

TINJAUAN KESEGERAN JASMANI SISWA SD NEGERI 08 SURAU GADANG  
KECAMATAN NANGGALO KOTA PADANG

**SKRIPSI**

*Diajukan kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga*

*sebagai salah satu persyaratan guna memperoleh*

*Gelar Sarjana Pendidikan*



OLEH

ANGGRA FERNANDA

14737

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2017

**HALAMAN PERSETUJUAN UJIAN SKRIPSI**

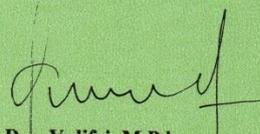
**TINJAUAN KESEGERAN JASMANI SISWA SD NEGERI 08 SURAU  
GADANG KECAMATAN NANGGALO KOTA PADANG**

Nama : Anggra Fernanda  
NIM : 14737  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jurusan : Pendidikan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2017

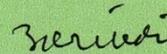
Disetujui Oleh

Pembimbing I



**Drs. Yulifri, M.Pd**  
NIP. 195907051985031002

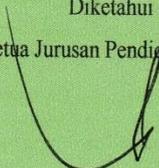
Pembimbing II



**Drs. Willadi Rasyid, M.Pd**  
NIP. 195911211986021006

Diketahui oleh

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



**Drs. Zarwan, M.Kes**  
NIP. 196112301988031003

HALAMAN PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

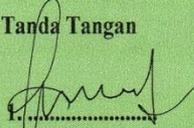
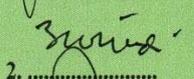
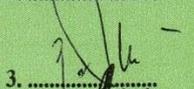
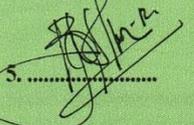
Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi  
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang

Judul : TINJAUAN KESEGERAN JASMANI SISWA SD  
NEGERI 08 SURAU GADANG KECAMATAN  
NANGGALO KOTA PADANG

Nama : Anggra Fernanda  
NIM : 14737  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jurusan : Pendidikan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2017

Tim penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Yulifri, M.Pd	1. 
2. Sekretaris	: Drs. Willadi Rasyid, M.Pd	2. 
3. Anggota	: Drs. Ediswal, M.Pd	3. 
4. Anggota	: Drs. Qolbi A, M.Pd	4. 
5. Anggota	: Dra. Hj. Rosmaneli, M.Pd	5. 

## HALAMAN PERSEMBAHAN



Allah Swt meninggikan orang-orang yang beriman diantara kamu dan orang-orang yang diberi ilmu pengetahuan beberapa derajat...

(QS. Al-Mujadalah : 11)

Barang siapa merintis jalan mencari ilmu

Maka Allah akan memudahkan baginya jalan ke sorga (H.R.Muslim)

Barang siapa diuji, lalu bersabar, diberi, lalu beristigfar

Maka bagi mereka keselamatan dan mereka tergolong orang-orang yang

Memperoleh hidayat

Ilmu adalah lautan yang luas

Meskipun ada seseorang yang bersungguh-sungguh

Ia tetap tidak akan pernah dapat mencapai batas akhirnya

Akan tetapi dalam kaidah-kaidah dasarnya (Al-Qur'an dan Sunnah)

Dan ambillah olehmu, niscaya kamu akan menemukan jalannya, gunakanlah

Kamulah orang-orang paling tinggi (derajatnya),

jika kamu orang-orang yang beriman

(QS. Ali imran : 139)

“...Sesungguhnya di balik kesulitan itu,ada kemudahan  
Maka apabila kamu sudah selesai dari suatu urusan  
kerjakanlah sungguh-sungguh urusan yang lain.  
Dan hanya kepada Tuhanlahhendaknya kamu berharap”  
(QS. Al-insyirah : 6-8)

ya Allah .....

Ku bersujud Di depan Mu

Hanya karna Engkau lah hamba mampu menelusuri jalan hidup ini

Dengan izin Mu jualah hari ini aku berhasil

Terwujud sudahlah harapanku

Satu cita sudah ku raih

Namun perjalananku masih panjang

Pada hari ini telahku dapatkan sesuatu harapan yang juga

harapan dari keluarga namun perjalanan hidup, tidak hanya

sampai disini. Masih banyak lagi yang harus aku gapai

Karena aku ingin hidup selamanya demi ilmu yang ku miliki

Terima kasih ya Allah, telah Engkau perkenankan hamba hidup di jalan ini,

semoga semua yang engkau beri kebaikan dan kemudahan,

bagi hamba untuk sekarang dan masa depan ...

Kujalani kehidupan ini dengan ragam alur yang ada

Kemudian kucari tempat sebagai perhentian awal

Letih yang kurasa tak seperti biasa

Semuanya karena sebuah alasan “ persembahanku...”

Dengan segala kerendahan hati

Ku persembahkan karya ini buat “keluargaku”

Bundaku Hafni yetti ilyas

yang mencinta tiada dua yang merindu tiada semu

Papaku Maswardi

yang gantungkan harapan dan impian pada sebuah keberhasilan

Kakakku

Vivi febni rizka,Wina yuliani siltra,Yonda nikmatul huda.,(tenang aja kakak2ku aku akan mengikuti jejakmu dan mungkin akan lebih darimu hehehe,aku pasti bisa !...semangat !) Special “teman-teman”

Makasi ya udah ngasih aku semangat selama ini, aku salut sama perjuanganmu dan kecintaanmu terhadap keluarga, semoga kamu bisa menjadi orang yang sukses seperti yang kamu cita-cita kan selama ini. Suka dan duka yang ku lalui bersamamu adalah anugrah yang terindah yang diberikan tuhan untuk ku, semoga tuhan juga slalu memberikan yang terbaik buatmu.....

Makasi juga kepada bapak Drs. Yulifri, M.Pd , dan Drs. Willadi Rasyid, M. Pd yang telah penuh ketulusan dan ketabahan serta kesediaan meluangkan waktu ditengah-tengah kesibukan untuk membimbing dan memberikan arahan sehingga

skripsi ini dapat selesai dengan baik. Serta bapak Drs. Ediswal, M.Pd , ibuk Dra.Hj. Rosmaneli, M.Pd ,dan bapak Drs. Qolbi A, M.Pd yang telah membantu menyempurnakan skripsi ini.

Spesial juga buat sahabatku makasi ya atas semuanya...,pengorbananmu(korban waktu,mungkin juga duit hehehe),kesetiaanmu atas persahabatan kita, mungkin sebagai sahabat aku sangat banyak menyusahkanmu,apalagi waktu kuliah aku kan sering ngerepotin kamu tp sekarang ga akan lagi koq hehehe tapi tenang aja aku ga kan pernah melupakannya..., makasi juga buat teman2 penjaskesrek 2009 khususnya lokal C Reguler n C NR.

## ABSTRAK

### **Anggra Fernanda (14737) : Tinjauan Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 08 Surau Gadang Kecamatan Nanggalo Kota Padang**

Masalah dalam penelitian ini berawal dari rendahnya tingkat kesegaran jasmani siswa-siswi SD Negeri 08 surau gadang kecamatan nanggalo kota padang, karena kurangnya aktivitas gerak siswa-siswi. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa- siswi SD Negeri 08 surau gadang kecamatan nanggalo kota padang.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif yaitu penelitian yang menggambarkan variabel bebas dan variabel terikat yang memuat argumen-argumen variabel yang diteliti. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa-siswi kelas IV SD Negeri 08 surau gadang kecamatan nanggalo kota padang, yang terdaftar di pada tahun ajaran 2013 / 2014 yang berjumlah 130 orang, dan seluruh siswa- siswi SD Negeri 08 surau gadang kecamatan nanggalo kota padang, yang terdaftar di kelas V pada tahun ajaran 2013 / 2014 yang berjumlah 85 orang. Sampel secara sederhana diartikan sebagai bagian dari populasi yang menjadi sumber data yang sebenarnya dalam suatu penelitian. Dalam penelitian ini sampel diambil secara *purposive sampling* yaitu 25% dari populasi sehingga diperoleh jumlah sampel siswa-siswi kelas IV SD Negeri 08 surau gadang kecamatan nanggalo kota padang 29 orang dan siswa-siswi kelas V SD Negeri 08 surau gadang kecamatan nanggalo kota padang 29 orang. Tes yang digunakan untuk kesegaran jasmani adalah tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) putra dan putri usia 13 – 15 tahun.

Berdasarkan hasil penelitian di dua sekolah berbeda, tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV SD Negeri 08 surau gadang kecamatan nanggalo kota padang sebesar 81,25% dalam kategori baik, dan 18,75% siswa masih berada dalam kategori kurang, sedangkan 84,62% siswi kelas IV SD Negeri 08 surau gadang kecamatan nanggalo kota padang berada pada kategori kurang, dan hanya 15,38% siswi yang berada pada kategori sedang. Tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SD Negeri 08 surau gadang kecamatan nanggalo kota padang sebesar 55,56% siswa berada pada kategori kurang, sedangkan hampir 100% siswi kelas V SD Negeri 08 surau gadang kecamatan nanggalo kota padang berada pada kategori kurang dan kurang sekali, dan tidak ada siswa yang berada pada kategori baik sekali, baik dan sedang.

**Kata Kunci: Kesegaran Jasmani**

## KATA PENGANTAR



Puji dan syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT, dengan limpahan rahmat dan karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Tinjauan Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 08 surau gadang kecamatan nanggalo kota padang”

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana Strata Satu pada Jurusan Pendidikan Olahraga pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Rekreasi konsentrasi pendidikan guru sekolah dasar. Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP).

Dalam menyelesaikan skripsi ini Penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan serta arahan dari berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini izinkan penulis dengan segala rendah hati mengucapkan terimakasih sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. Zalfendi, M.kes selaku PD II Universitas Negeri Padang, yang telah memberikan peluang bagi penulis melanjutkan studi di Fakultas ini.
2. Drs. Yulifri, M.Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Padang.
3. Drs. Willadi Rasyid, M.Pd selaku Penasehat Akademik (PA) dan Pembimbing I yang penuh ketulusan dan kesabaran serta kesediaan meluangkan waktu di tengah-tengah kesibukan untuk membimbing dan memberikan arahan

, dorongan, koreksi serta petunjuk dan pikirannya untuk kesempurnaan skripsi ini.

4. Seluruh staf pengajar di Fakultas Ilmu Keolahragaan beserta tim penguji proposal yaitu Drs. Ediswal, M.Pd., Dra. Hj Rosmaneli, M.Pd., Drs. Qolbi A, M.Pd. yang telah banyak memberikan masukan dan saran demi kesempurnaan dari proposal yang penulis ajukan sehingga dapat dilanjutkan pada tahap pengambilan data penelitian, sampai tersusunnya skripsi ini.
5. Kepada almarhum ayahanda Maswardi, ibunda Hafni yetti ilyas serta kakak adekku tersayang yang telah memberikan do`a serta dukungan dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Hj Yurnalis, S.Pd kepala sekolah SD Negeri 08 surau gadang kecamatan nanggalo kota padang.
7. Guru Penjas Orkes, yang telah membantu penulis dalam proses pengambilan data penelitian.
8. Siswa siswi kelas 1V dan V yang telah meluangkan waktu dan tenaganya untuk menjalankan serangkaian tes fisik untuk kepentingan data yang penulis butuhkan.
9. Karyawan dan karyawan FIK UNP yang membantu mempermudah pelayanan administrasi skripsi ini.
10. Seluruh teman-teman seperjuangan mahasiswa jurusan Penjas kesrek BP 2009 yang telah memberikan dorongan dan membantu dalam menyelesaikan skripsi ini.

11. Kepada Keluarga yang telah memberikan semangat, do'a serta dorongan dalam menyelesaikan skripsi ini.
12. Rekan- rekan kos yang telah berbagi suka dan dukanya selama ini terakhir penulis mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan dan dorongan kepada penulis, namun tidak dapat penulis sebutkan satu persatu. Hanya ucapan terima kasih yang dapat diucapkan, semoga segala bantuan yang diberikan menjadi amal ibadah di sisi Allah SWT, amin. Demikian yang dapat penulis sampaikan, akhir kata penulis ucapkan terima kasih. Wassalam.

Padang, Januari 2015

**Penulis**

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	v
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	viii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	ix
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Perumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Kegunaan Penelitian .....	6
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teori .....	7
1. Kesegaran Jasmani .....	7
a. Pengertian Kesegaran Jasmani .....	7
b. Komponen Kesegaran Jasmani.....	9
c. Fungsi Kesegaran Jasmani.....	14
d. Cara Membina dan Meningkatkan Kesegaran Jasmani...	16
2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani.....	19

B. Kerangka Konseptual .....	20
C. Pertanyaan Penelitian .....	22
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Jenis, Tempat dan Waktu Penelitian.....	23
B. Populasi dan Sampel.....	23
C. Jenis dan Sumber Data .....	24
D. Definisi Operasional.....	25
E. Teknik Pengumpulan Data .....	26
F. Teknik Analisis Data .....	36
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Penelitian	
1. Tinjauan tingkat kesegaran jasmani pada siswa dan siswi kelas IV SD Negeri 08 Surau gadang Kecamatan nanggalo Kota Padang .....	37
2. Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani pada Siswa dan Siswi kelas V SD Negeri 08 Surau gadang Kecamatan nanggalo Kota Padang .....	41
B. Pembahasan .....	44
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	48
B. Saran .....	49
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>50</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>51</b>

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Penyebaran Populasi Penelitian .....	24
2. Pembagian Sampel Penelitian SD Negeri 08 Surau gadang kecamatan Nanggalo Kota Padang.....	25
3. Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa kelas IV SD Negeri 08 Surau gadang kecamatan Nanggalo Kota Padang.....	54
4. Distribusi Frekuensi Kesegaran Jasmani Siswi kelas IV SD Negeri 08 Surau gadang kecamatan Nanggalo Kota Padang.....	55
5. Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa kelas V SD Negeri 08 Surau gadang kecamatan Nanggalo Kota Padang.....	56
6. Distribusi Frekuensi Kesegaran Jasmani Siswi kelas V SD Negeri 08 Surau gadang kecamatan Nanggalo Kota Padang.....	57

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1. Bagan Kerangka Konseptual.....	21
2. Posisi Star Lari 50 Meter .....	29
3. Sikap Permulaan Gantung Angkat Tubuh Putra .....	29
4. Sikap Daggu Menyentuh atau Melewati Palang Tunggal .....	30
5. Sikap Permulaan Gantung Siku Tekuk .....	31
6. Sikap Gantung Siku Tekuk .....	32
7. Sikap Permulaan Baring Duduk.....	33
8. Gerakan Baring Menuju Sikap Duduk.....	33
9. Gerakan Sikap Duduk dengan Kedua Siku Menyentuh Paha .....	33
10. Sikap Menentukan Raihan Tegak .....	34
11. Sikap Awal Lompat Tegak .....	35
12. Gerakan Meloncat Tegak .....	35
13. Posisi Start Lari 1000 dan 800 Meter.....	36
14. Stopwatch Dimatikan Saat Pelari Melintasi Garis Finish .....	37
15. Histogram Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa kelas IV SD Negeri 08 Surau gadang kecamatan Nanggalo Kota Padang.....	40
16. Histogram Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswi kelas IV SD Negeri 08 Surau gadang kecamatan Nanggalo Kota Padang.....	41
17. Histogram Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa kelas V SD Negeri 08 Surau gadang kecamatan Nanggalo Kota Padang.....	43
18. Histogram Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswi kelas V SD Negeri 08 Surau gadang kecamatan Nanggalo Kota Padang.....	45

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani siswa kelas IV SD Negeri 08 Surau gadang Kecamatan Nanggalo Kota Padang.....	54
2. Distribusi Frekuensi Kesegaran Jasmani siswi kelas IV SD Negeri 08 Surau gadang Kecamatan Nanggalo Kota Padang.....	55
3. Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani siswa kelas V SD Negeri 08 Surau gadang Kecamatan Nanggalo Kota Padang.....	56
4. Distribusi Frekuensi Kesegaran Jasmani siswi kelas V SD Negeri 08 Surau gadang Kecamatan Nanggalo Kota Padang.....	57
5. Data mentah siswa kelas IV SD Negeri 08 Surau gadang Kecamatan nanggalo kota padang.....	58
6. Data mentah siswi kelas V SD Negeri 08 Surau gadang Kecamatan nanggalo kota padang.....	59
7. Data mentah siswa kelas V SD Negeri 08 Surau gadang Kecamatan nanggalo kota padang.....	60
8. Data mentah siswi kelas V SD Negeri 08 Surau gadang Kecamatan nanggalo kota padang.....	61
9. Dokumentasi Penelitian .....	62
10. Surat-surat Penelitian .....	66

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

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.

Undang-Undang No. 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional pasal 3 mengamanatkan bahwa:

“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 dan bertakwa 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 diindonesia berfungsi untuk mengembangkan kepribadian siswa agar mampu menyerap pelajaran yang mereka dapatkan di sekolah melalui proses pendidikan.

Tujuan pendidikan juga untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia.

Melalui profil manusia Indonesia yang siap secara intelektual, mental, fisik dan rohani demi menghadapi masa depan.

Untuk merealisasikan tujuan pendidikan nasional tersebut, pemerintah perlu mengusahakannya dengan kebijakan-kebijakan pendidikan yang jelas dan konsisten serta berkesinambungan agar tercipta generasi muda sebagai generasi penerus bangsa dan manusia seutuhnya.

Sekolah sebagai lembaga pendidikan formal, memiliki peranan yang sangat besar pengaruhnya terhadap perkembangan individu anak, karena belajar sangat berkaitan dengan aspek kognitif, afektif dan psikomotor, dimana proses belajar mengajar mengarahkan tercapainya perkembangan siswa secara wajar, normal dan optimal.

Sekolah merupakan wadah pembentukan aspek kepribadian, intelektual, dan bahkan pengembangan keterampilan anak, agar setelah mereka menamatkan sebuah jenjang pendidikan, para siswa 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 siswa diharapkan benar-benar menguasai mata pelajaran sesuai tuntutan kurikulum berlaku. tidaklah berlebihan kita berharap jika para siswa yang kita didik mampu menguasai materi ajar.

karena kurikulum termutakhir di terapkan tidaklah memaksa siswa untuk hanya menghafal dan mengingat, tetapi agar memahami, serta 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 nalar, membentuk sikap siswa-siswi. Kegiatan pembelajaran ini adalah usaha guru dalam menciptakan kondisi yang memungkinkan siswa belajar. Oleh sebab itu tugas guru bukan hanya menyampaikan materi pelajaran saja, tetapi juga bertanggung jawab memajukan dan membimbing proses belajar siswa. Pelaksanaan tugas tersebut harus direncanakan dan dilaksanakan oleh guru sebaik mungkin sehingga tercipta suasana belajar yang kondusif. Guru harus memiliki kemampuan menciptakan proses belajar mengajar yang kondusif dan membantu meningkatkan kesegaran jasmani agar tercapai hasil belajar praktek olahraga sesuai dengan yang diinginkan.

Dilihat dari segi keadaan lingkungan Sekolah Dasar Negeri 08 Surau gadang Kecamatan Nanggalo Kota Padang ini terletak agak di pinggiran kota Padang. Pada umumnya siswa tinggal di sekitar dekat dengan sekolah dan ada juga yang di pusat Kota Padang. Penulis melihat banyaknya siswa yang menemui kendala dalam proses pembelajaran dan aktifitasnya sehingga hasil yang di dapat tidak optimal.

Pelaksanaan proses belajar mengajar disekolah harus betul-betul dilaksanakan secara professional oleh seorang guru, selain ditunjang tenaga pendidikan yang profesional, sarana dan prasarana pendidikan yang lengkap, juga tidak terlepas dari kesiapan siswa itu sendiri untuk menerima pelajaran yang diberikan guru. Keberhasilan PBM tentunya sangat tergantung pada

kemampuan guru dalam menguasai setiap materi pembelajaran.

Berdasarkan beberapa kajian yang mendukung pembelajaran penjas, sangat bermanfaat bagi siswa disekolah. Sehingga siswa akan mempunyai kesegaran jasmani yang baik dan mencapai hasil belajar praktek olahraga yang baik juga.

Kesegaran jasmani memiliki peran penting dalam kehidupan sehari-hari siswa, baik dalam mengikuti proses pembelajaran disekolah maupun dalam pencapaian prestasi di luar sekolah.

Secara umum kesegaran jasmani dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari. secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luang.

Kesegaran jasmani juga tidak terlepas dari faktor gizi dan makanan, karena bahan makanan diperlukan tubuh sebagai sumber energi, pembangun sel-sel tubuh, komponen biokatalisator, dan metabolisme.

Dari uraian di atas maka kesegaran jasmani diperlukan tiap individu terutama dalam mengikuti pembelajaran, khususnya dalam peningkatan prestasi guna tercapainya prestasi maksimal.

Berdasarkan observasi yang penulis lakukan di SD Negeri 08 Surau gadang Kecamatan Nanggalo Kota Padang ditemukan kenyataan bahwa kesegaran jasmani siswa tergolong rendah, itu dikarenakan kurangnya motivasi dan minat anak terhadap pelajaran olahraga serta kegiatan ekstrakurikuler serta sarana dan prasarana yang kurang lengkap. lingkungan tempat belajar penjas yang kurang strategis bisa juga mengakibatkan siswa malas

melakukan aktifitas fisik. Mereka lebih menyukai teknologi yang berkembang sekarang seperti warnet dibanding melakukan aktifitas fisik.

### **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan masalah yang ditemukan di atas banyak faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani siswa-siswi pada SD Negeri 08 Surau gadang Kecamatan Nanggalo Kota Padang, antara lain:

1. Motivasi dan Minat
2. Metode mengajar guru
3. Sarana dan prasarana
4. Lingkungan tempat belajar
5. Aktifitas fisik
6. kesehatan

### **C. Pembatasan Masalah**

Mengingat berbagai keterbatasan yang ada pada diri penulis, maka tidak semua masalah yang diidentifikasi di atas dapat diteliti secara menyeluruh, maka penulis hanya membatasi pada variabel:

1. Motivasi dan minat
2. Sarana dan prasarana
3. Aktifitas fisik

### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini adalah:

”Bagaimanakah tingkat kebugaran jasmani siswa-siswi SD Negeri 08 Surau gadang Kecamatan Nanggalo Kota Padang?”

### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan perumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kebugaran jasmani siswa-siswi SD Negeri 08 Surau gadang Kecamatan Nanggalo Kota Padang.

### **F. Kegunaan Penelitian**

Hasil penelitian ini nantinya diharapkan berguna untuk kepentingan sebagai berikut:

1. peneliti sendiri, Sebagai persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan.
2. Menambah wawasan peneliti khususnya tentang kebugaran jasmani.
3. Memperkaya khasanah ilmu pengetahuan penulis.
4. Menambah pengetahuan teoritis dalam bidang olahraga.
5. Sebagai bahan pertimbangan bagi siswa-siswi SD Negeri 08 Surau gadang Kecamatan Nanggalo Kota Padang dalam meningkatkan kebugaran jasmani.
6. Sebagai ilmu pengetahuan dan masukan bagi peneliti selanjutnya.
7. Sebagai bahan bacaan di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan.
8. Guru sebagai bahan masukan dalam melaksanakan proses belajar mengajar di sekolah.