

**TINJAUAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA KELAS IV  
SD NEGERI 44 KALUMBUK KOTA PADANG**

**SKRIPSI**

Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga  
Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar  
Sarjana Pendidikan



Oleh :

**HASAN AHMAD  
NIM. 14086314**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAH RAGA  
FAKULTAS IMU KEOLAH RAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2019**

## HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV SD  
Negeri 44 Kalumbuak Kota padang  
Nama : Hasan Ahmad  
NIM : 14086314  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Olahraga, Kesehatan dan Rekreasi  
Jurusan : Pendidikan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Februari 2019

**Mengetahui Oleh**  
**Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga**



**Drs. Zarwan, M. Kes**  
**NIP. 19611230 198803 1 003**

Disetujui oleh :

**Pembimbing**



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

## PALAMAN 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 Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV  
SD Negeri 44 Kalumbuak Kota Padang

Nama : Hasan Ahmad

NIM : 14086314

Program Studi : Pendidikan Jasmani Olahraga, Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

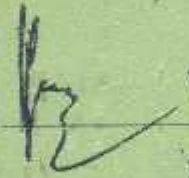


Padang, Februari 2019

Tim Penguji :

Ketua : Drs. Nirwandi, M.Pd

Anggota : Drs. Ali Asmi, M.Pd

Anggota : Dra. Pitnawati, M.Pd

1.   
2.   
3. 

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul "Tinjauan Kecegahan Jasmani Siswa Kelas IV SD Negeri 44 Kalumbuk Kota Padang", adalah hasil karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian sayasendiri, 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 sebenarnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam 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, Februari 2019  
Yang membuat pernyataan



*Hasan Ahmad*  
Hasan Ahmad  
Nim.14086314

## ABSTRAK

### **Hasan Ahmad (2019): Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV SD N 44 Kalumbuk Kota Padang**

Berdasarkan observasi dan wawancara dengan guru penjasorkes SD N 44 kalumbuk Kota Padang ditemukan banyaknya siswa kelas IV SD N 44 Kalumbuk yang lesu dalam mengikuti pembelajaran Penjasorkes.. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui bagaimana tingkat kesegaran jasmani Siswa SD N 44 Kalumbuk Kota Padang.

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh Siswa SD N 44 Kalumbuk Kota Padang. Sedangkan sampel diambil hanya murid kelas IV yang berjumlah 36 orang. Instrumen penelitian menggunakan alat ukur Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI). Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif persentase.

Berdasarkan hasil penelitian ditemukan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV SD N 44 Kalumbuk Kota Padang. yaitu, 1) frekuensi Kesegaran Jasmani Siswa Putra SD N 44 Kalumbuk Kota Padang yang paling tinggi pada klafikasi sedang dengan persentase **58,82 %** yang dikatagorikan **cukup**. 2) Kesegaran Jasmani Siswa Putri SD N 44 Kalumbuk Kota Padang dan berdasarkan hasil demikian, frekuensi Kesegaran Jasmani Siswa Putri SD N 44 Kalumbuk Kota Padang yang paling tinggi pada klafikasi sedang dengan persentase **63,16 %** yang dikatagorikan **Cukup**. 3) Kesegaran Jasmani Siswa di SD N 44 Kalumbuk Kota Padang. Berdasarkan hasil demikian, frekuensi Kesegaran Jasmani Siswa Putra dan Putri SD N 44 Kalumbuk Kota Padang yang paling tinggi pada klafikasi sedang dengan persentase **61,11 %** yang dikatagorikan **Cukup**.

## KATA PENGANTAR



Assalamu'alaikum warahmatullahi wa barakatuh,

Alhamdulillah, puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul: “Tinjauan Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV SD Negeri 44 Kalumbuk Kota Padang”.

Skripsi ini dibuat melengkap persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP). Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Zalfendi, M. kes, AIFO selaku dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan pelayanan yang optimal selama mengikuti perkuliahan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Drs. Zarwan, M. Kes selaku ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Bapak Dr. Nurul Ihsan, M.Pd selaku sekretaris Jurusan Pendidikan Olahraga yang telah memberikan bantuan administrasi dan konsultatif dalam perkuliahan sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
3. Bapak Drs. Nirwandi, M..Pd selaku pembimbing yang telah banyak memberikan bimbingan, nasehat serta dukungan moral kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

4. Bapak Drs. Ali Asmi, M.Pd dan Dra. Pitnawarti, M.Pd selaku dosen penguji yang telah memberikan masukan, nasehat dalam penyelesaian skripsi penulis.
5. Kepada seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan ilmu yang penulis peroleh selama perkuliahan.
6. Kepada kedua orang tua saya, ayahanda Mizra Handemi dan ibunda Febria Elinda yang sangat kucintai yang banyak memberikan dukungan moral dan materil serta bimbingan do'anya yang tulus dan tak kunjung henti kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini..
7. Kepada teman-teman Novita Laila, Afryan Satredi, Idra Sulpaimi, Syamsir Wannur, Fadel Muhammad, Agung Pratama, Darmenra Lubis, Ricky Frayedo, Hanny Nur Fauziah, Safriman, Nando Prasetya, dan siswa-siswi SD Negeri 44 Kalumbuk, yang telah memberikan bantuan berupa moril dan materil.

Akhirnya penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Februari 2019

Penulis

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN JUDUL</b>	
<b>SURAT PERNYATAAN</b>	
<b>HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI</b>	
<b>HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI</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 LAMPIRAN .....</b>	viii
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	7
C. Pembatasan Masalah .....	7
D. Perumusan Masalah .....	7
E. Tujuan Penelitian .....	7
F. Manfaat Penelitian .....	7
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	9
A. Kajian Teori .....	9
1. Kesegaran Jasmani .....	9
a. Pengertian Kesegaran Jasmani.....	9
b. Komponen-Komponen Kesegaran Jasmani .....	10
c. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani.....	13
d. Fungsi Kesegaran Jasmani Siswa .....	15
e. Cara Meningkatkan Kesegaran Jasmani .....	16
f. Cara Mengukur Kesegaran Jasmani Siswa .....	17
B. Kerangka Konseptual .....	18
C. Pertanyaan Penelitian .....	18



<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>20</b>
A. Jenis Penelitian.....	20
B. Jenis, Tempat dan Waktu Penelitian .....	20
C. Populasi dan Sampel .....	20
D. Jenis dan Sumber Data .....	21
E. Teknik Pengumpulan Data.....	22
F. Instrumen Penelitian.....	22
G. Teknik Analisis Data.....	35
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN.....</b>	<b>39</b>
A. Deskripsi Data Penelitian.....	36
B. Pembahasan Hasil Penelitian .....	40
<b>BAB V PENUTUP KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>44</b>
A. Kesimpulan .....	44
B. Saran.....	45
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>46</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>48</b>

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Populasi Penelitian.....	21
2. Norma Klasifikasi Tingkat Kesegaran Jasmani.....	22
3. Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (Untuk Putra Usia 10-12 Tahun) ...	34
4. Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (Untuk Putri Usia 10-12 Tahun)....	34
5. Norma Klasifikasi Tingkat Kesegaran Jasmani.....	35
6. Norma Klasifikasi Tingkat Kesegaran Jasmani.....	36
7. Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas IV .....	37
8. Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri Kelas IV .....	38
9. Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra dan Putri Kelas IV .....	39

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual.....	18
2. Posisi Start Lari Cepat .....	24
3. Tes gantung siku tekuk .....	26
4. Gerakan Baring Duduk .....	28
5. Papan Loncatan.....	29
6. Sikap Menentukan Raihan Tegak.....	30
7. Sikap Awalan Loncat Tegak.....	31
8. Gerakan Loncat Tegak.....	31
9. Posisi star lari 600 meter.....	33
10. Diagram Frekuensi Relatif Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas IV .....	37
11. Diagram Frekuensi Relatif Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri Kelas IV	38
12. Diagram Frekuensi Relatif Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra dan Putri Kelas IV .....	40
13. Tes Lari 40 Meter Putra.....	50
14. Tes Gantung Putra .....	50
15. Tes Baring Duduk Putra .....	51
16. Tes Loncat Tegak Putra .....	51
17. Tes Lari 600 Meter Putra.....	52
18. Tes Lari 40 Meter Putri.....	52
19. Tes Gantung Putri .....	53
20. Tes Baring Duduk Putri .....	53
21. Tes Loncat Tegak Putri.....	54
22. Tes Lari 600 Meter Putri.....	54

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran</b>	<b>Halaman</b>
1. Data hasil TKJI Siswa Putra .....	48
2. Data Hasil TKJI Siswi Putri .....	49
3. Dokumentasi Penelitian .....	50

## **BAB I PENDAHULUAN**

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

Kesegaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan kegiatan atau pekerjaan sehari-hari dan adaptasi terhadap penebebanan fisik tanpa menimbulkan kelelahan berlebih dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggang maupun pekerjaan yang mendadak serta bebas dari penyakit. Kesegaran jasmani seseorang dipengaruhi oleh banyak factor antara lain gaya hidup seperti konsumsi makan, pola aktivitas dan kebiasaan merokok. Organ yang biasanya terasa adalah jantung, paru dan otot yang amat berperan pada kesegaran jasmani seseorang.

Komponen kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan dan dapat diukur adalah ketahanan kardiovaskular, kekuatan otot, kelenturan otot, ketahanan otot dan komposisi tubuh. Skor atau tingkat kesegaran jasmani seseorang dapat diketahui melalui serangkaian pemeriksaan fisik yang berhubungan dengan komponen-komponen tersebut melalui tahapan dengan menggunakan peralatan tertentu. Sampai saat ini belum banyak informasi tentang tingkat kesegaran jasmani di masyarakat khususnya siswa di sekolah, padahal kesegaran jasmani merupakan salah satu tolok ukur kualitas fisik siswa.

Kristanti (2001) menyimpulkan bahwa “Makin tinggi kemampuan fisik seseorang, makin mampu mengatasi beban kerja yang diberikan atau dengan kata lain kemampuan produktivitas orang tersebut makin tinggi.

Remaja sebagai generasi muda penerus bangsa dengan kesegaran jasmani baik akan mampu beraktivitas dengan optimal, termasuk belajar”.

Sebagai bagian yang integral dari upaya pendidikan secara menyeluruh sekaligus juga merupakan bagian dari kegiatan olahraga bangsa dan masyarakat. maka Penjasorkes bertujuan untuk mempersiapkan siswa menuju taraf kedewasaan. Hal ini disebabkan karena dalam materi pembelajaran Penjasorkes terdapat nilai-nilai antara lain nilai kreativitas, disiplin, pengembangan jasmani, mental, spritual emosional, sosial, moral dan seni yang selaras, serasi dan seimbang.

Penjasorkes di sekolah adalah salah satu bidang studi yang harus diikuti oleh semua siswa. Bidang studi ini dapat mengembangkan aspek atau potensi yang lebih lugs bila dibandingkan dengan bidang studi yang lainnya. Penjasorkes tidak hanya dapat mengembangkan komponen berfikir dan kemampuan sikap mental. Dilihat dari tingkatan jenjang pendidikan di SD penjasorkes merupakan pengembangan kemampuan dasar yang mendukung sikap, perilaku dan kesehatan yang disesuaikan dengan keadaan dan kebutuhan lingkungan.

Tujuan pendidikan jasmani dan kesehatan salah satunya membantu siswa dalam meningkatkan kesegaran dan kesehatan melalui pengenalan penanaman sikap positif dan kesehatan serta kemampuan gerak dasar dari berbagai aktifitas jasmani. Dengan tujuan ini semakin terlihat bahwa kesegaran jasmani adalah aspek penting dalam menghadapi suatu aktifitas.

Adanya bidang studi pendidikan jasmani dan kesehatan di semua jenjang pendidikan diharapkan agar semua siswa Sekolah Dasar, mempunyai kesegaran jasmani yang baik. Karena dengan tingkat kesegaran jasmani yang baik dapat menambah gairah kemampuan kerja, seperti yang diungkapkan oleh Getehell dalam Gusril (1994) bahwa : “Kesegaran jasmani adalah suatu kemampuan yang menitik beratkan pada fungsi-fungsi fisiologis, yaitu kemampuan jantung, pembuluh darah, paru dan otot yang berfungsi pada efisiensi kerja yang maksimal. Sehingga dapat membantu kinerja organ tubuh untuk mendukung aktifitas jasmani anak didik”. Materi penjas orkes dapat meningkatkan kesegaran jasmani anak maka sangat penting sekali bagi siswa untuk mengikuti Penjas Orkes di sekolah

Selanjutnya Sutarman (1974:42) menyatakan bahwa “Kesegaran jasmani adalah aspek fisik dari kesegaran menyeluruh (Total Fitness) yang meberikan kesanggupan pada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif serta dapat menyesuaikan diri pada setiap pembebanan fisik yang layak”. Berdasarkan kutipan yang dikemukakan di atas, berarti kesegaran jasmani merupakan cermin dari kemampuan fungsi sistim-sistim dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu penigkatan kualitas hidup dalam setiap aktifitas fisik.

Sebagaimana yang dinyatakan oleh Asril (199:9) bahwa “Kesegaran jasmani merupakan kamampuan fisik yang dapat berupa kemampuan arobic dan anarobic, diamana kemampuan tersebut dapat dilatih melalui program latihan yang terencana secara teratur dan berkesinambungan”. Kesegaran

jasmani yang baik merupakan milik yang berharga bagi setiap siswa, pelajar, siswa dan masyarakat dalam menjalankan kehidupan sehari-hari. Dan salah satu jalan untuk mendapatkan kesegaran jasmani yang baik itu, yaitu dengan melaksanakan olahraga secara rutin dan teratur. Dorongan dari orangtua juga menjadi bagian untuk keadaan kesegaran jasmani siswa. Siswa yang memiliki kesegaran jasmani yang baik akan berdampak positif pada hasil belajarnya. Siswa yang segar dan bugar akan lebih baik untuk belajar dibandingkan siswa yang memiliki kesegaran jasmani yang buruk.

Pemerintah menyadari betapa pentingnya kesegaran jasmani bagi anak didik dan masyarakat sehingga pada saat ini di setiap jenjang pendidikan diwajibkan untuk melaksanakan kegiatan pendidikan jasmani dan kesehatan yang bertujuan untuk membina jasmani dan rohani anak didik sehingga dapat menunjang prestasi belajar sehingga menjadi lebih baik.

Kesegaran jasmani sangat dibutuhkan oleh anak didik untuk memperoleh ketangkasan, kesanggupan serta kemampuan belajar yang tinggi. Tingkat kesegaran jasmani akan membantu seorang dalam melaksanakan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Salah satu jalan untuk memelihara atau meningkatkan kesegaran jasmani adalah dengan melakukan olahraga yang benar dan aktifitas fisik sehari-hari yang bermanfaat untuk kesehatan. Karena kesehatan sangat menentukan aktivitas seseorang.

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



seseorang dalam beraktifitas dan tidak mudah lelah karena terdapat keseimbangan antara makanan dengan energi yang dikeluarkan. Sebagaimana yang dinyatakan oleh Lamb dalam Asril (1999:10) bahwa :

“Makanan harus sesuai dengan yang dibutuhkan oleh tubuh baik secara kuantitatif maupun kualitatif maksudnya adalah perbandingan jumlah karbohidrat, lemak dan protein yang dimakan harus sesuai dengan aktifitas seseorang sedangkan kualitatif maksudnya makanan mengandung bahan-bahan yang dibutuhkan tubuh seperti karbohidrat, lemak, protein, vitamin dan mineral dan air jumlahnya dapat diberikan lebih banyak jika diperlukan”.

Dari kutipan di atas dapat disimpulkan bahwa makanan yang baik dan lengkap akan mempengaruhi faktor gizi dan kesehatan sehingga sangat membantu dalam setiap aktifitas yang dilakukan terutama dalam aktifitas jasmani, karena setiap aktifitas jasmani membutuhkan energi yang cukup dan seimbang.

Di samping itu faktor lingkungan dapat mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani seseorang, sebagaimana yang dinyatakan oleh Sadoso dalam Asril (1991:11) bahwa “Kesegaran jasmani lebih bertitik berat pada physiological fitness: yaitu kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya dalam batas fisiologis terhadap keadaan lingkungan (ketinggian, kelembaban, suhu dan sebagainya)”. Dengan demikian letak geografis menjadi salah satu faktor yang dapat membedakan tingkat kesegaran jasmani antara 2 daerah karena perbedaan keadaan iklim dan cuaca dapat membedakan sistim kerja jantung dan alat tubuh lainnya.

Banyak aspek yang menjadi faktor penunjang terciptanya kesegaran jasmani yang bagus mulai dari gizi, lingkungan dan kegiatan yang dilakukan

seharusnya setiap peserta didik di berbagai tingkat jenjang pendidikan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang bagus, sehingga pekerjaan yang awalnya sukar untuk dilakukan menjadi mudah tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Apalagi peran serta pemerintah melalui penetapan pendidikan jasmani sebagai salah satu bidang studi di setiap jenjang pendidikan menjadi faktor pendukung terbentuknya jasmani yang sehat sehingga dapat mempertinggi gairah kerja yang menciptakan peserta didik yang sehat jasmani dan rohani.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara peneliti dengan guru penjasorkes SD Negeri 44 Kalumbuk Kota Padang menyatakan bahwa banyak siswa kelas IV yang lesu dalam mengikuti pelajaran penjasorkes, hal ini terlihat ketika proses pembelajaran penjasorkes murid-murid banyak yang tidak semangat dalam mengikutinya, banyak juga yang duduk. Kalau melakukan aktivitas lari, sebentar saja sudah merasa capek. Ini mungkin disebabkan oleh beberapa faktor seperti tingkat kebugaran jasmani, lingkungan sekolah, asupan gizi, ekonomi, sarana dan prasarana, perhatian orang tua dan perhatian guru penjasorkes.

Berdasarkan penjelasan dan keadaan di atas maka penulis memilih untuk melakukan penelitian mengenai “Tinjauan terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV SD Negeri 44 Kalumbuk Kota Padang”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Banyaknya masalah yang di temukan pada latar belakan masalah, maka pada penelitian ini, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Lingkungan
2. Ekonomi.
3. Kesegaran jasmani siswa.
4. Guru Penjasorkes
5. Sarana dan Prasarana Sekolah
6. Aspek Gizi siswa
7. Perhatian orangtua

## **C. Pematasan Masalah**

Setelah masalah tersebut diidentitaskan, maka peneliti akan melakukan pebatasan masalah tentang Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa.

## **D. Perumusan Masalah**

Setelah masalah tersebut dibatasi, maka peneliti merumuskan masalah tersebut sebagai berikut : Bagaimana Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV SD Negeri 44 Kalumbuk Kota Padang.

## **E. Tujuan Penelitian**

Setelah masalah tersebut dirumuskan, maka dapat dilihat tujuan dari penelitian ini adalah : Mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa Kelas IV SD SD Negeri 44 Kalumbuk Kota Padang.

## **F. Manfaat Penelitian**

Manfaat penulisan penelitian ini adalah :

1. Bagi penulis, merupakan salah satu syarat dalam menyelesaikan program satu (SI) pada jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bagi SD Negeri 44 Kalumbuk Kota Padang sebagai bahan pertimbangan dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswanya. Bila kebugaran jasmani murid meningkat tentu prestasi belajarnya akan meningkat pula.
3. Bagi penelitian selanjutnya sebagai pedoman dan dasar untuk mengkaji masalah yang sama dengan penelitian ini.
4. Memberikan pengetahuan bagi para pembaca.