

**STUDI TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA PUTRA KELAS V
SEKOLAH DASAR NEGERI 01 BALAI BATU KECAMATAN LIMA
KAUM KABUPATEN TANAH DATAR**

SKRIPSI

*Diajukan kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga sebagai
salah satu Persyaratan guna Memperoleh gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh:

CONNY PUTRI ROSYA

NIM.1303027

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

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

**Judul : Studi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas V
Sekolah Dasar Negeri 01 Balai Batu Kecamatan Lima
Kaum Kabupaten Tanah Datar**

Nama : Conny Putri Rosya

NIM : 1303027

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

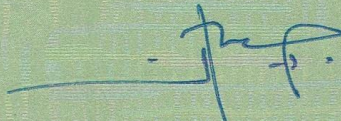
Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 07 Februari 2017

Disetujui Oleh:

Pembimbing I



Dr. Kamal Firdaus, M. Kes AIFO
NIP. 19621112 198710 1 001

Pembimbing II



Drs. Ali Umar, M. Kes
NIP. 19550309 198603 1 006

Mengetahui,
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



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

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

**Dinyatakan Lulus setelah mempertahankan skripsi di depan Tim Penguji
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Olahraga
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang**

**Judul : Studi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas V
Sekolah Dasar Negeri 01 Balai Batu Kecamatan Lima Kaum
Kabupaten Tanah Datar**

Nama : Conny Putri Rosya

NIM : 1303027

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

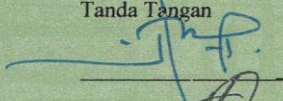
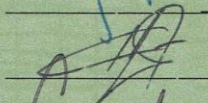
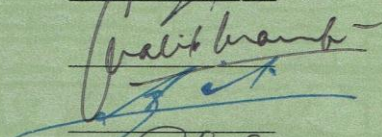
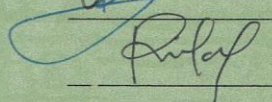
Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Disetujui Oleh:

Padang, 6 Februari 2017

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
Ketua	: Dr. Kamal Firdaus, M.Kes AIFO	
Sekretaris	: Drs. Ali Umar, M.Kes.	
Anggota	: 1. Dr. Chalid Marzuki, MA	
	2. Drs. Arsil, M.pd	
	3. Rika Sepriani, M.Farm, Apt	

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

PERSEMBAHAN

“ Allah menganugerahkan al hikmah (ilmu yang berguna) kepada siapapun yang dikehendakinya. Dan barang siapa yang di anugerahi al hikmah itu, ia benar-benar telah dianugerahi karunia yang banyak. Dan hanya orang-orang yang berakallah yang dapat mengambil pelajaran

(dari firman Allah)

(QS : Al-Baqarah : 269)

Allah akan meninggikan derajat orang-orang yang beriman di antaramu dan orang-orang yang

diberi ilmu pengetahuan beberapa derajat. Dan Allah Maha Mengetahui apa yang kamu lakukan

(QS : Al-Mujadilah :11)

Terima kasih ya Allah

Dan hari ini.....

Telah ku raih sekeping cita-cita, telah ku ujudkan harapan kedua orang tua yang tercinta semoga semua yang telah aku lakukan ini tidaklah sia-sia aku harapkan ridho dan restunya selalu abadi selama-lamanya.

Teruntuk bunda tercinta

seorang ibu yang berhati mulia seorang ibu yang mengeluarkan tutur kata baik semata seorang ibu yang tak pernah berkeluh kesah seorang ibu yang selalu hadir di setiap ku butuh belai darinya.

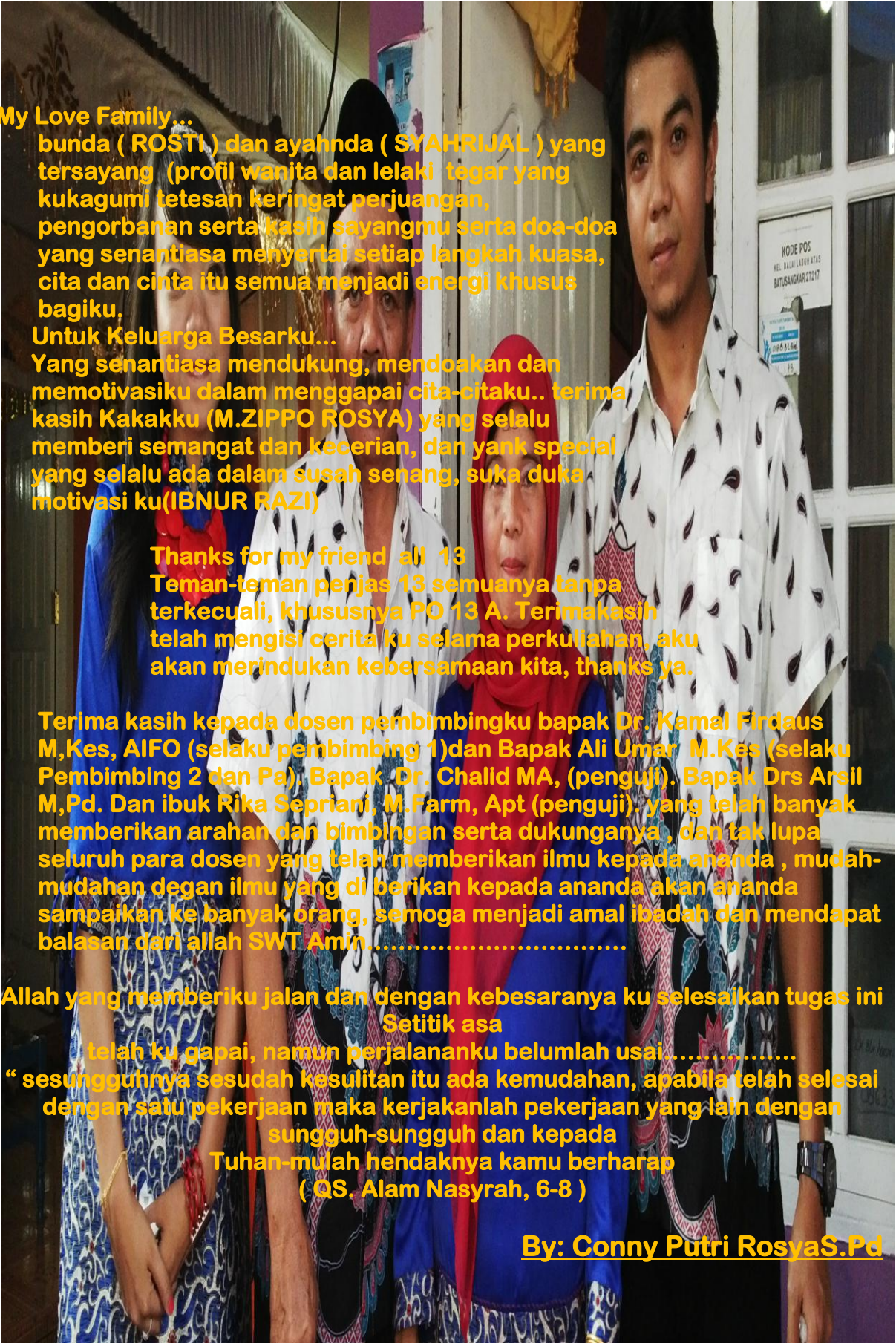
Seorang ibu yang selalu tegar menghadapi ujian hidup seorang ibu yang senantiasa bersabar dalam setiap kesulitan ibu betapa aku mencintaimu...ibu, Allah mengatakan bahwasanya Syurganya di bawah telapak kakimu, ridomu adalah ridho Allah, dan murkamu adalah murka Allah juga. Ibu, takkan kuraih semua ini, takkan kugapai prestasi gemilang tanpa do'a dan ridhomu ibu,,,,,takan ku sia-siakan hidupmu wahai ibu.... yakinkan hatimu ibundaku

Terima kasiku untukmu ayahku.....

Atas do'a, dorongan dan harapan yang slalu mengiringgi langkahku tiada batas dan nasehat Mu membuat hari-hariku damai dan kuat.....

Allah memerintahkan aku berbakti pada ibuku dan tidak menjadikan sebagai orang yang sombong dan celaka

(QS , Maryam :31)



My Love Family...

bunda (ROSTI) dan ayahnda (SYAHRIJAL) yang tersayang (profil wanita dan lelaki tegar yang kukagumi tetesan keringat perjuangan, pengorbanan serta kasih sayangmu serta doa-doa yang senantiasa menyertai setiap langkah kuasa, cita dan cinta itu semua menjadi energi khusus bagiku.

Untuk Keluarga Besarku...

Yang senantiasa mendukung, mendoakan dan memotivasiku dalam menggapai cita-citaku.. terima kasih Kakakku (M.ZIPPO ROSYA) yang selalu memberi semangat dan keceriaan, dan yank special yang selalu ada dalam susah senang, suka duka motivasi ku (IBNUR RAZI)

Thanks for my friend all 13

Teman-teman penjas 13 semuanya tanpa terkecuali, khususnya PO 13 A. Terimakasih telah mengisi cerita ku selama perkuliahan, aku akan merindukan kebersamaan kita, thanks ya.

Terima kasih kepada dosen pembimbingku bapak Dr. Kamal Firdaus M.Kes, AIFO (selaku pembimbing 1) dan Bapak Ali Umar M.Kes (selaku Pembimbing 2 dan Pa). Bapak Dr. Chalid MA, (penguji). Bapak Drs Arsil M,Pd. Dan ibuk Rika Sepriani, M.Farm, Apt (penguji). yang telah banyak memberikan arahan dan bimbingan serta dukunganya , dan tak lupa seluruh para dosen yang telah memberikan ilmu kepada ananda , mudah-mudahan degan ilmu yang di berikan kepada ananda akan ananda sampaikan ke banyak orang, semoga menjadi amal ibadah dan mendapat balasan dari allah SWT Amin.....

**Allah yang memberiku jalan dan dengan kebesaranya ku selesaikan tugas ini
Setitik asa**

telah ku gapai, namun perjalananku belumlah usai

**“ sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, apabila telah selesai dengan satu pekerjaan maka kerjakanlah pekerjaan yang lain dengan sungguh-sungguh dan kepada Tuhan-mulah hendaknya kamu berharap
(QS. Alam Nasyrah, 6-8)**

By: Conny Putri RosyaS.Pd

ABSTRAK

Conny Putri Rosya : Studi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra kelas V Sekolah Dasar Negeri 01 Balai Batu Kecamatan Lima Kaum Kabupaten Tanah Datar

Masalah dalam Penelitian ini berawal dari dugaan rendahnya tingkat kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 01 Balai Batu Kecamatan Lima Kaum Kabupaten Tanah Datar, yang terlihat dari keadaan fisik siswa saat mengikuti proses pembelajaran penjasorkes sering mengeluh tampak letih dan loyo. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 01 Balai Batu Kecamatan Lima kaum Kabupaten Tanah Datar.

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Siswa putra kelas V di Sekolah Dasar Negeri 01 Balai Batu Kecamatan Lima Kaum Kabupaten Tanah Datar yang berjumlah 51 siswa yang menjadi sampel dalam penelitian ini adalah seluruh siswa putra kelas V sebanyak 51 orang, Teknik pengambilan sampel yaitu *total sampling* dimana yang dijadikan sampel yaitu seluruh siswa putra kelas V di Sekolah Dasar Negeri 01 Balai Batu Kecamatan Lima Kaum Kabupaten Tanah Datar. Teknik pengumpulan data menggunakan tes kesegaran jasmani Indonesia (TKJI) untuk Sekolah Dasar, analisis data dilakukan dengan analisis Deskriptif memakai rumus:

$$P = \frac{f}{N} \times 100\%$$

Berdasarkan hasil penelitian dari 51 orang siswa putra yang dijadikan sebagai sampel dalam penelitian ini, tidak ada satu orangpun siswa yang memiliki kesegaran jasmani dengan kategori baik sekali dan kategori baik, sebanyak 12 orang siswa (23,52%) yang memiliki kesegaran jasmani dengan kategori sedang, sebanyak 39 orang siswa (76,48%) yang memiliki kesegaran jasmani dalam kategori kurang, dan tidak ada satu orangpun siswa yang memiliki kesegaran jasmani dalam kategori kurang sekali. Secara keseluruhan tingkat kesegaran jasmani dari 51 orang siswa putera di Sekolah Dasar Negeri 01 Balai Batu Kecamatan Lima Kaum Kabupaten Tanah Datar termasuk dalam kategori kurang sesuai norma TKJI yaitu yang berada pada nilai 10-13 dengan persentase siswa tertinggi yaitu 76,48% atau sebanyak 39 orang siswa. Dengan demikian perlu perhatian yang maksimal terutama pihak keluarga dirumah dan guru di sekolah, Untuk meningkatkan kesegaran jasmani anak dengan meningkatkan lagi pengaturan perilaku anak agar senantiasa bisa hidup teratur.

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 **”Studi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas V Sekolah Dasar Negeri 01 Balai Batu Kecamatan Lima Kaum Kabupaten Tanah Datar”**. 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, juga untuk mengetahui Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas V Sekolah Dasar Negeri 01 Balai Batu Kecamatan Lima Kaum Kabupaten Tanah Datar. 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 :

Secara khusus penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Bapak Drs, Syafrizar M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas belajar selama perkuliahan dan penyelesaian skripsi ini.

2. Bapak Drs. Zarwan, M.kes selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, yang telah memberikan kesempatan dan mengizinkan penelitian ini
3. Bapak Dr. Kamal Firdaus, M.Kes AIFO selaku Pembimbing I yang telah memberikan kesempatan, bimbingan, arahan, dorongan serta waktunya kepada penulis sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.
4. Bapak Drs.Ali Umar, M. Kes, selaku Penasehat Akademik (PA) serta pembimbing 2 yang telah memberikan bimbingan, arahan, dorongan serta waktunya kepada penulis sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.
5. Bapak Dr. Chalid Marzuki, MA , Bapak Drs. Arsil M.Pd. dan Ibuk Rika Sepriani, M.Farm, Apt selaku dosen penguji yang telah banyak memberikan saran, kritikan, dan masukan yang sifatnya membangun dan rangka perbaikan dan menyempurnakan dari skripsi ini.
6. Bapak-bapak dan Ibu dosen yang telah memberikan ilmu kepada penulis selama Perkuliahan.
7. Yang tercinta Ayah (Syahrijal) dan Ibunda (Rosti) serta Abang (Zippo) dan yang spesial (Ibnur Razi) senantiasa memberi bantuan moril dan material kepada penulis selama perjuangan penyelesaian perkuliahan.
8. Keluarga besar penulis yang senantiasa mendoakan akan keberhasilan penulis dalam menggapai cita-cita.
9. Kepala sekolah, Guru Penjas serta Seluruh Majelis Guru SD N 01 Balai Batu, atas motivasinya.

Semoga segala bantuan dan bimbingan yang diberikan diimbali dengan amal
oleh Allah S.W.T. Amin

Padang, 16 Januari 2017

penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	v
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. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II KAJIAN TEORI	
A. Pengertian Kesegaran Jasmani	8
B. Komponen Kesegaran Jasmani.....	9
C. Cara Mengukur Kesegaran Jasmani.....	18
D. Faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani	20
E. Kerangka Konseptual.....	22
F. Pertanyaan Penelitian.....	23

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	24
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	24
C. Populasi dan Sampel.....	24
D. Jenis dan Sumber Data.....	26
E. Teknik dan Alat Pengumpulan data.....	26
F. Ketentuan Pelaksanaan	28
G. Teknik Analisis Data.....	38

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data Penelitian.....	39
1. Deskripsi Data40	
2. Pembahasan.....	41

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	44
B. Saran	44

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

1. Populasi.....	25
2. Sampel.....	26
3. Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia 2010 untuk anak laki-laki umur 10-12 tahun	38
4. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia 2010	38
5. Distribusi Frekuensi Hasil TKJI siswa SD Negeri 01.....	40

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Kerangka Konseptual	22
2. Posisi Start Lari 40 Meter	30
3. Tes Gantung Siku Tekuk.....	31
4. Sikap Permulaan Baring Duduk.....	32
5. Gerakan Baring Menuju Sikap Duduk.....	33
6. Sikap Duduk dengan Kedua Siku Menyentuh Paha	33
7. Papan Skor Loncat Tegak	34
8. Sikap Menentukan Raihan Tegak	35
9. Sikap Awalan Loncat Tegak	35
10. Gerakan Loncat Tegak	36
11. Posisi Start Lari 600 meter	37
12. Pencatatan Hasil	37
13. Histogram TKJI	40

DAFTAR LAMPIRAN

1. Data Tes TKJI siswa SD Negeri 01	45
2. Dokumentasi Penelitian	48
3. Daftar Nilai Rapor PJOK Tapel 2015/2016.....	
4. Surat izin penelitian	

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan sangat berperan dalam mencerdaskan kehidupan bangsa demi peningkatan kualitas sumber daya manusia yang bermutu guna menghasilkan manusia yang berkualitas sesuai dengan fungsi dan tujuan pendidikan Nasional. Untuk mewujudkan warga yang berkualitas berdasarkan fungsi dan tujuan pendidikan Nasional, pemerintah telah mengeluarkan Undang-Undang, No 20 Tahun 2003 tentang fungsi dan tujuan sistem pendidikan Nasional, yaitu:

“Sistem pendidikan berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermanfaat 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, serta berilmu, sehat, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga Negara yang demokratis serta bertanggung jawab”.

Berdasarkan uraian diatas, maka dapat dikatakan tujuan pendidikan pada dasarnya adalah meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Hal ini sesuai dengan tujuan pemerintah yang tertuang dalam (UU NO.3 Tahun:2005) Tentang sistem keolahragaan nasional menyatakan bahwa :”olahraga pendidikan adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan dan kebugaran jasmani.

Berdasarkan kutipan diatas dapat disimpulkan bahwa dengan adanya pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan disekolah, yang dilaksanakan dengan proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan, maka akan memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan dan kebugaran jasmani. untuk mencapai tujuan pendidikan nasional tersebut maka lembaga pendidikan formal mulai dari Sekolah Dasar (SD) sampai dengan perguruan tinggi (PT) diajarkan seperangkat mata pelajaran yang salah satunya adalah pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.

Depdiknas (2003:1) tentang kurikulum pendidikan jasmani 2004 mengemukakan pengertian pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan sebagai berikut:

“Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, perceptual, kognitif, dan emosional dalam kerangka sistem pendidikan nasional”.

Dari kutipan di atas, digambarkan bahwa pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah salah satu proses aktivitas jasmani yang dirancang dan disusun secara sistematis, untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan, meningkatkan kemampuan, keterampilan jasmani, kecerdasan dan membentuk watak serta nilai dan sikap positif bagi setiap warga Negara dalam rangka mencapai tujuan pendidikan.

Sebagai salah satu komponen pendidikan yang wajib disekolah, penjasorkes yang sangat setrategis dalam pembentukan manusia seutuhnya,

penjasorkes tidak hanya berdampak positif pada pembentukan fisik anak, melainkan juga perkembangan mental, intelektual, emosional dan sosial.

Baik guru maupun siswa harus memahami tujuan pengajaran penjasorkes sehingga dapat dijamin terlaksananya pengajaran yang efektif. Karena itu guru panjasorkes dihadapkan dengan tugas untuk memadukan beberapa unsur penting dalam pengajaran. Perpaduan unsur penting itu memerlukan pemikiran dan pembuatan keputusan yang selanjutnya dituangkan dalam perencanaan. Sebagai contoh, pada suatu saat guru panjasorkes harus dapat memutuskan penerapan metode atau gaya mengajar, pengalokasian waktu, penggunaan alat-alat dan penetapan formasi para siswa. Keputusan ini bertujuan agar siswa dapat memperoleh giliran sebanyak-banyaknya untuk bergerak atau melaksanakan tugas-tugas ajar.

Dengan adanya bidang studi pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan agar dapat mempunyai kesegaran jasmani yang baik. Kesegaran jasmani yang baik merupakan milik yang berharga bagi setiap manusia khususnya siswa sekolah dalam menjalankan aktifitas kehidupan sehari-hari. Kesegaran jasmani sangat dibutuhkan oleh siswa untuk memperoleh ketangkasan, kesangupan, ketahanan, serta kemampuan belajar yang tinggi, seperti daya tahan yang baik sangat dibutuhkan seorang siswa dalam melaksanakan aktifitas, karena daya tahan merupakan salah satu unsur kesegaran jasmani yang akan membantu seseorang siswa dalam melaksanakan pelajaran sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Semakin

baik daya tahan seseorang maka semakin mudah bagi seseorang untuk melakukan suatu kegiatannya baik di sekolah maupun di lingkungannya.

Sharkey (2003 : 4) menjelaskan bahwa: “kesegaran jasmani atau kebugaran jasmani berkaitan dengan aktivitas seseorang sehari-hari. Kesegaran jasmani muncul apabila seseorang melakukan aktifitas fisik setiap harinya sesuai yang ditentukan. Apabila seseorang melakukan aktifitas fisik sesuai yang ditentukan, maka kebugaran akan terbentuk dengan sendirinya. Sehingga dengan kebugaran tersebut seseorang akan dapat melakukan berbagai aktifitas atau pekerjaan sesuai yang di harapkan”

Sehingga kesegaran jasmani atau kebugaran jasmani dapat dipengaruhi oleh kegiatan fisik atau aktifitas fisik yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari. Jadi Semakin banyak seseorang melakukan aktifitas fisik maka semakin baik pula tingkat kesegaran jasmaninya.

Kesegaran jasmani sangat dibutuhkan oleh setiap siswa untuk memperoleh ketangkasan, kesanggupan serta kemampuan belajar yang tinggi. Salah satu jalan untuk memelihara atau meningkatkan kesegaran jasmani dengan melakukan olahraga secara teratur dan aktifitas fisik sehari-hari yang bemanfaat untuk kesehatan. Sehubungan dengan itu, perlu digiatkan lagi pendidikan jasmani dan kesehatan di sekolah. Jadi, mata pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan perlu dilaksanakan di setiap sekolah sesuai dengan kurikulum pendidikan untuk membina kesegaran jasmani, kesehatan, dan rohani anak didik.

Berdasarkan pengamatan serta observasi yang telah penulis lakukan di lapangan atau di Sekolah Dasar Negeri 01 Balai Batu Kecamatan Lima Kaum Kabupaten Tanah Datar, terlihat pada pembelajaran penjaorkes sebagian siswa tidak terlalu bersemangat hal ini terlihat dari keadaan fisik pada saat mengikuti

proses pembelajaran penjasorkes sering mengeluh (tampak letih dan loyo) seolah-olah tidak mampu melakukan gerakan-gerakan latihan jasmani dan olahraga yang diberikan oleh guru.

Sekolah Dasar Negeri 01 Balai Batu Kecamatan Lima Kaum Kabupaten Tanah Datar merupakan sekolah yang menyelenggarakan penjasorkes, tapi setelah sekian lama sekolah menyelenggarakan penjasorkes masih ada nilai siswa ini yang rendah, hal ini kemungkinan bisa disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya kesegaran jasmani, motivasi belajar, rendahnya status gizi anak, tingkat perekonomian yang rendah, metode pembelajaran, sarana dan prasarana keadaan lingkungan sekolah . hal ini tentu akan berpengaruh terhadap hasil belajar siswa itu sendiri, dan ini terbukti dari hasil nilai rapor penjasorkes siswa tersebut, dimana rata-rata nilai siswa putra lebih rendah dari rata-rata nilai rapor siswa putri dengan perolehan rata-rata siswa putra 79,29 dan rata-rata siswa putri 82,21 .

Dari penjelasan di atas rendahnya hasil belajar siswa diduga disebabkan oleh rendahnya kesegaran jasmani maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian sejauhmana tingkat kesegaran jasmani siswa putra di Sekolah Dasar Negeri 01 Balai Batu, Oleh sebab itu pada kesempatan ini penulis ingin melakukan penelitian tentang “Studi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa putra Kelas V Sekolah Dasar Negeri di Kecamatan Lima Kaum Kabupaten Tanah Datar”, dan dari penelitian ini diharapkan dapat melakukan suatu langkah antisipasi atau solusi terhadap permasalahan tersebut.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka identifikasi masalah penelitian ini adalah sebagai berikut ini:

1. Kesegaran jasmani
2. Pembelajaran Penjas
3. Kemampuan Kondisi Fisik
4. Status gizi anak
5. Sarana dan prasarana
6. Kebersihan lingkungan sekolah

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah, maka pembatasan masalah dalam penelitian ini adalah tingkat kesegaran jasmani siswa putra putra kelas V di SD Negeri 01 Balai Batu Kecamatan Lima Kaum Kabupaten Tanah Datar diamati dari kondisi fisik siswa.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka rumusan masalah penelitian ini yaitu “Bagaimana Tingkat Kesegaran Jasmani siswa putra di SDN 01 Balai Batu, Kecamatan Lima kaum, Kabupaten Tanah Datar. Diamati dari kemampuan kondisi fisik siswa.

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan yang dikemukakan tersebut, maka tujuan penelitian ini adalah Untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa putra SD Negeri 01 Balai batu Kecamatan Lima Kaum Kabupaten Tanah Datar.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini berguna dan bermanfaat bagi :

1. Sebagai persyaratan bagi penulis untuk memperoleh gelar sarjana strata satu (S1) pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Sebagai bahan pertimbangan bagi guru mata pelajaran Pendidikan Kesegaran Jasmani dan Kesehatan dalam usaha meningkatkan kesegaran jasmani siswanya.
3. Sebagai bahan masukan bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti masalah ini secara mendalam.
4. Sebagai bahan referensi peneliti lain untuk menambah bahan bacaan dan wawasan mahasiswa FIK UNP yang akan menjadi guru penjas..
5. Untuk jurusan pendidikan olahraga sebagai bahan masukan untuk meningkatkan kualitasnya agar dapat menciptakan tamatan yang berkompetan dibidangnya.