

**PERBANDINGAN KEBUGARAN JASMANI SISWA SD N 02
MARUNGGI DAN SD N 08 MARUNGGI
KOTA PARIAMAN**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Kesehatan dan Rekreasi
Salah Satu Persyaratan Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana*



Oleh :

**DIKI ADMA PUTRA
NIM. 14089064**

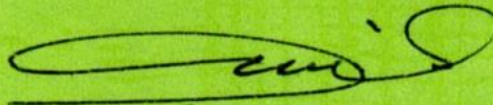
**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2019**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Perbandingan Kebugaran Jasmani SD N 02 Marunggi dan SD N 08
Marunggi Kota Pariaman
Nama : Diki Adma Putra
NIM/BP : 14089064/2014
Program studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, November 2019

Disetujui Oleh
Pembimbing



Drs. Hanif Badri, M.Pd
NIP. 19580502 198403 1 006

Mengetahui
Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi



Dr. M. Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd
NIP. 19790704 200912 1 004

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Nama : Diki Adma Putra

NIM/BP : 14089064/2014

Dinyatakan lulus setelah mempertahankan skripsi di depan tim Penguji

Program Studi Ilmu Keolahragaan

Jurusan Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Padang

Dengan judul

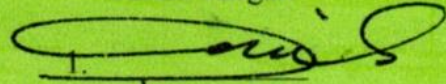
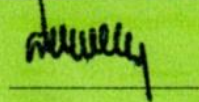
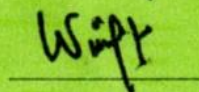
**Perbandingan Kebugaran Jasmani SD N 02 Marunggi dan SD N 08 Marunggi
Kota Pariaman**

Padang, November 2019

Tim Penguji

- | | |
|------------|----------------------------|
| 1. Ketua | : Drs. Hanif Badri, M.Pd |
| 2. Anggota | : Prof. Dr. Gusril, M.Pd |
| 3. Anggota | : Windo Wiria Dinata, M.Pd |

Tanda Tangan

1.	
2.	
3.	

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul Perbandingan Kebugaran Jasmani SD N 02 Marunggi dan SD N 08 Marunggi Kota Pariaman asli 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 sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam 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, November 2019
Yang Membuat Pernyataan,



Diki Adma Putra
NIM. 14089064

ABSTRAK

Diki Adma Putra 2019. “ Profil kebugaran jasmani siswa SD N 02 Marunggi dan SD N 08 Marunggi Kota Pariaman”. *Skripsi*. Padang: Program Studi Ilmu Keolahragaan, Jurusan Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Masalah penelitian ini adalah masih rendahnya tingkat kebugaran jasmani siswa dimana ditemukan anak-anak yang kurang aktif dalam beraktivitas, dan ada pula anak yang kurang agresif saat bermain. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa SD N 02 Marunggi dan SD N 08 Marunggi.

Jenis penelitian ini adalah *komparatif* Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 24 dan 25 Juli 2019 di lapangan sepakbola desa Marunggi Kecamatan Pariaman Selatan Kota Pariaman Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa SDN 02 Marunggi dan SD N 08 Marunggi Kecamatan Pariaman Selatan Kota Pariaman yang berjumlah 253 siswa. Teknik pengambilan sampel ini adalah secara *purposive sampling* terhadap 40 siswa yaitu sebanyak 21 orang siswa SDN 02 Marunggi dan sebanyak 19 SDN 08 Marunggi. Teknik analisis data yaitu menggunakan uji t.

Hasil analisis menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 02 Marunggi lebih baik dari pada tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 08 Marunggi. Dengan nilai T_h 4,50 dan T_{tabel} 2,00 Dengan diketahui bahwa distribusi frekuensi tingkat kebugaran jasmani Siswa SD N 02 Marunggi dari 21 orang sampel dengan 4 orang (19.0%) pada klasifikasi baik, 10 orang (47,6.0%) memiliki kemampuan dengan klasifikasi sedang, 7 orang (33.3%) memiliki kemampuan dengan klasifikasi kurang dan dapat diketahui bahwa distribusi frekuensi tingkat kebugaran jasmani Siswa SD N 08 Marunggi dari 19 orang sampel dengan 2 orang (10.50%) memiliki kesegaran jasmani pada klasifikasi sedang, 12 orang (63.16%) memiliki kesegaran jasmani pada klasifikasi kurang dan 5 orang (26.3%) memiliki kesegaran jasmani pada klasifikasi kurang sekali.

Kata Kunci: Kebugaran Jasmani SD N 02 Marunggi dan SD N 08 Marunggi

KATA PENGANTAR



Puji syukur peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada peneliti sehingga dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini dengan judul **“PERBANDINGAN KEBUGARAN JASMANI SISWA SD N 02 MARUNGGI DAN SD N 08 MARUNGGI, KOTA PARIAMAN”**. Skripsi ini merupakan bagian dari persyaratan untuk menyelesaikan Studi Program Sarjana (S1) Program Studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam penyusunan Skripsi ini, penulis telah banyak dapat bantuan dan dorongan baik materil maupun moril dari berbagai pihak. Sehingga dengan itu pada kesempatan ini penulis dengan segala kerendahan hati mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Prof. H. Ganefri, M. Pd, Ph, D selaku rektor universitas negeri padang yang telah memberikan peluang bagi penulis untuk melanjutkan studi di universitas negeri padang.
2. Bapak H. Alnedral, M. Pd selaku dekan fakultas ilmu keolahragaan universitas negeri padang yang telah memberikan peluang bagi penulis untuk melanjutkan studi di fakultas ilmu keolahragaan.
3. Bapak Dr. Muhamad Sazeli Rifki, S. Si, M. Pd selaku ketua jurusan kesehatan dan rekreasi yang telah memberikan berbagai kemudahan sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan sampai akhirnya menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Drs. Hanif Badri M. Pd selaku pembimbing, yang senantiasa meluangkan waktu, kesempatan, dorongan, semangat dan bimbingan dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak Prof. Dr. Gusril M. Pd dosen penguji I yang telah memberikan nasehat, saran, masukan, arahan dan koreksi selama penyelesaian skripsi ini.

6. Bapak Windo Wiria Dinata M. Pd dosen penguji II yang telah memberikan nasehat, saran, masukan, arahan dan koreksi selama penyelesaian skripsi ini.
7. Bapak/Ibu dosen beserta pegawai program studi ilmu keolahragaan jurusan kesehatan dan rekreasi fakultas ilmu keolahragaan yang telah memberikan ilmu dan motivasi kepada penulis dalam perkuliahan maupun dalam penyusunan skripsi ini.
8. Teristimewa kepada kedua orang tua saya yang telah mengasuh, mendidik dan membimbing saya dengan kasih sayang serta memberikan dukungan moril, materil, dan motivasi kepada saya, sehingga saya dapat menyelesaikan pendidikan menjadi sarjana.
9. Bapak Samsuar dan ibu Putri sebagai guru olahraga di SDN 02 dan SDN 08 Marunggi yang telah memberi izin dan membantu dalam penelitian skripsi ini.
10. Teristimewa pula kepada Febyola dwi primasshella zurmy yang telah memberi suport, bantuan dan menemani saya selama ini baik itu dalam perjalanan hidup maupun dalam dunia pendidikan dan dalam membantu penyelesaian skripsi ini.
11. Arie bagus maulana, Panji adma negara, Andri saputra, Wahyu seprio putra dan Ahmat riski yang telah membantu dalam penyelesaian dan penelitian skripsi ini.

Semoga amal baik Bapak dan Ibu serta semua pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan Skripsi ini mendapat balasan yang berlipat ganda oleh Allah SWT. Akhirnya penulis menyadari bahwa Skripsi ini belum sempurna, oleh karena dengan segala kerendahan hati, penulis mengharapkan saran dan kritikan yang konstruktif dari semua pihak.

Padang, Novemver 2019

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	
KATA PENGANTAR	.i
DAFTAR ISI	iii
DAFTAR TABEL.....	v
DAFTAR GAMBAR.....	vi
DAFTAR LAMPIRAN	vii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Pembatasan Masalah.....	7
D. Perumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori.....	9
1. Pengertian kebugaran jasmani.....	9
2. Komponen kebugaran jasmani.....	10
3. Ciri-ciri kebugaran jasmani	15
4. Cara meningkatkan kebugaran jasmani.....	16
5. Fungsi kebugaran jasmani	17
6. Faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani	17
7. Letak geografis sekolah	20
B. Penelitian yang Relevan.....	23

C. Kerangka Konseptual.....	25
D. Hipotesis Penelitian	27
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	28
B. Tempat dan Waktu Penelitian	28
C. Populasi dan Sampel.....	28
D. Jenis dan Sumber Data.....	29
E. Teknik Pengumpulan data	30
F. Instrumen Penelitian	30
G. Teknik Analisis Data	42
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi data.....	44
B. Analisis data.....	47
C. Pembahasan.....	49
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan....	55
B. Saran.....	55
DAFTAR PUSTAKA.....	57
LAMPIRAN	59

DAFTAR TABEL

Tabel 1 batas wilayah desa marunggi.....	22
Tabel 2 populasi penelitian	29
Tabel 3 sampel penelitian.....	29
Tabel 4 TKJI untuk remaja 10-12 tahun putra.....	42
Tabel 5 TKJI untuk remaja 10-12 tahun putri	42
Tabel 6 norma TKJI untuk remaja umur 10-12 tahun putra dan putri	42
Tabel 7 deskripsi data kebugaran jasmani siswa SD N 02 Marunggi	45
Tabel 8 deskripsi data kebugaran jasmani siswa SD N 08 Marunggi	46
Tabel 9 uji normalitas Liliefors	47

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 kondisi desa marunggi	21
Gambar 2 peta desa marunggi	22
Gambar 3 kerangka konseptual	26
Gambar 4 posisi star 40 meter	33
Gambar 5 sikap permulaan gantung siku tekuk.....	34
Gambar 6 sikap bergantung siku tekuk	35
Gambar 7 sikap permulaan baring duduk.....	36
Gambar 8 gerakan baring menuju sikap baring duduk	37
Gambar 9 gerakan baring menuju sikap baring duduk	37
Gambar 10 papan loncat tegak	37
Gambar 11 sikap menentukan raihan tegak.....	38
Gambar 12 sikap awalan loncat tegak	39
Gambar 13 gerakan meloncat tegak	39
Gambar 14 posisi star lari 600 meter.....	41

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Kemampuan Tes TKJI SD N 02 Marunggi	59
Lampiran 2 Hasil tes TKJI SD N 02 Marunggi	60
Lampiran 3 Kemampuan Tes TKJI SD N 08 Marunggi	61
Lampiran 4 Hasil tes TKJI SD N 08 Marunggi	62
Lampiran 5 Uji normalitas SD N 02 Marunggi	63
Lampiran 6 Uji normalitas SD N 08 Marunggi	64
Lampiran 7 Uji homogenitas	65
Lampiran 8 Uji data penelitian SD N 02 dan SD N 08 Marunggi	67
Lampiran 9 Daftar luas di bawah lengkungan normal standar dari 0 ke z	69
Lampiran 10 Nilai krisis untuk uji Lilliefors	72
Lampiran 11 Dokumentasi penelitian	71

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam menjalani aktifitas hidup sehari-hari kita memerlukan kondisi tubuh yang fit. Pada umumnya masyarakat saat ini sudah memahami betapa pentingnya menjaga dan mempertahankan kesehatan serta kebugaran jasmani. Olahraga merupakan salah satu cara yang tepat dilakukan untuk memperoleh dan mempertahankan kebugaran tubuh. Kegiatan olahraga juga mempunyai arti yang sangat penting dalam memelihara dan mengembangkan potensi diri. Seperti tercantum dalam UU RI No.3 Tahun 2005 Pasal 1 ayat 4 tentang Sistem Keolahragaan Nasional yaitu: “Olahraga adalah kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, dan mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial”. Oleh karena itu, dijelaskan pula dalam UU RI No.3 Tahun 2005 Pasal 4 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, bahwa:

“Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral, dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa”.

Olahraga pada hakikatnya merupakan kegiatan gerak tubuh yang ditandai dengan gerakan-gerakan tubuh secara ritmis dan tersusun secara sistematis yang dimaksudkan untuk memperoleh kebugaran dan kesehatan. Kegiatan ini melibatkan organ-organ tubuh yang ditandai dengan proses keterlibatan seluruh dimensi individu, baik gerak, kognisi afeksi, maupun emosi (Lautan, 2001: 43).

Pada skala kecil kegiatan ini bisa dilakukan secara sendiri-sendiri maupun berkelompok dalam jumlah tertentu. Sebagai sebuah gerakan olah tubuh yang melibatkan individu dengan individu lain, tentulah olahraga interaksi antar masing-masing individu.

Tubuh yang sehat dan bugar merupakan dambaan setiap orang yang ingin tampil dinamis dan produktif. Kebutuhan tersebut kelihatannya sudah semakin disadari oleh sebagian besar masyarakat. Kenyataan ini terbukti dengan semakin banyaknya masyarakat melakukan kegiatan olahraga terutama pada hari libur. Hidup sehat dan berumur panjang adalah keinginan setiap orang, berbagai upaya dilakukan orang untuk mencapainya, akan tetapi kenyataan sehari-hari terlihat antara diinginkan dengan apa yang dilakukannya kadang kala tidak sejalan. Sehingga harapan untuk mencapainya tidak diperoleh yang bersangkutan (Agus 2013:1).

Kebugaran jasmani merupakan landasan penting bagi seseorang untuk dapat melakukan suatu kegiatan dengan baik tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Dalam kegiatan belajar penjasorkes, kebugaran jasmani juga mempunyai peranan dalam meningkatkan hasil belajar penjasorkes seseorang. Kebugaran jasmani yang baik akan membuat siswa langsung terlibat dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain, berolahraga yang dilakukan secara sistematis, terarah dan terencana.

Pendidikan pada hakikatnya merupakan satu upaya yang dilakukan secara sadar, berencana dan berkesinambungan menuju suatu perubahan dan kemajuan serta perbaikan guna terciptanya Sumber Daya Manusia dalam pembangunan

bangsa Indonesia secara keseluruhan, karena menyangkut usaha penyiapan Sumber Daya Manusia sebagai pelaksana pembangunan dimasa yang akan datang.

Hal ini sejalan dengan tuntutan Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional (USPN) No. 20 Tahun 2003 yang berbunyi sebagai berikut :

“Pendidikan merupakan kegiatan fundamental untuk memajukan masyarakat dan para warganya. Pendidikan berfungsi untuk membentuk watak dan peradapan bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk mengembangkan peserta didik menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Allah SWT, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga Negara yang demokratis serta bertanggung jawab”.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat dikatakan bahwa tujuan pendidikan pada dasarnya adalah untuk meningkatkan kualitas Sumber Daya Manusia serta pembentukan manusia Indonesia yang siap secara intelektual, mental, fisik, dan rohani demi menghadapi masa depan. Salah satu usaha untuk mewujudkan hal tersebut dapat dilakukan melalui pendidikan jasmani disekolah, karena dengan melakukan kegiatan olahraga yang diterapkan dengan baik serta diarahkan, dibimbing dan dikembangkan sebagaimana mestinya, hal ini sangat berarti dan bermanfaat dalam usaha tercapainya tujuan pendidikan khususnya penjasorkes dalam meningkatkan kebugaran jasmani anak di dalam pelaksanaan kegiatan belajar mengajar disekolah.

Sadoso di dalam Arsil (2008:11) mengemukakan, kebugaran jasmani lebih menitik beratkan pada physiological fitness: yaitu kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya dalam batas fisiologis terhadap keadaan lingkungan (ketinggian, kelembaban, suhu dan sebagainya).

Sedangkan menurut Depdiknas Pusat Kebugaran Jasmani Dan Rekreasi (1999:1) menyatakan kebugaran jasmani adalah kondisi jasmani yang bersangkutan

paut dengan kemampuan dan kesanggupannya berfungsi dalam pekerjaan secara optimal dan efisien.

Berdasarkan hal tersebut, dikembangkan pemikiran antara lain semacam langkah-langkah dalam pengembangan fisik siswa-siswi. Langkah-langkah tersebut berupa perbaikan status gizi, peningkatan status kesehatan, dan kebugaran jasmani. Namun pada kenyataannya perhatian dan kepedulian terhadap tiga masalah tersebut belum sepenuhnya dilakukan karena sangat dipengaruhi oleh berbagai faktor dalam masyarakat, antara lain : pendidikan, sosial, dan ekonomi yang pada akhirnya menentukan perilaku masyarakat tersebut.

Penulis mengidentifikasi penyebab rendahnya tingkat kebugaran jasmani siswa adalah terbatasnya alokasi waktu pembelajaran di sekolah yang hanya 2x40 menit, sekali dalam seminggu, yang didukung dengan pola hidup siswa yang tidak memanfaatkan waktu luang untuk berolahraga di luar jam sekolah dan juga faktor lingkungan tempat tinggal yang berda di tepi pantai dengan cuaca yang sangat terik di siang hari juga membuat malasnya siswa untuk berolahraga. Kebugaran jasmani akan memberikan mamfaat yang baik dalam kapasitas belajar, kesehatan, dan ketahanan terhadap penyakit. Dengan tingkat kebugaran jasmani yang optimal maka hasil belajar pendidikan jasmanipun diharapkan juga dapat meningkat.

Di kota pariaman yang letak geografisnya berda di daerah tepi pantai tentulah mendapat cuaca yang sangat panas dan terik di siang hari dan akan mempengaruhi situasi belajar mengajar di sekolah terutama mata pelajaran penjasorkes, siswa di kota Pariaman tentu sudah biasa merasakannya, terutama pada SD N 02 Marunggi dan SD N 08 Marunggi kota Pariaman yang terletak di sekitaran pantai, kondisi geografis inilah yang akan mempengaruhi kondisi

kebugaran jasmani siswa, dan juga beberapa faktor lain seperti dorongan dari orang tua, kesadaran diri, dan faktor lainnya.

Di desa marunggi khususnya siswa pada umumnya pergi kesekolah hanya berjalan kaki dan bersepeda walaupun sebagian kecil siswa ada yang di antar dengan kendaraan bermotor, ini juga memberi pengaruh pada kebugaran siswa tersebut di karenakan aktifitas fisik yang berbeda. Pekerjaan orangtua siswa di desa marunggi sebagian besar adalah nelayan danpetani. Pulang dari sekolah anak-anak melanjutkan aktivitas fisiknya dengan membantu orangtua dan pada sore hari bermain di tepian pantai dan di sungai serta perkarangan yang ada disekitar tempat tinggal mereka. Hal ini tentu sangat mempengaruhi kebugaran jasmani siswa-siswi di desa marunggi.

Dari ketiga SD yang berda di desa Marunggi kota Pariaman semuanya berada didataran rendah dan dekat sekali dengan pantai adapun jarak SD tersebut dari pantai yaitu, SD N 08 Marunggi $\pm$ 100 m dari pantai dan SD N 02 Marunggi $\pm$ 3km dari pantai. Dengan perbedaan tersebut apakah kebugaran jasmani masing-masing siswa SD berbeda atau tidak dan SD manakah tingkat kebugaran jasmani siswanya yang paling baik.

Perbedaan tingkat kebugaran jasmani dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain : Genetika, Usia, Pola hidup, Olahraga dan latihan, Status gizi, Lingkungan hidup dan Teknologi. Berdasarkan kenyataan di atas peneliti ingin mengungkapkan kenyataan yang sebenarnya dengan melakukan penelitian yang berjudul : “perbandingan Kebugaran Jasmani Sd N 02 Marunggi dan SD N 08 Marunggi, Kota Pariaman”. Semoga penelitian ini dapat memberikan masukan bagi guru penjaskes. Guna memulihkan dan meningkatkan kebugaran jasmani

siswa-siswi, dengan sehat dan bugarnya siswa-siswi sehingga dapat mengikuti proses belajar mengajar dengan baik dan lancar.

B. Identifikasi Masalah

Mengingat banyaknya permasalahan yang dikemukakan dalam latar belakang masalah di atas, dapat diidentifikasi masalahnya yaitu:

1. Belum diketahui tingkat kebugaran jasmani siswa SD N 02 Marunggi dan SD N 08 Marunggi kota Pariaman.
2. Kurang mencukupinya kebutuhan gizi yang dikonsumsi sehari-hari
3. Berpengaruhnya hubungan sosial dan ekonomi orang tua siswa
4. Kurangnya kesadaran siswa memanfaatkan waktu luang untuk berolahraga dan aktifitas fisik lainnya.
5. Berpengaruhnya kondisi lingkungan / letak geografis sekolah
6. Kurangnya kegiatan fisik / Olahraga yang dilakukan siswa
7. Pengaruh genetika seseorang
8. Berpengaruhnya usia seseorang
9. Pola hidup yang tidak teratur yang dilakukan oleh siswa
10. Peran teknologi yang semakin pesat mempengaruhi aktifitas fisik siswa

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi yang dikemukakan pada penelitian ini dan mengingat luasnya permasalahan, agar penelitian ini dapat berjalan sesuai dengan waktu, biaya, dan tujuan yang diinginkan maka penelitian ini dibatasi pada:

1. Bagaimana tingkat kebugaran jasmani siswa SD N 02 Marunggi dan SD N 08 Marunggi.

2. Bagaimana perbedaan tingkat kebugaransiswa SD N 02 Marunggi dan SD N 08 Marunggi.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi dan pembatasan masalah serta untuk lebih fokusnya masalah yang diteliti, maka dapat diajukan perumusan masalah yaitu perbandingan kebugaran jasmani siswa SD N 02 Marunggi dan SD N 08 Marunggi.

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah dan hal-hal yang telah dikemukakan di atas terdapat tujuan penelitian ini sebagai berikut :

1. Mendeskripsikan tingkat kebugaran jasmani siswa SD N 02 Mraunggi dan SD N 08 Marunggi.
2. Mencari perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa SD N 02 Marunggi dan SD N 08 Marunggi.

F. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan tujuan dalam penelitian ini nantinya diharapkan dapat bermanfaat :

1. Penulis, sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Olahraga Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Guru pengajar, sebagai bahan pertimbangan dalam membuat atau melaksanakan materipembelajaran penjasorkes.

3. Siswa SD N 02 Marunggi dan SD N 08 Marunggi Kecamatan Praiaman Selatan Kota Pariaman, agar siswa dapat mengetahui dan mau meningkatkan kebugaran jasmani mereka.
4. Jurusan, sebagai bahan perbandingan dan bahan masukan untuk penelitian berikutnya.
5. Fakultas, sebagai bahan masukan untuk menentukan arah dan kebijaksanaan dalam upaya meningkatkan mutu pendidikan.
6. Mahasiswa, sebagai bahan masukan dan menambah wawasan dalam ilmu keolahragaan dan kesehatan.
7. Para peneliti selanjutnya, sebagai bahan landasan untuk penelitian yang relevan.