



**TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA KELAS V SDN 011 AIR  
EMAS KECAMATAN SINGINGIN**

**JURNAL**

**Oleh**

**DADANG SETIAWAN  
1405166637**

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

**LEVEL OF PHYSICAL FITNEES ON CLASS V STUDENTS  
SDN 011 AIR EMAS  
KECAMATAN SINGINGI**

Dadang Setiawan<sup>1</sup>, Drs. Saripin., M.Kes AIFO<sup>2</sup>, Kristi Agust., S.Pd, M.Pd<sup>3</sup>  
[dadangsetiawan6819@gmail.com](mailto:dadangsetiawan6819@gmail.com)<sup>1</sup>, [ipin53@yahoo.com](mailto:ipin53@yahoo.com)<sup>2</sup>, [kristi.agust@yahoo.com](mailto:kristi.agust@yahoo.com)<sup>3</sup>

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

**ABSTRACT**, This research was motivated by some of the problems found in the field of which there are students of class V SDN 011 Air Emas District of Singingi some students have a level of physical fitness is not good enough, it is evident from the lack of enthusiasm for learning and the decline in learning results obtained by students. It is suspected of physical fitness was instrumental in improving learning outcomes, with good physical fitness students' learning difficulties will be overcome. The purpose of this study was to determine the level of physical fitness Student Class V SDN 011 Air Emas District of Singingi. The sample in this study is a female students totaling 28 people with sampling techniques using the total sampling. This research is a descriptive study, the data that has been collected and analyzed descriptively compiled to quantitatively. As for the formulation of the problem between is "What is the level of physical fitness Student Class V SDN 011 Air Emas District of Singingi?". From the research results can be concluded that the recapitulation Student Test Results Physical Fitness female students Class V SDN 011 Air Emas District of Singingi with the criteria very well and well not exist. While the criteria for being there 4 students or 14.3%. In less criteria as much as 8 people or by 28.57%, while on the criteria very less as many as 16 people or 57.1%.

**Keywords :** *Physical Fitnees*

## **TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA KELAS V SDN 011 AIR EMAS KECAMATAN SINGINGI**

Dadang Setiawani<sup>1</sup>, Drs. Saripin., M.Kes AIFO<sup>2</sup>, Kristi Agust., S.Pd, M.Pd<sup>3</sup>  
[dadangsetiawan6819@gmail.com](mailto:dadangsetiawan6819@gmail.com)<sup>1</sup>, [ipin53@yahoo.com](mailto:ipin53@yahoo.com)<sup>2</sup>, [kristi.agust@yahoo.com](mailto:kristi.agust@yahoo.com)<sup>3</sup>

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

**ABSTRAK**, Penelitian ini dilatar belakangi oleh beberapa permasalahan yang ditemukan dilapangan diantaranya terdapat siswa kelas V SDN 011 Air Emas Kecamatan Singingi sebagian siswa memiliki tingkat kesegaran jasmani masih kurang baik, hal itu terlihat dari kurangnya semangat belajar dan merosotnya hasil belajar yang diperoleh oleh siswa. Hal ini diduga kesegaran jasmani sangat berperan dalam peningkatan hasil belajar, dengan baiknya kesegaran jasmani kesulitan belajar siswa akan dapat diatasi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani Siswa Kelas V SDN 011 Air Emas Kecamatan Singingi. Sampel dalam penelitian ini adalah siswi puteri yang berjumlah 28 orang dengan teknik penarikan sampel menggunakan total sampling. Penelitian ini merupakan penelitian yang bersifat deskriptif, maka data yang sudah terhimpun dan sudah dipilah dianalisa secara deskriptif kuantitatif.. Adapun yang menjadi rumusan masalah diantara adalah “Bagaimanakah tingkat kesegaran jasmani Siswa Kelas V SDN 011 Air Emas Kecamatan Singingi?”. Dari hasil penelitian dapat diambil kesimpulan bahwa rekapitulasi Hasil Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putri Kelas V SDN 011 Air Emas Kecamatan Singingi dengan kriteria sangat baik dan baik tidak ada. Sedangkan pada kriteria sedang terdapat 4 orang siswa atau sebesar 14,3%. Pada kriteria kurang sebanyak 8 orang atau sebesar 28,57%, sedangkan pada kriteria sangat kurang sebanyak 16 orang atau sebesar 57,1%.

**Kata kunci:** *Kesegaran jasmani*

## PENDAHULUAN

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 ranah jasmani, tetapi juga mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui kegiatan aktivitas jasmani dan olah raga.

Salah satu upaya untuk mewujudkan bentuk manusia yang memiliki pengetahuan, ketrampilan, kesehatan jasmani dan rohani adalah dengan Pendidikan Jasmani (Penjas). Walaupun undang-undang sudah ada, namun belum berarti bahwa pendidikan jasmani dan kesehatan khususnya dalam olahraga telah dilaksanakan sebagaimana mestinya disemua tingkat dan jenis pendidikan. Dalam praktiknya, di sekolah ternyata banyak kendala yang hasilnya kurang optimal dan proporsional dengan yang diharapkan.

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

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.

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.

Muhibbin Syah (2007:144) secara global menyatakan faktor-faktor yang mempengaruhi belajar siswa dapat dibedakan menjadi tiga macam yakni:

- a. Faktor Internal (faktor dari dalam siswa), yakni keadaan/kondisi jasmaniah dan rohani siswa.
- b. Faktor Eksternal (faktor dari luar siswa), yakni kondisi lingkungan di sekitar siswa.
- c. Faktor Pendekatan Belajar (approach to learning), yakni jenis upaya belajar siswa yang meliputi strategi dan metode yang digunakan siswa untuk melakukan kegiatan mempelajari materi-materi pelajaran.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi belajar ataupun hasil belajar siswa adalah faktor dari dalam diri yakni kondisi fisik atau keadaan jasmani seseorang. Berdasarkan hasil observasi penulis pada SDN 011 Air Emas Kecamatan Singingi ditemukan permasalahan yaitu banyak siswa yang tidak semangat dalam pembelajaran, hal ini dilihat dari aktifitas gerak yang dilakukan, lalu masih ada siswa yang menguap dan tidak ikut serta aktif dalam proses pembelajaran lalu informasi yang didapat dari wali kelas mengatakan bahwa siswa lebih mudah terserang penyakit. Hal ini akan berdampak negatif terhadap proses maupun hasil belajar siswa, sehingga penulis menduga permasalahan ini terjadi karena tingkat kesegaran jasmani siswa SDN 011 Air Emas Kecamatan Singingi. Selain itu juga banyak faktor lain seperti status gizi, motivasi siswa, sarana dan prasarana yang tidak mendukung dan juga metode pembelajaran yang tidak efektif.

Dari sekian banyak faktor tersebut, penulis tertarik untuk membuktikan melalui penelitian yang berjudul “Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V SDN 011 Air Emas Kecamatan Singingi”.

Kesegaran jasmani ialah kemampuan fungsional dari seseorang dalam menghadapi pekerjaan, jadi orang yang “fit” akan mampu melaksanakan pekerjaan berulang kali tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti dan masih memiliki kapasitas cadangan tenaga untuk mengatasi kesukaran yang tidak terduga sebelumnya. (Kosasih,1993:22). Jadi seseorang yang memiliki kesegaran jasmani yang baik maka ia akan mudah melaksanakan aktifitas sehari-hari dengan baik, begitu juga sebaliknya orang yang kesegaran jasmaninya kurang akan sulit melakukan aktifitas dengan baik. Dengan mengeluarkan energi yang cukup besar, guna memenuhi kebutuhan gerakanya dan menikmati waktu luang serta untuk memenuhi keperluan bila sewaktu-waktu diperlukan (Sajoto, 1998:43).

Kesegaran jasmani pada hakekatnya berkenaan dengan kemampuan dan kesanggupan fisik seseorang untuk melaksanakan tugasnya sehari-hari secara efektif dan efisien dalam waktu yang relatif lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, dan masih memiliki tenaga cadangan untuk melaksanakan aktifitas lainnya. Dengan demikian seseorang yang mempunyai tingkat kesegaran jasmani yang baik akan dapat melakukan kegiatan-kegiatan dengan baik tanpa merasa terlalu lelah. Ini juga berarti bahwa kegiatan itu dapat dilakukan secara terus menerus tanpa rasa sakit atau rasa malas (Depdikbud,1997:4)

Menurut Soegiyono (1982:6 ) kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan pekerjaan sehari-hari dengan cukup kekuatan dan daya tahan tanpa timbul kelelahan dan dengan sisa tenaganya masih dapat menikmati waktu luang, dan siap menghadapi kesukaran/ bahaya yang mungkin timbul. Orang yang tidak fit tidak mampu melaksanakannya.

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).

Berdasarkan teori di atas jelaslah bahwa kesegaran jasmani merupakan kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan aktivitas kerja yang diberikan pada tubuh tanpa mengalami kelelahan, dan dengan penuh konsentrasi dan tanggung jawab serta penuh dengan percaya diri yang kuat. 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 adalah bersifat deskriptif dengan pendekatan kuantitatif yang bertujuan memberikan gambaran secara sistematis tentang keadaan yang sedang berlangsung pada objek. Sebagaimana dikemukakan oleh Sugiyono (2005:11) bahwa penelitian deskriptif adalah penelitian yang dilakukan untuk mengetahui nilai tingkat kesegaran jasmani, baik satu variabel atau lebih (independent) tanpa membuat perbandingan, atau menghubungkan antara variabel satu dengan variabel yang lain. Penelitian ini bertempat di SDN 011 Air Emas Kecamatan Singingi. Waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Februari-Mei 2016. Sampel dalam penelitian ini adalah siswi putri kelas V SDN 011 Air Emas Kecamatan Singingi yang terdiri 28 orang dengan menggunakan teknik total sampling. Data dalam penelitian ini diperoleh dari hasil tes TKJI.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### A. Deskripsi Hasil Penelitian

Hasil masing-masing test kebugaran jasmani yang dilakukan pada Siswa Putri Kelas V SDN 011 Air Emas Kecamatan Singingi dijelaskan sebagai berikut.

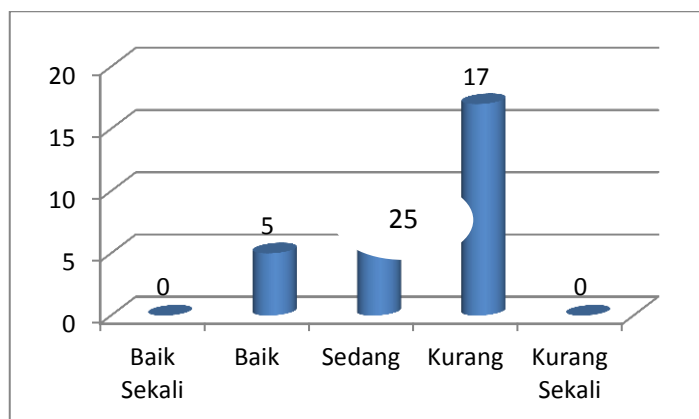
#### 1. Hasil Test Lari Cepat 30 Meter

Hasil test lari cepat 30 meter Siswa Putri Kelas V SDN 011 Air Emas Kecamatan Singingi disajikan dalam bentuk tabel di bawah ini.

Tabel 1. Hasil Test Lari Cepat 30 Meter

NO	NILAI	Frekuensi (Siswa)	Persentase (%)
1	Baik Sekali	0	0.00
2	Baik	5	17.86
3	Sedang	6	21.43
4	Kurang	17	60.71
5	Kurang Sekali	0	0.00
Jumlah		28	100

Dari tabel 1 dapat dilihat bahwa tidak ada siswa dengan kriteria lari sangat baik (0%), sedangkan pada kriteria baik terdapat 5 orang siswa atau sebesar 17,86%. Pada kriteria cukup sebanyak 6 orang atau sebesar 21,43%, pada kriteria kurang sebanyak 17 orang atau sebesar 60,71% dan pada kriteria sangat kurang tidak ada. Hasil test lari cepat 30 meter Siswa Putri Kelas V SDN 011 Air Emas Kecamatan Singingi juga disajikan dalam bentuk grafik berikut ini.



Gambar 1. Grafik hasil tes lari cepat 30 meter Siswa Putri Kelas V SDN 011 Air Emas Kecamatan Singingi

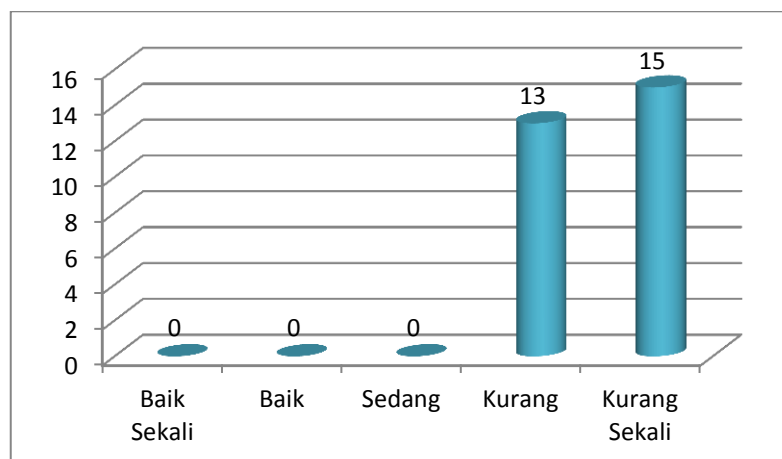
## 2. Hasil Test Angkat Tubuh

Hasil test angkat tubuh Siswa Putri Kelas V SDN 011 Air Emas Kecamatan Singingi disajikan pada tabel berikut.

Tabel 2. Hasil Test Angkat Tubuh

NO	NILAI	Frekuensi	Persentase (%)
1	Baik Sekali	0	0.00
2	Baik	0	0.00
3	Sedang	0	0.00
4	Kurang	13	46.43
5	Kurang Sekali	15	53.57
Jumlah		28	100

Dari tabel 2 diketahui siswa yang hasil test angkat tubuhnya dengan kriteria sangat baik, baik dan sedang tidak ada, sedangkan pada kriteria kurang terdapat 13 orang siswa atau sebesar 46,43%, dan pada kriteria kurang sekali sebanyak 15 orang atau sebesar 53,57%. Hasil test angkat tubuh Siswa Putri Kelas V SDN 011 Air Emas Kecamatan Singingi juga disajikan pada grafik sebagai berikut:



Gambar 2. Grafik hasil tes angkat tubuh Siswa Putri Kelas V SDN 011 Air Emas Kecamatan Singingi

## 3. Hasil Test Baring Duduk 30 Detik

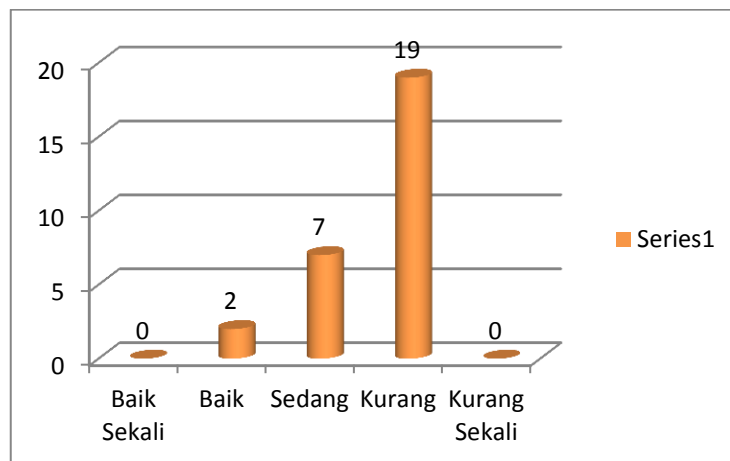
Hasil test baring duduk 30 detik Siswa Putri Kelas V SDN 011 Air Emas Kecamatan Singingi disajikan pada tabel berikut.



Tabel 3. Hasil Test Baring Duduk 30 Detik

NO	NILAI	Frekuensi	Persentase (%)
1	Baik Sekali	0	0.00
2	Baik	2	7.14
3	Sedang	7	25.00
4	Kurang	19	67.86
5	Kurang Sekali	0	0.00
Jumlah		28	100

Dari tabel 3 dapat dilihat bahwa siswa yang hasil test baring duduk 30 detik dengan kriteria sangat baik tidak ada, sedangkan pada kriteria baik terdapat 2 orang siswa atau sebesar 7,14%. Pada kriteria sedang sebanyak 7 orang atau sebesar 25,00%, sedangkan pada kriteria kurang sebanyak 19 orang atau sebesar 67,86% dan sangat kurang tidak ada. Hasil test baring duduk 30 detik Siswa Putri Kelas V SDN 011 Air Emas Kecamatan Singingi juga disajikan pada grafik berikut ini:



Gambar 3. Grafik hasil tes baring duduk 30 detik Siswa Putri Kelas V SDN 011 Air Emas Kecamatan Singingi

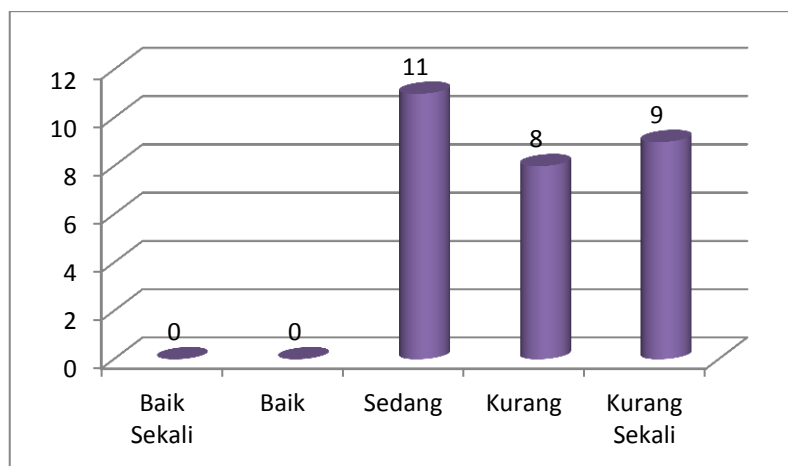
#### 4. Hasil Test Loncat Tegak

Hasil test loncat tegak Siswa Putri Kelas V SDN 011 Air Emas Kecamatan Singingi disajikan pada tabel berikut.

Tabel 4. Hasil Test Loncat Tegak

NO	NILAI	Frekuensi	Persentase (%)
1	Baik Sekali	0	0
2	Baik	0	0.00
3	Sedang	11	39.29
4	Kurang	8	28.57
5	Kurang Sekali	9	32.14
Jumlah		28	100

Dari tabel 4 dapat dilihat bahwa tidak ada siswa dengan hasil test loncat tegak dengan kriteria sangat baik dan baik tidak ada, sedangkan pada kriteria sedang terdapat 11 orang siswa atau sebesar 39,29%. Pada kriteria kurang sebanyak 8 orang atau sebesar 28,57%, sedangkan pada kriteria sangat kurang sebanyak 9 orang atau sebesar 32,14%. Hasil test loncat tegak Siswa Putri Kelas V SDN 011 Air Emas Kecamatan Singingi juga disajikan pada grafik berikut ini.



Gambar 4. Grafik hasil tes loncat tegak Siswa Putri Kelas V SDN 011 Air Emas Kecamatan Singingi

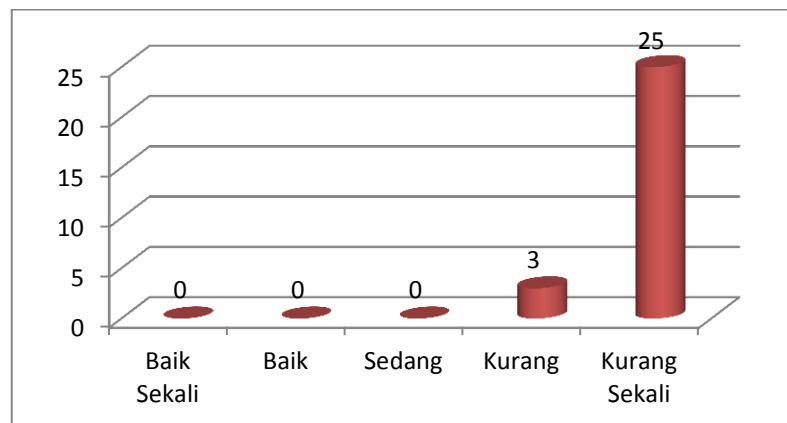
#### 5. Hasil Test Lari 600 Meter

Hasil test lari 600 meter Siswa Putri Kelas V SDN 011 Air Emas Kecamatan Singingi disajikan pada tabel berikut.

Tabel 5. Hasil Test Lari 600 Meter

NO	NILAI	Frekuensi	Persentase (%)
1	Baik Sekali	0	0
2	Baik	0	0.00
3	Sedang	0	0.00
4	Kurang	3	10.71
5	Kurang Sekali	25	89.29
Jumlah		28	100

Dari tabel 5 dapat dilihat bahwa tidak ada atlet dengan hasil test lari 600 meter dengan kriteria sangat baik, baik dan sedang tidak ada. Terdapat 3 orang siswa dengan hasil test lari 600 meter pada kriteria kurang atau sebesar 10,71%, sedangkan pada kriteria csangat kurang sebanyak 25 orang siswa atau sebesar 89,29%. Hasil test lari 600 meter Siswa Putri Kelas V SDN 011 Air Emas Kecamatan Singingi juga disajikan pada grafik sebagai berikut:



Gambar 5. Grafik hasil tes lari 600 meter Siswa Putri Kelas V SDN 011 Air Emas Kecamatan Singingi

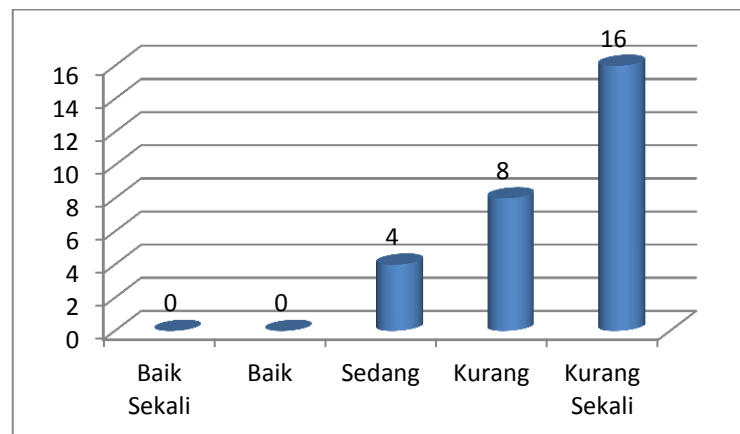
### B. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa

Dari kelima hasil tes kesegaran jasmani yang dilakukan pada Siswa Putri Kelas V SDN 011 Air Emas Kecamatan Singingi didapat rekapitulasi data seperti yang tergambar pada tabel dan histogram di bawah ini:

Tabel 6. Rekapitulasi Hasil Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putri Kelas V SDN 011 Air Emas Kecamatan Singingi

NO	NILAI	Frekuensi	Persentase (%)
1	Baik Sekali	0	0.0
2	Baik	0	0.0
3	Sedang	4	14.3
4	Kurang	8	28.6
5	Kurang Sekali	16	57.1
Jumlah		28	100

Dari tabel 6 dapat dilihat rekapitulasi Hasil Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putri Kelas V SDN 011 Air Emas Kecamatan Singingi dengan kriteria sangat baik dan baik tidak ada. Sedangkan pada kriteria sedang terdapat 4 orang siswa atau sebesar 14,3%. Pada kriteria kurang sebanyak 8 orang atau sebesar 28,57%, sedangkan pada kriteria sangat kurang sebanyak 16 orang atau sebesar 57,1%. Hasil Rekapitulasi Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putri Kelas V SDN 011 Air Emas Kecamatan Singingi juga disajikan pada grafik berikut ini.



Gambar 6. Grafik Rekapitulasi Hasil Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putri Kelas V SDN 011 Air Emas Kecamatan Singingi

### C. Pembahasan

Kesegaran jasmani ialah kemampuan fungsional dari seseorang dalam menghadapi pekerjaan, jadi orang yang “fit” akan mampu melaksanakan pekerjaan berulang kali tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti dan masih memiliki kapasitas cadangan tenaga untuk mengatasi kesukaran yang tidak terduga sebelumnya.

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

Dalam hal kesegaran jasmani merupakan hal terpenting bagi siswa dalam belajar siswa dalam pelaksanaan pembelajaran. Kesegaran jasmani berdampak badan lebih bugar kemudian pikiran juga menjadi lebih fres dalam pelaksanaan pembelajaran di sekolah. Tingkat kesegaran lebih baik dapat memberikan efek positif bagi prestasi siswa di sekolah maupun di luar jam sekolah. Maka dapat menjadi kesimpulan bahwa tingkat kesegaran yang baik akan berdampak positif pada prestasi dan kesegaran jasmani siswa.

## SIMPULAN DAN REKOMENDASI

### Simpulan

Kesegaran jasmani merupakan hal penting yang harus dijaga, karena dengan memiliki kesegaran jasmani yang baik diharapkan siswa juga memiliki prestasi yang baik pula. Berdasarkan penelitian dan hasil pengolahan data

kesegaran jasmani Siswa Putri Kelas V SDN 011 Air Emas Kecamatan Singingi, maka diperoleh: Untuk Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri Kelas V SDN 011 Air Emas Kecamatan Singingi dengan kategori baik sekali dan baik tidak ada atau 0%. Untuk Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri Kelas V SDN 011 Air Emas Kecamatan Singingi dengan kategori sedang didapatkan hasil 14,3 % dengan jumlah siswa sebanyak 4 orang. Untuk Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri Kelas V SDN 011 Air Emas Kecamatan Singingi dengan kategori kurang didapatkan hasil 28,6% dengan jumlah siswa sebanyak 8 orang. Untuk Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri Kelas V SDN 011 Air Emas Kecamatan Singingi dengan kategori kurang sekali didapatkan hasil 57,1% dengan jumlah siswa sebanyak 16 orang.

Dari data di atas dapat diambil kesimpulan bahwa Hasil Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putri Kelas V SDN 011 Air Emas Kecamatan Singingi dengan kriteria sangat baik dan baik tidak ada. Sedangkan pada kriteria sedang terdapat 4 orang siswa atau sebesar 14,3%. Pada kriteria kurang sebanyak 8 orang atau sebesar 28,57%, sedangkan pada kriteria sangat kurang sebanyak 16 orang atau sebesar 57,1%.

### **Rekomendasi**

Berdasarkan keterangan atau uraian di atas maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut: Kepada siswa perlu menjaga tingkat kesegaran jasmani, karena dengan baiknya tingkat kesegaran jasmani akan dapat meningkatkan prestasi olahraga maupun hasil belajar siswa itu sendiri. Kepada guru perlu melakukan berbagai upaya guna peningkatan kesegaran jasmani siswa binaannya dengan berbagai metode dan strategi yang dapat meningkatkan kesegaran jasmani siswanya serta yang berkaitan dengan pengadaan sarana dan prasarana olahraga. Kepada peneliti selanjutnya agar meneliti lebih dalam lagi tentang faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani atlet, agar tujuan daripembinaan siswa yang berkaitan dengan terciptanya peserta didik yang sehat, cakap, terampil, dan berprestasi tercapai.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Depdikbud. (1998). *Proses Belajar Mengajar*. Jakarta: Depdikbud
- Muhibbin Syah. 2007. *Psikolgi Belajar*. Jakarta: Rajawali pers.
- Sugiyono, DR. 2000. *Statistik Untuk Penelitian*. Bandung : Alfabet
- Suharsimi Arikunto (2006). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Rineka.cipta: Jakarta
- Sajoto.1998.*Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize