

**PERBANDINGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI  
SISWA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA DI KOTA DAN PEDESAAN STUDI  
KASUS SISWA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA PEMBANGUNAN  
LABORATORIUM UNP KELAS VII DENGAN SISWA SEKOLAH MENENGAH  
PERTAMA 1 2X11 ENAM LINGKUNG KAB. PADANG PARIAMAN KELAS VII**

**SKRIPSI**

*Diajukan Untuk Salah Satu Syarat Untuk Mencapai Gelar Sarjana  
Strata Satu (S1) di Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang*



**Oleh  
Ainul Khairati  
NIM : 18086333/2018**

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAH RAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAH RAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2024**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Judul : Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Pertama Di Kota Dan Pedesaan Studi Kasus Siswa Sekolah Menengah Pertama Pembangunan Laboratorium UNP Kelas VII Dengan Siswa Sekolah Menengah Pertama 1 2x11 Enam Lingkung Kab. Padang Pariaman Kelas VII

Nama : Ainul Khairati  
NIM / BP : 18086333/2018  
Departemen : Pendidikan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2024

Disetujui oleh

Kepala Departemen

Dr. Aldo Naza Putra, S.Pd., M.Pd  
NIP. 19890901 201803 1 001

Pembimbing

dr. Eldawaty, MH. Kes  
NIP. 19710116 200903 2 001

## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, skripsi dengan judul “Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Pertama Di Kota Dan Pedesaan Studi Kasus Siswa Sekolah Menengah Pertama Pembangunan Laboratorium UNP Dengan Siswa Sekolah Menengah Pertama 1 2x11 Enam Lingkung Kab. Padang Pariaman” adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik baik di Universitas Negeri Padang maupun di perguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, penilaian, dan rumusan saya sendiri, tanpa bantuan tidak sah dari pihak lain, kecuali arahan Pembimbing dan Penguji.
3. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali dikutip secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan di dalam skripsi saya dengan disebutkan nama pengarangnya dan dicantumkan pada daftar pustaka.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Januari 2024

Yang menyatakan,



Ainul Khairati  
18086333/2018

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Ainul Khairati  
Nim : 18086333/2018

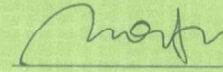
Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi Di Depan Tim Penguji  
Skripsi Departemen Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang

Dengan judul

PERBANDINGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA  
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA DI KOTA DAN PEDESAAN STUDI  
KASUS SISWA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA PEMBANGUNAN  
LABORATORIUM UNP KELAS VII DENGAN SISWA SEKOLAH  
MENENGAH PERTAMA 1 2X11 ENAM LINGKUNG  
KAB. PADANG PARIAMAN KELAS VII

Padang, Januari 2024

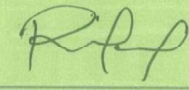
Ketua : dr. Eldawaty, MH. Kes



Anggota : Dr. Asep Sujana Wahyuri, S.Si., M.Pd



Anggota : Dr. Rika Sepriani, M.Farm., Apt



## ABSTRAK

### **AINUL KHAIRATI .2023 : Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Pertama Di Kota Dan Pedesaan Studi Kasus Siswa Sekolah Menengah Pertama Pembangunan Laboratorium Unp Dengan Siswa Sekolah Menengah Pertama 1 2x11 Enam Lingkung Kab. Padang Pariaman**

Penelitian ini berawal dari keingintahuan peneliti mengenai tingkat kebugaran jasmani siswa, khususnya Sekolah Menengah Pertama Pembangunan laboratorium UNP Kota Padang dan Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 2X11 Enam Lingkung Kab. Padang Pariaman . Tujuan penelitian ini untuk mengetahui perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Menengah Pertama Pembangunan laboratorium UNP Kota Padang yang berada di daerah perkotaan dan siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 2X11 Enam Lingkung Kab. Padang Pariaman yang berada di daerah pedesaan.

Jenis penelitian yang digunakan adalah komparatif. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa Sekolah Menengah Pertama Pembangunan laboratorium UNP Kota Padang dan Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 2X11 Enam Lingkung Kab. Padang Pariaman berjumlah 151 orang. Penarikan sampel menggunakan teknik *purposive random sampling* yaitu sebesar 40% dari populasi, sehingga sampel terdiri dari 28 orang siswa Sekolah Menengah Pertama Pembangunan laboratorium UNP Kota Padang dan 71 orang Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 2X11 Enam Lingkung Kab. Padang Pariaman. Penelitian ini menggunakan data primer yaitu diperoleh dari tes test Kebugaran Pelajar Nusantara.

Data dianalisis dengan statistik komparatif menggunakan uji beda mean (*t-test*). Hasil penelitian diperoleh *mean differences* sebesar 43.17.  $t_{hit} = 2.352 > t_{tab}$  2.11, (2) kelompok putri diperoleh *mean differences* sebesar 26.42.  $t_{hit} = 2.646 > t_{tab}$  2.04.

## KATA PENGANTAR



Puji syukur peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada Penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini, dengan judul “ **Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Pertama Di Kota Dan Pedesaan Studi Kasus Siswa Sekolah Menengah Pertama Pembangunan Laboratorium UNP Dengan Siswa Sekolah Menengah Pertama 1 2x11 Enam Lingkung Kab. Padang Pariaman** ”. Shalawat beserta salam untuk Nabi besar Muhammad SAW yang telah bersusah payah merubah peradapan manusia dari zaman jahiliah kepada zaman yang berilmu pengetahuan pada saat sekarang ini.

Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan strata satu pada program Studi Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Dalam menyusun skripsi ini penulis menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari para pembaca demi kesempurnaan.

Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Baik berupa moril maupun materil. Untuk itu penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Kedua Orang Tua (Ayahanda dan Ibunda), dan Saudara-Saudara tercinta yang selalu memberikan motivasi serta dukungan moril dan materil.
2. Bapak Prof. Ganefri, Phd. sebagai Rektor Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Prof. Dr. Nurul Ikhsan, M.Pd sebagai Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Bapak Dr. Aldo Naza Putra, M.Pd sebagai Kepala Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

5. dr. Ibuk Eldawaty, MH. Kes sebagai pembimbing yang tanpa lelah dan penuh kesabaran dalam membimbing penulis untuk penyelesaian skripsi ini.
6. Bapak Dr. Asep Sujana Wahyuri, S. Si., M. Pd., dan ibuk Dr. Rika Sepriani, M. Farm., Apt, sebagai Tim Penguji, yang telah memberi banyak masukan dan saran dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Seluruh Dosen dan Staf Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memotivasi dan membantu dalam penyelesaian Skripsi ini.
8. Rekan-rekan mahasiswa prodi Pendidikan Olahraga Olahraga FIK UNP khususnya BP 18 dan pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini yang tidak bisa disebutkan satu persatu.

Semoga bantuan, bimbingan dan arahan serta dorongan yang telah diberikan kepada penulis menjadi amalan dan pahala disisi Allah SWT. Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih banyak terdapat kekurangan, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari semua pihak demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga hasil penelitian ini nantinya bermanfaat bagi kita semua. Akhir kata penulis ucapkan terima kasih.

Padang, Januari 2024

Yang menyatakan,

Ainul Khairati  
18086333/2018

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>iv</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>vi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>vii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>viii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	6
C. Pembatasan Masalah .....	6
D. Perumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian .....	7
F. Manfaat Penelaitian.....	8
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. KajianTeori.....	9
1. Sekolah Menengah Pertama .....	9
2. Kebugaran jasmani.....	10
B. Kerangka Konseptual .....	16
C. Pertanyaan Penelaitian.....	18
<b>BAB III METODE PENELAITIAN</b>	
A. Jenis Penelaitian.....	19
B. Tempat dan Waktu .....	19
C. Populasi dan Sampel .....	20
D. Defenisi Operasional .....	21
E. Jenis dan Sumber Data .....	22



F. Instrumen .....	2
G. Teknik Pengumpulan Data .....	29
H. Teknik Analisis Data .....	30
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskripsi Data .....	31
B. Pembahasan .....	39
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	44
B. Saran .....	45
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	46
<b>LAMPIRAN</b> .....	47

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. tabel 1 .....	20
2. tabel 2 .....	20
3. tabel 3 .....	25
4. tabel 4 .....	26
5. tabel 5 .....	28
6. tabel 6 .....	31
7. tabel 7 .....	32
8. tabel 8 .....	33
9. tabel 9 .....	34
10. tabel 10 .....	35
11. tabel 11 .....	36
12. tabel 12 .....	37

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1. Gambar 1 .....	18
2. Gambar 2 .....	24
3. Gambar 3 .....	26
4. Gambar 4 .....	28
5. Gambar 5 .....	33
6. Gambar 6 .....	34
7. Gambar 7 .....	35
8. Gambar 8 .....	37

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1. Lampiran 1 .....	48
2. Lampiran 2.....	49
3. Lampiran 3.....	50
4. Lampiran 4.....	51
5. Lampiran 5.....	52
6. Lampiran 6.....	53
7. Lampiran 7.....	54
8. Lampiran 8.....	55

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Kebugaran jasmani merupakan kondisi yang mencerminkan kemampuan seseorang untuk melakukan yang berarti, (Muthohir 2004 ; 40). Tingkat Kebugaran jasmani adalah kemampuan siswa untuk melakukan berbagai aktivitas tanpa mengalami kelelahan. Tingkat Kebugaran jasmani siswa tersebut sangat ditentukan oleh aktivitas fisik dan kegiatan fisik dalam olahraga seperti yang diberikan dalam proses pelajaran pendidikan jasmani (penjas) di sekolah menyebabkan tingkat Kebugaran jasmaninya semakin baik.

Salah satunya tujuan pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan di Sekolah Menengah Pertama adalah meningkatkan Kebugaran jasmani siswa. Kebugaran jasmani merupakan aspek penting yang harus dimiliki siswa agar bisa mengikuti kegiatan pembelajaran dengan baik Sharkey (2003 : 4) menjelaskan :

“Kebugaran jasmani atau kebugaran jasmani berkaitan dengan aktivitas seseorang sehari-hari. Kebugaran jasmani muncul apabila seseorang melakukan aktivitas fisik setiap harinya sesuai dengan yang ditentukan. Apabila seseorang melakukan aktivitas fisik sesuai dengan yang ditentukan, maka kebugaran akan terbentuk dengan sendirinya, sehingga dengan kebugaran tersebut seseorang akan dapat melakukan berbagai aktivitas atau pekerjaan sesuai dengan yang diharapkan.”

Depdiknas (2003 : 3) menjelaskan tujuan pendidikan jasmani di Sekolah Menengah Pertama:

“untuk membantu siswa dalam mengembangkan dan meningkatkan pengetahuan (*cognitive*), keterampilan (*psychomotor*), sikap (*effective*) dan Kebugaran jasmani (*physical fitness*) yang dalam proses pembelajarannya mengutamakan aktivitas jasmani dan pembinaan pola hidup sehat. ”Kebugaran jasmani tidak akan muncul dengan sendirinya, tanpa melakukan kegiatan-kegiatan olahraga secara baik dan teratur serta sesuai dengan porsinya, Kebugaran jasmani

Ismaryati (2006: 40) Menyatakan bahwa “Kebugaran jasmani adalah kondisi yang menggambarkan kemampuan seseorang untuk melakukan tugas dengan produktif tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Kemudian Menurut Djoko (2004:2), “secara umum, yang dimaksud kebugaran jasmani adalah kebugaran fisik (*physical fitness*), yakni kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luang”.

Dari pendapat di atas, jelas bahwa Kebugaran jasmani merupakan suatu keadaan dimana kondisi fisik tubuh dalam mempertahankan atau menyesuaikan fungsi dari alat-alat fisiologis agar dapat beradaptasi dengan lingkungan, sehingga aktivitas yang dilakukan sehari-hari tidak mengalami hambatan, disebabkan tubuh telah mempunyai kondisi yang baik. Seseorang mampu melawan pengaruh-pengaruh luar tanpa mengurangi efisiensi kondisi tubuh.

Karena Kebugaran jasmani merupakan suatu yang dipengaruhi oleh aktivitas fisik dan latihan olahraga sehari-hari, semakin banyak aktivitas fisik

dan latihan olahraga yang dilakukan seseorang maka semakin baik pula tingkat Kebugaran jasmaninya. Melakukan aktivitas fisik dan latihan olahraga yang teratur akan meningkatkan kemampuan tubuh dalam mengkonsumsi oksigen secara maksimal, secara langsung akan berpengaruh terhadap Kebugaran jasmani.

Tentunya Kebugaran jasmani atau kebugaran jasmani tidak akan muncul dengan sendirinya, tanpa melakukan kegiatan-kegiatan latihan secara baik dan teratur serta sesuai dengan porsi nya. Kebugaran jasmani atau kebugaran jasmani yang baik juga didukung oleh faktor-faktor lain yaitu : lingkungan sekolah motivasi siswa, Kebugaran jasmani , sosial ekonomi orang tua dan status gizi, serta metoda pembelajaran disetiap materi yang diajarkan oleh guru olahraga di sekolah, faktor lain yang mempengaruhi tingkat Kebugaran jasmani adalah, lingkungan sosial dan ekonomi sangat besar pengaruhnya bagi tingkat Kebugaran jasmani siswa.

Sekolah Menengah Pertama Pembangunan laboratorium UNP Kota yang berlokasi di pusat kota, pada lingkungan yang padat penduduk dengan tingkat polusi udara yang dianggap tinggi, kemungkinan akan sangat mempengaruhi tingkat Kebugaran jasmani siswa. Motivasi siswa dalam bidang studi Penjaskes dilihat dari kemauan siswa, siswa lebih antusias mengikuti bidang studi ini diluar ruangan, disebabkan siswa lebih menyukai pelajaran ini diluar ruangan, dengan alasan belajar sambil bermain.

Sosial ekonomi orang tua siswa Sekolah Menengah Pertama ini termasuk juga salah satu faktor yang mempengaruhi tingkat Kebugaran

jasmani, dimana sebagian besar siswa untuk berangkat menuju sekolah menggunakan alat transportasi kendaraan roda dua atau roda empat. Bagi siswa yang bertempat tinggal dekat dari sekolah cukup dengan berjalan kaki. Sedikit siswa yang melakukan aktifitas gerak disaat menuju sekolah.

Berdasarkan wawancara dan observasi ke lapangan dengan guru olahraga SMP Pembangunan dan SMP 1 2X11 Enam Lingsung di temukan faktanya bahwa bagi siswa SMP Pembangunan maupun SMP 1 2X11 Enam Lingsung seluruh siswa tidak di bolehkan membawa kendaraan bermotor ke sekolah, jadi untuk berangkat kesekolah rata-rata siswa SMP Pembangunan banyak yang di antarkan oleh orang tuanya, sedangkan siswa enam lingsung banyak yang berjalan kaki tetapi ada juga beberapa yang di antarkan orang tua.

Latar belakang ekonomi orang tua di Sekolah Menengah Pertama Pembangunan laboratorium UNP Kota Padang, kalau dilihat dari bidang profesi yang di kerjakan oleh orang tua siswa, sebagian ada dari beberapa berprofesi. Kalau dirata-ratakan, dari penghasilan cukup untuk menopang biaya kebutuhan makan dan biaya harian lainnya. Kalau dilihat dari rata-rata tingkat ekonomi orang tua siswa Sekolah Menengah Pertama Pembangunan laboratorium UNP, berstatus ekonomi tingkat menengah keatas.

Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 2X11 Enam Lingsung Kab. Padang Pariaman, dalam pengamatan sangat berbanding terbalik dengan keadaan siswa Sekolah Menengah Pertama Pembangunan laboratorium UNP Kota Padang. Dari faktor lingkungan Sekolah Menengah Pertama Negeri 1



2X11 Enam Lingsung Kab. Padang Pariaman berada dilingkungan pedesaan yang masih bersih dan minim dari polusi udara, kebisingan dan padat pemukiman. Lingkungan sekolah yang berada dekat dengan areal persawahan, pepohonan serta pemukiman yang tidak padat. Dalam hal ini jelas lingkungan Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 2X11 Enam Lingsung Kab. Padang Pariaman mempengaruhi Kebugaran jasmani kalau dilihat dari sisi polusi udara, padat pemukiman dan kebisingan.

Untuk menuju sekolah siswa lebih dominan berjalan kaki, sedikit sekali siswa yang menggunakan alat transportasi kendaraan roda dua atau roda empat. Aktifitas berjalan kaki menuju sekolah dengan jarak kurang lebih 2 km pulang pergi secara berombongan tanpa diantar oleh orang tua mereka yang dilakukan siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 2X11 Enam Lingsung Kab. Padang Pariaman tanpa disadari kemungkinan bisa membuat tingkat Kebugaran jasmani siswa lebih baik.

Kalau dilihat dari ekonomi orang tua siswa, rata-rata orang tua siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 2X11 Enam Lingsung Kab. Padang Pariaman berprofesi sebagai petani, pedagang dan sedikit berprofesi sebagai pegawai negeri sipil atau karyawan swasta. Kalau diambil nilai rata-rata tingkat ekonomi orang tua siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 2X11 Enam Lingsung Kab. Padang Pariaman, berstatus tingkat ekonomi menengah kebawah.

Berdasarkan latar belakang sekolah yang berbeda, mulai dari perbedaan geografis Sekolah Menengah Pertama Pembangunan laboratorium

UNP yang berada di daerah perkotaan dan Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 2X11 Enam Lingkung Kab. Padang Pariaman yang berada di daerah pedesaan, maka penulis menduga adanya perbedaan tingkat Kebugaran jasmani antara kedua siswa Sekolah Menengah Pertama tersebut. Dalam hal ini Kebugaran jasmani siswa kedua Sekolah Menengah Pertama ini sangat dipengaruhi oleh lingkungan, motivasi siswa, Kebugaran jasmani, sosial ekonomi orang tua dan status gizi. Melalui suatu penelitian dengan judul “Perbandingan Tingkat Kebugaran jasmani Siswa Sekolah Menengah Pertama Pembangunan laboratorium UNP Kota Padang dengan tingkat Kebugaran Jasmani siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 2X11 Enam Lingkung Kab. Padang Pariaman.

Untuk itu dengan penelitian ini diharapkan dapat diketahui seberapa besar perbedaan tingkat Kebugaran jasmani siswa/siswi kedua Sekolah Menengah Pertama yang berada dikota dengan Sekolah Menengah Pertama yang berada didesa dan mana yang paling bagus tingkat Kebugaran jasmaninya, serta mengetahui apa saja yang bias mempengaruhi Kebugaran jasmani, agar bisa mengatasi Kebugaran jasmani ini dengan tepat .

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah dikemukakan di atas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Lingkungan sekolah
2. Motivasi siswa
3. Kebugaran jasmani

4. Sosial ekonomi orang tua
5. Status gizi
6. Strategi mengajar
7. Kualitas guru penjas.

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah, mengingat keterbatasan waktu, tenaga dan pengetahuan penulis, maka penulis membatasi masalah dalam penelitian menjadi tiga yaitu :

1. Tingkat Kebugaran jasmani siswa Sekolah Menengah Pertama Pembangunan laboratorium UNP.
2. Tingkat Kebugaran jasmani siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 2X11 Enam Lingsung Kab. Padang Pariaman.
3. Perbandingan Tingkat Kebugaran jasmani siswa Sekolah Menengah Pertama Pembangunan laboratorium UNP dengan Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 2X11 Enam Lingsung Kab. Padang Pariaman.

### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah, maka penulis menitik beratkan atau menfokuskan penelitian ini pada :

1. Bagaimana tingkat Kebugaran jasmani siswa Sekolah Menengah Pertama Pembangunan laboratorium UNP.
2. Bagaimana tingkat Kebugaran jasmani siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 2X11 Enam Lingsung Kab. Padang Pariaman.

3. Bagaimana tingkat Kebugaran jasmani siswa Sekolah Menengah Pertama Pembangunan laboratorium UNP Kota Padang dengan tingkat Kebugaran jasmani Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 2X11 Enam Lingkung Kab. Padang Pariaman.

#### **E. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk :

1. Mengetahui tingkat Kebugaran jasmani siswa Sekolah Menengah Pertama Pembangunan laboratorium UNP.
2. Mengetahui tingkat Kebugaran jasmani siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 2X11 Enam Lingkung Kab. Padang Pariaman.
3. Mengetahui perbandingan Tingkat Kebugaran siswa Sekolah Menengah Pertama Pembangunan laboratorium UNP dengan siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 2X11 Enam Lingkung Kab. Padang Pariaman.

#### **F. Manfaat Penelitian**

1. Orang tua/wali murid, bisa memahami manfaat Kebugaran jasmani siswa melalui mata pelajaran penjas mempengaruhi pertumbuhan dan pengembangan fisik, Guru pendidikan jasmani agar bisa memberikan bantuan kepada siswa untuk meningkatkan Kebugaran jasmani siswa, dengan masukan kepada orang tua/wali murid dan pentingnya kebugaran jasmani

2. Salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan di Fakultas Ilmu KeolahRagaan Universitas Negeri Padang.
3. Penelitian ini selanjutnya dapat sebagai referensi di perpustakaan serta berguna untuk bahan bacaan bagi mahasiswa.
4. Khususnya bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang dapat sebagai referensi bahan untuk melakukan penelitian selanjutnya.