	Sampel Putra
1	SDN 16 Pulau Binjai Kecamatan Kuantan Mudik Kabupaten Kuantan Singingi	V	26
2	SDN 22 Rantau Silang Kecamatan Kuantan Mudik Kabupaten Kuantan Singingi	V	26
<b>Jumlah</b>			<b>52</b>

**C. Instrumen Penelitian**

Pengambilan data dengan menggunakan tes kesegaran jasmani Indonesia (TKJI), anak SMP (Arsil, 2009: 71) untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani bagi anak yang berumur 10 – 12 tahun atau tingkat kelas IV, V dan VI yang terdiri dari 5 macm tes yaitu:

2. Angkat tubuh selama 60 detik.
3. Baring duduk selama 60 detik.
4. Loncat tegak.
5. Lari jarak 1000 meter.

Arsil (2009: 71) norma yang digunakan untuk mengukur kesegaran jasmani siswa putra tingkat umur 10 – 12 tahun atau tingkat kelas 1, 2 dan 3 yaitu:

1. Lari cepat jarak 50 meter.

Tabel 2. Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Remaja Usia 10 – 12 Tahun Putera

Nilai	Lari 50 Meter	Gantung Angkat Tubuh	Baring Duduk 60 Detik	Loncat Tegak	Lari 1000 Meter	Nilai
5	s.d – 6.7"	16 keatas	38 keatas	66 keatas	Sd – 3'04"	5
4	6.8" – 7.6"	11 – 15	28 – 37	53 – 65	3'05" –	4

3	7.7'' – 8.7''	6 – 10	19 – 27	42 – 52	3'53'' 3'54'' – 4'46''	3
2	8.8'' – 10.3''	2 – 5	8 – 18	31 – 41	4'47'' – 6'06''	2
1	10.4'' – dst	0 – 1	0 – 7	s.d 30	6'05'' - dst	1

Tabel 3. Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Remaja Usia 10 – 12 Tahun Puteri

Nilai	Lari 50 Meter	Gantung Angkat Tubuh	Baring Duduk 60 Detik	Loncat Tegak	Lari 1000 Meter	Nilai
5	s.d – 7.7''	41 keatas	28 keatas	50 keatas	Sd – 3'06''	5
4	7.8'' – 8.7''	22 – 40	19 – 27	39 – 49	3'07'' – 3'55''	4
3	8.8'' – 9.9''	10 – 21	9 – 18	30 – 38	3'56'' – 4'58''	3
2	10.0'' – 11.9''	3 – 9	3 – 8	21 – 29	4'59'' – 6'40''	2
1	12.0'' – dst	0 – 2	0 – 2	s.d 20	6'41'' - dst	1

Tabel 4. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia

No	Nilai	Norma
1	22 – 25	Baik sekali
2	18 – 21	Baik
3	14 – 17	Sedang
4	10 – 13	Kurang
5	5 – 9	Kurang sekali

**D. Teknik Analisa Data**

Sebelum data diolah terlebih dahulu dilakukan uji normalitas data bertujuan untuk mengetahui apakah kelompok sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal atau tidak, untuk menguji normalitas ini dilakukan uji *Liliefors* (Sudjana, 1996). Setelah uji normalitas, dilakukan analisis uji t dengan rumus sebagai berikut:

$$t = \frac{|\bar{X}_1 - \bar{X}_2|}{\sqrt{\frac{\sum D^2 - \frac{(\sum D)^2}{N}}{N(N-1)}}$$

Keterangan:

- t = Harga uji t yang dicari
- $\bar{X}_1$  = Mean sampel ke 1
- $\bar{X}_2$  = Mean sampel ke 2
- D = Beda antara skor sampel 1 dan 2
- N = Jumlah pasangan sampel
- Df = Derajat kebebasan (df) = N – 1
- $\sum D$  = Jumlah semua beda
- $\sum D^2$  = Jumlah semua beda dikuadratkan

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### A. Deskripsi Data

#### 1. Hasil TKJI Siswa SDN 16 Pulau Binjai Kecamatan Kuantan Mudik Kabupaten Kuantan Singingi

Dari pengukuran kesegaran jasmani dengan tes kesegaran jasmani Indonesia untuk usia 10 – 12 tahun pada siswa SDN 16 Pulau

Binjai Kecamatan Kuantan Mudik Kabupaten Kuantan Singingi yang berjumlah 26 orang. Dari hasil pengukuran tersebut dapat dideskripsikan data sebagai berikut: skor tertinggi adalah 20, skor terendah 12. Berdasarkan skor tersebut didapatkan rata-rata (mean) 16.27, median (16). Modus (16) dan standar deviasi (2,03)

Tabel 5. Distribusi Tes Kesegaran Jasmani Indonesia SDN 16 Pulau Binjai Kecamatan Kuantan Mudik Kabupaten Kuantan Singingi

Kelas Interval (Nilai)	fa	fr	Klasifikasi
22 – 25	0	0	Baik sekali
18 – 21	6	23,07	Baik
14 – 17	17	65,38	Sedang
10 – 13	3	11,53	Kurang
5 – 9	0	0	Kurang sekali
<b>Jumlah</b>	<b>26</b>	<b>100</b>	

Keterangan:

fa : Frekuensi absolut

fr : Frekuensi relatif dalam persentase

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa tingkat kesegaran jasmani baik sekali tidak ada (0%), kategori baik sebanyak 6 orang (23.07%), kategori sedang sebanyak 17 orang (65,38%), kategori kurang sebanyak 3 orang (11.53%) dan kategori kurang sekali tidak ada (0%). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa secara keseluruhan siswa SDN 16 Pulau Binjai Kecamatan Kuantan Mudik Kabupaten Kuantan Singingi memiliki tingkat kesegaran jasmani pada tingkat sedang yaitu sebesar 17 orang 65.38%, skor dibawah rata-rata 3 orang (11.53%) dan diatas

rata-rata 6 orang (23.07%) dari 26 orang siswa.

#### 2. Hasil TKJI Siswa SDN 22 Rantau Silang Kecamatan Kuantan Mudik Kabupaten Kuantan Singingi

Dari pengukuran kesegaran jasmani dengan tes kesegaran jasmani Indonesia untuk usia 10 – 12 tahun pada siswa SDN 22 Rantau Silang Kecamatan Kuantan Mudik Kabupaten Kuantan Singingi yang berjumlah 26 orang. Dari hasil pengukuran tersebut dapat dideskripsikan data sebagai berikut: skor tertinggi adalah 20, skor terendah 10. Berdasarkan skor tersebut didapatkan rata-rata (mean) 14.54, median (15), modus (17) dan standar deviasi (2,77)

Tabel 6. Distribusi Tes Kesegaran Jasmani Indonesia SDN 22 Rantau Silang Kecamatan Kuantan Mudik Kabupaten Kuantan Singingi

Kelas Interval (Nilai)	fa	fr	Klasifikasi
22 – 25	0	0	Baik sekali
18 – 21	2	7,69	Baik
14 – 17	12	46,15	Sedang
10 – 13	12	46,15	Kurang

5 – 9	0	0	Kurang sekali
<b>Jumlah</b>	<b>26</b>	<b>100</b>	

Keterangan:

fa : Frekuensi absolut

fr : Frekuensi relatif dalam persentase

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa tingkat kesehgaran jasmani baik sekali tidak ada (0%), kategori baik sebanyak 2 orang (7.69%), kategori sedang sebanyak 12 orang (46.15%), kategori kurang sebanyak 12 orang (46.15%) dan kategori kurang sekali tidak ada (0%). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa secara keseluruhan siswa SDN 22 Rantau Silang Kecamatan Kuantan Mudik Kabupaten Kuantan Singingi memiliki tingkat kesehgaran jasmani pada tingkat sedang yaitu sebesar 12 orang 46.15%, skor

dibawah rata-rata 12 orang (46.15%) dan diatas rata-rata 2 orang (7.69%) dari 26 orang siswa.

### B. Pengujian Persyaratan Analisis Data

Uji normalitas distribusi variabel TKJI siswa di SDN 16 Pulau Binjai Kecamatan Kuantan Mudik Kabupaten Kuantan Singingi dengan SDN 22 Rantau Silang Kecamatan Kuantan Mudik Kabupaten Kuantan Singingi, data dianalisis dengan statistik uji *Lilliefors*, dengan taraf signifikn yang digunakan sebagai dasar menolak atau menerima keputusan normal atau tidaknya suatu distribusi data adalah  $\alpha = 0.05$ .

Tabel 7. Rangkuman Hasil Pengujian Normalitas

Data	N	Lo	Lt	Ket
SDN 16 Pulau Binjai Kecamatan Kuantan Mudik Kabupaten Kuantan Singingi	26	0,0902	0,173	Normal
SDN 22 Rantau Silang Kecamatan Kuantan Mudik Kabupaten Kuantan Singingi	26	0,1388	0,173	Normal

Berdasarkan tabel diatas, untuk data penelitian TKJI siswa SDN 16 Pulau Binjai Kecamatan Kuantan Mudik Kabupaten Kuantan Singingi didapat  $Lo = 0.0902$  dengan  $Lt$  pada  $\alpha = 0.05 = 0.173$  dengan demikian  $Lo < Lt$  maka dapat disimpulkan bahwa data yang diperoleh berdistribusi

normal. Untuk TKJI siswa SDN 22 Rantau Silang Kecamatan Kuantan Mudik Kabupaten Kuantan Singingi didapat  $Lo = 0.1388$  dengan  $Lt$  pada  $\alpha = 0.05 = 0.173$  dengan demikian  $Lo < Lt$  maka dapat disimpulkan bahwa data yang diperoleh berdistribusi normal.

### C. Pengujian Hipotesis

Tabel 8. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis

Perbedaan	SD	t hitung	A	t tabel	Hasil Uji	Ket
TKJI SDN 16 Pulau Binjai Kecamatan Kuantan Mudik Kabupaten Kuantan Singingi	2.03	3.31	0.05	2,2056	Signifikan	Ho Ditolak
STKJI SDN 22 Rantau Silang Kecamatan Kuantan Mudik Kabupaten Kuantan Singingi	2.77			2,2056		Ha diterima

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa siswa SDN 16 Pulau Binjai Kecamatan Kuantan Mudik Kabupaten Kuantan Singingi dengan siswa SDN 22 Rantau Silang Kecamatan Kuantan Mudik Kabupaten Kuantan Singingi didapat bahwa  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $3.31 > 2.20$ ). hal ini berarti bahwa hipotesis penelitian dapat diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa siswa SDN 16 Pulau Binjai Kecamatan Kuantan Mudik Kabupaten Kuantan Singingi dengan siswa SDN 22 Rantau Silang Kecamatan Kuantan Mudik Kabupaten Kuantan Singingi. Dimana tingkat kesegaran jasmani tingkat kesegaran jasmani siswa SDN 16 Pulau Binjai Kecamatan Kuantan Mudik Kabupaten Kuantan Singingi lebih baik dari siswa SDN 22 Rantau Silang Kecamatan Kuantan Mudik Kabupaten Kuantan Singingi.

#### D. Pembahasan

Berkenaan dengan skor tingkat kesegaran jasmani, diperoleh rata-rata untuk perbedaan rata-rata (mean) TKJI siswa SDN 16 Pulau Binjai Kecamatan Kuantan Mudik Kabupaten Kuantan

Singingi sebesar 16.27, sedangkan rata-rata (mean) TKJI siswa SDN 22 Rantau Silang Kecamatan Kuantan Mudik Kabupaten Kuantan Singingi sebesar 14.54. dari hasil rata-rata terlihat bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa SDN 16 Pulau Binjai Kecamatan Kuantan Mudik Kabupaten Kuantan Singingi lebih tinggi dibandingkan dengan siswa SDN 22 Rantau Silang Kecamatan Kuantan Mudik Kabupaten Kuantan Singingi. Dengan demikian, jelas terlihat bahwa kesegaran jasmani siswa SDN 16 Pulau Binjai Kecamatan Kuantan Mudik Kabupaten Kuantan Singingi berdasarkan norma kesegaran jasmani tergolong kategori sedang dan baik. Dan tingkat kesegaran jasmani siswa SDN 22 Rantau Silang Kecamatan Kuantan Mudik Kabupaten Kuantan Singingi berdasarkan norma kesegaran jasmani tergolong kategori kurang dan sedang.

Tingkat kesegaran jasmani yang baik dapat membantu seseorang untuk menyelesaikan tugas sehari-hari dengan tidak menimbulkan kelelahan karena semakin tinggi tingkat jasmani seseorang semakin tinggi pula kesanggupan dan kemampuannya.

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan temuan penelitian maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa SDN 16 Pulau Binjai Kecamatan Kuantan Mudik Kabupaten Kuantan Singingi dengan tingkat kesegaran jasmani siswa SDN 22 Rantau Silang Kecamatan Kuantan Mudik Kabupaten Kuantan Singingi, ini dibuktikan dengan hasil penelitian bahwa  $t_{hitung} = 3.31 > t_{tabel} = 2.20$ . Ini artinya  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak. Dimana tingkat kesegaran jasmani siswa SDN

16 Pulau Binjai Kecamatan Kuantan Mudik Kabupaten Kuantan Singingi lebih baik dibandingkan dengan tingkat kesegaran jasmani siswa SDN 22 Rantau Silang Kecamatan Kuantan Mudik Kabupaten Kuantan Singingi.

#### B. Saran

1. Guru penjas, diharapkan dapat mengembangkan dan meningkatkan tingkat kesegaran jasmani anak dimana guru tersebut bekerja.
2. Para orangtua, agar dapat mendukung dan memotivasi

anaknya untuk terus meningkatkan tingkat kesegaran jasmani.

3. Orangtua dan guru, agar dapat mengontrol aktifitas bermain anak-anak baik di sekolah maupun di rumah.
4. Kepala sekolah, agar dapat mempunyai sebuah program

penyediaan sarana dan prasarana dalam hal peningkatan kemampuan fisik anak.

5. Dinas Pendidikan Kabupaten Bungo, agar dapat memberikan dukungan yang optimal dalam proses pembelajaran Penjas di Sekolah Menengah Pertama.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, Arma, 1994, *Pembuatan dan Pelaksanaan Alat Evaluasi Keterampilan Olahraga*, Jakarta: Depdikbud
- Adnan Fardi, 2009, *Buku Mata Kuliah Statistik Lanjutan*, Padang: FIK UNP
- Arsil, 1999, *Pembinaan Kondisi Fisik*, Padang: FIK UNP
- Gusril, 2004, *Beberapa Faktor yang Berkaitan dengan Kemampuan*

*Motorik Siswa SD Negeri Kota Padang*, Desertasi-Jakarta: UNJ

- Gusril, 2004, *Perkembangan Motorik Pada Masa Anak-Anak*, Interval: Dirjen Olahraga Depdiknas
- Ismaryenti, 2008, *Tes dan Pengukuran Olahraga*, Surakarta: UNS Surakarta
- Sudjana, 2001, *Metode Statistik*, Bandung: Tarsito

