

**TINJAUAN TENTANG TINGKAT KESEGERAN JASMANI
SISWA SEKOLAH DASAR NEGERI 04 KAMPUNG OLO
KOTA PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan pada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang*



Oleh :

**WENI FITRI
NIM. 03586**

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

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul Skripsi : **Tinjauan Tentang Tingkat Kesehatan Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 04 Kampung Olo Kota Padang**

Nama : **Weni Fitri**

NIM : **03586**

Program Studi : **Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi**

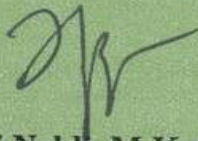
Jurusan : **Pendidikan Olahraga**

Fakultas : **Ilmu Keolahragaan**

Padang, Januari 2012

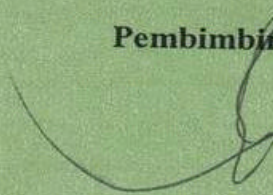
Disetujui Oleh :

Pembimbing I



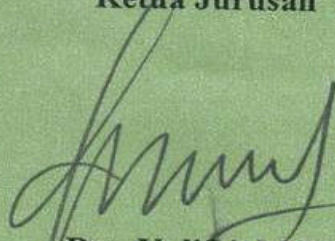
Drs. Hendri Neldi, M.Kes, AIFO
NIP. 19620520 198703 1 002

Pembimbing II



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

Mengetahui :
Ketua Jurusan



Drs. Yulifri, M.Pd
NIP. 19590705 198503 1 002

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : Tinjauan Tentang Tingkat Kesegaran Jasmani
Siswa Sekolah Dasar Negeri 04 Kampung Olo Kota
Padang

Nama : Weni Fitri

NIM : 03586

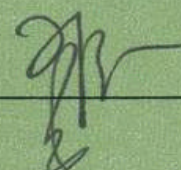
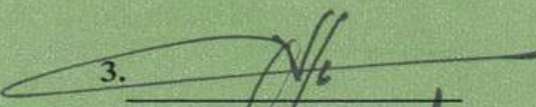
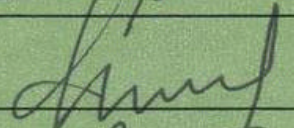
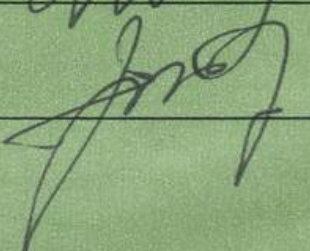
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2012

Tim Penguji

Nama	Tanda Tangan
Ketua : Drs. Hendri Neldi, M.Kes, AIFO	1. 
Sekretaris : Drs. Zarwan, M.Kes	2. _____
Anggota : Drs. Edwarsyah, M.Kes	3. 
Drs. Yulifri, M.Pd	4. 
Nurul Ihsan, S.Pd, M.Pd	5. 



“Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, maka apabila kamu telah selesai (dari suatu urusan) kerjakanlah dengan sungguh-sungguh, (urusan yang lain) dan hanya kepada Tuhan Mu lah hendaknya kamu berharap.

(Qs. AL_Insyirah 68)

“Allah melebihkan derajat orang-orang yang beriman diantara kamu dan orang-orang yang berilmu beberapa tingkat (Derajatnya).

(Qs. AL_Mujadalah)

Alhamdulillahirobbilalamin

Segala puji Ku persembahkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunianya kepada hamba, sehingga satu langkah kesuksesan telah dapat Ku raih untuk menuju kesuksesan berikutnya. Kemudian selawat dan salam kepada baginda Nabi besar Muhammad SAW yang telah membawa umatnya dari lembah kehinaan ke puncak kemuliaan seperti saat ini. Ya Allah, Ridhoilah apa yang telah Ku raih semoga cahaya Mu terus menerangi langkah Ku....Amiiin

Ku persembahkan sekelumit keberhasilan ini, kepada Mereka yang sangat Ku cintai, Ayahanda dan Ibunda Ku.

Mam, you are the most amazing person anyone could ever know. You make me who and what I am today. I can never thank you enough, I'm so Lucky to have you. I Love You Dearly. Dad, you are the kindest, most generous. Easy going person in the world. I can never repay you for all you've gone for me.

Ibunda (Nurani) makasih atas kasih sayang dan cinta kasih serta kesabaran seluas dunia dan sedalam samudra yang sudah mama berikan. Makasih sudah menjadi sosok yang mau berbagi dengan weni, selama ini atas semua keluh kesah weni atas semua kendala yang weni hadapi dan bagi weni mama adalah seorang ibu sekaligus ayah yang sudah membesarkan weni dengan kasih sayang tanpa ada keluh kesah yang terpancar diwajahnya.

Terima kasih untuk Bpk, Drs. H. Arsil, M.Pd sebagai Dekan FIK UNP, Drs. Yulifri, M.Pd sebagai ketua jurusan Pendidikan Olahraga . Ketua Pembimbing Skripsi Weni (Drs. , Hendri Neldi, M.Kes, AIFO dan Bapak Drs. Zarwan, M.Kes) yang udah mengingatkan, membimbing dan mendidik weni selayaknya orang tua weni sendiri serta dengan kesabaran dan perhatian yang udah diberikan, sehingga weni dapat menyelesaikan skripsi dengan baik.

Makasih buat Bapak Drs. Yulifri, M.Pd, Drs. Edwarsyah, M.Kes, dan Nurul Ihsan, S.Pd, M.Pd yang telah memberikan masukan dan saran dari kesempurnaan skripsi ini.

Buk Era (Kepala Sekolah SDN 04 Kamp. Olo) Makasih udah mengizinkan weni untuk meneliti sehingga skripsi weni berjalan dengan baik. Buk Nov, Buk Eva, Buk Nora, Buk Is, Buk Ani, Buk Reni, Buk Yul, Nenek (Buk Afni dan Buk Armiami), Buk Sal, Kak Rida, Kak Wel, Kak Nila, Pak Datuk dan Pak Yun, makasih udah memberikan semangat kepada weni untuk melakukan penelitian ini.

Buk Mul Makasi Uдах membina dan membimbing weni selama PI berlangsung dan untuk anak kelas Va dan Vb tanpa disebutkan namanya, makasi udah membantu buk, weni untuk penelitian skripsi, walaupun terkadang ibu memarahi kalian, maaf ya... itu semua karena ibu sayang sama kalian, dan karna kalian jugalah skripsi ibu weni berjalan dengan lancar.

Makasih kepada Bapak/Ibu staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah ikhlas mendidik dan memberikan ilmunya kepada weni selama perkuliahan berlangsung.

Special Thank's buat tante nununk dan Pak Angah (makasih udah berbagi rezeki kepada weni, karena jasa ante dan angahlah weni bisa seperti saat sekarang ini, dan dapat menyelesaikan kuliah weni ini. Makasih udah menjadi orang tua weni yang selalu mengajarkan dan memberi masukan-masukan bagaimana cara menghadapi kehidupan yang ternyata memang keras. Bagi weni Ante nununk dan Angah adalah inspirasi serta contoh bagi weni dalam beberapa hal termasuk dalam hal penulisan skripsi ini.

Untuk teman-teman dan sahabat weni, Lola (makasih udah b'baik hati memberi tumpangan dan mengizinkan weni untuk istirahat dikos selama 6 semester), Arman, Dodi, Deki, hilpy, Riri, Andrie, dan Jefri yang udah menyempatkan datang kekampus untuk membantu selama penelitian weni berlangsung, sehingga penelitian skripsi weni dapat diselesaikan dengan baik.

Makasih juga untuk Bank Anton Komaini yang sudah membantu dan memberikan masukan dan saran sehingga skripsi weni selesai. Bang Nando, makasih udah membantu weni untuk mendapatkan jadwal kompre, sehingga weni bisa wisuda bulan Maret tahun 2012 ini. Kak Irma, makasih udah memberi petunjuk dan arahan tentang pelaksanaan tes TKJI sewaktu penelitian skripsi weni dan makasih udah memberikan nilai gizi sehingga nilai C weni berkurang, hm.....

Buat Rina Makasih udah berbaik hati, yang selalu mau mendengarkan curhat weni dikala weni sedih maupun senang, dan makasih atas pengertiannya, yang terkadang sikap weni menyebalkan, maaf ya sobat

"Thank's for All"

ABSTRAK

Weni Fitri, 2011 “Tinjauan Tentang Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 04 Kampung Olo Kota Padang.

Masalah dalam penelitian ini rendahnya tingkat kesegaran siswa Sekolah Dasar Negeri 04 Kampung Olo Kota Padang. Rendahnya tingkat kesegaran jasmani siswa ini diduga disebabkan oleh beberapa faktor antara lain, kurangnya aktifitas gerak, keadaan lingkungan, rendahnya perekonomian keluarga, dan kurang tersedianya sarana prasarana olahraga di sekolah. Untuk itulah penulis merasa perlu mengadakan penelitian. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 04 Kampung Olo Kota Padang.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif yaitu yang menggambarkan tentang tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 04 Kampung Olo Kota Padang. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa-siswi Sekolah Dasar Negeri 04 Kampung Olo Kota Padang yang terdaftar yang berjumlah 211 orang. Sampel diambil dengan menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu pengambilan sampel berdasarkan maksud yang telah ditetapkan sebelumnya atau dengan pertimbangan-pertimbangan tertentu. Kemudian yang di jadikan Sampel adalah hanya siswa kelas V yang berjumlah 41 orang. Tes yang digunakan untuk kesegaran jasmani adalah tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) umur 10-12 Tahun. Kemudian diolah dengan rumus distribusi frekuensi

Berdasarkan hasil penelitian ini menjelaskan bahwa nilai Rata-rata tingkat kesegaran jasmani siswa putri yaitu berada pada kategori sedang, yaitu dengan tingkat capaian 47,05 %, sedangkan nilai rata-rata tingkat kesegaran jasmani siswa putra yaitu berada pada kategori sedang, yaitu dengan tingkat capaian 58,34 %..

Kata kunci : kesegaran Jasmani

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji syukur ke hadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan kurnia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul "Tinjauan Tentang Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 04 Kampung Olo Kota Padang."

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, disamping itu juga untuk mengetahui Tinjauan Tentang Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 04 Kampung Olo Kota Padang.

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 semua pihak baik perorangan maupun badan-badan terkait yang telah memberikan bantuan dan bimbingan sampai selesainya skripsi ini.

Secara khusus penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Drs. H. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan fasilitas untuk kuliah di Fakultas Ilmu Keolahragaan.
2. Drs. Yulifri, M.Pd selaku ketua Jurusan pendidikan Olahraga Universitas Negeri Padang yang telah memberikan kemudahan dan bimbingan dalam menyelesaikan studi.
3. Drs. Hendri Neldi, M.Kes AIFO dan Drs. Zarwan, M.Kes selaku pembimbing dalam penulisan skripsi ini yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Bapak Drs. Yuifri, M.Pd, Bapak Drs. Edwarsyah, M.Kes, Bapak Nurul Ihsan, S.Pd, M.Pd sebagai tim penguji yang telah memberikan saran demi kesempurnaan skripsi ini.
5. Kepala sekolah SDN 04 Olo Kota Padang yang telah memberikan izin untuk meneliti di sekolah tersebut.
6. Bapak/Ibu staf pengajar fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmu selama perkuliahan.
7. Yang tercinta Ayah dan Ibu yang senantiasa membantu memberikan dorongan semangat untuk penulis

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

Padang, Januari 2012

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR GRAFIK	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah	7
D. Perumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	8
F. Kegunaan Penelitian	8
BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN	
A. Kajian Teori.....	10
1. Kesegaran Jasmani.....	10
2. Komponen Kesegaran Jasmani	11
3. Faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani	12
4. Fungsi kesegaran Jasmani	14
5. Cara meningkatkan Kesegaran Jasmani	15
B. Kerangka Konseptual.....	15
C. Hipotesis Penelitian	16

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	17
B. Waktu dan Tempat Penelitian	17
C. Populasi dan Sampel.....	17
D. Defenisi Operasional	18
E. Jenis dan Sumber Data	18
F. Teknik Pengumpulan Data	18
G. Instrumen Penelitian	20
H. Alat Yang Digunakan	26
I. Teknik Analisis Data.....	27

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data	28
B. Pembahasan	35

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	36
B. Saran	36

DAFTAR PUSTAKA.....	38
----------------------------	-----------

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Distribusi Populasi Penelitian	18
2. Distribusi Sampel Penelitian	19
3. Nilai TKJI untuk laki-laki umur 10-12 tahun.....	20
4. Nilai TKJI untuk perempuan umur 10-12 tahun.....	20
5. Norma Penilaian TKJI	21
6. Distribusi Frekuensi Hasil TKJI Putri SDN 04 Olo Padang.....	29
7. Distribusi Frekuensi Hasil TKJI Putra SDN 04 Olo Padang	30

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual.....	20
2. Sikap start berdiri tes lari cepat.....	22
3. Tes lari 600 meter	23
4. Sikap badan yang benar pada tes angkat tubuh.....	24
5. Baring Duduk.....	25
6. Loncat Tegak.....	26

DAFTAR GRAFIK

Grafik	Halaman
1. Distribusi Hasil TKJI SDN 04 Olo Padang.....	30

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Hasil TKJI SDN 04 Olo Padang Putra	39
2. Data Hasil TKJI SDN 04 Olo Padang Putri	40
3. Foto Dokumentasi Penelitian.....	41
4. Surat-Surat Izin Penelitian	44

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pembangunan nasional pada hakekatnya membangun manusia Indonesia seutuhnya dan masyarakat Indonesia secara menyeluruh. Manusia Indonesia seutuhnya adalah manusia yang sehat kuat jasmani dan rohani serta mampu menjadi penggerak pembangunan, sehingga pembangunan tersebut benar-benar dapat dirasakan oleh seluruh rakyat dan dilaksanakan merata di seluruh tanah air.

Keberhasilan pengembangan nasional sangat ditentukan oleh sumber daya manusia, baik sebagai subjek maupun objek dari pembangunan itu sendiri. Dengan demikian upaya peningkatan sumber daya manusia baik sebagai sasaran maupun sebagai tujuan pembangunan perlu mendapat perhatian utama .

Dalam rangka meningkatkan sumber daya manusia Indonesia yang berkualitas, di bidang pendidikan , pemerintah telah menetapkan fungsi dan tujuan pendidikan nasional sebagai mana dinyatakan dalam Undang-Undang Pendidikan Nomor 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional dinyatakan:

"Pendidikan Nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat berilmu, cakap, kreatif,

mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab".(Depdiknas 2003:128)".

Berdasarkan kutipan di atas, maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa melalui pendidikan kita dapat mengembangkan potensi peserta didik, sehingga mereka mempunyai ilmu pengetahuan, sehat, cakap dan mandiri. Di samping itu pendidikan juga dapat membentuk watak dan menjadi manusia yang berakhlak mulia serta taat dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Kuasa. Bahkan pendidikan dapat dikatakan sebagai investasi jangka panjang yang selalu menjadi perhatian pemerintah dan membutuhkan usaha dan dana yang cukup besar. Semua manusia menginginkan pendidikan demi kelangsungan masa depan hidupnya dan mampu mengangkat harkat dan martabat bangsa.

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes) merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari program pendidikan keseluruhan yang disempurnakan, juga merupakan suatu proses melalui aktifitas jasmani yang dirancang dan disusun secara sistematis, untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan, meningkatkan kemampuan dan keterampilan jasmani, kecerdasan untuk membentuk watak serta nilai dan sikap positif bagi setiap warga negara dalam rangka mencapai tujuan pendidikan.

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang diajarkan di sekolah memiliki peranan yang sangat penting yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam

berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang dilakukan secara sistematis dan sesuai dengan kurikulum yang ada. Mata pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan pada Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) bertujuan agar peserta didik memiliki kemampuan sebagai berikut: “Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani dan olahraga yang terpilih”. Artinya salah satu tujuan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah memelihara dan meningkatkan kebugaran jasmani atau kesegaran jasmani siswa. Menurut Yunusul Hairry (1989:17) kesegaran jasmani adalah: “kemampuan untuk melaksanakan tugas sehari-hari dengan giat dan dengan penuh kewaspadaan, tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan dengan energi yang cukup untuk menikmati waktu senggangnya dan menghadapi hal-hal yang darurat yang tidak terduga sebelumnya”.

Berdasarkan kutipan di atas, dapat disimpulkan bahwa jika kesegaran jasmani baik akan dapat melakukan kegiatan sehari-hari dengan baik tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Kebiasaan melakukan olahraga secara terprogram akan berdampak baik terhadap kesegaran jasmani dan kesehatan siswa dalam kehidupan sehari-hari, hal ini dapat dilakukan mulai dari sekolah, lingkungan tempat tinggal sendiri dan masyarakat.

Secara umum kebugaran jasmani dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luang. Sadoso (2003:34-37) “orang yang sehat belum tentu fungsi jantung dan paru-paru (kardiorespiratori) berfungsi secara efisien dan efektif. Berdasarkan kutipan diatas, dapat dijelaskan bahwa siswa yang memiliki kesegaran jasmani baik maka fungsi kardiorespiratori dapat secara efektif dan efisien.

Untuk mencapai fungsi kardiorespiratori berfungsi secara efektif dan efisien siswa perlu meningkatkan kesegaran jasmaninya. Hal ini sesuai dengan pendapat Sadoso (2003:21) “kesegaran jasmani yang dilakukan secara kontiniu dapat berpengaruh terhadap efektivitas dan efisien jantung dan paru dalam melakukan fungsional”. Apabila jantung dan paru telah dapat melakukan fungsinya secara efektif dan efisien dalam kehidupan sehari-hari maka kesegaran jasmani siswa akan lebih baik sehingga sangat mendukung mengikuti proses belajar.

Kesegaran jasmani dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain gizi, Sarana dan prasarana, letak geografis, minat, kurikulum, program pengajaran, Guru sebagai pendidik, dan Sosial ekonomi orang tua.

Kesegaran jasmani tidak terlepas dari faktor gizi, karena dengan memakan makanan yang bergizi maka akan berpengaruh

terhadap kesegaran jasmani. Soekirman dalam Gusril (2004: 14) mengatakan bahwa “banyak temuan penelitian gizi baru yang mengungkapkan bahwa pentingnya peran vitamin dan mineral bagi kesehatan manusia, oleh karena itu makanan yang bergizi yang dimakan sehari-hari penting untuk kesehatan. Derajat kesehatan yang tinggi akan mempengaruhi organ tubuh untuk berfungsi secara optimal dalam melakukan kegiatan sehari-hari.” Faktor makanan adalah salah satu syarat untuk mencapai kesegaran jasmani yang baik. Kegiatan yang dilakukan dengan mengeluarkan energi harus diseimbangkan dengan makanan yang teratur sesuai dengan gizi yang diperlukan tubuh kembali, dengan tidak sesuainya energi yang keluar dengan energi yang masuk maka akan bisa menimbulkan kesegaran jasmani yang kurang baik, yang akan menyebabkan kelelahan pada tubuh dan bahkan bisa mengundang datangnya bibit penyakit ke dalam tubuh.

Kesegaran jasmani sangat dibutuhkan oleh setiap siswa untuk memperoleh ketangkasan, kesanggupan, serta kemampuan belajar yang tinggi, salah satu jalan untuk memelihara dan meningkatkan kesegaran jasmani dengan melakukan olahraga yang teratur atau aktifitas sehari-hari yang bermanfaat untuk kesehatan. Sehubungan dengan itu perlu digiatkan lagi pendidikan jasmani, dan kesehatan di sekolah. Jadi kesegaran jasmani erat kaitannya dengan berbagai faktor.

Salah satu jalan untuk memelihara kesegaran jasmani, yaitu dengan melakukan olahraga secara teratur. Sehubungan dengan itu, perlu digiatkan pendidikan jasmani di lingkungan sekolah dan masyarakat secara umum, pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan telah dilaksanakan oleh Sekolah Dasar Negeri 04 Kampung Olo Padang. Melihat dari segi lokasi bahwa Sekolah Dasar Negeri 04 Kampung Olo Padang Kota Padang berada di daerah perkotaan, pada umumnya mereka pulang dan pergi ke sekolah dengan menggunakan kendaraan bermotor diantar dan dijemput.

Kurangnya aktifitas gerak yang dilakukan sangat berpengaruh terhadap teknologi yang meningkat, akibatnya kehidupan manusia terlalu santai, mudah, dan nyaman tanpa menimbulkan kelelahan. Akibatnya orang lebih suka naik kendaraan dibandingkan dengan berjalan kaki. Hal ini terjadi pada siswa Sekolah Dasar Negeri 04 Kampung Olo Padang Kota Padang.

Ditinjau dari sarana dan prasarana yang terdapat pada Sekolah Dasar Negeri 04 Kampung Olo Padang Kota Padang sudah bisa dikatakan baik. Namun masih ditemukan bahwa halaman atau lapangan untuk kegiatan pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan di terbatas . Kemudian dari segi lokasi, bahwasannya lingkungan yang berada di daerah perkotaan menjadikan udara tercemari oleh debu dan asap kendaraan apalagi di daerah yang cukup panas, sehingganya mempengaruhi kerja jantung.

Selanjutnya dari latar belakang ekonomi orangtua siswa, sebagian besar dari orangtua siswa berpenghasilan menengah ke atas. Berdasarkan observasi di lapangan ditemui tingkat kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 04 Kampung Olo Kota Padang masih rendah. Untuk itulah dalam kesempatan ini penulis tertarik untuk melakukan penelitian, dengan tujuan mengetahui lebih jauh tingkat kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 04 Kampung Olo Kota Padang. Maka dalam penelitian dirumuskan judul penelitian.

B. Identifikasi Masalah

Ada banyak faktor yang mempengaruhi dalam kesegaran jasmani Sekolah Dasar Negeri 04 Kampung Olo Kota Padang yang dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Gizi siswa
2. Letak Geografis
3. Latar belakang ekonomi orang tua siswa
4. Kurikulum dan pengajaran
5. Minat dan motivasi siswa
6. Sarana dan prasarana

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya penyebab permasalahan yang ada dan tercakup dalam penelitian tidak dapat peneliti laksanakan, juga

keterbatasan waktu, dana, dan kemampuan maka masalah dalam penelitian ini dibatasi pada variabel yang diamati dan variabel yang diukur : Kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 04 Kampung Olo Kota Padang.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang dikemukakan, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut :Bagaimana tingkat kesegaran jasmani Sekolah Dasar Negeri 04 Kampung Olo Kota Padang?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian yang dilakukan adalah mempunyai tujuan, yaitu: Untuk mengetahui kesegaran jasmani Sekolah Dasar Negeri 04 Kampung Olo Kota Padang.

F. Kegunaan Penelitian

Penelitian ini diharapkan berguna untuk :

1. Bagi penulis disajikan untuk melengkapi persyaratan memperoleh Gelar Sarjana pada Jurusan Penjaskesrek Konsentrasi PGSD Penjas Universitas Negeri Padang.
2. Bagi guru penjas, penelitian ini dapat meningkatkan kualitas pembelajaran penjas.

3. Siswa, sebagai bahan informasi untuk meningkatkan kesegaran jasmaninya.
4. Bahan masukan bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti permasalahan yang lebih mendalam.
5. Bahan bacaan bagi Mahasiswa dan Dosen di Fakultas Ilmu Keolahragaan.