

**TINJAUAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SEKOLAH
DASAR NEGERI 18 TEBING TINGGI KECAMATAN
LENGAYANG KABUPATEN
PESISIR SELATAN**

SKRIPSI

*Diajukan kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga
sebagai salah satu persyaratan Guna memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh :

RUDI SYAFRIANTO

NIM : 14772

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2013**

ABSTRAK

Rudi Syafrianto (14772) : Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 18 Tebing Tinggi Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan

Penelitian ini berawal dari kenyataan di Sekolah Dasar Negeri 18 Tebing Tinggi Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan, bahwa berdasarkan hasil pengamatan penulis, siswa banyak yang malas, mudah lelah dan cepat mengantuk pada saat proses pembelajaran penjasorkes. Kondisi ini diduga disebabkan rendahnya tingkat kebugaran jasmani siswa. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah dasar negeri 18 Tebing Tinggi Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif yaitu penelitian yang bertujuan untuk mendeskripsikan gejala-gejala atau suatu keadaan pada saat penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas IV-VI yang berjumlah 58 orang yang terdiri dari 26 putra dan 32 putri. Dalam penelitian ini sampel diambil secara *purposive sampling* yaitu pengambilan sampel dilakukan dengan cara didasarkan atas tujuan tertentu. Penetapan sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 40 orang siswa yang terdiri dari 16 putra dan 24 putri. Tes yang digunakan yaitu tes kesegaran jasmani Indonesia (TKJI) tahun 2010 untuk putra dan putri umur 10-12 tahun. Analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif persentase.

Berdasarkan hasil penelitian, bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa putra Sekolah Dasar Negeri 18 Tebing Tinggi Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan, termasuk dalam kategori sedang. Sedangkan tingkat kebugaran jasmani siswa putri termasuk dalam kategori kurang. Dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa putra dan putri berada dalam pada kategori Kurang.

PERSETUJUAN SKRIPSI

**TINJAUAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SEKOLAH
DASAR NEGERI 18 TEBING TINGGI KECAMATAN
LENGAYANG KABUPATEN
PESISIR SELATAN**

Nama : Rudi Syafrianto
Nim : 14772
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Maret 2013

Disetujui oleh:

Pembimbing I



**Prof. Dr. Syafruddin, M.Pd
NIP. 195611021981031002**

Pembimbing II



**Drs. Edwardsyah, M.Kes
NIP. 19591231 198803 1019**

Mengetahui :

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



**Drs. Yulifri, M. Pd
Nip. 19590705 198503 1 002**

PENGESAHAN

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Judul : Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah
Dasar Negeri 18 Tebing Tinggi Kecamatan Lengayang
Kabupaten Pesisir Selatan

Nama : Rudi Syafrianto

NIM : 14772

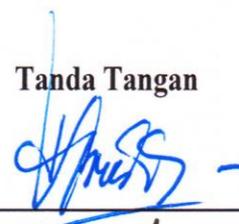
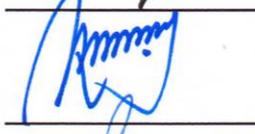
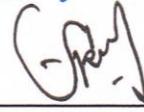
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Maret 2013

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Prof. Dr. Syafruddin, M.Pd	1. 
2. Sekretaris	: Drs. Edwardsyah, M.Kes	2. 
3. Anggota	: Dr. Khairuddin, M.Kes AIFO	3. 
4. Anggota	: Drs. Zarwan, M.Kes	4. 
5. Anggota	: Dra. Erianti, M.Pd	5. 

SURAT PERNYATAAN

Dangan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Padang, Januari 2013

Yang Menyatakan,

Rudi Syafrianto
NIM. 14772

KATA PENGANTAR



Puji dan syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT, dengan limpahan rahmat dan karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 18 Tebing Tinggi Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan”

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana Strata Satu pada Jurusan Pendidikan Olahraga pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Rekreasi. Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP).

Dalam menyelesaikan skripsi ini Penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan serta arahan dari berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini izinkan penulis dengan segala rendah hati mengucapkan terimakasih sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. Phil. Yanuar Kiram Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Drs. Arsil, M.Pd. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, yang telah memberikan peluang bagi penulis melanjutkan studi di Fakultas ini.
3. Drs. Yulifri, M.Pd Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Padang.
4. Prof. Dr. Syafruddin, M.Pd Penasehat Akademik (PA) dan Pembimbing I yang penuh ketulusan dan kesabaran serta kesediaan meluangkan waktu di

tengah-tengah kesibukan untuk membimbing dan memberikan arahan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Kemudian kepada bapak Drs.Edwardsyah, M.Kes pembimbing II yang telah banyak memberikan masukan, dorongan, koreksi, serta petunjuk dan pemikirannya untuk kesempurnaan skripsi ini.

5. Tim penguji Skripsi yaitu Dr. Khairuddin, M.Kes.AIFO, Drs. Zarwan, M.Kes., Dra.Erianti, M.Pd yang telah banyak memberikan masukan dan saran demi kesempurnaan dari skripsi yang penulis ajukan sehingga dapat terselesaikan dengan baik.
6. Seluruh staf pengajar di Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan saya ilmu sehingga bisa menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
7. Kepada ayahanda Bachtiar(alm), ibunda Yusmanisar serta Uwan dan tante juga kakak kakak yang telah memberikan do`a serta dukungan dalam menyelesaikan skripsi ini.
8. Drs. Emiyasni, S.Pd. SD kepala SD Negeri 18 Tebing Tinggi Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan.
9. Siswa kelas IV dan kelas V SD Negeri 18 Tebing Tinggi Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan. yang telah meluangkan waktu dan tenaganya untuk menjalankan serangkaian tes fisik untuk kepentingan data yang penulis butuhkan.
10. Karyawan dan karyawan FIK UNP yang membantu mempermudah pelayanan administrasi skripsi ini.

11. Seluruh teman-teman seperjuangan mahasiswa jurusan PGSD Penjas BP 2009 yang telah memberikan dorongan dan membantu dalam menyelesaikan skripsi ini.

12. Rekan- rekan kampus yang telah berbagi suka dan dukanya selama ini.

Terakhir penulis mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan dan dorongan kepada penulis, namun tidak dapat penulis sebutkan satu persatu. Hanya ucapan terima kasih yang dapat diucapkan, semoga segala bantuan yang diberikan menjadi amal ibadah di sisi Allah SWT, amin.

Demikian yang dapat penulis sampaikan, akhir kata penulis ucapkan terima kasih. Wassalam.

Padang, Januari 2013

Rudi Syafrianto

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN.....	x
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	8
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	
A. Landasan Teori.....	9
B. Kerangka Konseptual.....	19
C. Pertanyaan Penelitian.....	20
BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis, tempat dan waktu penelitian.....	22
B. Populasi dan sampel.....	22
C. Defenisi Operasional.....	24
D. Jenis dan Sumber Data.....	25
E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data.....	26
F. Teknik Analisis Data.....	36
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian.....	37
B. Pembahasan.....	56

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	63
B. Saran.....	64
DAFTAR PUSTAKA.....	66
LAMPIRAN.....	68

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Siswa siswi Sekolah Dasar Negeri 18 Tebing.....	23
2. Sampel Siswa siswi Sekolah Dasar Negeri 18 Tebing.....	24
3. Nilai TKJI 2010 (putra usia 10-12 tahun).....	35
4. Nilai TKJI 2010 (putri usia 10-12 tahun).....	36
5. Norma Klasifikasi Tingkat Kebugaran Jasmani.....	36
6. Distribusi frekuensi tingkat kebugaran jasmani siswa putra.....	38
7. Distribusi frekuensi tingkat kebugaran jasmani siswa putri.....	39
8. Distribusi frekuensi tingkat kecepatan siswa putra.....	41
9. Distribusi frekuensi tingkat kecepatan siswi putri.....	42
10. Distribusi frekuensi tingkat dayatahan otot lengan siswa putra.....	44
11. Distribusi frekuensi tingkat dayatahan otot lengan siswi putri.....	45
12. Distribusi frekuensi tingkat dayatahan Perut siswa putra.....	47
13. Distribusi frekuensi tingkat dayatahan otot perut siswi putri.....	49
14. Distribusi frekuensi tingkat daya ledak otot tungkai siswa putra.....	50
15. Distribusi frekuensi tingkat daya ledak otot tungkai siswi putri.....	51
16. Distribusi frekuensi tingkat dayatahan kardiovaskuler siswa putra....	53
17. Distribusi frekuensi tingkat dayatahan kardiovaskuler siswi putri.....	54

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Bagan kerangka konseptual.....	21
2. Tes lari 40 meter (<i>sprint</i>).....	27
3. Tes gantung siku tekuk.....	29
4. Tes baring duduk 30 detik (<i>sit up</i>).....	31
5. Tes loncat tegak (<i>vertical jump</i>).....	32
6. Tes lari 600 meter.....	35
7. Diagram batang distribusi frekuensi tingkat kebugaran jasmani siswa Putra.....	39
8. Diagram batang distribusi frekuensi tingkat kebugaran jasmani siswa Putri.....	40
9. Diagram batang distribusi frekuensi tingkat kecepatan siswa putra....	42
10. Diagram batang distribusi frekuensi tingkat kecepatan siswa putri.....	43
11. Diagram batang distribusi frekuensi tingkat dayatahan otot lengan siswa putra.....	45
12. Diagram batang distribusi frekuensi tingkat dayatahan otot lengan siswa Putri.....	46
13. Diagram batang distribusi frekuensi tingkat dayatahan otot perut siswa putra.....	48
14. Diagram batang distribusi frekuensi tingkat dayatahan otot perut siswa Putri.....	49
15. Diagram batang distribusi frekuensi tingkat daya ledak otot tungkai siswa Putra.....	51
16. Diagram batang distribusi frekuensi tingkat daya ledak otot tungkai siswi Putri.....	52

17. Diagram batang distribusi frekuensi tingkat dayatahan kardiovaskuler siswa putra.....	54
18. Diagram batang distribusi frekuensi tingkat dayatahan kardiovaskuler Siswi putri.....	55

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data mentah siswa putra kelas IV-V SDN 18 Tebing Tinggi.....	67
2. Data mentah siswi putri kelas IV-V SDN 18 Tebing Tinggi.....	68
3. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecepatan Siswa putra.....	69
4. Distribusi Frekuensi Tingkat Dayatahan Otot Lengan Siswa Putra.....	70
5. Distribusi Frekuensi Tingkat Dayatahan Otot Perut Siswa Putra.....	71
6. Distribusi Frekuensi Tingkat daya ledak Otot Tungkai Siswa Putra.....	72
7. Distribusi Frekuensi Tingkat Dayatahan Kardiovaskuler Siswa Putra.....	73
8. Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra.....	74
9. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecepatan Siswi putri.....	75
10. Distribusi Frekuensi Tingkat Dayatahan Otot Lengan Siswi Putri.....	76
11. Distribusi Frekuensi Tingkat Dayatahan Otot Perut Siswi Putri.....	77
12. Distribusi Frekuensi Tingkat daya ledak Otot Tungkai Siswi Putri.....	78
13. Distribusi Frekuensi Tingkat Dayatahan Kardiovaskuler Siswi Putri.....	79

14. Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswi Putri.....	80
15. Posisi start lari 40 meter (<i>sprint</i>) putra dan putri.....	81
16. Posisi gantung siku tekuk putra dan putri.....	82
17. Posisi Baring duduk 30 detik(<i>sit up</i>) putra dan putri.....	83
18. Posisi loncat tegak (<i>vertical jump</i>) putra dan putri.....	84
19. Posisi start lari 600 meter putra dan putri.....	85
20. Surat izin penelitian dari Fakultas Ilmu Keolahragaan.....	82
21. Surat izin penelitian dari Dinas Pendidikan Kec. Lengayang.....	83
22. Surat balasan penelitian dari Kepala SDN 18 Tebing Tinggi.....	84

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kebugaran jasmani adalah suatu kemampuan tubuh seorang manusia yang mampu melakukan serangkaian kegiatan secara berlanjut tanpa adanya rasa kelelahan yang tidak berakibat terganggunya kegiatan-kegiatan lainnya, serta masih memiliki cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggang dan keperluan lainnya. Dalam aspek kebugaran jasmani ini, pemerintah berupaya membantu siswa untuk mengembangkan kebugaran jasmani yang sesuai dengan Bab II Pasal 4 Undang undang RI No.3 Tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional menyatakan bahwa :

”Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa”.

Wahjoedi (2001:58) mengemukakan bahwa “kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari dengan giat, tanpa mengalami kelelahan yang berarti serta dengan cadangan energi yang tersisa ia masih mampu menikmati waktu luang dan menghadapi hal-hal darurat yang tidak terduga sebelumnya”. Sejalan dengan pendapat di atas Agus (2012:24) mengemukakan bahwa “kesegaran 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 berlebihan”.

Dari pendapat di atas, jelas bahwa kebugaran jasmani merupakan suatu keadaan tubuh seseorang di mana seseorang tersebut mampu melakukan suatu kegiatan atau pekerjaan secara keseluruhan yang mampu menyelesaikan tugas tersebut dan masih bisa menikmati sisa-sisa tenaga untuk keperluan hidup atau aktivitas lainnya tanpa merasa kelelahan yang berarti. Setiap siswa hendaknya memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik agar siswa mampu melakukan aktivitas belajar dengan baik dan mencapai tujuan. Seseorang yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang rendah cenderung mengalami hambatan dalam mencapai tujuan yang ditentukan. Dengan demikian, siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik cenderung mampu mencapai prestasi belajar yang baik sesuai dengan tujuan yang diharapkan.

Kebugaran jasmani ini tidak terlepas dari beberapa faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani seseorang, yaitu status gizi yang berhubungan dengan bahan makanan. Agus (2012:24) mengungkapkan bahwa “kesegaran jasmani tidak terlepas dari faktor gizi (bahan makanan), karena bahan makanan diperlukan untuk sumber energi, pembangun sel-sel tubuh, komponen biokatalisator, dan metabolisme”.

Disamping itu faktor lain yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani siswa diantaranya yaitu aktivitas fisik siswa, dalam Agus (2012:29) mengemukakan bahwa “istirahat ditempat tidur selama 3 minggu akan menurunkan dayatahan cardio vascular sebesar 17-27%. Efek latihan 8 minggu setelah istirahat tersebut memperlihatkan dayatahan cardio vascular sebesar 62%. Kegiatan olahraga yang biasa dilakukan sangat mempengaruhi

kebugaran seseorang”. Dari pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa faktor gizi yang baik dan aktivitas fisik seseorang akan berpengaruh terhadap setiap siswa untuk meningkatkan tingkat kebugaran jasmani seseorang.

Banyak faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani siswa diantaranya yaitu usia, jenis kelamin, kebiasaan siswa dalam aktifitas fisik seperti latihan-latihan olahraga dan aktifitas bermain, sarana dan prasarana yang baik dapat mempengaruhi siswa aktif dalam pembelajaran penjasorkes yang dalam proses pembelajarannya erat kaitannya dengan kerja fisik, lingkungan yang bersih dan nyaman, pengetahuan dan pendidikan, ekonomi orang tua, istirahat yang cukup, serta kondisi fisik, semua ini dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani siswa.

Sekolah Dasar Negeri 18 Tebing Tinggi Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan merupakan sekolah yang terletak di tengah pemukiman penduduk desa, keadaan geografis tempat sekolah ini berada di dataran rendah lebih kurang 4-5 meter di atas permukaan laut. Pada umumnya siswa Sekolah Dasar Negeri 18 Tebing Tinggi ini bertempat tinggal dekat sekolah tersebut, maka rata-rata siswa-siswi pergi kesekolah berjalan kaki, dan ada juga sebagian siswa pergi ke sekolah dengan kendaraan karena jauhnya rumah tempat tinggal dengan sekolah.

Kemudian di lihat dari tingkat ekonomi orang tua, rata-rata ekonomi orang tua siswa menengah kebawah karena sebagian besar orang tua dari siswa bekerja sebagai petani maka dari itu, untuk mencukupi kebutuhan gizi yang baik dan seimbang, cukup sulit bagi orang tua untuk memenuhi asupan

gizi yang baik dan seimbang tersebut, sehingga berkemungkinan dengan rendahnya asupan gizi yang baik dan seimbang yang didapatkan oleh siswa Sekolah Dasar Negeri 18 Tebing Tinggi Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan berpengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa disekolah tersebut.

Berdasarkan hasil observasi yang penulis lakukan di Sekolah Dasar Negeri 18 Tebing Tinggi Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan, guru mengatakan bahwa siswa banyak yang malas, sering mengantuk dan mudah lelah pada saat proses pembelajaran penjasorkes. Kondisi ini merupakan ciri-ciri siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang kurang baik. Sesuai dengan pendapat Gusril (2009:131) mengatakan bahwa “tanda/gejala kesegaran jasmani yang rendah antara lain; (a) fisik yang tidak efisien (*physical inefficiency*); (b) emosi yang tidak stabil; (c) mudah lelah; (d) tidak sanggup mengatasi tantangan fisik/emosi”.

Dari berbagai masalah yang di hadapi oleh siswa Sekolah Dasar Negeri 18 Tebing Tinggi Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan apakah akan mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani siswa menjadi kurang baik atau sebaliknya. Sebelumnya penelitian tentang kebugaran jasmani ini belum pernah dilakukan di Sekolah Dasar Negeri 18 Tebing Tinggi Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan, maka dari itu peneliti tertarik dan merasa perlu dilakukan penelitian tentang kebugaran jasmani ini apakah dengan masalah rendahnya asupan gizi yang baik dan seimbang, aktivitas fisik siswa yang kurang dan rendahnya keinginan atau kemauan

siswa untuk melakukan kegiatan olahraga akan berpengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani pada siswa Sekolah Dasar Negeri 18 Tebing Tinggi Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan. Selain itu agar pihak sekolah, guru penjas orkes, orang tua siswa bisa mengetahui seberapa baik tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 18 Tebing Tinggi tersebut.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah di kemukakan di atas, banyak faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani siswa pada Sekolah Dasar Negeri 18 Tebing Tinggi Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan, diantaranya :

1. Rendahnya asupan gizi siswa dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani.
2. Aktifitas gerak siswa dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani siswa.
3. Keinginan atau kemauan siswa untuk melakukan kegiatan olahraga dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani.
4. Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 18 Tebing Tinggi Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah dikemukakan penulis, maka tidak semua masalah yang dapat diteliti secara menyeluruh, maka dari itu penulis membatasi masalah yaitu tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah

Dasar Negeri 18 Tebing Tinggi Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan, diantaranya :

1. Tingkat kebugaran jasmani siswa putra dan putri Sekolah Dasar Negeri 18 Tebing Tinggi Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan.
2. Tingkat kecepatan siswa putra dan putri Sekolah Dasar Negeri 18 Tebing Tinggi Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan.
3. Tingkat dayatahan otot lengan siswa putra dan putri Sekolah Dasar Negeri 18 Tebing Tinggi Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan.
4. Tingkat dayatahan otot perut siswa putra dan putri Sekolah Dasar Negeri 18 Tebing Tinggi Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan.
5. Tingkat daya ledak otot tungkai siswa putra dan putri Sekolah Dasar Negeri 18 Tebing Tinggi Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan.
6. Tingkat dayatahan kardiovaskuler siswa putra dan putri Sekolah Dasar Negeri 18 Tebing Tinggi Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan.

D. Perumusan Masalah

Berpedoman pada pembatasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Bagaimanakah tingkat kebugaran jasmani pada siswa putra dan putri di Sekolah Dasar Negeri 18 Tebing Tinggi Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan ?

2. Bagaimanakah tingkat kecepatan pada siswa putra dan putri di Sekolah Dasar Negeri 18 Tebing Tinggi Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan ?
3. Bagaimanakah tingkat dayatahan otot lengan pada siswa putra dan putri di Sekolah Dasar Negeri 18 Tebing Tinggi Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan ?
4. Bagaimanakah tingkat dayatahan otot perut pada siswa putra dan putri di Sekolah Dasar Negeri 18 Tebing Tinggi Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan ?
5. Bagaimanakah tingkat daya ledak otot tungkai pada siswa putra dan putri di Sekolah Dasar Negeri 18 Tebing Tinggi Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan ?
6. Bagaimanakah tingkat dayatahan kardiovaskuler pada siswa putra dan putri di Sekolah Dasar Negeri 18 Tebing Tinggi Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan ?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa putra dan putri Sekolah Dasar Negeri 18 Tebing Tinggi Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan.
2. Untuk mengetahui bagaimanakah tingkat kecepatan siswa putra dan putri Sekolah Dasar Negeri 18 Tebing Tinggi Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan.

3. Untuk mengetahui bagaimanakah tingkat dayatahan otot lengan siswa putra dan putri Sekolah Dasar Negeri 18 Tebing Tinggi Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan.
4. Untuk mengetahui bagaimanakah tingkat dayatahan otot perut siswa putra dan putri Sekolah Dasar Negeri 18 Tebing Tinggi Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan.
5. Untuk mengetahui bagaimanakah tingkat daya ledak otot tungkai siswa putra dan putri Sekolah Dasar Negeri 18 Tebing Tinggi Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan.
6. Untuk mengetahui bagaimanakah tingkat dayatahan kardiovaskuler siswa putra dan putri Sekolah Dasar Negeri 18 Tebing Tinggi Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini di harapkan bermanfaat bagi :

1. Penulis, sebagai persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Negeri Padang.
2. Siswa, sebagai pengetahuan tentang pentingnya kebugaran jasmani.
3. Guru Penjasorkes, agar dapat dijadikan sebagai pedoman untuk meningkatkan tingkat kebugaran jasmani siswa.
4. Sekolah, dapat di jadikan acuan atau bahan pertimbangan dalam melengkapi kebutuhan prasarana sebagai tempat aktivitas .bermain siswa, sehingga hal ini dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa.