

**PERBANDINGAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA DAN FAKTOR  
YANG MEMPENGARUHINYA PADA SEKOLAH DASAR NEGERI 14  
LEMBAH MELINTANG DAN SEKOLAH DASAR NEGERI 04  
GUNUNG TULEH KABUPATEN PASAMAN BARAT**

**SKRIPSI**

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Kesehatan dan Rekreasi  
Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh  
Gelar Sarjana Sains*



**JAINUL ABIDIN  
NIM. 01023**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN  
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2012**

**PERSETUJUAN SKRIPSI**

**PERBANDINGAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA DAN FAKTOR  
YANG MEMPENGARUHINYA PADA SEKOLAH DASAR NEGERI 14  
LEMBAH MELINTANG DAN SEKOLAH DASAR NEGERI 04  
GUNUNG TULEH KABUPATEN PASAMAN BARAT**

**Nama : Jainul Abidin**  
**NIM/Bp : 01023/2008**  
**Program Studi : Ilmu Keolahragaan**  
**Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi**  
**Fakultas : Ilmu Keolahragaan**

**Padang, 16 Juli 2012**

**Disetujui Oleh**

**Pembimbing I**



**Drs. Didin Tohidin, M. Kes.AIFO**  
**NIP. 19581018 8003 1 001**

**Pembimbing II**



**Dr. Bafirman HB, M.Kes.AIFO**  
**19591104 198510 1001**

**Menyetujui,**  
**Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi**



**Drs. Didin Tohidin, M. Kes.AIFO**  
**NIP. 19581018 8003 1 001**

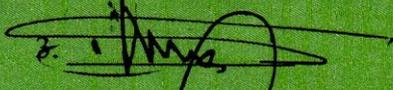
## PENGESAHAN

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

Judul : Perbandingan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa dan Faktor  
Yang Mempengaruhinya Pada Sekolah Dasar Negeri 14  
Lembah Melintang dan Sekolah Dasar Negeri 04 Gunung  
Tuleh Kabupaten Pasaman Barat  
Nama : Jainul Abidin  
Nim : 01023  
Program studi : Ilmu Keolahragaan  
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2012

### Tim penguji

	Nama	Tanda tangan
1. Ketua	: Drs.Didin Tohidin, M.Kes. AIFO	
2. Sekretaris	: Dr. Bafirman HB, M.Kes. AIFO	
3. Anggota	: Drs. Abu Bakar	
4. Anggota	: Drs.Syafrizar, M.Pd	
5. Anggota	: dr. Arif Padli Muchlis	

## ABSTRAK

**Jainul Abidin. 01023.** Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pada Sekolah Dasar Negeri 14 Lembah Melintang dan Sekolah Dasar Negeri 04 Gunung Tuleh Kabupaten Pasaman Barat

Sekolah Dasar Negeri (SDN) 14 Lembah Melintang adalah sekolah yang terletak di daerah keramaian yang udaranya sudah bercampur dengan polusi asap kendaraan bermotor, sedangkan Sekolah Dasar Negeri (SDN) 04 Gunung Tuleh adalah sekolah yang terletak di daerah pegunungan yang udaranya masih segar. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Perbandingan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa dan Faktor Yang Mempengaruhinya Antara Sekolah Dasar Negeri 14 Lembah Melintang dan Sekolah Dasar Negeri 04 Gunung Tuleh Kabupaten Pasaman Barat.

Metode penelitian ini adalah metode komparasi yang dilaksanakan pada bulan Mei – Juni 2012 di SDN 14 Lembah Melintang dan SDN 04 Gunung Tuleh Kabupaten Pasaman Barat. Populasi penelitian berjumlah 454 orang siswa, teknik pengambilan sampel dengan *purposivel sampling* yang berusia 10-12 tahun dan *total sampling* pada siswa kelas V sebanyak 58 orang, yang terdiri dari 38 orang dari SDN 14 Lembah Melintang dan 20 orang dari SDN 04 Gunung Tuleh. Data tingkat kesegaran jasmani ini diambil dengan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) 2010 untuk anak usia 10-12 tahun, sedangkan faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani siswa diambil dengan angket tertutup skala guttman.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa: 1) Adanya perbedaan yang berarti antara tingkat kesegaran jasmani siswa SDN 14 Lembah Melintang dan SDN 04 Gunung Tuleh dapat diketahui dari angka  $t_{hitung} = 5,21 > t_{tabel} = 2,00$  pada taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$ . 2) Tingkat Kesegaran Jasmani siswa Lembah Melintang berada pada klasifikasi kurang dengan rata-rata 13,13. 3) Tingkat Kesegaran Jasmani siswa Gunung Tuleh berada pada klasifikasi sedang dengan rata-rata 16,05. 4) Hasil analisis faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani melalui penyebaran angket di SDN 14 Lembah Melintang dari indikator kebiasaan aktifitas gerak siswa 74,25%, pengembangan diri berolahraga 63%, dukungan orang tua untuk aktifitas gerak siswa 82,1%, dukungan guru terhadap aktifitas gerak siswa 78,85%. 5) Hasil analisis faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani melalui penyebaran angket di SDN 04 Gunung Tuleh dari indikator kebiasaan aktifitas gerak siswa 91,65%, pengembangan diri berolahraga 78%, dukungan orang tua terhadap aktifitas gerak siswa 82,1%, dukungan guru terhadap aktifitas gerak 82,2%.

**Kata kunci:** SDN 14 Lembah Melintang, SDN 04 Gunung Tuleh dan TKJI

## **KATA PENGANTAR**

Dengan mengucapkan puji dan syukur ke hadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul ” Perbandingan Tingkat Kesegaran Jasmani dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pada Sekolah Dasar Negeri 14 Lembah Melintang dan Sekolah Dasar Negeri 04 Gunung Tuleh Kabupaten Pasaman Barat”.

Penulisan skripsi ini selain bertujuan untuk melengkapi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sains pada jurusan Kesehatan dan rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, di samping itu juga untuk mengetahui perbedaan tingkat kesegaran jasmani dan faktor-faktor yang mempengaruhi pada Sekolah Dasar Negeri 14 Lembah Melintang dan Sekolah Dasar Negeri 04 Gunung Tuleh Kabupaten Pasaman Barat

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 yang telah memberikan bantuan dan bimbingan sampai selesainya skripsi ini.

Secara khusus penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Bapak Drs. H. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah mengisinkan penulis kuliah di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Drs. Didin Tohidin, M.Kes AIFO selaku ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Universitas Negeri Padang dan Pembimbing I yang telah membimbing penulis dalam penyelesaian penulisan skripsi ini.

3. Bapak Dr. Bafirman HB, M.Kes, AIFO selaku pembimbing II yang telah membimbing penulis dalam penyelesaian penulisan skripsi ini.
4. Bapak Drs. Abu Bakar, Bapak Drs. Syafrisar, M.Pd, Bapak dr. Arif Fadli Muklis selaku tim penguji yang telah memberikan kritik dan saran yang membangun bagi penulis dalam penyelesaian penulisan skripsi ini.
5. Bapak Erpin, S.Pd selaku Kepala Dinas UPTD Kecamatan Lembah Melintang Kabupaten Pasaman Barat yang telah mengizinkan penulis melakukan penelitian di Sekolah Dasar 14 Lembah Melintang.
6. Bapak A.Yani, S.Pd selaku Kepala Dinas UPTD Kecamatan Gunung Tuleh yang telah mengizinkan penulis melakukan penelitian di Sekolah Dasar 04 Gunung Tuleh.
7. Bapak Drs. Faizal selaku Kepala Sekolah SDN 14 Lembah Melintang Kabupaten Pasaman Barat yang telah memberi izin penelitian di sekolah tersebut.
8. Ibu Refmi, S.Pd selaku Kepala Sekolah SDN 04 Gunung Tuleh Kabupaten Pasaman yang telah memberi izin penelitian di sekolah tersebut.
9. Para siswa SDN 14 Lembah melintang dan SDN 04 Gunung Taleh Kabupaten Pasaman Barat yang telah bersedia menjadi sampel penelitian.

Semoga segala bantuan yang telah diberikan menjadi amal saleh dan diridhoi oleh Allah SWT. Amin.

Padang, 16 Juli 2012

Penulis

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iv
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR GRAFIK</b> .....	viii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	ix
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Pembatasan Masalah .....	6
D. Perumusan Masalah .....	6
E. Tujuan Penelitian .....	6
F. Manfaat Penelitian .....	7
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teori .....	8
1. Kesegaran Jasmani .....	8
a. Pengertian Kesegaran Jasmani.....	8
b. Komponen Kesegaran Jasmani .....	10
c. Fungsi Kesegaran Jasmani .....	11
d. Faktor-faktor yang mempengaruhi Kesegaran Jasmani.....	13
e. Pengaruh Kesegaran Jasmani.....	18
f. Cara Meningkatkan Kesegaran Jasmani .....	21
g. Profil Kedua Sekolah .....	26
B. Kerangka Konseptual .....	27
C. Hipotesis Penelitian.....	28

### **BAB III METODOLOGI PENELITIAN**

A. Jenis, Tempat dan Waktu Penelitian .....	29
B. Populasi dan Sampel .....	29
C. Definisi Operasional.....	31
D. Sumber Data.....	32
E. Teknik dan Alat Pengumpulan Data .....	33
F. Teknik Analisis Data.....	44

### **BAB IV HASIL PENELITIAN**

A. Deskripsi Data .....	46
B. Pengujian Persyaratan Analisis .....	54
C. Pengujian Hipotesis .....	56
D. Pembahasan .....	57

### **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan .....	72
B. Saran .....	73

<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>75</b>
-----------------------------	-----------

<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>77</b>
----------------------	-----------

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Populasi Sekolah Dasar Negeri 14 Lembah Melintang dan Sekolah Dasar Negeri 04 Gunung Tuleh .....	30
2. Sampel Penelitian.....	31
3. Distribusi frekuensi hasil tes kesegran jasmani SDN 14 Lembah melintang.....	47
4. Distribusi frekuensi hasil tes kesegran jasmani SDN 04 Gunung Tuleh .....	49
5. Tabulasi Angket SDN 14 Lembah Melintang.....	51
6. Tabulasi Angket SDN 04 Gunung Tuleh .....	52
7. Tabel Uji Normalitas.....	54
8. Tabel uji homogenitas .....	55
9. Hasil pengujian Hipotesis .....	56

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1. Kerangka Konseptual .....	28
2. Posisi Start Lari 40 Meter .....	37
3. Sikap Permulaan Gantung Angkat Tubuh Putra .....	38
4. Tes Baring Duduk .....	40
5. Tes Loncat Tegak .....	42
6. Tes Lari 600 Meter .....	43

## DAFTAR GRAFIK

<b>Grafik</b>	<b>Halaman</b>
1. Histogram Data Tes Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 14 Lembah Melintang Kabupaten Pasaman Barat .....	48
2. Histogram Data Tes Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 04 Gunung Tuleh Kabupaten pasaman barat .....	50

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran</b>	<b>Halaman</b>
1. Data Hasil Tes Kesegaran Jasmani Siswa SDN 14 Lembah Melintang ....	77
2. Data Hasil Tes Kesegaran Jasmani Siswa SDN 04 Gunung Tuleh.....	88
3. Kisi-kisi Angket Penelitian Faktor Yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani .....	79
4. Angket Penelitian Faktor Yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani.....	80
5. Uji Normalitas Data Hasil Tes TKJI SD 14 Lembah Melintang (X1).....	87
6. Uji Normalitas Data Hasil Tes TKJI SD 04 Gunung Tuleh (X2) .....	88
7. Tabel Uji Homogenitas.....	89
8. Tabel Uji Hipotesis .....	90
9. Dokumentasi Penelitian .....	92

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

Peningkatan kualitas Sumber Daya Manusia (SDM) melalui sarana pendidikan telah menjadi perhatian pemerintah. Hal ini tercantum di dalam Undang-Undang Republik Indonesia No. 20 tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional yang berbunyi:

“Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokrasi dan bertanggung jawab”.

Bila dicermati kutipan di atas mengandung harapan terhadap manusia Indonesia yang diinginkan di masa datang, yakni manusia Indonesia seutuhnya yang meliputi aspek psikis dan fisik. Salah satu upaya untuk pengembangan SDM yang berkualitas adalah melalui mata pelajaran Pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi (Penjasorkes) yang dilaksanakan mulai dari tingkat Sekolah Dasar sampai Perguruan Tinggi.

Mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (Penjasorkes) sangat membantu siswa di sekolah dan dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa serta membantu siswa untuk menghilangkan rasa jenuh atau bosan dengan pelajaran-pelajaran teori yang sering didapatkannya. Sehingga siswa lebih segar dan siap untuk menerima pelajaran selanjutnya. Selain itu, dengan kebugaran jasmani yang baik maka siswa tidak mudah letih

dan lelah dalam menghadapi aktifitas sehari-hari. Menurut Sharkey dalam Bafirman (2008:9) :

”Kemampuan kerja seseorang yang mempunyai tingkat kesegaran jasmani yang tinggi tidak sama dengan orang yang memiliki tingkat kesegaran jasmani rendah. Pada orang yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang tinggi akan mampu bekerja selama 8 jam dengan kemampuan kerja 50% dari kapasitas aerobik, sedangkan pada orang yang tingkat kesegarannya rendah hanya mampu menggunakan 25% dari kapasitas aerobik. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa kesegaran jasmani yang tinggi dapat menunjang gairah kerja”.

Berdasarkan pendapat di atas, dapat dikemukakan bahwa orang yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang tinggi akan memiliki kemampuan kerja yang lebih baik dibandingkan dengan orang yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang rendah. Pada orang yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang tinggi akan mampu bekerja selama 8 jam dengan kemampuan kerja 80% dari kapasitas aerobik, sedangkan pada orang pada tingkat kesegaran jasmani yang rendah hanya mampu menggunakan 25% dari kapasitas aerobik. Oleh karna itu, dengan adanya mata pelajaran penjasorkes disemua jenjang pendidikan mulai dari SD, SMP, SMA, sampai jenjang Perguruan Tinggi diharapkan tingkat kesegaran jasmani semua peserta didik baik, karna dengan tingkat kesegaran jasmani yang baik dapat menambah gairah gairah dan kemampuan kerja.

Meskipun Penjasorkes telah diberikan pada setiap jenjang pendidikan mulai dari Sekolah Dasar, namun setiap siswa di Sekolah Dasar memiliki tingkat kesegaran jasmani yang berbeda-beda. Gusril (2004:119) mengemukakan bahwa “Kesegaran jasmani akan berbeda dan tergantung pada

jenis pekerjaan, keadaan kesehatan, jenis kelamin, umur, tingkat terlatihnya seseorang dan status gizi “. Menurut Sutarman dalam Arsil (1999: 9) “Kesegaran jasmani adalah suatu aspek fisik dari kesegaran menyeluruh ( *total fitness* ), yang memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup produktif”. Dari kutipan di atas dapat di simpulkan bahwa banyak sekali faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani seorang siswa dan salah satu faktor yang mempengaruhi adalah aktivitas fisik seorang siswa. Semakin banyak aktivitas yang dilakukan oleh seseorang maka semakin bagus tingkat kesegaran jasmaninya.

Faktor lain yang mempengaruhi kesegaran jasmani seseorang adalah gizi yang seimbang. Gizi seimbang adalah keseimbangan antara zat-zat penting yang terkandung di dalam makanan yang dikonsumsi oleh seseorang dalam kehidupan sehari-hari. Depdikbud (1993:66) menjelaskan bahwa makanan dikatakan bergizi apabila makanan tersebut mengandung sari makanan berupa karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral.

Faktor ekonomi dan lingkungan juga mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani seseorang. Faktor ekonomi merupakan penunjang untuk pemenuhan gizi dan kesehatan. Lingkungan alam dan tempat tinggal juga dapat mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani siswa seperti yang dinyatakan oleh Sutoso dalam Arsil (1999:1) mengemukakan, “kesegaran jasmani lebih menitik beratkan kepada *physical fitness* yaitu kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat-alat dalam fisiologi terhadap keadaan lingkungan (ketinggian, kelembaban, suhu, dan sebagainya).

Sekolah Dasar Negeri 14 Lembah melintang adalah sekolah yang terletak di jorong Irian Kecamatan Lembah Melintang Kabupaten Pasaman Barat. Sekolah ini berada di daerah keramaian yang udaranya telah tercemerari oleh asap kendaraan bermotor. Para siswa kebanyakan bertempat tinggal di jorong Irian dan sekitarnya. Para orang tua siswa kebanyakan bekerja sebagai pedagang, petani dan Pegawai Negeri Sipil (PNS). Sekolah ini memiliki kegiatan pengembangan diri olahraga bolavoli mini. Sekolah Dasar Negeri 04 Gunung Tuleh adalah sekolah yang terletak di daerah pegunungan Gunung Tuleh Kabupaten Pasaman Barat. Kebanyakan Para siswa berjalan kaki pergi ke sekolah. Para siswa kebanyakan berasal dari latar belakang orang tua petani. Sekolah ini memiliki kegiatan pengembangan diri olahraga sepakbola mini. Sekolah ini terletak di daerah pegunungan gunung tuleh yang udaranya masih asri dan nyaman.

Pada dasarnya kedua sekolah berada pada suatu wilayah yang sama yaitu di Kabupaten Pasaman Barat. Namun sekolah-sekolah tersebut jika dilihat dari letak geografis dan topografinya berbeda. Sekolah Dasar Negeri 14 Lembah Melintang berada di daerah lembah yang dekat dengan keramaian. Karena berada di daerah ramai penduduk dan kendaraan bermotor membuat udara disekitar sekolah tercemar oleh debu dan asap kendaraan, apalagi mereka berada di daerah yang rendah sehingga suhu cukup panas dan mempengaruhi kerja jantung. Sedangkan Sekolah Dasar Negeri 04 Gunung Tuleh berada di daerah pegunungan yang udaranya masih sejuk dan bebas dari pencemaran polusi udara. Kondisi tempat tinggal yang jauh dan berada pada

daerah lerang dan kaki pegunungan mengakibatkan para siswa telah terbiasa berjalan pergi ke sekolah.

Dari keterangan mengenai kedua Sekolah Dasar di atas, belumlah dapat ditentukan secara pasti siswa Sekolah Dasar mana yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang lebih baik. Oleh karena itu, penulis tertarik melakukan penelitian tentang “Perbandingan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 14 Lembah Melintang dengan Siswa Sekolah Dasar Negeri 04 Gunung Tuleh”. Diharapkan penelitian ini dapat memberi gambaran dan mengungkapkan tentang tingkat kesegaran jasmani Siswa Sekolah Dasar di Kabupaten Pasaman Barat.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang diuraikan di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah:

1. Perbedaan aktifitas siswa baik di sekolah maupun di luar sekolah yang berpengaruh terhadap kesegaran jasmani siswa tersebut.
2. Keadaan gizi yang dikonsumsi oleh para siswa yang berpengaruh terhadap kesegaran jasmani siswa.
3. Perbedaan latar belakang ekonomi orang tua yang mempengaruhi asupan gizi siswa sehingga berpengaruh terhadap kesegaran jasmani siswa.
4. Perbedaan keadaan lingkungan yang berpengaruh terhadap kesegaran jasmani siswa.

### **C. Pembatasan Masalah**

Mengingat masalah dan identifikasi di atas cukup luas, maka penelitian ini hanya melihat Perbandingan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa dan Faktor Yang Mempengaruhinya Pada Sekolah Dasar Negeri 14 Lembah Melintang dan Sekolah Dasar Negeri 04 Gunung Tuleh Kabupaten Pasaman Barat.

### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan masalah penelitian ini adalah: Apakah Terdapat Perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 14 Lembah Melintang dengan Sekolah Dasar Negeri 04 Gunung Tuleh Kabupaten Pasaman Barat?

### **E. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan permasalahan yang dikemukakan di atas, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 14 Lembah Melintang.
2. Mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 04 Gunung Tuleh.
3. Mengetahui perbandingan tingkat kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar 14 Lembah Melintang dengan Sekolah Dasar 04 Gunung Tuleh Kabupaten Pasaman Barat.

## **F. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan berguna bagi:

1. Penulis, sebagai persyaratan dalam menyelesaikan tugas akhir untuk mendapatkan gelar Sarjana Sains di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Kepala Sekolah, sebagai bahan masukan dalam usaha meningkatkan kesegaran jasmani siswa.
3. Guru Penjasorkes dalam meningkatkan mutu proses pembelajaran untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa.
4. Kepustakaan, sebagai bahan bacaan dalam menambah ilmu pengetahuan.
5. Peneliti lain, sebagai bahan penelitian yang relevan.