TINJAUAN TINGKAT KESEGARAN JASMANI SISWA KELAS IV DAN V PUTRA SEKOLAH DASAR NEGERI 05 LEMBAH MELINTANG KABUPATEN PASAMAN BARAT

SKRIPSI

Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan Strata Satu

Oleh :

AIDIL AFRIAN
NIM: 03543

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

2012

PERSETUJUAN SKRIPSI

TINJAUAN TINGKAT KESEGARAN JASMANI SISWA KELAS IV DAN V PUTRA SEKOLAH DASAR NEGERI 05 LEMBAH MELINTANG KABUPATEN PASAMAN BARAT

Nama	:	**Aidil Afrian**
NIM	:	**03543**
Program Studi	:	**Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi**
Jurusan	:	**Pendidikan Olahraga**
Fakultas	:	**Ilmu Keolahragaan**

Padang, Juni 2012

Disetujui Oleh:

Pembimbing I	**Pembimbing II**
Drs. Zalfendi, M.Kes	**Drs. Zarwan, M.Kes**
NIP. 19590602 198503 1 003	**NIP. 19611230 198803 1003**

Mengetahui
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga

Drs. Yulifri, M.Pd
NIP. 195907051985031002

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 Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V Putra Sekolah Dasar Negeri 05 Lembah Melintang Kabupaten Pasaman Barat**

Nama : **Aidil Afrian**

NIM : **03543**

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

Jurusan : **Pendidikan Olahraga**

Fakultas : **Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang**

Padang, Juli 2012

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Zalfendi, M.Kes	1.
2. Sekretaris	: Drs. Zarwan, M.Kes	2.
3. Anggota	: Drs. Edwarsyah, M.Kes	3.
4. Anggota	: Drs. Kibadra	4.
5. Anggota	: Dra. Pitnawati, 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 tuhanmulah hendaknya kamu berharap.

(Q.S Al. Amnasyrah 6:8)

Pelajarilah olehmu akan ilmu, sebab mempelajari ilmu itu memberikan rasa takut kepada Allah, Menuntutnya merupakan ibadah, mengulangnya merupakan tasbih, membahasnya merupakan jihad, mengerjakannya merupakan sedekah dan menyerahkan kepada ahlinya merupakan pendekatan diri kepada Allah

(HR. Ibnu Abdul Bair)

Hari ini, aku telah menyelesaikan kuliah,

tentunya ini tidak akan bisa diselesaikan tanpa adanyadukungan

baik itu dukungan moril atau materil dari orang terdekat,

Untuk itu aku ingin berterima kasih kepada :

Allah SWT

Ya Allah....

Akhirnya setetes keberhasilan telah kuraih

Jangan biarkan ku terlena karena jalan ku masih panjang

Jadikanlah keberhasilan ku ini sebagai cambuk untuk masa depanku

Hari ini dengan air mata terharu

Untukmu yang paling ku Cinta dan Sayang di Dunia ini

Ayah (Duski)

dan Ibu (Ainimar)

Ku tak tau tulisan berbentuk apa yang pantas untuk ku torehkan

Sebagai ungkapan terima kasih dari pengorbanan yang selama ini engkau berikan

Begitu banyak cucuran keringat dan airmata yang engkau teteskan

Dengan penuh kesabaran dan ketegaran

Mengantarkanku memahami kehidupan

agar kelak ku menjadi seseorang yang mempunyai pegangan

Dan sebagai pengganti semua itu

Izinkanlah aku mempersembahkan hasil karyaku ini sebagai buah dari usaha dan do'a yang selalu engkau lafazkan

Walau mungkin hanya setitik kecil kebahagiaan

Namun ku ingin secuil itu dapat mengukir sekilas senyuman

dari penat yang terlalu lama engkau rasakan

Amin.....

Adik tercinta

Buat adik – adikku yang selalu aku sayangi (yana, yani, dan tia)

Lebih giat lagi belajarnya

Jangan banyak bermain

Kuya yakin kalian pasti bisa lebih berhasil dari kuya

My Big Family

Semuanya...Terutama Ibu,Ayah,Adik yana, yani, tia gapai cita – cita mu

Setinggi - tinggi nya, belajar yang lebih giat lagi

Nenek, teti, ami,arip,andung,cani amah,uni reni,papa unal,andah ...

Terima kasih atas dukungannya selama ini...

Sobat perjuangan

Nori punk, iboy cool, angga, adi, firman, ade, alim, dani, darman cepat nyusul ya, aulia, hendri, rido, mukhtar, adlan,alek, ryan novadev, ipul, isan, ari gunawan

Futsal club

Fatha raja, apis narjo,akang alim, angga s, adi, kentok (itoi), nori, firman

My love nurwahni

Thank's for everyting

You are always in my heart

Persejava club

Ubup, yaziid, akang eki, modon, pahmi, pitra, rian, akok

aman, ipji, juanda, abror, ipin, aat

Semuaaaaaa.....

Yang sudah dukung dan do'ain aku, baik sama aku, perhatian sama aku...

Thanks yaa.....

Sebuah perjalanan dimulai dari sebuah pemikiran, sebuah pemikiran membuat kita bisa memanfaatkan hidup, menuntut kita untuk terus menggali makna

Yang terpendam di dalamnya,disini kita mencapai sebuah legenda.

Salam Hangat,

Aidil Afrian

SURAT PERNYATAAN

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

Padang, September 2012

Aidil Afrian, S.Pd

2008/0354

ABSTRAK

Aidil Afrian, (2012) : Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani sekolah Dasar Negeri 05 Lembah Melintang Kabupaten Pasaman Barat

Penelitian ini didasari dari kenyataan di sekolah Dasar Negeri 05 Lembah Melintang Kabupaten Pasaman Barat bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa yang kurang baik. Hal ini didasarkan atas kemampuan dalam mengikuti pelajaran Penjasorkes atau berolahraga tidak bersemangat dan sering mengeluh (tampak letih) dan loyo. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat kesegaran jasmani sekolah Dasar Negeri 05 Lembah Melintang Kabupaten Pasaman Barat.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa sekolah Dasar Negeri 05 Lembah Melintang Kabupaten Pasaman Barat yang berjumlah 136 orang. Teknik penarikan sampel dengan *purposive sampling,* maka sampel pada penelitian ini ditetapkan sebanyak 54 orang. Untuk mendapatkan data penelitian digunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI). Data yang di dapat dibandingkan dengan norma sesuai dengan variabel yang ditentukan. Untuk analisis data digunakan statistik deskriptif yaitu dengan rumus P=F/Nx100%.

Hasil analisis menunjukkan bahwa Kesegaran jasmani siswa sekolah Dasar Negeri 05 Lembah Melintang Kabupaten Pasaman Barat berada pada kategori Sedang, dengan persentase nilai 14-17 sebanyak 24 orang. Hasil ini menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa sekolah Dasar Negeri 05 Lembah Melintang Kabupaten Pasaman Barat masih rendah. untuk itu kepada guru untuk dapat membina siswa ke arah yang lebih baik agar dimasa mendatang kesegaran jasmani siswa dapat ditingkatkan lagi.

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Berkat rahmat Allah SWT, akhirnya penyusunan skripsi ini yang diberi judul "**Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V Putra Sekolah Dasar Negeri 05 Lembah Melintang Kabupaten Pasaman Barat"** dapat diselesaikan dengan baik. Kegunaan skripsi ini adalah sebagai salah satu persyaratan bagi penulis untuk menamatkan perkuliahan dengan mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Keberhasilah penyusunan skripsi ini juga melibatkan berbagai pihak yang telah memberikan bantuan, bimbingan motivasi dan waktu bagi penulis. Oleh karenanya, pada lembaran ini penulis mengucapkan terima kasih yang tiada terhingga kepada:

1. Prof. Dr. Z. Mawardi, M.Pd, selaku rektor Universitas Negeri Padang.
2. Drs. H. Arsil, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Drs. Yulifri, M.Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Olahraga Universitas Negeri Padang.
4. Drs. Zalfendi, M.Kes, selaku pembimbing 1 dan Drs. Zarwan, M.Kes, selaku pembimbing II, yang telah banyah sekali memberikan bimbingan, pemikiran, pengarahan dan bantuan secara moril maupun materil yang sangat berarti kepada penulis.

5. Drs. Edwarsyah, M.Kes, Drs. Kibadra, Dra. Pitnawati, M.Pd, selaku Tim Penguji Skripsi, yang telah memberikan masukan dan saran didalam penyusunan skripsi ini.
6. Kepala Sekolah Dasar Negeri 05 Lembah melintang Kabupaten Pasaman Barat yang telah memberi izin untuk penelitian.
7. Siswa Sekolah Dasar Negeri 05 Lembah Melintang Kabupaten Pasaman Barat khususya yang menjadi sampel/responden dalam penelitian ini.
8. Kedua orangtua tercinta yang telah memberikan banyak dukungan moral dan materil serta do'a yang tulus dan ikhlas sehingga anaknya berhasil mencapai sukses dan menggapai cita-cita.
9. Teman-teman yang telah memberikan bantuan secara moril maupun materil kepada penulis, sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.
10. Keluarga, kerabat dekat yang berdomisili di Padang yang telah banyak membantu dengan tulus hati untuk keberhasilanku.

Semoga Allah SWT membalas bantuan, bimbingan, motivasi, dan waktu yang telah Bapak/Ibu/Sdr/anak-anak sekalian dengan limpahan pahala yang berlipat ganda. Semoga juga pengetahuan yang telah Bapak/Ibu berikan dalam proses perkuliahan dijadikan Allah SWT sebagai ilmu bermanfaat.

Akhir kata segala kekurangan dalam skripsi ini agar menjadi perhatian bagi peneliti berikutnya.

Padang, Juni 2012

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman

PERSETUJUAN SKRIPSI

PENGESAHAN SKRIPSI

ABSTRAK ..... **i**

KATA PENGANTAR ..... **ii**

DAFTAR ISI ..... **iv**

DAFTAR TABEL ..... **vi**

DAFTAR GAMBAR ..... **vii**

DAFTAR LAMPIRAN ..... **viii**

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah 1

B. Identifikasi Masalah 5

C. Pembatasan Masalah 6

D. Perumusan Masalah 6

E. Tujuan Penelitian 6

F. Kegunaan Penelitian..... 7

BAB II KAJIAN TEORI

A. Kajian Teori 8

1. Kesegaran Jasmani..... 8

2. Komponen-komponen Kesegaran Jasmani 9

3. Faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani 10

4. Fungsi Kesegaran Jasmani..... 11

5. Cara Meningkatkan Kesegaran Jasmani 12

6. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan 12

B. Kerangka Konseptual 15

C. Pertanyaan Penelitian 16

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian 17

B. Waktu Penelitian dan Tempat Penelitain 17

C. Populasi dan Sampel 18

D. Defenisi Operasional 19

E. Jenis dan Sumber Data 19

F. Teknik Pengumpulan Data 20

G. Instrumen Penelitian 20

H. Teknik Analisis Data 26

BAB IV ANALISIS HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data Penelitian 27

B. Pembahasan 32

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan 35

B. Saran 35

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DOKUMENTASI PENELITIAN

DAFTAR TABEL

Tabel **Halaman**

1. Populasi Penelitian 18
2. Sampel Penelitian 19
3. Tabel Nilai Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putra 20
4. Tabel Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia 21
5. Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani 31

DAFTAR GAMBAR

Gambar **Halaman**

1. Kerangka Konseptual 16
2. Posisi Start Lari 40 Meter 23
3. Posisi Start Lari 600 Meter 24
4. Tes Gantung Siku Tekuk 24
5. Sikap Permulaan Baring Duduk 25
6. Loncat Tegak 26
7. Histogram Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani 31

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran **Halaman**

1. Data Penelitian 38
2. Dokumentasi Penelitian 39
3. Izin Melaksanakan Penelitian dari FIK UNP 43
4. Surat Keterangan/Rekomendasi dari Dinas Pendidikan UPTD Lembah Melintan Kabupaten Pasaman Barat 44
5. Surat Keterangan Penelitian di Sekolah Dasar Negeri 05 Lembah Melintang Kabupaten Pasaman Barat..... 45

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam pencapaian masalah yang adil, makmur, dan berpengetahuan pemerintahan Indonesia melaksanakan pembangunan di segala bidang, termasuk diantaranya pembagunan di bidang pendidikan dan olahraga. Pembangunan dibidang pendidikan mempunyai tujuan untuk menciptakan sumber daya manusia yang baik dan berkualitas, yaitu sumber daya manusia yang berilmu pengetahuan, memiliki keterampilan, sehat jasmani dan rohani. Sedangkan pembangunan kesegaran di bidang olahraga bertujuan untuk meningkatkan kesegaran dan kesehatan jasmani, disiplin, sportifitas, 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, sportifitas, disiplin dan membina persatuan bangsa, memperkokoh pertahanan nasional, serta mengangkat harkat martabat dan kehormatan bangsa".

Dari penjelasan di atas, jelaslah kesegaran jasmani merupakan salah satu dimensi penting dalam sistem keolahragaan nasional. Kesegaran jasmani merupakan salah satu tujuan dalam mencapai pembinaan dan pengembangan olahraga yang baik serta menciptakan sumber daya manusia yang berkualitas. Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang diajarkan di sekolah memiliki peranan penting, yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik

untuk terlibat walaupun dalam berbagai pengalaman belajar, karena adanya aktifitas jasmani yang dilakukan secara sistematis dalam mempengaruhi perubahan fisik yang lebih baik sehat jasmani dan rohani.

Di dalam KTSP tahun 2006 dijelaskan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional. "Tujuan pendidikan jasmani adalah mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktifitas jasmani dan olahraga meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar" (struktur kopetensi dan kompetensi dasar tingkat SD) (Depdiknas, 2007 : 2).

Kegiatan pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang dilaksanakan secara teratur akan menimbulkan dampak positif terhadap anak didik, yaitu akan memperoleh ketangkasan, kesanggupan serta kemampuan belajar yang tinggi dan akan membantu dalam pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti.

Kesegaran jasmani merupakan gambaran secara umum tentang keadaan fisik seseorang. Sutarman dalam Arsil (1999: 9) merupakan bahwa "kesegaran jasmani adalah suatu aspek yaitu aspek fisik dari kesegaran yang menyeluruh

(*total fitness*) yang memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap-tiap pembebanan fisik yang layak."

Kemudian Getchell dalam Gusril (2004: 2) menyatakan "kesegaran jasmani adalah suatu kemampuan yang menitik beratkan pada fungsi-fungsi fisiologis, yaitu kemampuan jantung, pembuluh darah, paru dan otot yang berfungsi pada efisiensi yang optimal."

Sedangkan menurut saya, kesegaran jasmani adalah aspek-aspek kemampuan fisik yang menunjang kesuksesan siswa dalam melakukan berbagai aktivitas dalam kehidupan sehari-hari tanpa mengakibatkan kelelahan yang berarti. Kegiatan itu merupakan pekerjaan sehari-hari, semakin tinggi kesegaran jasmani seseorang maka semakin besar pula kemungkinannya untuk menyelesaikan suatu pekerjaan.

Kesegaran jasmani tidak terlepas dari faktor makanan, 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 kesehatah 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 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 kaitanya dengan berbagai faktor: 1) keadaan lingkungan sekolah, 2) keadaan ekonomi siswa, 3) kesegaran siswa, 4) kesehatan lingkungan, 5) perbedaan tingkat kesegaran jasmani" (Ismaryati, 2008).

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 05 Lembah Melintang Kabupaten Pasaman Barat yang berada di daerah Kabupaten Pasaman Barat.

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 dibanding dengan berjalan kaki. Disamping itu terlihat anak malas bergerak kurang bergairah waktu belajar dan sering mengantuk. Padahal

aktivitas jasmani dan olahraga telah dilaksanakan disekolah, namun sering timbul pertanyaan dari berbagai kalangan guru, masyarakat, maupun insan olahraga, apakah mata pelajaran penjas orkes tersebut dapat meningkatkan kesegaran jasmani siswa. Itu perlu penelitian, sehingga dapat memperoleh serta dapat informasi yang aktual.

Berdasarkan observasi penulis bahwa Sekolah Dasar Negeri 05 Lembah Melintang Kabupaten Pasaman Barat yang terlihat dari fostur tubuh yang kurang segar, dan juga terlihat kurang bersemangatnya siswa saat melakukan aktivitas fisik. Hal ini diduga dari asupan gizinya yang kurang baik. Ini disebabkan makanan yang di konsumsi siswa Sekolah Dasar Negeri 05 Lembah Melintang Kabupaten Pasaman Barat tidak mencukupi 4 sehat 5 sempurna. Kemudian dari segi lokasi, bahwasanya lingkungan siswa Sekolah Dasar Negeri 05 Lembah Melintang Kabupaten Pasaman Barat yang berdebu karena banyak kendaraan yang melintas.

Berdasarkan uraian di atas belum dapat dipastikan bahwa siswa Sekolah Dasar Negeri 05 Lembah Melintang Kabupaten Pasaman Barat mempunyai kesegaran jasmani yang kurang. Untuk itu perlu dilakukan penelitian ini.

B. Identifikasi Masalah

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi dalam kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 05 Lembah Melintang Kabupaten Pasaman Barat yang dapat di identifikasi sebagai berikut :

1. Aktifitas fisik
2. Status gizi
3. Keadaan lingkungan
4. Latar belakang ekonomi orang tua siswa
5. Istirahat
6. Kesegaran jasmani

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah, maka dalam penelitian ini dibatasi pada tingkat kesegaran jasmani.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang dikemukakan, maka dapat dirumuskan masalah penelitian yaitu bagaimanakah tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V putra Sekolah Dasar Negeri 05 Lembah Melintang Kabupaten Pasaman Barat.

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini yaitu, untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V putra Sekolah Dasar Negeri 05 Lembah Melintang Kabupaten Pasaman Barat.

F. Kegunaan Penelitian

Penelitian ini berguna bagi :

1. Penulis disajikan untuk melengkapi persyaratan memperoleh Gelar Sarjana pada Jurusan Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Padang.
2. Guru penjas, penelitian ini dapat meningkatkan kualitas pembelajaran penjas.
3. Siswa, sebagai bahan informasi untuk meningkatkan kesegaran jasmaninya.
4. Peneliti selanjutnya yang ingin meneliti permasalahan yang lebih mendalam.