

**TINGKAT KEBUGARAN JASMANI GURU PENJASORKES SEKOLAH
DASAR KECAMATAN KOTO BALINGKA KABUPATEN
PASAMAN BARAT**

SKRIPSI

*Diajukan sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Sains
(SSi) pada Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang*



OLEH

**AMSALUL HAKKI
1207018**

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

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

TINGKAT KEBUGARAN JASMANI GURU PENJASORKES
SEKOLAH DASAR KECAMATAN KOTO BALINGKA
KABUPATEN PASAMAN BARAT

Nama : Amsalul Hakki
BP/NIM : 2012 / 1207018
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2017

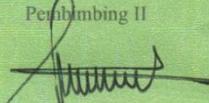
Disetujui oleh :

Pembimbing I



Dr. Bairman, HB, M.Kes, AIFO
NIP. 19591104 198510 1 001

Pembimbing II



Anton Komaini, S.Si., M.Pd
NIP.198607122010121008

Mengetahui :

Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi



Dr. Wilda Welis, SP, M.Kes.
NIP.19700512 199903 2 001

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

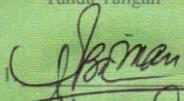
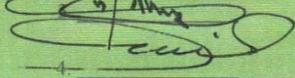
*Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Skripsi Program
Studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Ilmu
Keolahragaan Universitas Negeri Padang*

**TINGKAT KEBUGARAN JASMANI GURU PENJASORKES
SEKOLAH DASAR KECAMATAN KOTO BALINGKA
KABUPATEN PASAMAN BARAT**

Nama : Amsalul Hakki
Bp/Nim : 2012/1207018
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Februari 2017

Tim Penguji :

Nama		Tanda Tangan
1. Ketua	: Dr. Bafirman, HB, M.kes, AIPO	1. 
2. Sekretaris	: Anton Komaini, S.Si., M.Pd	2. 
3. Anggota	: Drs. Abu Bakar, M.Si	3. 
4. Anggota	: Drs. Hanif Badri, M.Pd	4. 
5. Anggota	: Ahmad Chaeroni, S.Pd., M.Pd	5. 

Halaman Persembahan

Jauh sudah ku arungi perjalanan hidup ini, dengan hati yang sabar dan jiwa yang tenang ku pijakkan kakiku untuk menjalani pahit manisnya hidup ini. Cobaan demi cobaan telah ku hadapi dan semua itu kulakukan tidaklah lain hanyalah untuk menemui sebuah kata impian. Impian yang sejak dulu telah lahir dan bersemayam dihati ini dan menjadi motor penggerak untuk meraih segalanya.

Namun aku sadar, bahwa segalanya itu tidaklah semudah membalikkan telapak tangan. Terlatih menata hidup sejak kecil selalu ada keyakinan untuk meraih segalanya, saat jatuh ku berusaha bangkit lagi sebab “ALLAH SWT tidak akan merubah nasib suatu kaum kecuali kaum itu sendiri yang merubahnya”. Selagi kaki masih untuk berdiri aku akan terus menapaki jalan untuk menuju kesuksesan. Syukur yang tiada henti atas segalanya, Alhamdulillah ya ALLAH atas rahmatmu, ujianmu, masih kau berikan aku kesempatan membuktikan bahwa aku bisa menatap masa depan ini dengan senyuman yang indah..

Dan hari ini setitik kebahagiaan telah ku raih, sekeping cinta dan harapan telah kudapatkan. Namun perjalanan masih panjang dan perjuangan belum selesai, semoga rahmat ini menjadi keberhasilan dimasa yang akan mendatang, Amieeen.....

“Thank You So Much For Mother and Father”

Tak mudah bagimu menjalani semua ini, membesarkan, mendidik putra-putramu dengan berbagai perjuangan, khlas dengan semua yang kita miliki, tapi kau punya cinta dan kasih sayang yang tak ternilai harganya..

Ku persembahkan sebuah karya kecilku ini buat ibu dan ayahku tercinta yang selalu kusayangi. Ibu, ayah...semua ini mungkin belum mampu membalas tetes keringat yang kau korbakan demi anakmu ini, air matamu mengiringijuanganku selama ini, tegar hatimu menguatkan ku meraih sekeping cita-cita, tanpamu ku tak mampu melangkah, senyummu yang selalu membuatku tegar, doamu yang selalu menjadi semangatku...i love yuo mother and father...

“Thanks to all brother”

Buat adek-adekku tercinta yang selalu memberikan semangat, dukungan serta motivasi di hatiku, menuntun langkahku yang tertatih-tatih serta selalu memberikan nasehatnya.

“Thank you so much for my lecturer”

Terima kasih yang tiada terkira buat Bapak Dr. Bafirman. M.kes.AIFO (Dosen Pembimbing I). Bapak adalah salah satu dosen terbaik dan tercerdas yang pernah saya temui, tiada waktu tanpa ide juga penuh inspirasi, itulah kharisma yang selalu saya kagumi darimu. Juga buat Bapak Anton Komaini, S.Si.,M.Pd (Dosen Pembimbing II), dengan keşabaran Bapak membimbing saya, memberikan ide-ide kreatif, tanpa bimbingan dari Bapak mungkin saya belum tentu meraih gelar S.Si ini. Buat Bapak dan Ibuk dosen jurusan Kesrek yang tidak dapat disebutkan satu persatu, terima kasih yang tiada terkira atas limpahan ilmunya. Semoga kebaikan Bapak dan Ibuk dibalas oleh ALLAH SWT.

“For my best friend”

Tak ada perjuangan tanpa kehadiran teman, tak ada keharuan tanpa ada air mata yang pernah kita teteskan bersama, kita berjuang untuk meraih apa yang kita cita-citakan bersama...tetap tidak akan tergantikan sampai kapanpun. Itulah yang kita bangun selama ini. Dan hari ini aku buktikan semua itu, aku tunjukkan bahwa aku mampu menepati janjiku...teruntuk sahabatku, terima kasih atas cintamu. Thanks so much atas dukungannya friend...

“Thank you for my friend ikor 2012”

Tak ada yang kebetulan didunia ini, begitu juga dengan persahabatan kita dibangku perkuliahan, apalagi saat kita kumpul bersama. Sahabat dalam canda, sahabat dalam duk,,serta dalam berjuang berama –sama untuk menyelesaikan tugasnya masing-masing. Buat teman-teman ikor 2012 yang tidak dapat disebutkan satu persatu semoga kita saling berhasil dan tetap menjadi sahabat yang

sejati...Amin...dan buat teman-teman ku secepatnya menyusul wisuda
jangan sampai ditunda-tunda....Semangatttt...!

By

Amsalul Hakki



ABSTRAK

Amsalul Hakki, (2017) Tingkat Kebugaran Jasmani Guru Penjasorkes Sekolah Dasar Kecamatan Koto Balingka Kabupaten Pasaman Barat.

Masalah dalam penelitian ini adalah belum adanya gambaran tingkat kebugaran jasmani guru penjasorkes sekolah dasar kecamatan koto balingka kabupaten pasaman barat. Penelitian ini bertujuan untuk : “Mengetahui tingkat kebugaran jasmani Guru Penjasorkes Sekolah Dasar Kecamatan Koto Balingka Kabupaten Pasaman Barat”.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Tempat penelitian dilakukan di kecamatan koto balingka kabupaten pasaman barat dan waktu penelitian ini pada bulan Juli-Desember 2016. Populasi penelitian adalah 18 orang Guru Penjasorkes. Penarikan sampel dilakukan dengan *Teknik Total sampling* dengan menetapkan guru penjasorkes laki-laki sebanyak 14 orang dan guru penjasorkes perempuan sebanyak 4 orang. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini adalah dengan menggunakan Harvard Step Up Test. Data yang diperoleh diolah dengan teknik analisis data menggunakan statistik koperatif.

Hasil penelitian : Tingkat Kebugaran jasmani Guru Penjasorkes Sekolah Dasar Kecamatan Koto Balingka Kabupaten Pasaman Barat berada pada kategori sedang sebanyak 12 orang (67%), berada pada kategori kurang sebanyak 6 orang (33%). Dari temuan tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa : Tingkat Kebugaran Jasmani Guru Penjasorkes Sekolah Dasar Kecamatan Koto Balingka Kabupaten Pasaman Barat sebagian besar berada pada kategori sedang.

Kata kunci : Tingkat kebugaran jasmani guru penjasorkes

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji syukur penulis aturkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga skripsi yang berjudul **“Tingkat Kebugaran Jasmani Guru Penjasorkes Sekolah Dasar Kecamatan Koto Balingka Kabupaten Pasaman Barat”** dapat penulis selesaikan. Penulisan skripsi ini bertujuan untuk melengkapi tugas dan syarat memperoleh gelar Sarjana Sains (S.Si) pada Program Studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam penulisan skripsi ini penulis telah berusaha semaksimal mungkin, namun demikian penulis menyadari bahwa penelitian ini jauh dari kesempurnaan dan harapan, hal tersebut disebabkan oleh keterbatasan kemampuan penulis sendiri. Untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang sifatnya membangun dari semua pihak, guna kesempurnaan penelitian ini di masa yang akan datang.

Dalam penulisan skripsi ini penulis banyak menerima bantuan baik moril maupun materil, oleh sebab itu pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Prof. Ganefri, Ph.D, Sebagai rektor Universitas Negeri Padang.
2. Drs. Syafrizar, M.Pd, sebagai Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas belajar selama perkuliahan juga penyelesaian skripsi ini.

3. Dr. Wilda Welis,SP.M.Kes dan Sazeli Rifki, S.Si.MPd, selaku Ketua dan Sekretaris Jurusan Kesehatan dan rekreasi Prodi Ilmu Keolahragaan yang telah memberi kemudahan dan bantuan dalam menyusun skripsi ini.
4. Dr. Bafirman, M.Kes.AIPO dan Anton Komaini, S.Si.,M,Pd, selaku pembimbing I dan II yang senantiasa meluangkan waktu, kesempatan, dorongan, semangat dan bimbingan menyelesaikan skripsi ini.
5. Drs. Abu Bakar,M.Si, Drs. Hanif Badri,M.Pd, Ahmad Chaeroni,S.Pd.M.Pd, selaku dosen penguji yang telah memberi saran, nasehat dan ide-ide kreatif dan bermanfaat bagi kesempurnaan skripsi ini.
6. Bapak Ibu Dosen dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah membekali penulis dengan ilmu pengetahuan.
7. Kepada semua guru penjasorkes Sekolah Dasar Kecamatan Koto Balingka Kabupaten Pasaman Barat yang telah meluangkan waktunya untuk melakukan penelitian.
8. Kepada kedua orang tua, Muharram (ayah), Safrida (ibu) beserta kakak-kakak dan adik penulis yang telah memberikan dorongan dan doa sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.
9. Kepada sahabat terdekat (Windo, Ihsan, Dara, Eka, Feli, Esa, Uut dan rekan-rekan kost) yang telah memberikan dorongan dan support dalam penyelesaian skripsi ini.
10. Rekan-rekan mahasiswa FIK UNP yang telah memberikan semangat dan dorongan kepada penulis sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.

Terakhir penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan dan dorongan kepada penulis, namun tidak dapat penulis sebutkan satu persatu. Atas semua bantuan yang diberikan kepada penulis, semoga Allah SWT senantiasa membalasnya dengan kebaikan dan pahala yang berlipat ganda. Amin Ya Robbal Alamin.

Padang, Januari 2017

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL	
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI	
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	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN	
A. Kajian Teori.....	8
1. Kebugaran Jasmani	8
2. Guru Penjasorkes.....	16
B. Kerangka Konseptual.....	22
C. Pertanyaan Penelitian.....	22

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	23
B. Tempat, dan Waktu Penelitian.....	23
C. Populasi dan Sampel.....	23
1. Populasi Penelitian	23
2. Sampel	24
D. Jenis Data dan Sumber Data	25
E. Teknik Pengumpulan Data	26
F. Prosedur Penelitian	30
G. Teknik Analisis Data	30

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Verifikasi Data	31
B. Analisa Data	31
C. Pembahasan Hasil Penelitian	34

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	38
B. Saran	39

DAFTAR PUSTAKA	41
-----------------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1 Guru Penjasorkes Sekolah Dasar Kecamatan Koto Balingka.....	24
2 Norma Tes Naik Turun Bangku	29
3 Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Guru Penjasorkes	32

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1 Tes Naik Turun Bangku	29
2 Histogram Skor Tingkat Kebugaran Jasmani Guru Penjasorkes	35

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1 Data Penelitian	42
2 Nilai Kebugaran Jasmani	43
3. Rumus Pengukuran Harvard Step Up Test	45
4 Data Harvard Step Up Test	46
5 Dokumentasi Harvard step up test	47
6 Dokumentasi pengakuran denyut nadi	52

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam mewujudkan masyarakat yang adil dan makmur pemerintah Indonesia melakukan pembangunan disegala bidang termasuk diantaranya pembangunan dibidang pendidikan dan olahraga. Pembangunan dibidang pendidikan bertujuan untuk menciptakan sumber daya manusia yang berkualitas, yaitu sumber daya manusia yang berilmu pengetahuan memiliki keterampilan sehat jasmani dan rohani serta memiliki sikap dan pribadi yang terpuji sedangkan pembangunan dibidang olahraga bertujuan untuk meningkatkan kebugaran 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, sportivitas, disiplin dan membina persatuan bangsa, memperkoooh pertahanan nasional, serta mengangkat harkat martabat dan kehormatan bangsa.

Olahraga merupakan salah satu cara yang paling efektif dan aman untuk memperoleh kebugaran dan juga kesehatan, sebab berolahraga mempunyai multi manfaat, antara lain yaitu manfaat fisik (meningkatkan komponen kebugaran, mendapatkan keadaan jasmani yang sehat). Menyadari bahwa olahraga merupakan salah satu upaya dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia, untuk pemerintah

menjadikan salah satu pembangunan nasional yang tertuang dalam undang-undang republik indonesia No.3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional Bab 2 pasal 4 tentang dasar, fungsi dan tujuan olahraga yaitu : untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran serta prestasi.

Hollman dan Hettinger dalam Apri Agus (2013:19) mengatakan bahwa bentuk atau jenis olahraga yaitu antara lain : olahraga masyarakat, olahraga kesehatan, olahraga prestasi dan olahraga prestasi tinggi.

Manfaat berolahraga sudah banyak disadari oleh sebagian masyarakat. Hal ini terlihat dari semakin banyak masyarakat yang melakukan olahraga mulai dari anak-anak sampai lanjut usia. Hal ini disebabkan makin tingginya tingkat kesadaran dan minat masyarakat akan pentingnya melakukan olahraga demi menjaga keseimbangan hidup. Masyarakat umumnya melakukan olahraga dengan tujuan untuk mewujudkan keinginan untuk hidup sehat dan bugar.

Agus, (2012:24) menyimpulkan bahwa, “kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti”. Tidak menimbulkan kelelahan yang berarti maksudnya ialah setelah guru penjasorkes sekolah dasar melakukan pekerjaannya sebagai guru, guru penjasorkes sekolah dasar tersebut masih bersemangat dan bertenaga untuk pekerjaan lainnya. Jadi kebugaran jasmani mempunyai arti penting bagi

seorang guru penjasorkes, antara lain dapat meningkatkan fungsi organ tubuh, sosial emosional, sportifitas, dan semangat dalam mengajar.

Bagi seorang guru penjasorkes sekolah dasar kebugaran jasmani dituntut untuk memberikan kontribusi positif melalui kinerja yang baik, mengingat kinerja sekolah tergantung pada kinerja guru-gurunya. Kinerja guru merupakan prestasi kerja, yakni perbandingan antara hasil kerja yang dapat dilihat secara nyata dengan standar kerja yang telah ditetapkan sekolah.

Kebugaran jasmani memiliki peran penting yang menentukan produktivitas kerja. Produktivitas kerja yang dimaksud adalah kemampuan memperoleh manfaat yang sebesar-besarnya dari sarana dan prasarana yang tersedia dengan menghasilkan output yang optimal bahkan kalau mungkin yang maksimal.

Berdasarkan ungkapan tersebut maka diketahui bahwa kebugaran jasmani adalah kondisi jasmani yang bersangkutan dengan kemampuan dan kesanggupan dan berfungsi dalam pekerjaan secara optimal dan efisien. Sebenarnya kebugaran jasmani itu merupakan salah satu kebutuhan hidup manusia karena kebugaran jasmani saling berkaitan dengan hidup manusia. Kebugaran jasmani yang dibutuhkan manusia untuk bergerak dan melakukan pekerjaan bagi setiap individu tidak sama, sesuai dengan pekerjaan yang dilakukan.

Seorang guru penjasorkes harus mempunyai kompetensi agar dalam menjalankan tugasnya sesuai dengan peraturan yang ada. Berkaitan

dalam hal ini, dalam peraturan pemerintah RI No. 10/ 2005 tentang Standar Nasional Pendidikan Pasal 28 disebutkan bahwa guru adalah agen pembelajaran yang harus memiliki empat jenis kompetensi yaitu :

- (a) Kompetensi pedagogik yaitu merupakan kemampuan yang berkenaan dengan pemahaman peserta didik dan pengelola pembelajaran yang mendidik dan dialogis; (b) Kompetensi kepribadian yaitu merupakan kemampuan personal yang mencerminkan kepribadian yang mantap, stabil, dewasa, arif, dan berwibawa serta berakhlak mulia sehingga dapat menjadi teladan bagi peserta didik; (c) Kompetensi professional yaitu merupakan kemampuan yang berkenaan dengan penguasaan materi pembelajaran bidang studi secara luas dan mendalam serta menambah wawasan keilmuan sebagai guru penjasokes olahraga; (d) Kompetensi social yaitu merupakan kemampuan pendidik sebagai bagian dari masyarakat untuk berkomunikasi, bergaul secara efektif dengan peserta didik, sesama pendidik, tenaga kependidikan, orang tua, dan masyarakat sekitar.

Seorang pendidik hendaknya harus mengerti dengan tanggung jawabnya sebagai seorang guru, dimana guru yang profesional adalah sosok tauladan yang harus di “gugu lan ditiru”. Dalam konteks falsafah jawa ini guru dianggap sebagai pribadi yang tidak hanya bertugas mendidik dan mentransformasi pengetahuan di dalam kelas saja, melainkan lebih dari guru itu dianggap sebagai informasi bagi perkembangan kemajuan masyarakat kearah yang lebih baik. Apalagi guru penjasorkes sekolah dasar harus terlihat berpenampilan sehat, bugar, dan mempunyai kebugaran yang baik agar dalam proses belajar mengajar lebih aktif dan kreatif untuk menciptakan dan melaksanakan berbagai macam gerak yang akan dicontohkan pada peserta didik sehingga mereka akan

lebih terpacu termotifasi untuk melakukan kegiatan belajar mengajar baik yang bersifat praktek maupun teori yang guru penjasorkes berikan.

Namun berdasarkan pengamatan yang di temui dilapanga ternyata masih banyak guru penjasorkes sekolah dasar yang dalam proses pelaksanaan tugasnya sebagai guru masih jauh dengan apa yang diharapkan sebagaimana tugasnya seorang pendidik. Hal ini dapat dilihat dari proses belajar mengajarnya disekolah, dimana seorang guru penjasorkes sekolah dasar malas bergerak atau jarang melakukan aktifitas dikarenakan berat badan atau obesitas dan guru penjasorkes hanya membiarkan para siswanya melakukan aktivitasnya sendiri tanpa melakukan contoh-contoh gerakan yang bersangkutan dengan materi pembelajaran.

Dari beberapa pernyataan diatas penulis dapat menggambarkan bahwa kebugaran jasmani guru penjasorkes sekolah dasar yang ada di kecamatan koto balingka rendah, kurangnya asupan gizi guru penjasorkes, malas bergerak karena kelebihan berat badan atau obesitas. Maka dari itu penulis tertarik untuk mengadakan penelitian tentang Tingkat Kebugaran Jasmani Guru Penjasorkes Sekolah Dasar Kecamatan Koto Balingka Kabupaten Pasaman Barat.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka masalah dalam penelitian ini diidentifikasi sebagai berikut :

1. Belum adanya gambaran tingkat kebugaran jasmani guru penjasorkes sekolah dasar kecamatan koto balingka kabupaten pasaman barat.
2. Belum adanya gambaran tingkat asupan gizi guru penjasorkes sekolah dasar kecamatan koto balingka kabupaten pasaman barat.
3. Belum diketahuinya tingkat indeks masa tubuh (IMT) guru penjasorkes sekolah dasar kecamatan koto balingka kabupaten pasaman barat.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya variabel yang berpengaruh terhadap permasalahan dalam penelitian ini, maka penulis merasa perlu untuk membatasinya, agar penelitian ini dapat dilaksanakan sesuai dengan jangkauan penulis, waktu, dan biaya serta tercapainya sasaran penelitian yang diinginkan. Untuk itu penulis hanya akan melihat “Gambaran Tingkat Kebugaran Jasmani Guru Penjasorkes Sekolah Dasar Kecamatan Koto Balingka Kabupaten Pasaman Barat”.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas untuk lebih fokusnya masalah yang akan diteliti, maka dapat dirumuskan sebagai berikut “Bagaimanakah Gambaran Tingkat Kebugaran Jasmani Guru Penjasorkes Sekolah Dasar Kecamatan Koto Balingka Kabupaten Pasaman Barat”?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan yang telah dikemukakan di atas maka tujuan penelitian ini adalah : Untuk mengetahui gambaran tingkat kebugaran jasmani Guru Penjasorkes Sekolah Dasar Kecamatan Koto Balingka Kabupaten Pasaman Barat.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian diharapkan bermanfaat :

1. Untuk peneliti sendiri sebagai syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.SI) di Fakultas Ilmu Keolahragaan.
2. Sebagai pertimbangan dan bahan masukan bagi guru-guru Penjasorkes tentang tingkat kebugaran jasmani guru Penjasorkes sekolah dasar kecamatan koto balingka kabupaten pasaman barat.
3. Sebagai bahan masukan bagi UPTD Kecamatan untuk lebih memperhatikan lagi kinerja guru penjasorkes dalam menjalankan tugasnya.
4. Sebagai bahan bacaan bagi mahasiswa di perpustakaan.