

**STUDI TENTANG TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA
SD NEGRI 02 KAMPUNG OLO PADANG**

SKRIPSI

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



Oleh:

**VICTORIA ANGGRA WINATA
NIM. 03502**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2012**

PERSETUJUAN SKRIPSI

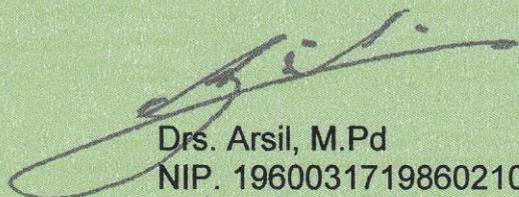
STUDI TENTANG TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA SD NEGERI 02 KAMPUNG OLO PADANG

Nama : Victoria Anggra Winata
NIM : 03502
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2012

Disetujui Oleh:

Pembimbing I



Drs. Arsil, M.Pd
NIP. 196003171986021002

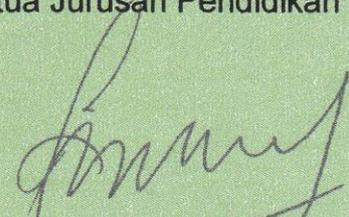
Pembimbing II



Drs. Zainul Johor, M.Pd
NIP. 195912131986021001

Mengetahui:

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Yulifri, M.Pd
NIP. 1959070519585031002

PENGESAHAN

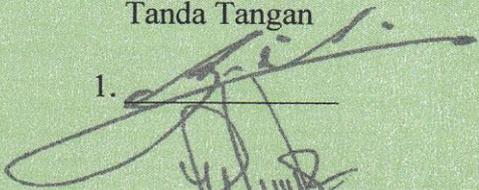
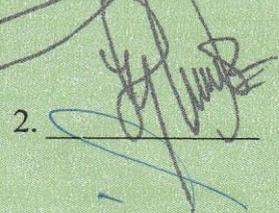
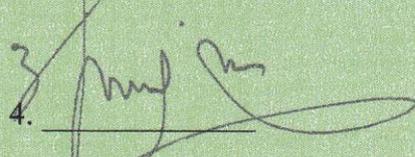
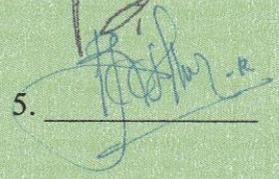
**Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Di Depan
Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang**

**Judul : Studi Tentang Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD
Negeri 02 Kampung Olo Padang**

Nama : Victoria Anggra Winata
NIM : 03502
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Juli 2012

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1.Ketua	: Drs. Arsil, M.Pd	1. 
2.Sekretaris	: Drs. Zainul Johor, M.Pd	2. 
3.Anggota	: Drs. Zalfendi, M.Kes	3. 
4.Anggota	: Drs. Hasriwandinur, M.Pd	4. 
5.Anggota	: Dra. Rosmaneli, M.Pd	5. 



HALAMAN PERSEMBAHAN

*Ya Tuhanku tunjukkanlah aku
Untuk mensyukuri nikmat Engkau
Yang telah Engkau berikan kepadaku dan
Kepada kedua orang tuaku.
(QS. Al-ashraf : 15)*

*Dengan penuh rasa syukur kepada Allah
Selesai sudah satu babak dari langkahku
Tak terhitung lembaran-lembaran rupiah
Tak tertampung tetesan dan cucuran air mata
Serta keringatnya
Tak terbilang untaian do'a*

*Dengan penuh lily dan rintangan
Satu cita telah tercapai, sepeggal asa telah kuraih
Walaupun topan dan badai datang mengombang-ambingkan asa itu
Namun ku tetap bertahan
Karena ku tahu..... bahwa memang itulah perjuangan
Perjuangan yang selalu dihiasi dengan kegagalan
Tapi sesungguhnya awal keberhasilan*

Dengan tiada berpaling dariMu ya Allah ku persembahkan.....

*Karyaku ini untuk Ayahanda Harmon (Ain) dan ibunda tercinta Endriani
Sebagai balas tetes keringat mu, Ibu...
Dan penghapus letihmu, Ayah
Serta kasih sayang yang tak pernah memudar sepanjang masa
Terimakasih kepada Adik Adiku, Melisa, Nisreen Gustiana S.Kep, Dicky trimonanda dan
Dela oktavia hariani serta tak lupa pula ku ucapkan trimaksih kepada Widrya yunus S.Kep
Tak lupa jg Rekan-Rekan Seperjuangan ,Pendri,joni,Hilfi Dan Erma astuti, Febri
wendra serta teman teman lain yang tak bisa disebutkan nama nya satu persatu .*

*Semoga ilmu yang ku Peroleh hendaknya
Bermanfaat dijalan yang benar dan diridhai Allah
Amin..... !*

By ~ Victoria Anggra Winata S.Pd

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang di tulis atau di terbitkan orang lain. Kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata cara penulisan karya ilmiah yang lazim.

Padang, Juni 2012

Yang menyatakan.



Victoria Anggra Winata,S.Pd

ABSTRAK

Victoria Anggra Winata, 2012. Studi Tentang Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 02 Kampung Olo Kota Padang

Berdasarkan observasi peneliti di lapangan, bahwa kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 02 Kampung Olo Kota Padang masih dalam keadaan Kurang atau masih rendah, diduga banyak faktor yang mempengaruhi seperti status gizi, kemampuan kondisi fisik, faktor lingkungan, sarana dan prasarana dan lain-lain. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui lebih jauh tingkat kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 02 Kampung Olo Kota Padang.

Jenis penelitian ini adalah tergolong penelitian deskriptif. Penelitian ini diadakan di Sekolah Dasar Negeri 02 Kampung Olo Kota Padang. populasi dalam penelitian ini yaitu siswa kelas I-VI yang berjumlah 141 orang. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 20 orang, 11 orang putra dan 9 orang putri. Teknik pengambilan sampel yaitu *Purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan tes kesegaran jasmani Indonesia (TKJI). Data dianalisis dengan rumus $P = \frac{f}{n} \times 100\%$.

Hasil analisis data diperoleh: 1) tingkat kesegaran jasmani siswa putra Sekolah Dasar Negeri SDN 02 Kampung Olo Kelas V Kota Padang diperoleh kriteria sedang sebanyak 2 orang dengan persentase 18,18%, kategori kurang sebanyak 5 orang dengan persentase 45,45%, kategori kurang sekali sebanyak 4 orang dengan persentase 36,36% dan diklasifikasikan pada kategori Kurang dengan rata-rata 10,82. 2) tingkat kesegaran jasmani siswa putri Sekolah Dasar Negeri SDN 02 Kampung Olo Kelas V Kota Padang diperoleh kriteria kurang sebanyak 1 orang dengan persentase 11,11%, dan pada kategori kurang sekali sebanyak 8 orang dengan persentase 88,89% dan diklasifikasikan pada kategori Kurang sekali dengan rata-rata 9.

Kata kunci: *Tingkat Kesegaran Jasmani*

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji syukur ke hadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan kurnia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul ” Studi Tentang Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 02 Kampung Olo Padang.”

Penulis menyadari bahwa penulisan ini jauh dari kesempurnaan dan harapan. Hal tersebut disebabkan oleh keterbatasan kemampuan penulis sendiri. Untuk itu penulis sangat mengharapkan kritik yang sehat dan masukan-masukan yang sifatnya membangun dari semua pihak, guna kesempurnaan skripsi ini.

Dalam pelaksanaan penyelesaian skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak baik perorangan maupun badan-badan terkait yang telah memberikan bantuan dan bimbingan sampai selesainya skripsi ini.

Secara khusus penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Drs. H Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, yang sekaligus sebagai pembimbing I penulis.
2. Drs. Yulifri, M.Pd selaku ketua Jurusan pendidikan Olahraga Universitas Negeri Padang.
3. Yang tercinta Ayah dan Ibu yang senantiasa membantu memberikan dorongan semangat untuk penulis.

4. Drs. Zainul Johor, M.pd selaku pembimbing II dalam penulisan skripsi ini yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Bapak Drs. Zalfendi, M. Kes, Drs. Hasriwandinur, M.Pd dan ibu Dra. Rosmaneli, M.Pd sebagai tim penguji yang telah memberikan saran demi kesempurnaan skripsi ini.
6. Ibu Ermawati, A.Ma.pd selaku kepala sekolah SDN 02 Olo Kota Padang.
7. Bapak / Ibu staf pengajar fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Semoga segala bantuan yang telah diberikan menjadi amal saleh dan diridhoi oleh Allah SWT.

Amin.....

Padang, Juni 2012

Penulis

DAFTAR ISI

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. Kegunaan Penelitian.....	8
BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN	
A. Kajian Teori	9
1. Kesegaran Jasmani	9
2. Komponen-komponen Kesegaran Jasmani	11
3. Faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani.....	16
4. Fungsi Kesegaran Jasmani	17
5. Cara Meningkatkan Kesegaran Jasmani.....	18
B. Kerangka Konseptual	18
C. Pertanyaan Penelitian	19

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	20
B. Waktu dan Tempat Penelitian	20
C. Populasi dan Sampel	20
D. Jenis dan Sumber Data	22
E. Teknik Pengumpulan Data.....	22
F. Instrumen Penelitian.....	23
G. Alat yang Digunakan.....	31
H. Teknik Analisis Data.....	32

BAB IV ANALISIS DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data.....	34
B. Hasil Penelitian	34
C. Pembahasan.....	37

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	41
B. Saran.....	41

DAFTAR PUSTAKA	43
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN.....	45
----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Distribusi Populasi Penelitian	21
2. Nilai TKJI untuk anak laki-laki umur 10-12 tahun.....	32
3. Nilai TKJI untuk anak perempuan umur 10-12 tahun	32
4. Norma Penilaian TKJI	32
5. Klasifikasi Kesegaran Jasmani Siswa Putra.....	35
6. Klasifikasi Kesegaran Jasmani Siswa Putri	36

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual.....	19
2. Sikap start berdiri tes lari cepat.....	25
3. Sikap badan yang benar pada tes angkat tubuh.....	26
4. Baring Duduk.....	28
5. Loncat Tegak.....	29
6. Tes lari 600 meter	31
7. Histogram Distribusi Frekuensi Hasil kesegaran jasmani siswa putra	35
8. Histogram Distribusi Frekuensi Hasil kesegaran jasmani siswa putri.....	37

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Mentah SD Negeri 02 Kampung Olo Kota Padang.....	45
2. Dokumentasi Penelitian	48
3. Surat izin penelitian FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN.....	
4. Surat keterangan penelitian dari SDN 02 Kampung Olo.....	

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pembangunan nasional pada hakekatnya membangun manusia Indonesia seutuhnya dan masyarakat Indonesia secara menyeluruh. Manusia Indonesia seutuhnya adalah manusia yang sehat jasmani dan rohani serta mampu menjadi penggerak pembangunan, sehingga pembangunan tersebut benar-benar dapat dirasakan oleh seluruh rakyat dan dilaksanakan merata di seluruh tanah air.

Keberhasilan kemajuan nasional sangat ditentukan oleh sumber daya manusia, baik sebagai subjek maupun objek dari pembangunan itu sendiri. Dengan demikian upaya peningkatan sumber daya manusia baik sebagai sasaran maupun sebagai tujuan pembangunan perlu mendapat perhatian utama .

Dalam rangka meningkatkan sumber daya manusia Indonesia yang berkualitas, di bidang pendidikan, pemerintah telah menetapkan fungsi dan tujuan pendidikan nasional sebagai mana dinyatakan dalam Undang-Undang Pendidikan Nomor 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional dinyatakan:

”Pendidikan Nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk mengembangkan 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, maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa melalui pendidikan kita dapat mengembangkan potensi peserta didik, sehingga mereka mempunyai ilmu pengetahuan, sehat, cakap dan mandiri. Di samping itu pendidikan juga dapat membentuk watak dan menjadi manusia yang berakhlak mulia serta taat dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Kuasa. Bahkan pendidikan dapat dikatakan sebagai investasi jangka panjang yang selalu menjadi perhatian pemerintah dan membutuhkan usaha dan dana yang cukup besar. Semua manusia menginginkan pendidikan demi kelangsungan masa depan hidupnya dan mampu mengangkat harkat dan martabat bangsa.

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes) merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari program pendidikan keseluruhan yang disempurnakan, juga merupakan suatu proses melalui aktifitas jasmani yang dirancang dan disusun secara sistematis, untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan, meningkatkan kemampuan dan keterampilan jasmani, kecerdasan untuk membentuk watak serta nilai dan sikap positif bagi setiap warga negara dalam rangka mencapai tujuan pendidikan.

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang diajarkan di sekolah memiliki peranan yang sangat penting yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang dilakukan secara sistematis dan sesuai dengan kurikulum yang ada. Mata pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan pada Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP)

bertujuan agar peserta didik memiliki kemampuan sebagai berikut: Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani dan olahraga yang terpilih. Artinya salah satu tujuan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah memelihara dan meningkatkan kebugaran jasmani atau kesegaran jasmani siswa. Menurut Yunusul Hairy (1989:17) kesegaran jasmani adalah: “kemampuan untuk melaksanakan tugas sehari-hari dengan giat dan dengan penuh kewaspadaan, tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan dengan energi yang cukup untuk menikmati waktu senggangnya dan menghadapi hal-hal yang darurat yang tidak terduga sebelumnya”.

Berdasarkan kutipan di atas, dapat disimpulkan bahwa jika kesegaran jasmani baik akan dapat melakukan kegiatan sehari-hari dengan baik tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Kebiasaan melakukan olahraga secara terprogram akan berdampak baik terhadap kesegaran jasmani dan kesehatan siswa dalam kehidupan sehari-hari, hal ini dapat dilakukan mulai dari sekolah, lingkungan tempat tinggal sendiri dan masyarakat.

Secara umum kebugaran jasmani dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luang. Sadoso (2003:34-37) “orang yang sehat belum tentu fungsi jantung dan paru-paru (kardiorespiratori) berfungsi secara efisien dan efektif. Berdasarkan kutipan diatas, dapat dijelaskan bahwa siswa yang memiliki kesegaran jasmani baik maka fungsi kardiorespiratori dapat secara efektif dan efisien.

Untuk mencapai fungsi kardiorespiratori berfungsi secara efektif dan efisien siswa perlu meningkatkan kebugaran jasmaninya. Hal ini sesuai dengan pendapat Sadoso (2003:21) “kebugaran jasmani yang dilakukan secara kontiniu dapat berpengaruh terhadap efektivitas dan efisien jantung dan paru dalam melakukan fungsional”. Apabila jantung dan paru telah dapat melakukan fungsinya secara efektif dan efisien dalam kehidupan sehari-hari maka kebugaran jasmani siswa akan lebih baik sehingga sangat mendukung mengikuti proses belajar.

Kebugaran jasmani dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain gizi, Sarana dan prasarana, aktivitas gerak siswa, minat, program pengajaran, Guru sebagai pendidik, dan Sosial ekonomi orang tua.

Kebugaran jasmani tidak terlepas dari faktor gizi, karena dengan memakan makanan yang bergizi maka akan berpengaruh terhadap kebugaran jasmani. Soekirman dalam Gusril (2004: 14) mengatakan bahwa “banyak temuan penelitian gizi baru yang mengungkapkan bahwa pentingnya peran vitamin dan mineral bagi kesehatan manusia, oleh karena itu makanan yang bergizi yang dimakan sehari-hari penting untuk kesehatan. Derajat kesehatan yang tinggi akan mempengaruhi organ tubuh untuk berfungsi secara optimal dalam melakukan kegiatan sehari-hari.” Faktor makanan adalah salah satu syarat untuk mencapai kebugaran jasmani yang baik. Kegiatan yang dilakukan dengan mengeluarkan energi harus diseimbangkan dengan makanan yang teratur sesuai dengan gizi yang diperlukan tubuh kembali, dengan tidak sesuainya energi yang keluar dengan energi yang masuk maka akan bisa

menimbulkan kesegaran jasmani yang kurang baik, yang akan menyebabkan kelelahan pada tubuh dan bahkan bisa mengundang datangnya bibit penyakit ke dalam tubuh.

Kesegaran jasmani sangat dibutuhkan oleh setiap siswa untuk memperoleh ketangkasan, kesanggupan, serta kemampuan belajar yang tinggi, salah satu jalan untuk memelihara dan meningkatkan kesegaran jasmani dengan melakukan olahraga yang teratur atau aktifitas sehari-hari yang bermanfaat untuk kesehatan. Sehubungan dengan itu perlu digiatkan lagi pendidikan jasmani, dan kesehatan di sekolah. Jadi kesegaran jasmani erat kaitannya dengan berbagai faktor. Fungsi kesegaran jasmani dapat dibagi 2 yaitu fungsi umum dan fungsi khusus. Fungsi umum kesegaran jasmani untuk mengembangkan kekuatan, kemampuan, kesanggupan, daya kreasi dan daya tahan setiap manusia yang berguna untuk memmpertinggi daya kerja dalam pembangunan dan pertahanan bangsa dan Negara, sedangkan fungsi khusus bagi anak anak adalah untuk pertumbuhan dan perkembangan serta meningkatkan prestasi belajar.

Salah satu jalan untuk memelihara kesegaran jasmani, yaitu dengan melakukan olahraga secara teratur. Sehubungan dengan itu, perlu digiatkan pendidikan jasmani di lingkungan sekolah dan masyarakat secara umum, pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan telah dilaksanakan oleh Sekolah Dasar Negeri 02 Kampung Olo Padang. Melihat dari segi lokasi bahwa Sekolah Dasar Negeri 02 Kampung Olo Padang Kota Padang berada di

daerah perkotaan, pada umumnya mereka pulang dan pergi ke sekolah dengan menggunakan kendaraan bermotor diantar dan dijemput.

Kurangnya aktifitas gerak yang dilakukan sangat berpengaruh terhadap teknologi yang meningkat, akibatnya kehidupan manusia terlalu santai, mudah, dan nyaman tanpa menimbulkan kelelahan. Akibatnya orang lebih suka naik kendaraan dibandingkan dengan berjalan kaki. Hal ini terjadi pada siswa Sekolah Dasar Negeri 02 Kampung Olo Padang Kota Padang.

Ditinjau dari sarana dan prasarana yang terdapat pada Sekolah Dasar Negeri 02 Kampung Olo Padang Kota Padang tidak bisa dikatakan baik. karena masih ditemukan bahwa halaman atau lapangan untuk kegiatan pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan di terbatas. Kemudian dari segi lokasi, bahwasannya lingkungan yang berada di daerah perkotaan menjadikan udara tercemari oleh debu dan asap kendaraan apalagi di daerah yang cukup panas, sehingganya mempengaruhi kerja jantung.

Selanjutnya dari latar belakang ekonomi orangtua siswa, sebagian besar dari orangtua siswa berpenghasilan menengah ke atas. Berdasarkan Dibtikan bahwa sebagian besar siswa pergi dan pulang sekolah diantar jemput menggunakan kendaraan bermotor. Berdasarkan uraian di atas banyak faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 02 Kampung Olo Kota Padang. Dengan melakukan penelitian ini mudah mudahan dapat menjadikan lebih baik tingkat kesegaran jasmani siswa di SD Negeri 02 kampung olo tersebut, dan dapat dijadikan bahan masukan bagi yang berkepentingan, dan penulis di masa yang akan datang.

Untuk itulah dalam kesempatan ini penulis tertarik untuk melakukan penelitian, Dengan tujuan mengetahui lebih jauh tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 02 Kampung Olo Kota Padang. Maka dalam penelitian dirumuskan judul penelitian.

B. Identifikasi Masalah

Ada banyak faktor yang mempengaruhi dalam kebugaran jasmani Sekolah Dasar Negeri 02 Kampung Olo Kota Padang yang dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Gizi siswa
2. Aktivitas gerak siswa
3. Latar belakang ekonomi orang tua siswa
4. Minat dan motivasi siswa
5. Sarana dan prasarana

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya penyebab permasalahan yang ada dan tercakup dalam penelitian tidak dapat peneliti laksanakan, juga keterbatasan waktu, dana, dan kemampuan maka masalah dalam penelitian ini dibatasi pada variabel: Kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 02 Kampung Olo Kota Padang.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang dikemukakan, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut: Bagaimana tingkat kebugaran jasmani

siswa Sekolah Dasar Negeri 02 Kampung Olo Kota Padang dilihat dari kemampuan kondisi fisiknya?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian yang dilakukan adalah mempunyai tujuan, yaitu:

1. Untuk mengetahui Tingkat kesegaran jasmani siswa putra Sekolah Dasar Negeri 02 Kampung Olo Kota Padang.
2. Untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa putri Sekolah Dasar Negeri 02 Kampung Olo Kota Padang.

F. Kegunaan Penelitian

Penelitian ini diharapkan berguna untuk:

1. Bagi penulis sebagai salah satu syarat untuk memperoleh Gelar Sarjana pada Jurusan Pendidikan Olahraga PGSD Penjas Universitas Negeri Padang.
2. Bagi guru penjas, penelitian ini dapat meningkatkan kualitas pembelajaran penjas.
3. Siswa, sebagai bahan informasi untuk meningkatkan kesegaran jasmaninya.
4. Bahan masukan bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti permasalahan yang lebih mendalam.
5. Bahan bacaan bagi Mahasiswa dan Dosen di Fakultas Ilmu Keolahragaan.