

**PERBEDAAN KESEGERAN JASMANI SISWA SEKOLAH DASAR
NEGERI 23 PASIR SEBELAH DENGAN SISWA
SEKOLAH DASAR 22 LUBUK MINTURUN
KECAMATAN KOTO TANGAH
KOTA PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga sebagai
salah satu persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan
Pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



Oleh

**FANDY MARTA PUTRA
NIM. 89992**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLARHAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2013**

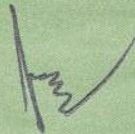
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul Skripsi : Perbedaan Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 23 Pasir Sebelah Dengan Siswa Sekolah Dasar 22 Lubuk Minturun Kecamatan Koto Tangah Kota Padang
Nama : Fandy Marta Putra
NIM : 89992
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2013

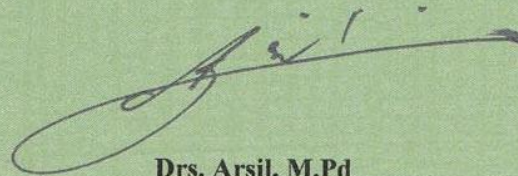
Disetujui Oleh :

Pembimbing I



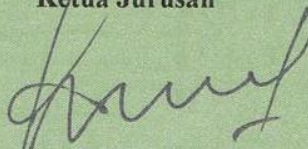
Drs. Nirwandi, M.Pd
NIP. 19580914 198102 1 001

Pembimbing II



Drs. Arsil, M.Pd
NIP. 19600317 198602 1 002

Mengetahui :
Ketua Jurusan



Drs. Yulifri, M.Pd
NIP. 19590705 198503 1 002

HALAMAN PENGESAHAN LULUS 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 : Perbedaan Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah
Dasar Negeri 23 Pasir Sebelah Dengan Siswa Sekolah
Dasar Negeri 22 Lubuk Minturun Kecamatan Koto
Tengah Kota Padang

Nama : Fandy Marta Putra

BP/Nim : 2007/89992

Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

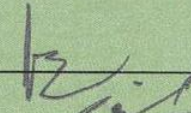
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

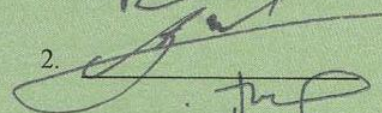
Padang, 28 Januari 2013

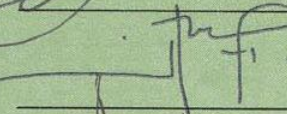
Tim Penguji

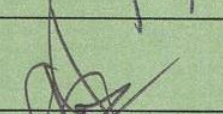
Tanda Tangan

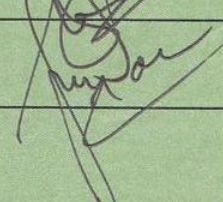
1. Ketua : Drs. Nirwandi, M.Pd
2. Sekretaris : Drs. Arsil, M.Pd
3. Anggota : Dr. Kamal Firdaus, M.Kes AIFO
4. Anggota : Drs. Zulman, M.Pd
5. Anggota : Drs. Qalbi Amra, M.Pd

1. 

2. 

3. 

4. 

5. 



PERSEMBAHAN

"Seandainya aku boleh memilih, biarlah aku menjadi sang fajar yang gigih mengusir kegelapan namun rela menyingkir untuk memberikan tempat bagi yang surya yang lebih cemerlang. Biarlah aku menjadi bintang atau bulan yang tidak angkuh ketika bertahita dan tidak mengeluh ketika terbenam". (Dari detik-detik terahir kehidupan rasulullah).

Yalalah..... Y rabbi.....hari ini setitik kebahagiaan telah kuraih Sekeping cita dan harapan telah kudapat Namun perjalanan masih panjang dan perjuangan belum selesaiSemoga rahmat ini menjadi awal keberhasilan dimasa yang akan datang Dalam suatu kisah yang panjang penuh dengan liku-liku, ujian cobaan dan hempasan

Saat jiwa telah penuh dengan kasih sayang dan do'a seakan ujian, cobaan dan hempasan yang merasuk dengan kenikmatan dan kebahagiaan seiring dengan bergulirnya waktu kehidupan serentetan kisah masih kujalani dan beharap keridhaan mu..... Alhamdulillah ya allah.....hanya engkau muara segala kesyukuran Dan tumpahan keluh kesah..... karna engkaulah yang mengatur dan membuat segalanya bukan mimpi dan menjadi lebih berarti.....

Kupersembahkan karya ini kepada ayah tercinta (Asnum) dan ibu tercinta (Mulyarni), motivator terbesar dalam hidupku yang tak pernah jemu mendo'akan dan menyayangiku, atas semua pengorbanan dan kesabaran mengantarku sampai kini. Tak pernah cukup ku membalas cinta ayah ibu padaku.berat yang engkau jalani menjadi penyemangat dalam hidupku memperjuangkan masa depan anak-anakmu demi kegigihanmu dan kasih sayang yang tak terhingga yang selalu tercurahkan untuk kami, menjadi pengobat rindu dikala jauh darimu. Tiada kata mengeluh yang kudengar dari bibirmu, meskipun dirimu membanting tulang, bercucuran keringat, untuk mewujudkan masa depan anakmu...bagiku tiada yang lebih berarti didalam hidup ini selain membuat hatimu bahagia dan bangga memilikiku.... I Love You.....

Kakakku tersayang (Candra Eka Mulya) dan (Yosep Putra Andesta) yang selalu memberikan do'a dan motivasi untuk keberhasilan ini, adikku tercinta (Ibnu Harris Maulana) semoga karya ini menjadi motivasi bagimu untuk meraih masa depan yang lebih baik..... Semangat adekku kamu pasti bisa untuk menjalani ini semua, kuatkan keinginanmu tekatkan dalam hatimu, kamu pasti bisa.....

Special dan teristimewa kekasih hatiku tercinta (Luri Febri Yenti) dengan penuh kesabaran dan ketulusan, baik suka maupun duka, kamu selalu ada menemani q....Kasih sayang yang engkau berikan menjadi penyemangat dalam hidupku..... semoga semua ini tidak berakhir hanya sampai disini.....

Buat pembimbingku Drs. Nirwandi M.Pd dan Drs. Arsil M.PD (terimakasih atas bimbingannya dan supornya, jasa-jasa mu tak pernah ku lupakan)

Buat sahabatku alhamdulillah dengan kegigihan yang kita jalani akhirnya membuahkan hasil yang sangat memuaskan , walaupun banyak cobaan dan rintangan. Dan sahabatku (Robby Pratama Putra n Alkabir Ma'rif)terima kasih atas motivasi dan bantuannya . persahabatan ini akan tetap abadi sampai kapanpun, walaupun setelah ini kita saling berjauhan namunkan selalu dekat dihati... Semoga kita semua menjadi lelaki yang sukses amin.....

Buat rekan-rekan PGSD penjas Bp 07 E yang seperjuangan " Yani Warti Spd,Kalid Egim Spd,Dapit jedwel Spd "makasih ya buat semua dukunganan serta bantuan dalam penyelesaian skripsi ku ini dan buat teman-temn yang lain tetap semangat kalian semua pasti bisa, keneng-kenangan selama ini takkan pernah terlupakan.....

Buat semua pihak yang membantu, I Love You ALL

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Padang, Januari 2013

Yang Menyatakan,



Fandy Marta Putra

ABSTRAK

FANDY MARTA PUTRA, 89992 “Perbedaan Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 23 Pasir Sebelah Dengan Siswa Sekolah Dasar 22 Lubuk Minturun Kecamatan Koto Tangah Kota Padang.

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya Kesegaran Jasmani Siswa SDN 23 Pasir Sebelah dan siswa SDN 22 Lubuk Minturun Kecamatan Koto Tangah Kota Padang. Hal ini diduga disebabkan oleh beberapa faktor antara lain, kurangnya aktifitas gerak, keadaan lingkungan, rendahnya perekonomian keluarga, kurang tersedianya sarana prasarana olahraga di sekolah, dan perbedaan letak sekolah secara geografis. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 23 Pasir Sebelah dengan Siswa Sekolah Dasar 22 Lubuk Minturun Kecamatan Koto Tangah Kota Padang.

Jenis penelitian ini adalah *Ex Post Facto*. Populasi penelitian berjumlah 293 Orang untuk SDN 23 Pasir Sebelah dan 197 Orang untuk SDN 22 Lubuk Minturun. Teknik pengambilan sampel dengan teknik *Purposive Sampling*, dan didapat sampel sejumlah 59 orang. Waktu penelitian dilakukan pada bulan Desember 2011, tempat penelitian ini dilaksanakan di SDN 23 Pasir Sebelah dan SDN 22 Lubuk Minturun Kecamatan Koto Tangah Kota Padang. Pengambilan data dengan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) umur 10-12 tahun. Teknik analisis data dilakukan dengan uji "T".

Dari hasil Pengujian Hipotesis penelitian dengan menggunakan Uji t dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$, di dapat hasil penelitian bahwa: terdapat Perbedaan tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 23 Pasir Sebelah Dengan siswa SD Negeri 22 Lubuk Minturun Kecamatan Koto Tangah Kota Padang ini dibuktikan dengan hasil penelitian $t_{hitung} = 2,191 > t_{tabel} = 1,671$. Berdasarkan hal ini disimpulkan bahwa SDN 23 Pasir Sebelah memiliki kesegaran jasmani lebih baik dari pada siswa SDN 22 Lubuk Minturun Kecamatan Koto Tangah Kota Padang.

Kata kunci: Perbedaan 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 **”Perbedaan Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 23 Pasir Sebelah Dengan Siswa Sekolah Dasar 22 Lubuk Minturun Kecamatan Koto Tangah Kota Padang.”**

Penulisan skripsi ini selain bertujuan untuk melengkapi salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan pada jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Di samping itu juga untuk mengetahui Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 23 Pasir Sebelah Dengan Siswa Sekolah Dasar 22 Lubuk Minturun Kecamatan Koto Tangah Kota 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 penulisan 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. Ayah Asnum dan Ibunda Mulyarni, serta Kakanda Chandra Eka Mulya, Yosep Putra Andesta, dan Adinda Ibnu Haris Maulana yang senantiasa membantu memberikan dorongan semangat untuk penulis
2. Prof. Dr. Phil Yanuar Kiram selaku Rektor Universitas Negeri Padang
3. Drs. H. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Drs. Yulifri, M.Pd selaku ketua Jurusan pendidikan Olahraga Universitas Negeri Padang.
5. Drs. Nirwandi, M.Pd dan Drs. Arsil, M.Pd selaku pembimbing yang telah banyak sekali memberikan bimbingan, pemikiran dan bantuan secara moril maupun materil yang sangat berarti kepada penulis.
6. Dr. Kamal Firdaus, M.Kes AIFO, Drs. Zulman, M.Pd, Drs. Qalbi Amra, M.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan masukan dan saran demi kesempurnaan dari skripsi ini
7. Bapak / Ibu staf pengajar fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Akhir kata penulis mengharapkan semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan Semoga Allah SWT melimpahkan rahmat dan karunianya kepada kita..

Amin.....

Padang, Januari 2013

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR GRAFIK	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah	7
D. Perumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	8
BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN	
A. Kajian Teori	9
1. Kesegaran Jasmani	9
2. Komponen Kesegaran Jasmani	11
3. Fungsi kesegaran Jasmani	12
4. Faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani	12
5. Cara meningkatkan Kesegaran Jasmani	16
B. Kerangka Konseptual	18
C. Hipotesis Penelitian.....	19

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Waktu dan Tempat Penelitian	20
B. Populasi dan Sampel	20
C. Jenis Data	23
D. Teknik Pengumpulan Data	23
E. Prosedur Pengambilan data	23
F. Instrumen Penelitian	24
G. Alat Yang Digunakan	31
H. Teknik Analisis Data	32

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data	36
B. Pengujian Hipotesis	40
C. Pembahasan	42

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	46
B. Saran	46

DAFTAR PUSTAKA	47
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Distribusi Populasi Penelitian	21
2. Distribusi Sampel Penelitian	22
3. Nilai TKJI untuk Putri umur 10-12 tahun	32
4. Norma Penilaian TKJI.....	32
5. Distribusi Frekuensi Hasil TKJI SDN 23 Pasir Sebelah.....	37
6. Distribusi Frekuensi Hasil TKJI SDN 22 Lubuk Minturun	39
7. Distribusi Rata-Rata TKJI Dari Kedua Sekolah	41
8. Uji t perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani	41

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual	19
2. Sikap start berdiri tes lari cepat	25
3. Gantung Siku.....	26
4. Baring Duduk	27
5. Loncat Tegak	28
6. Tes Lari 600 Meter	29

DAFTAR GRAFIK

Grafik	Halaman
1. Distribusi Hasil TKJI SDN 03 VII Sungai Sarik	38
2. Distribusi Hasil TKJI SDN 09 Bayur	40

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Hasil TKJI SDN 23 Pasir sebelah.....	48
2. Data Hasil TKJI SDN 22 Lubuk Minturun	50
3. Distribusi Frekuensi	51
4. Deskripsi Dan Frekuensi Data	52
5. Pengujian Hipotesis (Uji t).....	54
6. Foto Dokumentasi Penelitian	55
7. Surat-Surat Izin Penelitian	59

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam pencapaian masyarakat yang adil, makmur, dan berpengetahuan pemerintah Indonesia melaksanakan pembangunan di segala bidang, termasuk diantaranya pembangunan di bidang pendidikan dan olahraga. Pembangunan di bidang pendidikan mempunyai tujuan untuk menciptakan sumber daya manusia yang baik dan berkualitas, yaitu sumber daya manusia yang berilmu pengetahuan, memiliki keterampilan, sehat jasmani dan rohani. Sedangkan pembangunan kesegaran di bidang olahraga bertujuan untuk meningkatkan kesegaran dan kesehatan jasmani, disiplin, sportivitas, prestasi dan lain sebagainya.

Dalam UU RI No. 3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional (2005 : 6) bahwa :

“Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, prestasi, kualitas hidup manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportifitas, disiplin dan membina persatuan bangsa, memperkokoh pertahanan nasional, serta mengangkat harkat martabat dan kehormatan bangsa”.

Dari penjelasan 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 walaupun dalam berbagai pengalaman belajar, karena dengan adanya aktifitas jasmani yang dilakukan secara sistematis dapat mempengaruhi perubahan fisik yang lebih baik sehat jasmani dan rohani.

Kebugaran dan kesegaran jasmani memiliki peranan penting dalam kegiatan sehari-hari siswa, karena kebugaran jasmani yang baik sangat diperlukan oleh siswa baik dalam mengikuti proses pembelajaran di sekolah maupun mencapai prestasi di luar sekolah. 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.

Menurut Ichsan (1988:28) "Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan adalah suatu tahap atau aspek dari suatu proses pendidikan keseluruhan yang berkenaan dengan perkembangan dan penggunaan kemampuan gerak individu yang dilakukan atas kemauan sendiri serta bermanfaat, dengan reaksi atau respon yang terkait langsung dengan mental, emosional dan sosial". Sebagaimana dengan kegiatan lain dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, guru mencoba untuk mempersiapkan anak mengikuti pelajaran untuk memungkinkan mereka atas tanggung jawab tentang kegiatan yang di lakukannya demi mempersiapkan diri dalam menghadapi tantangan dunia yang komplit saat ini.

Adapun dugaan orang terhadap pembelajaran penjasorkes bahwa pelajaran ini tidak terlalu penting didalam dunia pendidikan dan hanya

ditujukan kepada siswa yang berprestasi saja. Padahal anggapan orang-orang tentang hal tersebut sangat salah, karena pembelajaran penjasorkes di sekolah sangat membantu terhadap kemajuan dan keunggulan sekolah itu sendiri. Kesegaran jasmani sebenarnya adalah sesuatu yang sangat bermanfaat untuk mendukung seorang siswa berhasil dalam mengikuti kegiatan belajar di sekolah, dan merupakan faktor penunjang siswa untuk mampu mencapai hasil belajar yang baik.

Mata pelajaran penjasorkes sangat membantu meningkatkan kesegaran jasmani siswa di sekolah serta dapat membantu siswa untuk menghilangkan rasa jenuh dan bosan dengan pelajaran teori. Karena kenyataan yang di temukan di lapangan bahwa siswa banyak merasa bosan karena terlalu di tuntut untuk terus belajar, padahal mereka terkadang butuh sedikit waktu untuk memulihkan pikirannya agar lebih fres untuk menangkap pelajaran selanjutnya. Namun kenyataan keberhasilan suatu proses pembelajaran penjasorkes di sekolah, khususnya SD Negeri 23 Pasir Sebelah dan SD Negeri 22 Lubuk Minturun Kecamatan Koto Tangah Kota Padang kurang berjalan dengan baik. Banyak faktor yang mempengaruhi siswa dalam pembelajaran penjas orkes diantaranya mungkin motivasi siswa,ekonomi siswa, keadaan lingkungan, aktifitas fisik siswa, Status gizi, letak lingkungan sekolah, proses pembelajaran penjas orkes di sekolah, Materi yang di ajarkan,kemampuan guru pejas, sarana dan prasarana, kesegaran jasmani siswa, pelaksanaan pembelajaran dan dukungan orang tua.

Kesegaran jasmani tidak terlepas dari faktor gizi dan makanan yang dikonsumsi. Karena bahan makanan sangat diperlukan tubuh untuk sumber energi dan tenaga. Makanan harus sesuai dengan yang dibutuhkan oleh tubuh baik secara kuantitatif maupun kualitatif. Kuantitatif yaitu perbandingan jumlah karbohidrat, lemak, protein yang dikonsumsi harus disesuaikan dengan aktifitas yang dilakukan seseorang. Pada orang yang normal karbohidrat diberikan 50-60 persen, lemak diberikan 25-30 persen dari total kalori dan protein yang dibutuhkan 1gr/kg berat badan. Sedangkan secara kualitatif yaitu bahan-bahan yang selalu ada dalam makanan (karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, air) dan jumlahnya dapat diberikan lebih banyak (lamb dalam Arsil, 2008:10).

Kesegaran jasmani dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain gizi, sarana dan prasarana, letak geografis, minat, kurikulum, program pengajaran, Guru sebagai pendidik, dan sosial ekonomi orang tua.

Kesegaran jasmani tidak terlepas dari faktor gizi, karena dengan memakan makanan yang bergizi maka akan berpengaruh terhadap kesegaran 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 dikonsumsi sehari-hari penting untuk kesehatan. Derajat kesehatan yang tinggi akan mempengaruhi dukungan organ tubuh untuk berfungsi secara optimal dalam melakukan kegiatan sehari-hari”. Faktor makanan adalah salah satu syarat untuk mencapai kesegaran 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 dengan kaitannya dengan berbagai faktor.

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 23 Pasir Sebelah. Melihat dari segi lokasi bahwa sekolah dasar 23 pasir Sebelah berada di dekat pantai jadi siswa pergi dan pulang sekolah dengan berjalan kaki, sehingga mereka bebas beraktifitas setelah pulang sekolah, sedangkan Sekolah Dasar Negeri 22 Lubuk Minturun Kecamatan Koto Tangah Kota Padang yang berada di daerah tinggi, pada umumnya

mereka pulang dan pergi kesekolah menggunakan kendaraan bermotor diantar dan dijemput.

Kurangnya aktifitas gerak yang dilakukan sangat berpengaruh terhadap teknologi yang meingkat, 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 22 Lubuk Minturun kecamatan Koto tagah Kota Padang. Disisi lain sekolah Dasar Negeri 23 Pasir Sebelah lebih banyak melakukan aktifitas fisik karena siswa tersebut banyak berjalan kaki pergi dan pulang sekolah.

Ditinjau dari sarana dan prasarana yang terdapat pada sekolah Dasar 23 Pasir Sebelah dan Sekolah Dasar Negeri 22 Lubuk Minturun Kecamatan Koto Tangah Kota Padang sudah bisa dikatakan baik. Namun masih ditemukan bahwa halaman atau lapangan untuk kegiatan pedidikan jasmani, olahraga dan kesehatan di sekolah Dasar Negeri 23 Pasir Sebelah lebih luas sehingga anak-anak lebih bebas beraktifitas sewaktu pembelajaran dibandingkan Sekolah Dasar Negeri 22 Lubuk Minturun Kecamatan Koto Tangah Kota Padang.

Selanjutnya dari latar belakang ekonomi orang tua siswa, sekolah Dasar Negeri 23 Pasir Sebelah secara umum orang tuanya sebagai nelayan yang berpenghasilan menengah dan sekolah Dasar Negeri 22 Lubuk Minturun sebagian besar dari orang tua siswa berpenghasilan menengah ke atas.

Berdasarkan anggapan dan informasi yang dikemukakan, belum dapat ditentukan secara pasti siswa SD mana yang lebih baik tingkat kesegaran jasmaninya. Untuk itu diperlukan penelitian tentang kesegaran jasmani siswa SD Negeri 23 Pasir Sebelah dan SD Negeri 22 Lubuk Minturun Kecamatan Koto Tangak Kota Padang. Penelitian ini diharapkan memiliki gambaran positif tentang perbedaan kesegaran jasmani antara SD tersebut.

B. Identifikasi Masalah

Banyak faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani dalam penelitian ini, antara lain adalah sebagai berikut :

1. Motivasi siswa terhadap pembelajaran penjas orkes
2. Tingkat ekonomi
3. Keadaan lingkungan
4. Aktifitas fisik siswa
5. Status gizi
6. Letak lingkungan sekolah
7. Proses belajar penjas orkes di sekolah
8. Kesegaran jasmani siswa SDN 23 pasir sebelah
9. Kesegaran jasmani siswa SDN 22 Lubuk Minturun

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang serta identifikasi masalah yang telah dibahas diatas. Dengan mengingat dana, waktu yang terbatas maka penulis hanya meneliti tentang: Perbedaan kesegaran jasmani Siswa SD Negeri 23

Pasir Sebelah dan SD Negeri 22 Lubuk Minturun Kecamatan Koto Tangah Kota Padang.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah diatas, maka dapat dirumuskan masalah penelitian ini adalah “ Apakah terdapat Perbedaan Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 23 Pasir Sebelah dan SD Negeri 22 Lubuk Minturun Kecamatan Koto Tangah Kota Padang?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah diatas, maka penelitian ini bertujuan untuk : Untuk mengetahui Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 23 Pasir Sebelah dengan SD Negeri 22 Lubuk Minturun Kecamatan Koto Tangah Kota Padang.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi :

1. Bagi Penulis, merupakan salah satu syarat dalam menyelesaikan program Sarjan Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bagi Siswa, bahan informasi dalam upaya meningkatkan pembelajaran pendidikan jasmani.
3. Bagi Guru, Bahan masukan dalam melaksanakan proses belajar mengajar pendidikan jasmani disekolah.