

**TINJAUAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI PESERTA DIDIK
SEKOLAH DASAR NEGERI 27 CANGKIANG, KECAMATAN AMPEK
ANGKEK KABUPATEN AGAM**

SKRIPSI



Oleh

**DRIZAL EFENDI
NIM : 14086178**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2017**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Didik SD Negeri 27 Cangkiang, Kecamatan Ampek Angkek, Kabupaten Agam.

Nama : DRIZAL EFENDI

NIM : 14086178

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2017

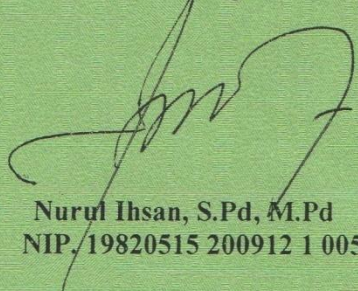
Disetujui :

Pembimbing I



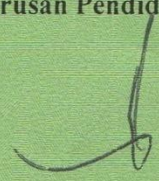
Dr. Zalfendi, M. Kes.
NIP. 19590602 198503 1 003

Pembimbing II



Nurul Ihsan, S.Pd, M.Pd
NIP. 19820515 200912 1 005

Mengetahui
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



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

HALAMAN PENGESAHAN

*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 Peserta Didik
Sekolah Dasar Negeri 27 Cangkiang Kecamatan
Ampek Angkek Kabupaten Agam.

Nama : Drizal Efendi

NIM : 14086178

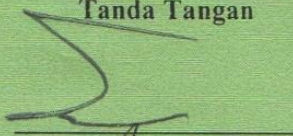
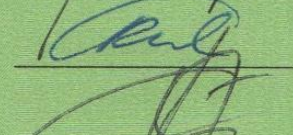
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2017

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Dr. Zalfendi, M.Kes.	
2. Sekretaris	: Nurul Ihsan, S.Pd, M.Pd.	
3. Anggota	: Dr. Erizal N, M.Kes.	
4. Anggota	: Drs. Ali Umar, M.Kes.	
5. Anggota	: Drs. Yendrizar, M.Pd.	

MOTTO

- 1) “Allah selalu bersama orang – orang yang sabar dan mau berusaha”.
- 2) “Semua yang kita inginkan tidak akan pernah kita dapatkan jika kita hanya duduk dan berpangku tangan”.
- 3) “Belajar tidak mungkin terlambat, meskipun umur menghambat”.
- 4) “Tuntutlah ilmu itu dari lahir sampai ke pintu kubur”.
- 5) “Kenapa tidak, yang lain bisa saya juga harus bisa”.
- 6) “Tidak ada hari yang tidak baik, selama kamu melaluinya dengan bersyukur”.

PERSEMBAHAN

Hidup ini penuh dengan liku-liku. Ada suka, ada duka, semua itu pasti akan ada hikmahnya bagi kita. Karya ini penulis persembahkan kepada :

- 1) Allah Swt, Yang selalu mencurahkan rahmat dan hidayahNya, serta memberikan petunjuk bagi penulis.
- 2) Kedua orangtua penulis yang telah memberikan do'a dan semangat bagi penulis.
- 3) Istri penulis Nudia Novia yang begitu luar biasa telah meberikan memberikan doa, semangat dan motivator terbaik bagi penulis.
- 4) Adik-adik penulis yang telah memberikan do'a, dan berbagai macam bantuan kepada penulis.
- 5) Kepada Bapak Dr. Zalfendi, M. Kes. selaku pembimbing I dan Bapak Nurul Ihsan, S.Pd, M.Pd selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dalam penulisan skripsi ini.
- 6) Seluruh staf Pengajar / Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bimbingan dan ilmunya kepada penulis.
- 7) Seluruh teman-teman SDN 27 Cangkiang yang selalu meberikan motivasi dan dukungannya.
- 8) Seluruh teman-teman jurusan PO (PPKHB) yang luar biasa.

ABSTRAK

Drizal Efendi (2017) : Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Didik Sekolah Dasar Negeri 27 Cangkiang, Kecamatan Ampek Angkek, Kabupaten Agam.

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya minat dan hasil belajar peserta didik SD Negeri 27 Cangkiang, Kecamatan Ampek Angkek, Kabupaten Agam, diduga kurangnya aktifitas gerak, keadaan lingkungan dan asupan gizi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani peserta didik SD Negeri 27 Cangkiang, Kecamatan Ampek Angkek, Kabupaten Agam.

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif yaitu suatu penelitian yang bertujuan untuk mendeskripsikan atau menggambarkan keadaan atau kondisi pada saat penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta didik SD Negeri 27 Cangkiang, Kecamatan Ampek Angkek, Kabupaten Agam, mulai dari kelas I sampai dengan kelas VI yang terdaftar pada tahun ajaran 2016/2017 yang berjumlah 69 orang. Teknik penarikan sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu purposive sampling, sehingga yang dijadikan sampel yaitu peserta didik putra dan putri kelas IV, V dan VI yang berusia 10-12 tahun dengan jumlah 43 orang yang terdiri dari 27 orang peserta didik putra dan 16 orang peserta didik putri. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk usia 10 – 12 tahun.

Hasil yang diperoleh dari penelitian ini yaitu dari 43 orang sampel yang telah melakukan tes kesegaran jasmani menunjukkan bahwa; Tidak ada peserta didik putra dan putri yang memiliki kesegaran jasmaninya berada pada kategori baik sekali dan kurang sekali, peserta didik putra sebanyak 4 orang (37,04 %) memiliki kesegaran jasmani yang berada pada kategori baik, 15 orang (55,56 %) berada pada kategori sedang, dan 2 orang lainnya (7,40 %) berada pada kategori kurang. Rata-rata tingkat kesegaran jasmani peserta didik putra SD Negeri 27 Cangkiang, Kecamatan Ampek Angkek, Agam yaitu 16,74 dan berada pada kategori sedang. Sedangkan peserta didik putri sebanyak 4 orang (25 %) memiliki kesegaran jasmani yang berada pada kategori baik, 10 orang (62,5 %) berada pada kategori sedang, dan 2 orang lainnya (12,5 %) berada pada kategori kurang. Rata-rata tingkat kesegaran jasmani peserta didik putri SD Negeri 27 Cangkiang, Kecamatan Ampek Angkek, Agam yaitu 15,94 dan berada pada kategori sedang.

Kata Kunci : Kesegaran Jasmani

KATA PENGANTAR



Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT, atas rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“TINJAUAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI PESERTA DIDIK SD NEGERI 27 CANGKIANG, KECAMATAN AMPEK ANGKEK, KABUPATEN AGAM”**. Skripsi ini untuk memenuhi persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu melalui ini penulis menyampaikan terima kasih kepada :

1. Drs. Syafrizar, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Unifersitas Negeri Padang yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya menyelesaikan skripsi ini.
2. Drs. Zarwan, M.Kes selaku ketua jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya menyelesaikan skripsi ini.
3. Dr. Zalfendi, M.Kes selaku pembimbing I dan Nurul Ihsan, S.Pd, M.Pd selaku pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan dan dorongan,

semangat, pemikiran serta pengarahan yang sangat berarti dalam penulisan skripsi ini.

4. Dr. Erizal N, M.Pd, Drs. Ali Umar, M.Kes dan Drs Yendrizal, M.Pd selaku Tim penguji yang telah memberikan masukan, saran, motivasi, sumbangan pemikiran dan pengarahan yang sangat berarti baik dalam penulisan maupun dalam menguji skripsi ini.
5. Seluruh staf Pengajar / Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada penulis selama penulis mengikuti perkuliahan.
6. Buat teman-teman senasib dan seperjuangan yang tidak disebutkan namanya satu persatu yang telah memberikan bantuan dan dorongan maupun materil dalam penyusunan skripsi ini.
7. Kepada Orang tua dan Istri penulis yang telah memberikan dorongan dan do'anya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Akhir kata penulis mengucapkan ribuan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyelesaian skripsi ini, penulis do'akan semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal,Amin. “Tak ada gading yang tak retak”. Menyadari makna pribahasa ini, maka penulis mohon maaf yang sebesar-besarnya, karena sebagai manusia biasa tentu tidak luput dari salah dan khilaf, baik dari segi isi, metode maupun penulisan skripsi ini.Terima kasih.

Padang, Januari 2017

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI	
HALAMAN PENGESAHAN	
MOTTO	i
PERSEMBAHAN	ii
ABSTRAK	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Kegunaan Penelitian	8
BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN	
A. Kajian Teori	9
1. Pengertian Kesegaran Jasmani	9

2. Komponen Kesegaran Jasmani	11
3. Fungsi Kesegaran Jasmani	15
4. Karakteristik Siswa SD Usia 10-12 Tahun	18
5. Cara Meningkatkan Kesegaran Jasmani	25
6. Faedah Kesegaran Jasmani	27
B. Kerangka Konseptual	28
C. Pertanyaan Penelitian	29

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis, Waktu dan Tempat Penelitian	30
1. Jenis Penelitian.....	30
2. Tempat dan Waktu	30
B. Populasi Sampel.....	31
1. Populasi.....	31
2. Sampel.....	31
C. Definisi Operasional.....	32
D. Jenis dan Sumber Data	33
1. Jenis Data	33
2. Sumber Data.....	33
E. Teknik dan Alat Pengumpulan Data	33
1. Lari 40 meter	33
2. Tes Gantung Siku Tekuk.....	35
3. Baring Duduk 30 detik (<i>sit up</i>)	37
4. Loncat Tegak.....	39

5. Lari 600 meter	41
6. Petunjuk Umum	42
7. Tabel Penilaian.....	44
F. Teknik Analisis	45
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	46
1. Verikasi Data.....	46
2. Deskripsi Data.....	46
B. Pembahasan.....	51
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	56
B. Saran.....	56
DAFTAR PUSTAKA	58

DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Tabel 1.....	31
2. Tabel 2.....	32
3. Tabel 3.....	44
4. Tabel 4.....	44
5. Tabel 5.....	45
6. Tabel 6.....	47
7. Tabel 7.....	49

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Gambar 1	35
2. Gambar 2	37
3. Gambar 3	39
4. Gambar 4	40
5. Gambar 5	42
6. Gambar 6	49
7. Gambar 7	51

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Lampiran 1	60
2. Lampiran 2	61
3. Lampiran 3	62
4. Lampiran 4	64
5. Lampiran 5	65
6. Lampiran 6	67
7. Lampiran 7	68
8. Lampiran 8	69

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) salah satu mata pelajaran yang diajarkan di tingkat SD dimana peserta didik diberi pengalaman belajar dan bagaimana pentingnya aktivitas jasmani baik dalam intrakurikuler maupun ekstrakurikuler untuk menyingkronkan keterampilan olahraga dan kesegaran jasmani sesuai dengan kurikulum tingkat satuan pendidikan (KTSP), pendidikan jasmani dan kesehatan bertujuan untuk :

Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup terpilih, meningkatkan pertumbuhan fisik, keterampilan gerak dasar, memahami aktivitas konsep jasmani dan olahraga di lingkungan bersih informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, terampil serta memiliki sikap positif” (Depdiknas, 2007 : 196)

Memperhatikan tujuan di atas terlihat kesegaran jasmani sangat diperlukan untuk ditumbuh kembangkan sejak usia sekolah di era globalisasi dibutuhkan manusia yang sehat memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik. Demikian pula halnya dengan para peserta didik mulai dari sekolah dasar (SD) sampai SMA dan Perguruan Tinggi. Untuk itu perlu diajarkan keterampilan pengetahuan sikap untuk menjalankan gaya hidup aktif dan pembentukan perilaku yang menyebabkan mereka aktif secara teratur. Kurang aktif bergerak disebabkan dimana anak-anak begitu asyik bermain permainan *playstation, computer*, yang disertai dengan pola makan yang kurang baik dan tidak sehat, menyantap makanan siap saji seperti : *Fried chicken* plus kentang

dalam menu yang tidak seimbang. Hal ini sering terjadi di daerah-daerah yang menyebabkan kemerosotan kesegaran jasmani mereka yang ditandai denyut nadi tinggi, cepat lelah, tidak produktif dan merupakan ancaman terhadap penyakit jantung koroner, tekanan darah tinggi, *diabetes melitus* dan lainnya yang sangat berpengaruh terhadap kehidupan mereka (Lutan, 2001:3).

Salah satu bidang pendidikan yang dimuat dalam kurikulum nasional adalah pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (Penjasorkes). Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang diajarkan di sekolah memiliki peranan yang sangat penting, yaitu memberikan kesempatan kepada anak didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang terpilih yang dilakukan secara sistematis. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, kemampuan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral dan aspek pola hidup sehat.

Mata pelajaran pendidikan jasmani yang dilaksanakan di sekolah dapat memberikan kesempatan bagi semua peserta didik untuk meningkatkan dan mempertahankan kesegaran jasmani mereka, sesuai dengan kebutuhan mereka yang selalu menghadapi pembelajaran dengan tatap muka di kelas selama lebih kurang 6-9 jam sehari. Dengan demikian perlu adanya penyegaran dengan jalan berolahraga, agar tingkat kesegaran jasmani mereka dapat menjadi lebih baik dan merupakan faktor yang sangat penting untuk dapat mencapai prestasi belajar yang optimal.

Banyak faktor yang mempengaruhi agar ini bisa berjalan dengan baik. Diantaranya ketersediaan sarana dan prasarana yang memadai dalam proses pembelajaran, kemampuan dan pengetahuan serta kreatifitas guru penjasorkes, metode dan media pembelajaran.

Departemen Pendidikan Nasional (2002:1) “Menyatakan kesegaran jasmani sebagai kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas atau pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Kesegaran jasmani disini adalah suatu kondisi fisik yang prima dimiliki seseorang, sehingga mampu mengerjakan tugas-tugas dan aktivitas sehari-hari tanpa menyebabkan kelelahan yang berarti dalam dirinya.

Pendapat di atas sejalan dengan yang dikembangkan oleh Sumosardjono dalam Mutohir (2004:117) yang menyatakan bahwa kesegaran jasmani adalah “Kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari dengan gampang, tanpa merasa lelah yang berlebihan, dan masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk keperluan mendadak. Kesegaran jasmani merupakan kemampuan untuk menunaikan tugas-tugas dengan baik walaupun dalam keadaan sukar, dimana orang yang kesegaran jasmaninya kurang, tidak akan dapat melakukannya”.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa seorang peserta didik sangat penting mempunyai tingkat kesegaran jasmani yang tinggi, karena bila kesegaran jasmani peserta didik tinggi tentunya akan dapat memberikan ketahanan terhadap daya tahan tubuhnya dalam melakukan aktivitas sehari-hari dengan baik tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan

apa bila kesegaran jasmani mereka rendah maka akan mengakibatkan mereka cepat lelah, loyo serta kurang bersemangat untuk melakukan kegiatan lainya dan menjadi sakit.

Adisasmita (2009:17) mengemukakan bahwa :

“Seseorang yang mempunyai dasar kesegaran jasmani yang baik, akan lebih baik, dan perkembangan badan yang kuat melalui aktivitas jasmani, akan lebih memiliki semangat hidup yang lebih besar dan mempunyai tingkat tenaga yang prima. Dengan tenaganya tersebut tentunya akan dapat menyelesaikan tugasnya dan kegiatan rutin yang dihadapinya”.

Bertolak dari pendapat di atas dapat dikemukakan bahwa kesegaran jasmani merupakan faktor penentu dalam segala aspek kehidupan. Pesereta didik yang mempunyai kesegaran jasmani yang baik akan mampu melakukan aktivitas di rumah dan di sekolah dengan mengikuti pembelajaran secara bersemangat, motivasi tinggi tanpa mengalami kelelahan yang berarti, sebab berdasarkan pengamatan penulis bahwa peserta didik yang sehat dan segar cenderung memiliki semangat hidup tinggi serta bergairah dalam menerima materi pelajaran baik di ruangan maupun di lapangan. Jadi kesegaran jasmani sangatlah berguna bagi peserta didik untuk lebih meningkatkan tingkat kemampuannya di dalam belajar. Dengan demikian diharapkan bagi peserta didik untuk selalu aktif melakukan aktivitas fisik baik di lingkungan tempat tinggal apalagi di sekolah terutama dalam pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan.

Berdasarkan observasi yang penulis lakukan di Sekolah Dasar Negeri 27 Cangkiang, Kecamatan Ampek Angkek, Agam, peneliti melihat para

peserta didik dalam mengikuti pelajaran Penjasorkes dan pelajaran lainya sering tampak kurang bersemangat, kelihatan letih dan cepat loyo seperti orang kelelahan, kadang-kadang seolah-olah tidak mampu melakukan gerakan latihan olahraga yang diberikan, peserta didik sering malas melakukan aktivitas olahraga dan bahkan dalam proses belajar mengajar lainya peserta didik banyak yang mengantuk. Hal ini dapat dijadikan sebagai indikasi masih rendahnya tingkat kesegaran jasmani sebagian dari peserta didik tersebut.

Kesegaran jasmani merupakan salah satu hal yang sangat penting bagi tercapainya proses belajar mengajar di sekolah. Seseorang tidak akan mendapatkan hasil belajar yang baik (optimal) tanpa disertai dengan kesegaran jasmani yang baik. Dengan demikian kesegaran jasmani merupakan faktor yang sangat penting dalam kaitannya dengan kemampuan dan keberhasilan belajar peserta didik.

Dari permasalahan yang telah diuraikan di atas tentang peserta didik SD Negeri 27 Cangkiang, Kecamatan Ampek Angkek, Agam. Maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian, dengan maksud untuk mendapatkan gambaran yang akurat dan terarah mengenai kesegaran jasmani peserta didik di SD Negeri 27 Cangkiang dan diharapkan berguna untuk lebih meningkatkan kesegaran jasmani dengan demikian judul penelitian ini adalah : ***“Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Didik SD Negeri 27 Cangkiang, Kecamatan Ampek Angkek, Kabupaten Agam”***.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas, maka identifikasi masalahnya adalah :

1. Tingkat kesegaran jasmani peserta didik yang berusia 10-12 tahun di SD Negeri 27 Cangkiang, Kecamatan Ampek Angkek
2. Motivasi peserta didik yang masih kurang dalam belajar penjasorkes di SD Negeri 27 Cangkiang, Kecamatan Ampek Angkek
3. Sarana prasarana yang tidak memadai di SD Negeri 27 Cangkiang, Kecamatan Ampek Angkek
4. Gizi peserta didik di SD Negeri 27 Cangkiang, Kecamatan Ampek Angkek yang masih terbilang rendah
5. Aktivitas olahraga peserta didik yang masih kurang di SD Negeri 27 Cangkiang, Kecamatan Ampek Angkek
6. Kemampuan kondisi fisik peserta didik di SD Negeri 27 Cangkiang, Kecamatan Ampek Angkek
7. Lingkungan sekolah yang kurang mendukung di SD Negeri 27 Cangkiang, Kecamatan Ampek Angkek

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya penyebab permasalahan terhadap kesegaran jasmani peserta didik SD Negeri 27 Cangkiang, Kecamatan Ampek Angkek, mengingat biaya dan waktu yang relatif singkat serta keterbatasan dan kemampuan penulis maka penulis perlu membatasinya pada: “Tinjauan

Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Didik SD Negeri 27 Cangkiang, Kecamatan Ampek Angkek, Kabupaten Agam”. Peserta didik dalam penelitian ini hanya pada peserta didik kelas IV, V dan VI SD Negeri 27 Cangkiang, Kecamatan Ampek Angkek, Kabupaten Agam yang berusia 10-12 tahun.

D. Rumusan Masalah

Sesuai dengan pembatasan masalah di atas maka dapat dirumuskan masalah pada penelitian ini yaitu :

1. Seberapa jauh tingkat kesegaran jasmani peserta didik putra usia 10-12 tahun di Sekolah Dasar Negeri 27 Cangkiang, Kecamatan Ampek Angkek, Agam. ?
2. Seberapa jauh tingkat kesegaran jasmani peserta didik putri usia 10-12 tahun di Sekolah Dasar Negeri 27 Cangkiang, Kecamatan Ampek Angkek, Agam. ?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah tersebut maka tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Tingkat kesegaran jasmani peserta didik putra usia 10-12 tahun di Sekolah Dasar Negeri 27 Cangkiang, Kecamatan Ampek Angkek, Agam.
2. Tingkat kesegaran jasmani peserta didik putri usia 10-12 tahun di Sekolah Dasar Negeri 27 Cangkiang, Kecamatan Ampek Angkek, Agam.

F. Kegunaan Penelitian

Penelitian ini diharapkan berguna untuk :

1. Sebagai persyaratan bagi peneliti dalam menyelesaikan tugas akhir untuk mendapatkan gelar Strata Satu (S1) pada Jurusan Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Padang.

2. Memberikan masukan kepada peserta didik tentang kesegaran jasmani mereka, sehingga para peserta didik diharapkan lebih terpacu untuk meningkatkan kesegaran jasmaninya.
3. Masukan sekolah agar memperhatikan kondisi kesegaran jasmani peserta didiknya.
4. Sebagai bahan masukan bagi guru mengenai tingkat kesegaran jasmani sehingga guru akan selalu memperhatikan dan berupaya untuk meningkatkan kesegaran jasmani peserta didiknya.
5. Sebagai bahan bacaan atau acuan untuk mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK UNP).