

**TINJAUAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA
PUTRI MADRASAH ALIYAH SWASTA TARBIYAH
ISLAMIAH (MAS TI) BATANG KABUNG
KOTO TANGAH PADANG**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga
Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan**



**OLEH
ARFENNYLA RAHMAYANI
NIM. 06979**

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

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

**TINJAUAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA
PUTRI MADRASAH ALIYAH SWASTA TARBİYAH
ISLAMİYAH (MAS TI) BATANG KABUNG
KOTO TANGAH PADANG**

Nama : Arfenryla Rahmayani
NIM : 06979
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2012

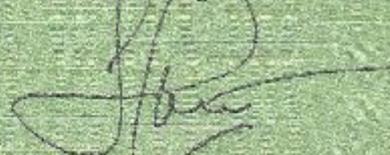
Disetujui Oleh

Pembimbing I



Drs. Ali Umar, M.Kes
NIP. 1955030919860310006

Pembimbing II



Drs. Jonni, M.Pd
NIP. 1960060419860210001

Mengetahui

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Yulifi, M.Pd
NIP. 1959070519850310002

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

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 Kesehatan Jasmani Siswa Putri Madrasah Aliyah Swasta Tarbiyah Islamiyah (MAS TI) Batang Kabung Koto Tangah Padang

Nama : Arfennyia Rahmayani

NIM : 06979

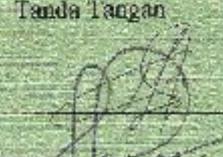
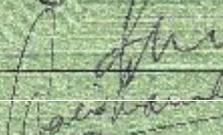
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2012

Tim Penguji

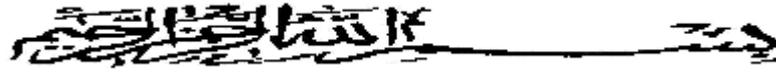
	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Ali Umar, M.Kes	1. 
2. Sekretaris	: Drs. Jonni, M.Pd	2. 
3. Anggota	: Drs. Yulifri, M.Pd	3. 
4. Anggota	: Dr.H. Chalid Marzuki, MA	4. 
5. Anggota	: Atradinal, S.Pd, M.Pd	5. 

SURAT PERNYATAAN

Dengan 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 atau kutipan dngan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Padang, januari 2012
Yang menyatakan,

Arfennyra Rahmayani



Ku awali semua ini dengan mengucapkan segala puji bagi Allah SWT serta shalawat dan salam semoga senantiasa dicurahkan kepada Nabi terakhir, Muhammad SAW yang telah memberikan perlindungan dan petunjuk kepada kita.

Ya Allah, aku mengharapkan rahmat-mu. Oleh karena itu, janganlah engkau sengsarakan diriku sekalipun sekejap mata dan jadikanlah urusanku semua baik bagi diriku. Tiada tuhan kecuali engkau.

(HR. Abu Dawud dan Ahmad)

Dengan nama Allah bagi diriku, hartaku dan agamaku. Ya Allah, jadikanlah aku ridho atas keputusan-mu dan berilah aku berkah pada apa saja yang telah ditetapkan untuk ku sehingga aku tidak menginginkan disegerakan apa yang telah Engkau tunda dan tidak menginginkan penundaan apa yang telah Engkau segerakan.(HR. Ibnu Sunni)

Alhamdulillah puji dan syukur yang tidak henti-hentinya ku ucapkan kepada mu ya Allah, karena pada hari ini telah ku selesaikan masa studi ku. Walaupun ku tau dalam menjalani masa studi ini banyak halangan dan rintangan yang ku temui.

Itu semua atas segala rahmat, nikmat, bantuan dan pertolongan-mu ya Allah SWT kaulah dzat yang memberikan kemudahan didalam kesusahan dan memberikan cahaya didalam kegelapan

Terutama sekali untuk kedua orang tua ku papa (Ferry Anwar Hasan) dan Ibu (syofianis). Ani ucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya, ani tau begitu banyak pengorbanan yang telah papa dan ibu berikan, dan ani mungkin tidak akan dapat membalasnya. Berkat kemauan yang keras papa dan ibu berikan kepada ani bisa mengecap pendidikan yang tinggi ini dan ani bisa menyelesaikannya dengan baik. Dan ani selalu berharap papa dan ibu selalu mendo'aan ani semoga apa yang telah ani dapatkan di hari ini akan dapat bermanfaat di kemudian hari. Ani juga selalau berdo'a agar papa dan ibu selalu diberikan kesehatan, kebahagiaan dan ani bisa mewujudkan apa yang selama ini papa dan ibu impikan.amin amin ya
robbalalamin

Buat kakak-kakak ku Denis Marlina, Hengki Marzuki, Zulia Rahman, dan Yova Liberti terima kasih telah memberikan dorongan, semangat serta bantuan-bantuannya selama ini baik yang kecil maupun yang besar dan semoga kakak-kakak mendapatkan kehidupan yang lebih baik lagi dari hari ini serta mendapatkan rezeki yang melimpah. Dan buat adik-adik ku Putri Ratna Puri, Fardila dan Alif Ridho Akbar uni do'a kan agar adik-adik uni bisa menggapai mimpi kalian sehingga bisa menjadi yang lebih baik dari uni dan dapat menjadi kebanggaan buat papa dan ibu kita. Terutama sekali buat alif ridho rajin-rajin alif belajar jangan suka malas.

Buat keponakan-keponakan mimi Cantika Sari yang hobi nangis dan suka cerewet tetapi sebenarnya cerdas karena banyak tanya. Buat Naura yang punya kelebihan yang lain dari pada yang lain serta buat Nabila dan juga Zahira yang belum tau

apa-apa, ya kerena kalian masih bayi he,he,he,he. Mimi do'akan semoga keponakan-keponakan mimi semua sehat-sehat dan jadi anak-anak yang pintar. Buat teman-teman ku yang seangkatan tahun 2008 terima kasih banyak atas apa yang kita lalui bersama-sama selama dibangku perkuliahan ini dan ku ucapkan maaf jika ada kesalah yang sengaja atau pun yang tidak ku sengaja. Semoga kebersamaan kita selama ini bisa menjadi suatu kenangan yang indah tuk di ingat suatu hari nanati. Terutama sekali bagi teman-teman yang seiringan dengan ku tuk wisuda priode 93 yakni Iksan Ika Putra, Sutani, Abdul Arif, Arisman, Rahmad Chayadi, M.Supriadi, Yopi Hermen, Putri Yani, Lian Shari dan juga Resmiati dan lain-lainnya yang gak bisa disebutkan namanya satu persatu, Terima kasih atas pertolongan dan dukungannya. Semoga kita menjadi orang-orang yang sukses di kemudian hari dan tak lupa juga bagi teman-teman yang belum dapat menyelesaikan kuliahnya semoga kalian semua tetap semangat n sukses slalu.

Teristimewa buat orang yang q sayang terima kasih selama ini atas dukungannya serta kesabarannya walaupun kadang-kadang g' sabar juga dalam menghadapi q.hehehe dan yang paling q banggakan kesetianmu walaupun kita jauh.

Semoga apa yang kita cita-citakan bersama dapat terwujud dengan sempurna dan kebahagiaan itu akan kita dapatkan.amin

ABSTRAK

Arfennyli Rahmanyani : Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri Madrasah Aliyah Swasta Tarbiyah Islamiyah (MAS TI) Batang Kabung Koto Tengah Padang

Masalah dalam penelitian ini masih rendahnya aktivitas siswa dalam mengikuti pendidikan jasmani olahraga kesehatan. Berdasarkan masalah tersebut maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri Madrasah Aliyah Swasta Tarbiyah Islamiyah (MAS TI) Batang Kabung Koto Tengah Padang.

Jenis penelitian ini bersifat deskripsi yang digunakan untuk mendiskripsikan atau menggambarkan data sebagaimana adanya. Data diperoleh ditampilkan apa adanya sesuai dengan tujuan yang telah dikemukakan. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa putri Madrasah Aliyah Swasta Tarbiyah Islamiyah (MAS TI) Batang Kabung Koto Tengah Padang yang berjumlah 105 orang. Teknik yang digunakan dalam pengambilan sampel adalah *Purposive sampling* sebesar 50% dari semua populasi setiap masing-masing kelas. Sehingga didapat jumlah sampel sebanyak 52 orang. Teknik analisis data dilakukan dengan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI). Dengan item tes lari 60 meter, Gantung siku tekuk, Baring duduk, Loncat tegak dan lari 1000 meter.

Dari hasil penelitian yang dilakukan terhadap Siswa Putri Madrasah Aliyah Swasta Tarbiyah Islamiyah (MAS TI) Batang Kabung Koto Tengah Padang dengan menggunakan analisis deskripsi terhadap 52 orang sampel ternyata 6 orang (11.55%) dikategorikan baik, 28 orang (53.84%) dikategorikan sedang, 14 orang (26.92%) dikategorikan kurang dan 4 orang (7.69%) dikategorikan kurang sekali, sedangkan untuk kategori baik sekali tidak ada.

KATA PENGANTAR



Alhamdulillahirabbil'alamin

Puji syukur kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada penulis. Salawat beserta salam penulis sampaikan kepada Nabi besar Muhammad SAW yang telah membawa umatnya dari alam jahiliah ke alam yang penuh pendidikan dan ilmu pengetahuan. Didorong oleh semua itu jualah penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul ” Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri Madrasah Aliyah Swasta Tarbiyah Islamiyah (MAS TI) Batang Kabung Koto Tangah Padang”. Tujuan penulisan skripsi ini adalah untuk memenuhi sebagian persyaratan dalam memperoleh gelar sarjana pendidikan Strata Satu (S1) pada Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam penulisan skripsi ini, penulis mendapatkan bantuan dari berbagai pihak, dan untuk itu penulis mengucapkan terima kasih yang setulus-tulusnya kepada :

1. Drs. H. Arsil, M.Pd dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan kesempatan menimba ilmu kepada penulis.
2. Drs. Yulifri, M.Pd Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga sekaligus sebagai tim penguji yang telah memberikan saran dalam penyelesaian skripsi ini dan Drs. Zarwan, M.Kes selaku sekretaris jurusan pendidikan olahraga

yang telah memberikan bantuan dan bimbingan kepada penulis dalam penyelesaian skripsi ini.

3. Drs. Ali Umar M.kes sebagai pembimbing I dan Drs. Jonni, M.Pd selaku pembimbing II Yang telah memberikan bantuan dan bimbingan kepada penulis dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Dr.H. Chalid Marzuki, MA dan Atradinal, S.Pd,M.Pd selaku dosen penguji yang telah memberikan masukan dan arahan dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Jamaris Amir selaku Kepala sekolah Madrasah Aliyah Swasta Tarbiyah Islamiyah (MAS TI) Batang Kabung Koto Tengah Padang yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk melakukan penelitian di sekolah ini.
6. Bapak dan Ibu Dosen serta Staf Pegawai Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan pengetahuan dan bantuan selama penulis melakukan perkuliahan.
7. Siswi-siswi Madrasah Aliyah Swasta Tarbiyah Islamiyah (MAS TI) Batang Kabung Koto Tengah Padang yang telah mau membantu dan bekerjasama dalam pelaksanaan penelitian ini.
8. Teristimewa kepada ayahnda (Ferry Anwar Hasan) dan ibunda (Syofianis) tercinta atas do`a serta dorongan baik secara moril maupun materil sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini.
9. Kepada kakak-kakak,adik-adik,keponakan-keponakan serta orang yang disayang yang selalu memberikan motivasi kepada penulis.

10. Rekan-rekan seperjuangan yang selalu bersama-sama menjalani hari-hari baik suka maupun duka di FIK. Terutama mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi Bp 2008.

Semoga apa yang Bapak/Ibu dan teman-teman berikan, mendapat balasan yang setimpal dari Allah SWT. Amin.

Penulis juga menyadari bahwa skripsi ini masih belum sempurna dan masih banyak terdapat kesalahan. Untuk itu, kritik dan saran yang konstruktif sangat diharapkan dari pembaca terhadap peneliti selanjutnya. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan kepada para pembaca pada umumnya. Amin.

Padang, Januari 2012

Arfennyla Rahmayani

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI	
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI	
SURAT PERNYATAAN	
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	4
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	7
1. Hakekat Kesegaran Jasmani	7
2. Komponen Kesegaran Jasmani.....	9
3. Fungsi Kesegaran Jasmani	15
4. Cara Meningkatkan Kesegaran Jasmani.....	18
B. Kerangka Konseptual	21
C. Pertanyaan Penelitian	22
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis, Waktu dan Tempat Penelitian	23
B. Populasi dan Sampel	23
1. Populasi	23
2. Sampel.....	24

C. Defenisi Operasional Kesegaran Jasmani	25
D. Jenis dan Sumber Data	26
1. Jenis Data.....	26
2. Sumber Data	26
E. Instrumen Penelitian.....	26
F. Teknik dan Alat Pengumpulan data	28
G. Teknik Analisa Data	37
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PENGESAHAN	
A. Deskripsi Data	38
B. Analisis Data	39
C. Pembahasan.....	40
BAB V PENUTUP KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	44
B. Saran.....	44
DAFTAR PUSTAKA	45

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Jumlah Populasi	24
2. Sampel Penelitian.....	25
3. Nilai TKJI Putra (usia 16 s/d 19 tahun)	27
4. Nilai TKJI Putri (usia 16 s/d 19 tahun).....	27
5. Norma klasifikasi TKJI.....	27
6. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri Madrasah Aliyah Swasta Tarbiyah Islamiyah (MAS TI) Batang Kabung Koto Tengah	39

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Sikap star berdiri	30
2. Sikap pemulaan angkat tubuh putra	30
3. Sikap Daggu Menyentuh Atau Melewati Palang Tunggal.....	31
4. Sikap pemulaan angkat tubuh	32
5. Sikap gantung siku tekuk	32
6. Sikap pemula baring duduk.....	33
7. Gerakan baring duduk.....	33
8. Gerakan baring duduk dengan kedua siku menyentuh paha.....	33
9. Sikap menentukan raihan tegak	34
10. Sikap awal loncat tegak.....	35
11. Sikap saat meloncat.....	35
12. Sikap pada saat garis star	36
13. Sikap pada saat garis finis	36
14. Diagram Tingkat Kesegaran Jasmani siswa putri Madrasah Aliyah Swasta Tarbiyah Islamiyah (MAS TI) Batang Kabung Koto Tengah Padang.....	40

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Hasil Tes Kesegaran Jasmani siswa putri Madrasah Aliyah Swasta Tarbiyah Islamiyah (MAS TI) Batang Kabung Koto Tengah Padang	46
2. Dokumentasi penelitian Tes Kesegaran Jasmani siswa putri Madrasah Aliyah Swasta Tarbiyah Islamiyah (MAS TI) Batang Kabung Koto Tengah Padang	48
3. Surat izin penelitian.....	53
4. Surat keterangan.....	55

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.

Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.

Dalam peraturan pemerintah No 19 tahun 2005 tentang standar nasional pendidikan, pengembangan kurikulum tingkat satuan pendidikan (KTSP) mengacu pada.

“Standar isi, standar proses, standar kompetensi lulusan, standar pendidik dan tenaga kependidikan, standar sarana dan prasarana, standar pengelolaan, standar pembiayaan, standar penilaian pendidikan. Dua dari kedelapan standar nasional pendidikan tersebut standar isi (SI) dan standar kompetensi lulusan (SKL) merupakan acuan utama bagi satuan pendidikan dalam pengembangan kurikulum”.

Berdasarkan kutipan tersebut hendaknya para pelaksana kurikulum mampu menciptakan pembelajaran yang menyenangkan dan mengasyikkan bagi anak, sehingga anak betah di sekolah. Atas dasar kenyataan tersebut, maka pembelajaran di sekolah hendaknya bersifat mendidik, mencerdaskan, membangkitkan aktivitas dan kreativitas anak, efektif, demokratis, menantang, menyenangkan, dan mengasyikkan. Dengan spirit seperti itulah kurikulum ini akan menjadi pedoman yang dinamis bagi penyelenggaraan pendidikan dan pengajaran di Sekolah.

Olahraga pendidikan adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan, dan kebugaran jasmani.

Dengan adanya mata pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan disekolah diharapkan siswa dapat mempunyai kebugaran jasmani yang baik karena dengan kebugaran jasmani yang baik seseorang akan bisa melakukan aktivitas sehari-hari dengan sempurna karena telah mendapatkan fisik yang menyeluruh. Aktifitas guru dan siswa yang harus dilaksanakan untuk meningkatkan kebugaran jasmani adalah mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani seperti meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar tubuh dalam hal aktivitas rangkaian permainan, gerak ritmik dan gerak pengembangan sikap tubuh.

Menurut Sutarnan (1975) dalam Arsil (2008) kebugaran jasmani adalah suatu aspek, yaitu aspek fisik dari kebugaran yang menyeluruh (total fitness), yang memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap-tiap pembebanan fisik (*physical stress*) yang layak”.

Kebugaran jasmani memiliki peranan penting dalam kegiatan sehari-hari siswa, karena kebugaran jasmani yang baik diperlukan oleh siswa, baik dalam mengikuti proses pembelajaran di sekolah maupun dalam pencapaian

prestasi di luar sekolah. Secara umum kesegaran jasmani dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan sehingga masih menikmati waktu luang. Disana kita lihat betapa pentingnya kesegaran jasmani bagi siswa, karena apabila kesegaran jasmani siswa itu bagus, maka dapat membantu siswa dalam proses pembelajaran dengan tanpa adanya rasa lelah, lesu dan jenuh dalam proses belajar.

Kesegaran jasmani juga tidak terlepas dari faktor makanan, karena bahan makanan diperlukan oleh tubuh untuk sumber energi, pembangun sel-sel tubuh, komponen biokatalisator dan metabolisme. Makanan harus sesuai dengan yang dibutuhkan oleh tubuh baik secara kuantitatif maupun kualitatif. (Lamb, 1984 dalam Arsil, 2008).

Sekolah Madrasah Aliyah Swasta Tarbiyah Islamiyah (MAS TI) Batang Kabung Koto Tengah Padang adalah lembaga pendidikan formal sederajat menengah atas. Berdasarkan pengamatan penulis siswa di Madrasah Aliyah Swasta Tarbiyah Islamiyah (MAS TI) Batang Kabung Koto Tengah Padang kebanyakan tinggal di pemondokan (asrama) yang sudah disediakan dari pihak sekolah. Jadi siswa Madrasah Aliyah Swasta Tarbiyah Islamiyah (MAS TI) Batang Kabung Koto Tengah Padang sudah terbiasa hidup mandiri, dimana segala keperluan yang mereka butuhkan harus mereka kerjakan sendiri. Misalnya saja makanan yang mereka makan, mereka harus memasak makanan tersebut sendiri. Jadi penulis merasa bahwa siswa tersebut kurang mendapatkan asupan gizi, karena seperti yang kita ketahui mereka

jauh dari orang tua sehingga kurang mendapatkan perhatian soal makanan yang mereka makan.

Berdasarkan pengamatan penulis siswa lebih cenderung menganggap mata pelajaran penjas tidak penting, hal ini dapat dilihat dari tingkah laku mereka dalam mengikuti proses pembelajaran mereka sering bercanda, serta lebih banyak berdiri dari pada beraktifitas. Seperti yang kita ketahui Madrasah Aliyah Swasta Tarbiyah Islamiyah (MAS TI) Batang Kabung Koto Tangah Padang merupakan sekolah yang lebih banyak memiliki mata pelajaran bukan saja mata pelajaran umum tetapi juga mata pelajaran keagamaan sehingga siswa lebih beranggapan mata pelajaran tersebut lebih utama.

Seharusnya peserta didik/siswa harus menyukai pelajaran penjas karena sangat berpengaruh terhadap diri mereka sendiri, sebab jika mereka sering berolahraga otomatis kesehatan serta kebugaran tubuh mereka juga bagus dan dalam proses belajar pun mereka jadi semangat dan siap menerima pelajaran. Dengan kata lain jika siswa kebugaran jasmani mereka rendah otomatis mereka dalam proses belajar juga terganggu, misalnya mudah mengantuk, cepat jenuh dan dalam proses penerimaan pelajaran tidak berjalan sebagai mana mestinya serta berpengaruh terhadap hasil yang dicapai dari proses pembelajaran.

B. Identifikasi Masalah

Sesuai dengan latar belakang yang dipaparkan diatas maka identifikasi masalahnya adalah :

- a. Asupan gizi.
- b. Keadaan lingkungan belajar.
- c. Aktifitas olahraga yang dilakukan siswa.
- d. Minat siswa.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya faktor-faktor yang mempengaruhi Tingkat Kesegaran Jasmani yang dapat diidentifikasi seperti yang dikemukakan diatas, maka untuk lebih fokusnya penelitian ini, penulis membatasi masalah penelitian ini hanya pada mengenai Tingkat Kesegaran Jasmani.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang dikemukakan diatas, maka masalah dalam penulisan ini dapat dirumuskan yaitu: Bagaimana Tingkat Kesegaran Jasmani siswa putri Madrasah Aliyah Swasta Tarbiyah Islamiyah (MAS TI) Batang Kabung Koto Tengah Padang.

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Tingkat Kesegaran Jasmani siswa putri Madrasah Aliyah Swasta Tarbiyah Islamiyah (MAS TI) Batang Kabung Koto Tengah Padang.

F. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan masalah dan tujuan yang telah dirumuskan maka penelitian ini diharapkan berguna untuk:

1. Untuk menambah pengalaman/pengetahuan penulis dalam bidang penelitian.
2. Sebagai salah satu syarat dalam menyelesaikan program strata satu (S1) di Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP
3. Sebagai bahan masukan dan pertimbangan bagi guru-guru pendidikan kesehatan di Madrasah Aliyah Swasta Tarbiyah Islamiyah (MAS TI) Batang Kabung Koto Tengah Padang.
4. Bagi siswa agar dapat dijadikan motivasi untuk meningkatkan kesegaran jasmaninya.
5. Bagi Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP, dapat memberikan sumbangan untuk melengkapi dan memperkaya hasil karya ilmiah terutama bidang pendidikan olahraga.