

**PROFIL TINGKAT KESEGERAN JASMANI GURU OLAHRAGA
SEKOLAH DASAR (SD) KECAMATAN PAYAKUMBUH TIMUR
KOTA PAYAKUMBUH**

JURNAL



Oleh :
FEBRINAS VIANDRA
1103181 / 2011

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN KESEHATAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2015**

HALAMAN PERSETUJUAN JURNAL

**PROFIL TINGKAT KESEGERAN JASMANI GURU OLAHRAGA
SEKOLAH DASAR (SD) KECAMATAN PAYAKUMBUH TIMUR
KOTA PAYAKUMBUH**

Nama : Febrinas Viandra
NIM / BP : 1103181 / 2011
Prodi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Mei 2015

Disetujui oleh:

Pembimbing I

Pembimbing II

Anton Komaini, S.Si, M.Pd
NIP. 19860712 201012 1 008

dr. Pudia M Indika, M.Kes
NIP. 19821123 200812 1 003

Mengetahui,

Ketua Jurusan Kesehatan Rekreasi

Drs. Didin Tohidin, M.Kes AIFO
NIP. 19581018 198003 1 001

**Profil Tingkat Kesegaran Jasmani Guru Olahraga Sekolah Dasar (SD) Kecamatan
Payakumbuh Timur Kota Payakumbuh**

Febrinas Viandra, Anton Komaini, S.Si, M.Pd, dr. Pudia M Indika, M.Kes

Jurusan Kesehatan Rekreasi

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

ABSTRAK

Penelitian ini berawal dari pengamatan penulis terhadap guru olahraga sekolah dasar Kecamatan Payakumbuh Timur yang kurang semangat dalam mengajar, memiliki kinerja yang kurang baik, memiliki bentuk tubuh yang tidak ideal, dan kurangnya kebiasaan dalam melakukan aktivitas olahraga. Melihat keadaan tersebut maka tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana Tingkat Kesegaran Jasmani Guru Olahraga Sekolah Dasar (SD) Kecamatan Payakumbuh Timur Kota Payakumbuh.

Penelitian ini bersifat deskriptif kuantitatif, dengan populasi seluruh guru olahraga Sekolah Dasar di Kecamatan Payakumbuh Timur yang berjumlah 18 orang. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh guru olahraga sekolah dasar Kecamatan Payakumbuh Timur. Pengumpulan data dilakukan dengan cara tes kesegaran jasmani yaitu lari 2400 meter sehingga diperoleh klasifikasi tingkat kesegaran jasmani masing-masing sampel. Data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan teknik persentase.

Dari hasil analisis data menunjukkan rendahnya tingkat kesegaran jasmani yang di miliki oleh guru olahraga sekolah dasar Kecamatan Payakumbuh Kota Payakumbuh. Hal ini berarti masih banyak guru olahraga sekolah dasar Kecamatan Payakumbuh Timur yang memiliki kesegaran jasmani yang rendah.

Kata Kunci: Kesegaran jasmani

DAFTAR ISI

COVER

HALAMAN PERSETUJUAN JURNAL

ABSTRAK	i
DAFTAR ISI	ii
A. Pendahuluan	1
B. Metodologi Penelitian	7
C. Hasil Penelitian dan Pembahasan	10
D. Kesimpulan dan Saran	12
DAFTAR PUSTAKA	14

A. PENDAHULUAN

Dalam kehidupan pada zaman sekarang manusia tidak dapat dipisahkan dengan olahraga, baik itu olahraga prestasi, olahraga kesehatan, olahraga rekreasi, olahraga pendidikan, maupun olahraga kebugaran. Sesuai dengan Undang-Undang No 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Pelaksanaan olahraga itu dibagi menjadi 5 bagian di lihat dari segi maksud dan tujuannya, yaitu :

- 1) Olahraga prestasi, yang penekanannya pada pencapaian prestasi;
- 2) Olahraga rekreasi, yang penekanannya pada rekreasi atau hiburan;
- 3) Olahraga kesehatan, yang penekanannya pada pencapaian kesehatan;
- 4) Olahraga kebugaran, yang penekanannya pada pencapaian kebugaran dan kesegaran jasmani;
- 5) Olahraga pendidikan, yang penekanannya pada pencapaian tujuan pendidikan.

Berdasarkan kutipan di atas dapat kita lihat dari maksud dan tujuan pelaksanaan olahraga, bahwa olahraga sangat berperan penting dalam kehidupan. Olahraga merupakan bagian dari aktivitas sehari-hari manusia yang membentuk jasmani dan rohani yang sehat. Apalagi dengan adanya perkembangan dan kemajuan teknologi dibidang olahraga yang dapat memudahkan masyarakat dalam berolahraga.

Salah satu tujuan dan maksud pelaksanaan olahraga adalah untuk kebugaran, yang penekanannya pada pencapaian kebugaran dan kesegaran jasmani. Kesegaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebanan fisik yang diberikan

kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan. Tidak menimbulkan kelelahan yang berarti maksudnya ialah setelah seseorang melakukan suatu kegiatan atau aktivitas, masih mempunyai cukup semangat dan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan yang mendadak (Agus, 2012:24).

Selanjutnya, Sutarman (dalam Agus, 2012:23) mengemukakan bahwa “kesegaran jasmani adalah suatu aspek yaitu aspek fisik dari kesegaran yang menyeluruh (*total fitness*), yang memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap-tiap pembebanan fisik (*physical stress*) yang layak”. Dari pendapat di atas dapat kita lihat bahwa kesegaran jasmani berhubungan dengan aspek fisik yang berkaitan dengan kesanggupan tubuh dalam menjalankan aktifitas sehari-hari tanpa merasakan kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan tenaga untuk aktivitas yang mendadak.

Seseorang yang memiliki kesegaran jasmani dapat diartikan orang tersebut mempunyai cukup kesanggupan dan kemauan untuk melakukan pekerjaan dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Hal ini akan berpengaruh pada produktivitas kerja. Kondisi tubuh yang segar akan dapat meningkatkan daya kerja dan begitupun sebaliknya kondisi tubuh yang tidak segar akan dapat menurunkan daya kerja.

Kemampuan kerja seseorang yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang tinggi tidak sama dengan orang yang memiliki tingkat kesegaran jasmani

yang rendah. Pada orang yang memiliki tingkat kesegaran yang tinggi akan mampu bekerja selama 8 jam dengan kemampuan kerja 50% dari kapasitas aerobik, sedangkan pada orang yang tingkat kesegaran yang rendah hanya mampu menggunakan 25% dari kapasitas aerobik. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa kesegaran jasmani yang tinggi dapat menunjang gairah kerja (Sharkey dalam Agus, 2012:24).

Seorang Guru juga membutuhkan kondisi tubuh yang segar untuk memberikan pelajaran dengan baik. Kesegaran jasmani yang baik dan aktivitas olahraga yang dilakukan diharapkan dapat berdampak positif terhadap setiap apa yang akan diajarkan, begitupun sebaliknya jika tidak lagi berolahraga akan membuat kesegaran jasmani menurun sehingga akan menimbulkan rasa malas melakukan gerakan / aktifitas, hal ini akan berdampak pula terhadap apa yang akan diajarkannya kepada peserta didik karena seorang guru merupakan contoh bagi murid-muridnya. Sebagaimana yang tertuang dalam UU RI No. 14 Tahun 2005, yaitu:

Guru adalah pendidik profesional dengan tugas utama mendidik, mengajar, membimbing, mengarahkan, melatih, menilai dan mengevaluasi peserta didik pada pendidikan formal, pendidikan dasar, dan pendidikan menengah serta wajib memiliki kualifikasi akademik, kompetensi, sertifikat pendidik, sehat jasmani dan rohani, sehingga mampu mewujudkan perkembangan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab.

Berdasarkan kutipan di atas dapat kita lihat begitu besar peranan seorang guru dalam dunia pendidikan. Profil guru pada umumnya merupakan dasar tugas seorang guru pendidikan jasmani, yang tertuang dalam persyaratan kompetensi guru pendidikan jasmani. Menurut Sukintaka (2004:72), persyaratan kompetensi guru pendidikan jasmani meliputi:

- a) Memahami pengetahuan pendidikan jasmani sebagai bidang studi,
- b) memahami karakteristik anak didiknya,
- c) mampu membangkitkan dan memberi kesempatan anak didik untuk aktif dan kreatif dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani dan mampu menumbuh kembangkan potensi kemampuan motorik dan keterampilan motorik,
- d) mampu memberikan bimbingan dan mengembangkan potensi anak didik dalam proses pembelajaran untuk mencapai tujuan pendidikan jasmani,
- e) mampu merencanakan, melaksanakan, mengendalikan dan menilai serta mengoreksi dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani,
- f) memiliki pemahaman dan penguasaan kemampuan keterampilan motorik,
- g) memiliki pemahaman tentang unsur-unsur kondisi fisik,
- h) memiliki kemampuan untuk menciptakan, mengembangkan, dan memanfaatkan lingkungan yang sehat dalam upaya mencapai tujuan pendidikan jasmani,
- i) memiliki kemampuan untuk mengidentifikasi potensi anak didik dalam berolahraga,
- j) mempunyai kemampuan untuk menyalurkan hobinya dalam berolahraga.

Sesuai dengan penyampaian di atas banyak hal yang harus dikuasai oleh guru pendidikan jasmani. Untuk dapat memenuhi persyaratan kompetensi yang telah diuraikan di atas sebagai seorang guru pendidikan jasmani. Agar mempunyai profil seorang guru pendidikan jasmani di atas guru pendidikan jasmani dapat memenuhi persyaratan sebagai berikut: a) sehat jasmani dan rohani, dan berprofil olahragawan, b) berpenampilan menarik, c)

tidak gagab, d) tidak buta warna, e) pandai (cerdas), f) energik dan berketerampilan motorik (Sukintaka, 2004:73).

Pendidikan jasmani dan kesehatan adalah salah satu mata pelajaran yang di ajarkan di sekolah. Menurut Zalfendi dan Hendri Neldi (2010:180) mengemukakan bahwa:

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

Sesuai dengan kutipan di atas, jelaslah bahwa guru pendidikan jasmani dan kesehatan di sekolah diharapkan dapat berperan dalam pembinaan dan pengembangan aktifitas gerak dan olahraga. Pembinaan tersebut mengarah kepada peningkatan kesegaran jasmani, mental dan rohani. Bahkan hal ini diajukan untuk dapat membentuk watak, kepribadian, disiplin dan sportivitas yang tinggi. Selain itu juga dapat meningkatkan prestasi yang pada akhirnya membangkitkan rasa kebangsaan nasional.

Dari uraian di atas dapat kita lihat begitu pentingnya pendidikan jasmani bagi anak-anak terutama pada sekolah dasar karena sekolah dasar (SD) merupakan pondasi yang pertama untuk mencapai suksesnya pendidikan selanjutnya. Pendidikan jasmani dapat membentuk watak dan

kepribadian anak serta dapat meningkatkan prestasi anak. Dengan demikian sebagai seorang guru pendidikan jasmani sudah seharusnya menjadi contoh yang positif bagi anak didiknya baik dari segi perilaku ataupun dari segi fisik yang digambarkan melalui keterampilan dan kesegaran jasmaninya.

Berdasarkan pengamatan yang penulis lakukan pada beberapa sekolah, pada saat jam pelajaran pendidikan jasmani, guru hanya memberikan bola atau alat olahraga saja kepada anak didik, kemudian berdiri di pinggir lapangan. Bahkan, ada guru pendidikan jasmani yang meninggalkan siswanya di lapangan. Hal ini menunjukkan guru pendidikan jasmani tidak ikut serta dalam pembelajaran olahraga. Guru pendidikan jasmani hendaknya ikut serta dalam aktivitas tersebut karena pada tingkat sekolah dasar anak didik lebih cenderung meniru apa yang mereka lihat. Apabila mereka melihat guru yang tidak bersemangat dalam mengajar mereka maka mereka tidak akan semangat pula dalam belajar pendidikan jasmani. Oleh karena itu, sudah seharusnya guru olahraga memiliki kesegaran jasmani yang baik, sehingga dapat memberikan contoh yang baik pula bagi anak didiknya.

Di lihat dari postur tubuh, banyak guru olahraga sekolah dasar yang tidak ideal, Ada yang gemuk dan ada juga yang kurus. Untuk itu penulis meminta data berat badan dan tinggi badan guru olahraga sekolah dasar Kecamatan Payakumbuh Timur yang selanjutnya diolah dengan menggunakan rumus IMT (indek massa tubuh). Dari data tersebut, penulis

menemukan dari 18 orang guru olahraga sekolah dasar yang ada di Kecamatan Payakumbuh Timur ada 9 orang atau setengah dari guru olahraga Kecamatan Payakumbuh Timur yang mengalami kelebihan berat badan dan ada 2 orang yang mengalami kekurangan berat badan.

Selanjutnya penulis juga memberikan angket yang berisi pertanyaan singkat kepada guru pendidikan jasmani tentang aktivitas fisik atau olahraga yang di lakukan. Aktifitas fisik atau olahraga merupakan salah satu faktor penting yang mempengaruhi kesegaran jasmani. Dari 10 orang guru olahraga yang diberikankan angket secara acak, penulis mendapatkan hasil 2 orang yang melakukan latihan olahraga 3 kali dalam seminggu, 3 orang yang melakukan latihan olahraga 2 kali dalam seminggu, 3 orang yang melakukan latihan olahraga 1 kali dalam seminggu, dan 2 orang yang tidak melakukan latihan olahraga sama sekali.

Selain itu, berdasarkan data rekap prestasi sekolah dasar di Kecamatan Payakumbuh Timur tahun 2014, di bidang olahraga yang pembinanya adalah guru olahraga di masing-masing sekolah. Dari 17 sekolah dasar yang ada di Kecamatan Payakumbuh Timur, hanya 4 sekolah yang berprestasi di tingkat Kota Payakumbuh. Berdasarkan hal tersebut, dapat kita lihat kurangnya kinerja guru olahraga Kecamatan Payakumbuh Timur di bidang olahraga. Berdasarkan permasalahan yang ditemukan di lapangan tersebut, untuk sementara penulis menduga bahwa guru olahraga sekolah dasar Kecamatan Payakumbuh Timur memiliki tingkat kesegaran jasmani

yang rendah. Sehubungan dengan hal itu, maka penulis ingin mengetahui bagaimana Tingkat Kesegaran Jasmani Guru Olahraga SD di Kecamatan Payakumbuh Timur Kota Payakumbuh.

B. METODOLOGI PENELITIAN

a. Jenis Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk melihat Tingkat Kesegaran Jasmani Guru Olahraga SD Kecamatan Payakumbuh Timur Kota Payakumbuh. Dengan demikian maka penelitian ini berbentuk deskriptif kuantitatif. Menurut Iskandar dalam Musfiqon (2012:61), "Penelitian deskriptif kuantitatif adalah penelitian untuk memberikan uraian mengenai gejala, fenomena, atau fakta yang diteliti dengan mendeskripsikan tentang nilai variabel mandiri, tanpa bermaksud menghubungkan atau membandingkan".

b. Waktu dan Tempat Penelitian

Tempat penelitian ini dilaksanakan di Sekolah Dasar Kecamatan Payakumbuh Timur Kota Payakumbuh. Waktu pelaksanaan penelitian ini dilaksanakan pada Februari - Maret 2015.

c. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Menurut Arikunto (2006:130), "Populasi adalah keseluruhan objek penelitian". Populasi dalam penelitian ini adalah guru olahraga

Sekolah Dasar (SD) Kecamatan Payakumbuh Timur Kota Payakumbuh yang berjumlah 18 orang.

2. Sampel

Sampel adalah sebagian atau wakil dari populasi yang diteliti (Arikunto,2006:131). Dalam penelitian ini yang akan dijadikan sampel adalah seluruh guru olahraga SD Kecamatan Payakumbuh Timur Kota Payakumbuh sebanyak 18 orang, karena populasi yang ada kurang dari 100 orang. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Arikunto (2006:134) : “apabila subjeknya kurang dari 100, lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Tetapi, jika jumlah subjeknya besar, dapat diambil antara 10-15% atau 20-25% atau lebih”.

d. Teknik dan Alat Pengumpulan Data

Musfiqon (2012:131), mengemukakan bahwa, “Penelitian yang target datanya berupa keterampilan, kompetensi, intelegensi, dan bakat, lebih tepat menggunakan teknik tes”. Berdasarkan hal tersebut maka teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah teknik tes, yaitu dengan cara Tes Lari 2400 Meter (2,4 KM). Tujuan dari tes ini adalah untuk mengukur kondisi kebugaran jasmani seseorang melalui pengukuran lari 2400 meter. Adapun sarana dan prasarana yang di gunakan untuk pelaksanaan tes ini adalah sebagai berikut:

- a. Stopwatch
- b. Pluit
- c. Meteran
- d. Patok
- e. Lapangan (lintasan)
- f. Alat tulis

Pelaksanaan tes:

Testee berdiri di belakang garis start, begitu diberi aba-aba untuk mulai lari maka testee mulai berlari dan waktu mulai di hitung. Testee berlari sepanjang 2400 meter, dan setelah testee selesai menempuh jarak 2400 meter maka stopwatch dimatikan dan waktunya yang tercatat di stopwatch merupakan hasil pengukuran.

Klasifikasi Tingkat Kesegaran Jasmani berdasarkan pengukuran Lari 2400 Meter

Umur	Kategori	Hasil Tes (Menit, Detik)	
		Pria	Wanita
20-29 tahun	Kurang sekali	≥ 18.00	≥ 18.57
	Kurang	14.30-17.59	15.47-18.56
	Sedang	12.05-14.29	13.26-15.46
	Baik	10.20-12.04	10.59-13.25
	Baik sekali	≤ 10.19	≤ 10.58

30-39 tahun	Kurang sekali	≥ 18.57	≥ 21.11
	Kurang	15.47-18.56	17,18-21.10
	Sedang	13.26-15.46	14.30-17-17
	Baik	10.59-13.25	11.41-14.29
	Baik sekali	≤ 10.58	≤ 11.40
40-49 tahun	Kurang sekali	≥ 21.11	≥ 24.00
	Kurang	17.18-21.10	19.09-23.59
	Sedang	14.30-17.17	15.47-19.08
	Baik	11.41-14.29	12.30-15.46
	Baik sekali	≤ 11.40	≤ 12.29
50 ke atas	Kurang sekali	≥ 22.30	≥ 25.43
	Kurang	18.11-22.29	21.26-25.42
	Sedang	14.30-18.10	17.18-21.25
	Baik	12.05-14.29	13.26-17.17
	Baik sekali	≤ 12.04	≤ 13.25

Sumber: Apri agus (2012:188)

C. HASIL PENELITIAN

Klasifikasi Tingkat Kesegaran Jasmani Guru Olahraga Sekolah Dasar Kecamatan Payakumbuh Timur Kota Payakumbuh masih banyak yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang rendah. Sebagai seorang guru

olahraga sekolah dasar yang memiliki kompetensi guru pendidikan jasmani, sudah seharusnya guru olahraga sekolah dasar Kecamatan Payakumbuh Timur memiliki kesegaran jasmani yang baik.

Berdasarkan penelitian yang penulis lakukan, diperoleh data klasifikasi tingkat kesegaran jasmani guru olahraga sekolah dasar Kecamatan Payakumbuh Timur Kota Payakumbuh sebesar 11% baik, 17% sedang, 28% kurang dan 44% kurang sekali. Adapun faktor yang mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani guru olahraga sekolah dasar Kecamatan Payakumbuh Timur Kota Payakumbuh secara umum adalah kurangnya kebiasaan dalam melakukan aktifitas olahraga. Berdasarkan penjelasan guru olahraga ketika penulis melakukan penelitian, kurangnya kebiasaan guru olahraga dalam melakukan aktifitas olahraga di sebabkan karena kesibukan mengajar yang mengharuskan guru mengajar 24 jam dalam seminggu, terkadang dalam satu hari guru olahraga mengajar di dua sekolah yang jaraknya berjauhan dan guru olahraga juga banyak terlibat dalam pengurusan administrasi sekolah seperti pengurusan dana BOS dan lain sebagainya. Hal tersebut yang menyebabkan mereka kurang memiliki waktu untuk melakukan olahraga.

Selain itu usia yang sudah lanjut, berat badan yang berlebih, dan tanggung jawab yang berlebih membuat mereka jarang melakukan aktifitas olahraga, bahkan membuat mereka tidak berolahraga sama sekali. Tanggung jawab yang berlebih disini adalah mereka memiliki tanggung jawab di rumah

terhadap keluarga mereka dan di sekolah mereka memiliki peran yang ganda, seperti yang sudah di jelaskan sebelumnya yaitu berperan dalam membantu kepala sekolah dan tata usaha sekolah dalam menyelesaikan administrasi sekolah.

Berdasarkan hasil penelitian yang penulis lakukan, kesegaran jasmani guru olahraga sekolah dasar Kecamatan Payakumbuh Timur Kota Payakumbuh perlu ditingkatkan lagi dengan melakukan aktifitas fisik dan olahraga secara teratur, terencana dan terprogram secara sistematis. Aktifitas fisik dan olahraga yang teratur dapat meningkatkan kesegaran jasmani, seperti yang telah di jelaskan Agus (2012:32), “cara untuk meningkatkan kesegaran jasmani seseorang adalah dengan latihan”. Latihan merupakan faktor yang sangat penting dalam meningkatkan kesegaran jasmani seseorang. Latihan fisik juga akan mempengaruhi fungsi organ tubuh seseorang terutama organ jantung. Tidak hanya jantung latihan akan mempengaruhi seluruh fungsi organ yang ada pada tubuh. Melakukan olahraga atau latihan secara teratur memiliki banyak manfaat: 1) meningkatkan mood, 2) mendapatkan dan mempertahankan berat badan yang sehat, 3) membantu anda tidur dengan kualitas yang baik di malam hari, 4) memperkuat jantung dan paru-paru, 5) memperbaiki kehidupan seks (Agus, 2012:39-40).

Disamping aktifitas fisik dan olahraga yang teratur, yang diperlukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani adalah perilaku hidup bersih dan sehat, karena pola hidup bersih dan sehat merupakan bagian cara untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Selanjutnya pengaturan gizi serta keseimbangan antara aktifitas fisik dengan istirahat merupakan factor yang juga penting untuk menjaga atau meningkatkan kebugaran jasmani. Untuk itu guru olahraga perlu mengevaluasi kembali pola hidup dan pengaturan gizi serta membiasakan diri untuk melakukan aktifitas fisik dan olahraga secara teratur guna meningkatkan kebugaran jasmaninya.

D. KESIMPULAN DAN SARAN

a. Kesimpulan

Berdasarkan data yang telah penulis himpun dan analisa, maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani guru olahraga sekolah dasar Kecamatan Payakumbuh Timur Kota Payakumbuh masih banyak yang berada pada klasifikasi kurang dan kurang sekali. Hal ini berarti bahwa masih banyak guru olahraga sekolah dasar Kecamatan Payakumbuh Timur yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang rendah.

b. Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas, penulis dapat memberikan saran sebagai berikut:

1. Diharapkan kepada seluruh guru olahraga sekolah dasar Kecamatan Payakumbuh Timur Kota Payakumbuh agar dapat lebih meningkatkan

dan menjaga keseharian jasmaninya, sehingga dapat memberikan pengajaran dengan baik. Adapun upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan keseharian jasmani adalah dengan berolahraga secara rutin, baik sore hari maupun di pagi hari serta mengatur makanan dan istirahat yang cukup.

2. Disarankan kepada seluruh guru olahraga sekolah dasar Kecamatan Payakumbuh Timur agar lebih membiasakan diri untuk melakukan olahraga guna menjaga keseharian jasmaninya.
3. Disarankan kepada guru olahraga sekolah dasar Kecamatan Payakumbuh Timur agar dapat melakukan olahraga bersama seperti senam pagi bersama di hari-hari tertentu guna meningkatkan dan menjaga keseharian jasmani.
4. Disarankan kepada guru olahraga sekolah dasar Kecamatan Payakumbuh Timur untuk memperhatikan berat badan yang nantinya akan berpengaruh terhadap status gizinya dan akan sekaligus mempengaruhi tingkat keseharian jasmaninya.

DAFTAR RUJUKAN

- Agus, Apri. 2012. *Olahraga Kebugaran Jasmani Sebagai Suatu Pengantar*. Padang: SUKABINA Press.
- Agus, Apri. 2013. *Manajemen Kebugaran Teori dan Praktek*. Padang: SUKABINA Press.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik (EDISI VI)*. Jakarta : PT. RINEKA CIPTA.
- Bafirman. 2013. *Fisiologi Olahraga*. Malang: Wineka Media.
- Dewi, Ayu Bulan Febry Kurnia, dkk. 2013. *Ilmu Gizi untuk Praktisi Kesehatan*. Yogyakarta: GHARA ILMU.
- <http://sawfadise.blogspot.com/2012/09/standar-nasional-kompetensi-guru.html>. diakses tanggal 19 januari 2015 (11:34 wib).
- Musfiqon. 2012. *Panduan Lengkap Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Prestasi Pustaka.
- Materi Kuliah Umum Tentang Persiapan Profesi Guru Pendidikan Jasmani. Rabu tanggal 28 Mei 2014 di Aula Lantai III Labor FIK UNP.
- Paturusi, Achmad. 2012. *Manajemen Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sharkey, BJ. 2003. *Kebugaran Kesehatan*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Sudjana. 1992. *Metode Statistika*. Bandung: Tarsito
- Sumanto Y. 1993. *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta : Depdikbud.
- Supardi. 1992. *Strategi Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi.
- Sukintaka. 2004. *Teori Pendidikan Jasmani*. Bandung: Nuansa
- Undang-undang Republik Indonesia Nomor 03 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional.

Undang-undang Republik Indonesia Nomor 14 Tahun 2005 Tentang Guru dan Dosen.

Undang-undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional.

Zalfendi dan Hendri Neldi. 2010. *Analisis Kurikulum Dalam Pembelajaran Penjasorkes*. Padang: SUKABINA Press.