

**TINJAUAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI ANAK DARI  
KELUARGA SEJAHTERA PADA SISWA KELAS VIII  
SMP N 32 PADANG**

**SKRIPSI**

Diajukan Kepada Tim Penguji Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh  
Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) Pada Jurusan Pendidikan Olahraga  
Universitas Negeri Padang



**ADIF JULIANDRY**  
**Nim : 16086300**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2020**

**PERSETUJUAN SKRIPSI**

**Judul** : Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Anak Dari Keluarga  
Sejahtera Pada Siswa Kelas VIII SMP N 32 Padang

**Nama** : Adif Juliandry

**NIM** : 16086300

**Program studi** : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

**Jurusan** : Pendidikan Olahraga

**Fakultas** : Ilmu Keolahragaan

Padang, 17 Januari 2020

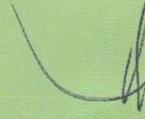
Di setujui oleh :

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



**Drs. Zarwan, M.Kes**  
NIP. 19611230 198803 1 003

Pembimbing



**Drs. Zarwan, M.Kes**  
NIP. 19611230 198803 1 003

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi  
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Jurusan  
Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang

Judul : Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Anak Dari Keluarga  
Sejahtera Pada Siswa Kelas VIII SMP N 32 Padang

Nama : Adif Juliandry

NIM : 16086300

Program studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

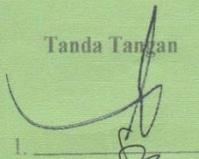
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2020

Nama

Tanda Tangan

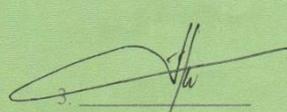
1. Ketua : Drs. Zarwan, M. Kes

1. 

2. Sekretaris : Dra. Pitnawati, M.Pd

2. 

3. Anggota : Drs. Edwarsyah, M. Kes

3. 

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Anak Dari Keluarga Sejahtera Pada Siswa Kelas VIII SMP N 32 Padang”, adalah hasil karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku

Padang, Februari 2020  
Yang membuat pernyataan



Adif Juliandry  
Nim. 16086300

## ABSTRAK

### **Adif Juliandry (2020): Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Anak Dari Keluarga Sejahtera Pada Siswa Kelas VIII SMP N 32 Padang**

Berdasarkan pengamatan peneliti bahwa anak dari keluarga sejahtera pada siswa kelas VIII SMP N 32 Padang ini waktu melakukan aktifitas olahraga banyak siswa yang kurang bersemangat, ada yang tidak memakai pakaian olahraga, ada yang berdiri maupun duduk, bahkan ada yang tidak mengikuti saat aktifitas olahraga tersebut. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana tingkat kebugaran jasmani anak dari keluarga sejahtera pada siswa kelas VIII SMP N 32 Padang.

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh anak dari keluarga sejahtera pada siswa kelas VIII SMP N 32 Padang. Sedangkan sampel penelitian ini adalah seluruh populasi yang tergolong dalam keluarga sejahtera pada siswa kelas VIII yang berjumlah 26 orang dengan teknik pengambilan sampel yaitu teknik *total sampling*. Instrumen penelitian menggunakan alat ukur Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI). Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif persentase.

Berdasarkan hasil penelitian ditemukan tingkat kesegaran jasmani anak dari keluarga sejahtera pada siswa kelas VIII SMP N 32 Padang yaitu, 1) Tingkat kesegaran jasmani anak dari keluarga sejahtera pada siswa putra kelas VIII SMP N 32 Padang berada pada klasifikasi sedang. 2) Tingkat kesegaran jasmani anak dari keluarga sejahtera pada siswa putri kelas VIII SMP N 32 Padang berada pada klasifikasi sedang. 3) Tingkat kesegaran jasmani anak dari keluarga sejahtera pada siswa putra dan siswa putri kelas VIII SMP N 32 Padang berada pada klasifikasi sedang dengan jumlah 17 orang siswa dari 26 orang sampel.

**Kata Kunci : Tingkat Kebugaran Jasmani**

## KATA PENGANTAR



Assalamu'alaikum warahmatullahi wa barakatuh,

Alhamdulillah, puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul: “Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Anak Dari Keluarga Sejahtera Pada Siswa kelas VIII SMP N 32 Padang”.

Skripsi ini dibuat melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP). Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. H. Alnedral, M.Pd selaku dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan pelayanan yang optimal selama mengikuti perkuliahan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Drs. Zarwan, M. Kes selaku ketua Jurusan Pendidikan Olahraga, selaku pembimbing akademik penulis dan selaku pembimbing skripsi penulis yang telah membimbing, memberi masukan dan memberikan bantuan administrasi dan konsultatif dalam perkuliahan sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.

3. Ibu Dra. Pitnawati, M.Pd dan Bapak Drs. Edwarsyah, M.Kes selaku dosen penguji yang telah memberikan masukan, nasehat dalam penyelesaian skripsi penulis.
4. Kepada seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan ilmu yang penulis peroleh selama perkuliahan.
5. Kepada seluruh keluarga dan kedua orang tua saya, ayahanda dan ibunda serta adik-adikku yang sangat kucintai yang banyak memberikan dukungan moral dan materil serta bimbingan do'anya yang tulus dan tak kunjung henti kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini.
6. Kepada Izzatul'aini yang telah banyak membantu dalam penyelesaian skripsi ini, M.Setyo Syahbandi, Agus Fernando, Niko Gusdianto, Sigit Trianto, Zaky, Ghandira Akbar dan Afriyanto yang telah membantu dalam pelaksanaan penelitian dan team sukses dalam seminar dan kompre.
7. Kepada teman-teman seperjuangan dan Siswa kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 32 Padang yang telah memberikan bantuan berupa moril dan materil.

Akhirnya, penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Februari 2020

Penulis

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>iv</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>vi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>vii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>viii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	7
C. Batasan Masalah .....	8
D. Rumusan Masalah .....	8
E. Tujuan Penelitian .....	8
F. Manfaat Penelitian .....	8
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teori .....	10
1. Pendidikan Jasmani di Sekolah .....	10
2. Keluarga Sejahtera .....	11
3. Kebugaran Jasmani .....	21
4. Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Kebugaran Jasmani .....	29
5. Macam-Macam Tes Kesegaran Jasmani .....	34
B. Hubungan Antara Kesejahteraan Dengan Kesegaran Jasmani .....	37
C. Kerangka Konseptual .....	38
D. Pertanyaan Penelitian .....	39
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Jenis, Waktu dan Tempat Penelitian .....	40
B. Populasi dan Sampel .....	41
C. Jenis dan Sumber Data .....	42
D. Teknik Pengumpulan Data .....	42
E. Instrumen Penelitian .....	43

F. Ketentuan Pelaksanaan.....	44
G. Teknik Analisis Data .....	56
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskripsi Data .....	57
B. Pembahasan .....	61
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	67
B. Saran .....	67
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>69</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>71</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi dan Sampel .....	42
2. Kategori Norma Tes Lari Cepat .....	52
3. Kategori Norma Tes Gantung Siku Tekuk dan Gantung Angkat Tubuh	53
4. Kategori Norma Tes Baring Duduk .....	53
5. Kategori Norma Tes Loncat Tegak .....	54
6. Kategori Norma Tes Lari Jarak Menengah .....	55
7. Norma Penilaian TKJI .....	56
8. Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra .....	57
9. Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri .....	59
10. Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra dan Putri .....	60

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual .....	39
2. Lari Cepat 50 Meter .....	45
3. Gantung Siku Tekuk dan Gantung Angkat Tubuh .....	46
4. Baring Duduk .....	48
5. Loncat Tegak .....	49
6. Lari 1000 m Putra dan 800 m Putri .....	50
7. Diagram Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra .....	58
8. Diagram Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri .....	59
9. Diagram Tingkat Kesegaran Jasmani Putra dan Putri .....	61
10. Alat-Alat Tes .....	83
11. Sampel Penelitian .....	83
12. Lari 50 Meter Putra .....	84
13. Lari 50 Meter Putri .....	84
14. Gantung Angkat Tubuh Putra .....	85
15. Gantung Siku Tekuk Putri .....	85
16. Baring Duduk Putra .....	86
17. Baring Duduk Putri .....	86
18. Loncat Tegak Putra .....	87
19. Loncat Tegak Putri .....	87
20. Lari 1000 Meter Putra .....	88
21. Lari 800 Meter Putri .....	88
22. Tester .....	89
23. Testee .....	89

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Formulir TKJI .....	71
2. Data Populasi dan Sampel .....	72
3. Data Pendapatan Orang Tua .....	73
4. Data Mentah TKJI Putra .....	80
5. Data Mentah TKJI Putri .....	81
6. Data TKJI Putra Dan Putri .....	82
7. Dokumentasi Penelitian .....	83
8. Surat Izin Penelitian Kampus .....	90
9. Surat Izin Penelitian Dinas Pendidikan Kota Padang .....	91
10. Surat Balasan Penelitian .....	92

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Tidak bisa dipungkiri perkembangan zaman yang semakin maju pasti membawa dampak dalam kehidupan manusia, baik dampak positif maupun dampak negatif. Namun di zaman modern yang serba canggih ini membuat manusia semakin enggan menggerakkan tubuhnya, dalam kehidupan sehari-hari manusia telah dipermudah dengan alat bantu yang diciptakannya. Hal ini mengakibatkan manusia menderita disfungsi alat gerak tubuh (*hipo kinetic*) sehingga organ-organ tubuh mengalami kemunduran dalam fungsinya. Akibat dari disfungsi alat gerak tubuh tadi maka akan berdampak pada kesegaran jasmani manusia tersebut, dampak yang dimaksud adalah menurunnya tingkat kesegaran jasmani.

Pendidikan merupakan salah satu faktor yang sangat penting dalam kehidupan seseorang, karena melalui pendidikan seseorang dapat meningkatkan kecerdasan, keterampilan, mengembangkan potensi diri dan dapat membentuk pribadi yang bertanggung jawab, cerdas dan kreatif. Pendidikan pada dasarnya merupakan kebutuhan setiap orang dalam kehidupannya.

Undang-Undang No 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional pasal 3 yang isinya ialah:

“Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang

beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga Negara yang demokratis serta bertanggung jawab”.

Berdasarkan uraian diatas, mengandung harapan bahwa pendidikan di Indonesia berfungsi untuk mengembangkan kepribadian peserta didik agar mampu menyerap pelajaran yang mereka dapatkan di sekolah melalui proses pendidikan, peserta didik diharapkan mampu mengembangkan potensi yang ada di dalam dirinya demi memenuhi kebutuhan hidupnya, masyarakat dan Negara sekarang dan dimasa yang akan datang. Tujuan pendidikan juga untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia.

Untuk merealisasikan tujuan Pendidikan Nasional tersebut, pemerintah perlu mengusahakan dengan kebijakan-kebijakan pendidikan yang jelas dan konsisten serta berkesinambungan agar tercipta generasi muda sebagai generasi penerus bangsa dan menjadi manusia seutuhnya. Sementara itu dalam Depdiknas (2003:1) bahwasanya:

“Pendidikan Jasmani bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan, berfikir kritis, kualitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui kegiatan aktivitas jasmani olahraga. Tidak ada pendidikan yang tidak mempunyai sasaran pedagogis dan tidak ada pendidikan yang lengkap tanpa adanya pendidikan jasmani, karena gerak sebagai aktivitas jasmani dasar bagi manusia untuk mengenal dunia dan dirinya sendiri yang secara alamiah berkembang searah dengan perkembangan zaman”.

Berdasarkan kutipan diatas jelas bahwa pendidikan jasmani olahraga yang diajarkan disekolah memiliki peran penting, yaitu memberi kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat dalam aktivitas pembelajaran pendidikan jasmani. Karena dengan adanya aktivitas jasmani yang dilakukan secara

sistematis dapat mempengaruhi perubahan fisik yang lebih baik, sehat jasmani dan rohani.

Menurut Sutarman dalam Bafirman (2013:123) 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. Secara fisiologis yang dimaksud kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh melakukan penyesuaian terhadap pembebanan fisik yang diberikan tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan.

Berdasarkan pendapat diatas dapat diartikan bahwa kesegaran jasmani merupakan cerminan dari kemampuan fungsi sistem-sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam setiap aktifitas fisik. Kesegaran jasmani pada persepsinya adalah badan yang segar, sehingga tidak salah apabila orang mengatakan jangan harap kondisi fisik menjadi optimal dan tetap segar jika tubuh tidak aktif bergerak.

Demikian pula dengan pendidikan jasmani yang diajarkan di sekolah. Pendidikan jasmani berusaha mencapai tujuan pendidikan melalui aktivitas jasmani dan pembinaan hidup sehat. Sekolah sebagai lembaga pendidikan formal, memiliki peranan yang sangat besar pengaruhnya terhadap perkembangan peserta didik, karena belajar berkaitan dengan aspek koognitif, afektif dan psikomotor. Sekolah merupakan wadah pembentukan aspek kepribadian, intelektual dan bahkan pengembangan keterampilan bagi

generasi kita. Agar setelah mereka menamatkan sebuah jenjang pendidikan, para peserta didik mampu bersaing dalam mengikuti seleksi untuk memasuki jenjang pendidikan yang lebih tinggi.

Sebagaimana tujuan pendidikan di Indonesia “mewujudkan manusia Indonesia seutuhnya”, maka dalam proses pembelajaran yang dialami peserta didik diharapkan benar-benar menguasai mata pelajaran sesuai tuntutan kurikulum yang berlaku, tidaklah berlebihan kita berharap jika para peserta didik yang kita didik mampu menguasai materi ajar yang kita berikan. Karena kurikulum diterapkan tidaklah memaksa peserta didik melainkan untuk memahami apa yang telah diajarkan dan berhasil menguasai materi sampai batas ketuntasan minimal yang ditetapkan para pendidik berdasarkan pemikiran yang matang.

Salah satu bagian dari proses pendidikan di sekolah adalah kegiatan pembelajaran yang memegang peran penting untuk mengembangkan kemampuan dan keterampilan serta membentuk sikap peserta didik. Kegiatan pembelajaran ini adalah usaha guru dalam menciptakan kondisi yang memungkinkan peserta didik untuk belajar. Oleh sebab itu tugas guru bukan hanya menyampaikan materi pelajaran saja, tetapi juga bertanggung jawab atas apa yang telah disampaikan dan membimbing proses belajar peserta didik. Pelaksanaan tugas tersebut harus direncanakan dan dilaksanakan oleh guru sebaik mungkin sehingga tercipta suasana belajar yang kondusif. Sebagai guru pendidikan jasmani harus memiliki kemampuan menciptakan proses belajar mengajar yang kondusif dan berupaya untuk meningkatkan

kesegaran jasmani peserta didik agar tercapai hasil belajar sesuai dengan yang diinginkan.

Lingkungan sekitar sebagai tempat tinggal sangat memberikan pengaruh yang cukup besar terhadap pola kehidupan dan kesegaran jasmaninya. Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 32 Padang berada di daerah pedesaan tepatnya di Jl. Sungai Lareh, Kelurahan Lubuk Minturun Sungai Lareh, Kecamatan Koto Tangah, Kota Padang, Sumatera Barat. Letak geografis desa tersebut adalah dekat dengan daerah perbukitan, daerah perkebunan dan masih banyak daerah persawahan. Sekolah tersebut mempunyai banyak peserta didik yang setiap harinya datang untuk belajar.

Tingkat ekonomi keluarga atau kesejahteraan keluarga disanapun bermacam-macam karena dilihat dari pekerjaan orang tua peserta didik. Tingkat ekonomi atau kesejahteraan keluarga termasuk juga salah satu faktor yang mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani karena, orang yang mempunyai keluarga sejahtera untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari mereka pasti terpenuhi seperti, makanan yang cukup dan bergizi, uang saku kesekolah dan perhatian orang tua yang sangat mendukung untuk menjaga pola kehidupan anaknya. Untuk mendapatkan kesejahteraan dalam keluarga alasan yang paling kuat adalah keadaan ekonomi dalam keluarga. Keadaan ekonomi dalam keluarga dapat dikatakan baik apabila kebutuhan-kebutuhan yang mendasar dalam keluarga sudah terpenuhi dan masih memiliki sisa-sisa untuk memenuhi kebutuhan yang lain diluar dugaan. Ekonomi dalam keluarga meliputi keuangan dan sumber-sumber yang dapat meningkatkan

taraf kehidupan anggota keluarga maka semakin terang pula cahaya kehidupan keluarga (BKKBN, 1994:18-21). Jadi semakin banyak sumber-sumber keuangan atau pendapatan yang diterima, maka akan meningkatkan taraf kehidupan keluarga.

Jika dilihat dari ekonomi keluarga disana maka dapat melihat anak-anak yang datang ke sekolah menggunakan apa saja. Terlihat sebagian besar peserta didik untuk berangkat kesekolah mereka menggunakan alat transportasi kendaraan umum dan pribadi. Bagi peserta didik yang bertampat tinggal dekat dari sekolah cukup dengan berjalan kaki. Sedikit sekali peserta didik yang melakukan aktivitas gerak disaat menuju sekolah.

Selain itu, aktivitas peserta didik disekolah dan diluar sekolah juga berbeda-beda. Dengan keadaan tersebut maka tingkat kesegaran jasmani peserta didik sangat beraneka ragam. Hal ini terbukti ketika proses pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah. Ada sebagian peserta didik yang baru melakukan aktivitas sebentar sudah merasa lelah dan mengeluh dengan berbagai alasan tetapi, ada juga peserta didik yang masih mengikuti pembelajaran sampai jam sekolah yang sudah ditetapkan tanpa mengalami kelelahan dan bahkan ada peserta didik yang jam olahraganya sudah habis tetapi masih mau berolahraga dilapangan. Kebanyakan dari peserta didik pada saat selesai melakukan pemanasan mereka duduk dan berkumpul-berkumpul dengan teman-temannya.

Berdasarkan observasi yang penulis lakukan di SMP N 32 Padang, melihat kenyataan dilapangan saat melakukan aktivitas olahraga, tampak

banyak peserta didik yang kurang bersemangat saat melakukannya. Hal itu dilihat dari banyak aspek mulai dari kenyataan dilapangan, sarana dan prasarana di sekolah yang kurang lengkap, lingkungan sekolah tempat berolahraga yang kurang strategis, dan tingkat ekonomi atau kesejahteraan keluarga bisa juga mengakibatkan beberapa peserta didik malas melakukan aktivitas jasmani. Tetapi hal tersebut tidak bisa membuktikan bahwa tingkat kesegaran jasmani peserta didik tersebut rendah, karena banyak aktivitas peserta didik diluar sekolah yang penulis tidak ketahui.

Berdasarkan uraian diatas, maka penulis bermaksud ingin mengetahui tingkat kesegaran jasmani peserta didik (anak dari keluarga sejahtera yang ditentukan dari UMR Kota Padang) dan mengadakan penelitian dengan judul “Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Anak Dari Keluarga Sejahtera Pada Siswa Kelas VIII Di SMP N 32 Padang”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Kebiasaan hidup sehari-hari dapat mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani peserta didik.
2. Lingkungan tempat belajar sangat berpengaruh terhadap aktivitas jasmani.
3. Kondisi fisik yang kurang baik dapat mempengaruhi aktivitas sehari-hari.
4. Kurangnya kesegaran jasmani dapat mempengaruhi tingkat belajar peserta didik.
5. Tingkat ekonomi yang baik dapat mempengaruhi kualitas jasmani.

### **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas, maka perlu diadakan pembatasan masalah. Hal ini dimaksudkan untuk memperjelas permasalahan yang akan diteliti oleh peneliti sebab mengingat keterbatasan waktu dan kemampuan peneliti. Oleh karena itu peneliti memfokuskan penelitian ini pada “Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Anak Dari Keluarga Sejahtera Pada Siswa Kelas VIII SMP N 32 Padang”.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah dan batasan masalah diatas maka dapat dirumuskan “Bagaimana Tingkat Kesegaran Jasmani Anak Dari Keluarga Sejahtera Pada Siswa Kelas VIII SMP N 32 Padang”.

### **E. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar tingkat kesegaran jasmani anak dari keluarga sejahtera pada siswa kelas VIII SMP N 32 Padang.

### **F. Manfaat Penelitian**

Manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

#### **1. Manfaat Teoritis**

Secara teoritis, penelitian ini bermanfaat bagi pengembangan teori tentang pentingnya kesegaran jasmani bagi anak dalam proses pembelajaran dan kehidupan sehari-hari.

## 2. Manfaat Praktis

Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat khususnya bagi guru, siswa, sekolah dan peneliti.

- a. Bagi guru, dapat mengoptimalkan kegiatan pembelajaran dengan segala kreativitasnya dalam usaha meningkatkan kesegaran jasmani siswa.
- b. Bagi siswa, diharapkan setelah mengetahui sejauh mana tingkat kesegaran jasmaninya, anak lebih terpacu untuk meningkatkan kesegaran jasmaninya.
- c. Bagi sekolah, penelitian ini dapat meningkatkan kualitas pembelajaran di sekolah dan meningkatkan pembelajaran kepada siswa dalam hal peningkatan kesegaran jasmani siswa.
- d. Bagi peneliti, mendapatkan pengalaman dalam tes kesegaran jasmani dan mengetahui kekurangan dan kelebihan diri pada saat mengajar yang dapat dijadikan acuan untuk memperbaiki diri.