

**STUDI TENTANG TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA/I
SEKOLAH DASAR NEGERI 12 MUNTEI KECAMATAN
SIBERUT SELATAN KABUPATEN KEPULAUAN
MENTAWAI**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Ujian Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga
Sebagai Syarat Untuk mendapatkan Gelar Sarjana di Fakultas Ilmu
Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



**OLEH :
MEIARO GEA
16086439**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN
REKREASI JURUSAN PENDIDIKAN OLARHAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2018**

PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : *Studi Tentang Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Siswi SDN 12 Muntei Kecamatan Seberut Selatan Kabupaten Kepulauan Mentawai*

Nama : *Meiaro Gea*

NIM : *16086439*

Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

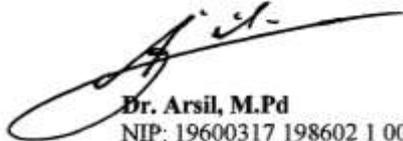
Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Ferbuari 2018

Disetujui Oleh :

Pembimbing I



Dr. Arsil, M.Pd
NIP: 19600317 198602 1 002

Pembimbing II



Dra. Pitnawati, M.Pd
NIP: 19590513 198403 2 002

Mengesahui
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Zarwan, M.Kes
NIP:19611230 98803 1 003

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

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

Judul : ***Studi Tentang Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Siswi SDN 12
Muntei Kecamatan Seberut Selatan Kabupaten Kepulauan
Mentawai***

Nama : ***Meiara Gea***

NIM : ***16086439***

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2018

Tim Penguji :

Ketua : ***Dr. Arsil, M.Pd***

Sekretaris : ***Dra. Pitnawati, M.Pd***

Anggota : ***Drs. Suwirman, M.Pd***

Anggota : ***Drs. Nirwandi, M.Pd***

Anggota : ***Atradinal, S.Pd, M.Pd***

1. 

2. 

3. 

4. 

5. 

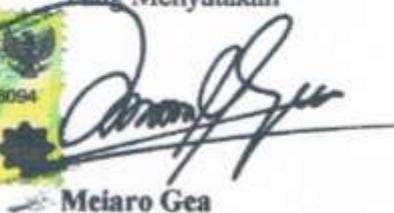
SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa Skripsi ini yang berjudul: studi tentang Kesegaran Jasmani Siswa/i Sekolah Dasar Negeri 12 Muntei Kecamatan Siberut Selatan Kabupaten Kepulauan Mentawai. Benar karya atau pendapat sendiri yang saya teliti dan bukan hasil karya orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah lazim.

Padang, Maret 2018

Yang Menyatakan




Meiaro Gea

ABSTRAK

Meiaro Gea : Studi Tentang Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa kelas IV dan V Sekolah Dasar Negeri 12 Muntei Kecamatan Siberut Selatan Kabupaten Kepulauan Mentawai.

Permasalahan yang dihadapi penelitian ini belum diketahui tingkat kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 12 Muntei Kecamatan Siberut Selatan Kabupaten Kepulauan Mentawai. Berdasarkan pengamatan kesegaran jasmani siswa banyak yang kurang baik. Untuk itu penelitian ini bertujuan mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 12 Muntei Kecamatan Siberut Selatan Kabupaten Kepulauan Mentawai.

Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas IV dan kelas V yang berjumlah 88 orang semua populasi dijadikan sampel penelitian dengan teknik penarikan sampel dengan total sampling. Instrumen penelitian ini adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) berumur 10-12 tahun, setelah data diambil maka dianalisis dengan menggunakan rumus distribusi frekuensi ($P = \frac{F}{N} \times 100\%$).

Hasil analisis data penelitian tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV dan kelas V Sekolah Dasar Negeri 12 Muntei Kecamatan Siberut Selatan Kabupaten Kepulauan Mentawai masih dalam kategori lemah. Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab terdahulu mengenai tingkat kesegaran jasmani pada siswa Sekolah Dasar Negeri 12 Muntei Kecamatan Siberut Selatan Kabupaten Kepulauan Mentawai, maka dapat diambil kesimpulan adalah sebagai berikut: (1). Tingkat kesegaran jasmani siswa putra Sekolah Dasar Negeri 12 Muntei Kecamatan Siberut Selatan Kabupaten Kepulauan Mentawai adalah 8 orang (19,0%) kategori baik 13 orang (30,10%) kategori sedang 16 orang (38,1 %) kategori kurang dan 5 orang (11,9%) kategori kurang sekali. (2). Tingkat kesegaran jasmani siswa putri Sekolah Dasar Negeri 12 Muntei Kecamatan Siberut Selatan Kabupaten Kepulauan Mentawai, 15 orang (32,6 %) kategori sedang 20 orang (43,5%) kategori kurang dan 11 orang (23,9%) tergolong kurang sekali.(3). Secara keseluruhan kesegaran jasmani siswa putra dan putri Sekolah Dasar Negeri 12 Muntei Kecamatan Siberut Selatan Kabupaten Kepulauan Mentawai kategori kesegaran jasmani baik 8 orang (9,0%), kategori sedang 28 orang (31,8%), kategori kurang 36 orang (40,9%), dan 11 orang (12,5%), kesegaran jasmaninya kurang sekali.

KATA PENGANTAR

Haleluya, pujilah TUHAN, hai jiwaku! Aku hendak memuliakan TUHAN selama aku hidup, dan bermazmur bagi ALLAHku selagi aku ada. Janganlah percaya kepada para bangsawan, kepada anak manusia yang tidak dapat memberikan keselamatan. Apabila nyawa melayang, ia kembali ketanah pada hari itu juga lenyaplah maksud-maksudnya. Berbahagialah yang mempunyai ALLAH Yakub sebagai penolong, yang harapannya pada TUHAN ALLAH-Nya. Dia yang menjadikan langit dan bumi, laut dan segala isinya, yang tetap setia untuk selama-lamanya, yang menegakkan keadilan untuk orang-orang yang diperas, yang memberi roti kepada orang-orang lapar. TUHAN membebaskan orang-orang yang terkurung, TUHAN membuka mata orang-orang buta, TUHAN menegakkan orang yang tertunduk, TUHAN mengasihi orang-orang benar. TUHAN mengasihi orang-orang asing, anak yatim dan janda ditegakkannya kembali, tetapi jalan orang fasik dibengkokkan-Nya. TUHAN itu raja untuk selama-lamanya ALLAHmu, ya sion turun temurun. HALELUYA.

Penyusunan skripsi ini membahas tentang *“Studi Tentang Tingkat Kesegaran Jasmani Sekolah Dasar Negeri 12 Muntei Kecamatan Siberut Selatan Kabupaten Kepulauan Mentawai”*, merupakan penerapan dari teori yang diperoleh selama mengajar di daerah Kecamatan Siberut Selatan Kabupaten Kepulauan Mentawai.

Penulis menyadari banyak kekurangan dalam penyusunan skripsi ini oleh sebab itu, penulis menerima kritikan/saran yang bersifat membangun. Penulis

berharap skripsi ini dapat memberikan manfaat berupa tambahan wawasan, pengetahuan dan intelektual. Mengenai laporan tingkat kesegaran jasmani yang ada dilingkungan/wilayah Kecamatan Siberut Selatan Kabupaten Kepulauan Mentawai khususnya, yang lebih spesifik dan mungkin dapat digunakan sebagai bahan referensi bagi guru yang mengajar dalam bidang olahraga maupun kalangan umum.

Adapun penyelesaian skripsi ini tidak terlepas dari bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Untuk itu penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Kepala Dinas Pendidikan Kabupaten Kepulauan Mentawai
2. Bapak Pengelola Kuliah PPKHB Universitas Negeri Padang (UNP)
3. Bapak Panitia Pelaksaaan PPKHB Universitas Negeri Padang (UNP)
4. Kepala UPT Dinas Pendidikan Siberut Selatan
5. Rekan-rekan seperjuangan yang senantiasa mendukung dalam doa serta dorongan moril maupun materi.

Terlebih-lebih penulis mempersembahkan skripsi ini kepada istri hasianku (Yuliarti Silalahi) yang bersusah payah menspot, dan anak-anakku Samuel Pardomuan Gea yang bercita-cita menjadi Perwira Polisi dan Dina Saroha Gea yang juga bercita-cita sebagai Guru Rohani, juga kepada Bapak Pdt. Hendrik Dunan Sirait, SH sebagai bapak rohaniwan, Bapak Zarwan, M.Kes, Netty Anwar S.pd, Nurul Ihsan M.Pd, sebagai pembimbing akademik dan teman-teman guru secara khusus di Sekolah Dasar Negeri 12 Muntei Kecamatan Siberut Selatan yang tidak tertuliskan namanya dalam catatan penting ini, Semua yang telah

berpartisipasi memberikan dukugannya baik moril materil doa dan sebagainya demi menyelesaikan skripsi ini, penulis mengucapkan terima kasih atas semua dukunganya bagi saya untuk menyelesaikan skripsi ini dengan baik dan konsisten.

Akhir kata penulis mengucapkan terima kasih atas saran dan kritikan dari bapak/ibu saudara, sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik,dan dapat bermanfaat bagi semua pihak.

Padang, Maret 2018

Penulis

DAFTAR ISI

COVER

PERSETUJUAN SKRIPSI	i
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
ABSTRAK	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	8

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori	9
1. Pengertian Kesegaran Jasmani	9
2. Fungsi Kesegaran Jasmani	10
3. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani.....	14
4. Komponen-Komponen Kesegaraan Jasmani	16

B. Kerangka Konseptual	22
C. Pertanyaan Penelitian	25
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis, Waktu dan Tempat Penelitian	26
B. Populasi dan Sampel	26
C. Jenis dan Sumber Data	27
D. Teknik dan Alat Pengumpulan Data	28
E. Teknik Analisa Data.....	34
BAB IV ANALISIS DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data Penelitian.....	35
1. Tingkat Kesegaran Jasmani Putra	36
2. Tingkat Kesegaran Jasmani Putri	37
3. Tingkat Kesegaran Jasmani Gabungan Siswa	39
B. Pembahasan.....	41
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan.....	44
B. Saran.....	45
DAFTAR PUSTAKA	46
LAMPIRAN.....	47

DAFTAR TABEL

Tabel	halaman
1. Sampel penelitian SDN 12 Muntei	27
2. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Usia 10-12 putra.....	33
3. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Usia 10-12 Putri	34
4. Norma Tes Kesegaran Jasmani Siswa SDN 12 Muntei	34
5. Distribusi frekuensi Kesegaran Jasmani Siswa SDN 12 Muntei.....	36
6. Frekuensi Hasil Analisis Kesegaran Jasmani siswa SDN 12 Muntei..	36

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Posisi Star Lari 40	29
2. Sikap Permulaan Gantung Siku Tekuk.....	30
3. Sikap permulaan Baring Duduk	31
4. Papan Loncat Indah	32
5. Tes Lari 600 Meter	33

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan sangat dibutuhkan sekali melalui dari taman kanak-kanak sampai tingkat perguruan tinggi untuk mencapai tujuan pendidikan nasional. Keberhasilan penyelenggara pendidikan suatu negara dapat dilihat dari sejauh mana tujuan pendidikan dapat dicapai. Namun pada dasarnya keberhasilan pendidikan tidak hanya tanggung jawab dari pemerintah saja tetapi juga dibutuhkan usaha dari siswa itu sendiri sehingga dapat tercermin melalui hasil belajar yang diperoleh dari proses pendidikan.

Dalam berolahraga diharapkan terciptanya masyarakat yang sehat jasmani dan rohani. Di samping itu kegiatan olahraga diharapkan membentuk watak dan kepribadian-kepribadian yang baik. Dengan hal tersebut dapat tercipta manusia yang seutuhnya dalam mengisi pembangunan. Oleh karena itu olahraga perlu ditingkatkan dan disebarluaskan dipelosok tanah air agar masyarakat lebih menggemari olahraga.

Pentingnya olahraga ditegaskan Dalam UU RI No 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional (2005:6) 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.

Berdasarkan kutipan di atas, jelaslah kesegaran jasmani merupakan salah satu dimensi penting dalam sistem keolahragaan nasional. Kesegaran jasmani merupakan salah satu tujuan dalam mencapai pembinaan dan pengembangan olahraga yang baik serta menciptakan sumber daya manusia yang berkualitas. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang diajarkan di sekolah memiliki peranan penting yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktifitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang dilakukan secara sistematis dan sesuai dengan kurikulum yang ada.

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang diajarkan di sekolah memiliki peranan 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. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, sekaligus membentuk pola hidup sehat dan bugar sepanjang hayat.

Di Sekolah Dasar Negeri 12 Muntei Kecamatan Siberut Selatan Kabupaten Kepulauan Mentawai yang terletak di daerah (kepulauan), merupakan daerah yang belum padat penduduknya sehingga masih banyak kegiatan yang dilakukan terutama kegiatan olahraga. Sekalipun daerah ini tergolong rawa dan kurang bersih namun tetap ada semangat berolahraga waupun tidak seperti didaerah perkotaan. Guru-guru penjasorkes waktu

pembelajaran penjas siswa banyak tidak mengikuti saat proses belajar mengajar berlangsung ada rasa takut kena matahari dan gampang lelah.

Pada kenyataan, pendidikan jasmani adalah suatu bidang kajian yang sungguh luas, dengan tujuan peningkatan gerak manusia. Lebih khusus lagi, penjas berkaitan dengan hubungan antara gerak manusia dan pendidikan lainnya: hubungan dari perkembangan tubuh-fisik dengan pikiran dan jiwanya. Fokusnya pada pengaruh perkembangan fisik terhadap pertumbuhan dan perkembangan aspek lain dari manusia. Dengan kata lain dapat dikatakan pendidikan jasmani berkepentingan dengan perkembangan total manusia.

Usaha mencapai tingkat kesegaran jasmani Sekolah Dasar Negeri 12 Muntei Kecamatan Siberut Selatan Kabupaten Kepulauan Mentawai, tidak terlepas dari faktor-faktor yang mempengaruhinya antara lain adalah (a) sumber makanan dan gizi yang dikonsumsi, (b) waktu istirahat dan tidur yang cukup dilakukan, (c) aktifitas gerak dan olahraga, dan (d) lingkungan siswa bertempat tinggal.

Tingkat kesegaran jasmani Sekolah Dasar Negeri 12 Muntei Kecamatan Siberut Selatan Kabupaten Kepulauan Mentawai yang baik dapat membantu seseorang untuk menyelesaikan tugas sehari-hari dengan tidak menimbulkan kelelahan, karena semakin tinggi tingkat kesegaran jasmani seseorang semakin tinggi pula kesanggupan dan kemampuannya. Bagi murid-murid sekolah dasar yang sedang tumbuh, peranan kesegaran jasmani bukan saja untuk sekedar dapat melakukan tugas tetapi dapat meningkatkan

kemampuan belajar baik secara kesehatan mental yang dimiliki oleh siswa putra dan putri, dan memiliki tujuan hidup yang jelas, mempunyai kosep diri yang sehat dan konsentrasi tinggi, ada koordinasi antara segenap potensi dengan usaha-usaha, memiliki integritas kepribadian dan batinnya selalu tenang.

Olahraga adalah suatu bentuk kegiatan fisik yang mempunyai pengaruh positif terhadap tingkat kesegaran jasmani manusia bila dilakukan dengan tepat dan terarah, karena dengan berolahraga semua organ tubuh kita akan bekerja dan terlatih. Kebanyakan pada masa sekarang ini siswa putra putri cenderung disibukkan oleh aktivitas keseharian menonton TV yang kurang gerak padahal olahraga dapat membebaskan kita dari perasaan yang membelenggu kita, dan melancarkan system peredaran darah sehingga pikiran kita akan menjadi lebih segar serta fisik kita tetap terjaga. Lingkungan adalah tempat dimana siswa putra putri menetap dan tinggal bersama keluarga, dalam hal ini menyangkut lingkungan fisik, serta sosial mulai dari lingkungan di sekitar tempat tinggal sampai lingkungan tempat dimana para siswa belajar. Kualitas tingkat kesegran jasmani Sekolah Dasar Negeri 12 Muntei Kecamatan Siberut Selatan Kabupaten Kepulauan Mentawai melemah dipengaruhi adanya main games, nonton bareng dengan teman di TV yang mereka sukai sehingga terabaikanlah kesegaran jasmani siswa.

Masalah tingkat kesegaran jasmani merupakan hal yang sangat penting kaitannya dalam prestasi belajar pendidikan jasmani dan kesehatan di sekolah. Hal ini terbukti di Sekolah Dasar Negeri 12 Muntei Kecamatan

Siberut Selatan Kabupaten Kepulauan Mentawai yang berada pada masa pertumbuhan dan perkembangan gerak yaitu berusia antara 10-12 tahun yang mempunyai karakteristik mulai kematangan dalam fisik dan fisiologis serta perkembangan dan minat melakukan aktivitas fisik (Khomsin, 2002: 21-27), khususnya siswa kelas IV bahwa anak yang benar-benar melaksanakan olahraga, dalam diri siswa tumbuh sehat dan tanpa adanya rasa enggan dalam melaksanakan kegiatan lain. Semangat belajar juga tumbuh di dalam diri anak tersebut, dengan tidak ada rasa malas, hal ini tentu efek positif berupa sehat jasmani dan rohani. Di lain pihak kenyataan di Sekolah Dasar Negeri 12 Muntei Kecamatan Siberut Selatan Kabupaten Kepulauan Mentawai terdapat juga ada anak yang tidak suka dengan aktivitas olahraga khususnya dalam mengikuti pendidikan jasmani. Pada anak tersebut ada keinginan untuk mengikuti olahraga, namun timbul rasa minder, rasa takut, keluar keringat, takut salah, hal ini dikarenakan adanya rasa tidak percaya diri pada anak. Tingkat kesegaran jasmani ini dibuktikan dengan hasil nilai belajar penjasorkes siswa pada ujian praktek yang juga teori relatif lemah. Pada sisi baik jika kebugaran jasmani data jasmani seseorang terganggu, dia akan cepat lelah, kurang bersemangat, mudah pusing, ngantuk, ataupun ada gangguan-gangguan atau kelainan pada alat indra didalam tubuhnya. Kurang bagusnya kebugaran jasmani dapat dipengaruhi beberapa faktor diantaranya lingkungan sekolah, makanan yang bergizi, perhatian orang tua, sarana dan prasarana, jenis kelamin, metoda mengajar, dan kondisi fisik.

Melihat permasalahan di atas, maka pada kesempatan ini penulis tertarik dan ingin melakukan suatu penelitian yang mengungkapkan secara ilmiah tentang keadaan tingkat kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 12 Muntei Kecamatan Siberut Selatan Kabupaten Kepulauan Mentawai dengan judul “Studi Tentang Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 12 Muntei Kecamatan Siberut Selatan Kabupaten Kepulauan Mentawai.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Lingkungan Sekolah
2. Makanan Yang Bergizi
3. Usia
4. Sarana dan Prasaran
5. Jenis Kelamin
6. Dukungan Orang Tua
7. Metoda Mengajar Guru
8. Kondisi Fisik

C. Pembatasan Masalah

Berpedoman pada uraian di atas maka peneliti membatasi masalah penelitian ini sesuai dengan sasaran yang diinginkan. Pada penelitian ini

masalah yang akan diteliti dan dibatasi pada tingkat kebugaran jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 12 Muntei Kecamatan Siberut Selatan Kabupaten Kepulauan Mentawai yang dilihat dari aktivitas fisik yaitu lari cepat, Sit Up, lari 600m, dan daya tahan.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang telah dikemukakan, maka penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut: Bagaimanakah tingkat kebugaran jasmani dilihat dari kondisi fisik siswa putra dan putri Sekolah Dasar Negeri 12 Muntei Kecamatan Siberut Selatan Kabupaten Kepulauan Mentawai:

1. Bagaimana tingkat kebugaran jasmani siswa putra Sekolah Dasar Negeri 12 Muntei Kecamatan Siberut Selatan Kabupaten Kepulauan Mentawai
2. Bagaimana tingkat kebugaran jasmani siswa putri Sekolah Dasar Negeri 12 Muntei Kecamatan Siberut Selatan Kabupaten Kepulauan Mentawai
3. Bagaimana tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 12 Muntei Kecamatan Siberut Selatan Kabupaten Kepulauan Mentawai secara keseluruhan.

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk:

1. Mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa putra Sekolah Dasar Negeri 12 Muntei Kecamatan Siberut Selatan. Kabupaten Kepulauan Mentawai.
2. Mengetahui kesegaran jasmani siswa putri Sekolah Dasar Negeri 12 Muntei Kecamatan Siberut Selatan Kabupaten Kepulauan Mentawai.
3. Mengetahui kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 12 Muntei Kecamatan Siberut Selatan Kabupaten Kepulauan Mentawai secara keseluruhan.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini nantinya diharapkan bermanfaat bagi:

1. Penulis, Sebagai salah satu syarat untuk memperoleh dan memenuhi gelar sarjana Pendidikan Olahraga pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Peneliti selanjutnya sebagai referensi dalam meneliti kajian yang sama secara lebih mendalam
3. Siswa Sekolah Dasar Negeri 12 Muntei Kecamatan Siberut Selatan, sebagai bahan masukan pentingnya kesegaran jasmani.
4. Kepala Sekolah Dasar Negeri 12 Muntei Kecamatan Siberut Selatan Kabupaten Kepulauan Mentawai.