

**PERBANDINGAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA
JURUSAN IPA DENGAN IPS SMA NEGERI 1
BUKITTINGGI**

SKRIPSI

*Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan Memperoleh
Gelar sarjana Pendidikan Strata Satu*



Oleh :
MONA ERZA DWILESTARI
NIM. 1107247

**PROGRAM STUDI PENJASKESREK
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2015**

PERSETUJUAN SKRIPSI

PERBANDINGAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI
SISWA JURUSAN IPA DENGAN IPS SMA
NEGERI 1 BUKITTINGGI

Nama : Mosa Firm Dwilestari
Nim : 1107247
Program Studi : Pendidikan Asas dan Kecondangan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2013

Ditandatangani oleh:

Pembimbing I

Drs. Hendri Naldi, M.Kes AIFO

NIP. 196203201987031002

Pembimbing II

Drs. Yulfri, M.Pd

NIP. 195907051985031002

Diketahui oleh:

Ketua Jurusan

Drs. Yulfri, M.Pd

NIP. 195907051985031002

HALAMAN PENGESAHAN

*Diproses dan telah dipersebutkan di depan Tim Pengji Ditjen
Program Studi Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang*

PERBANDINGAN TINGKAT KESEHATAN JASMANI SISWA JURUSAN IPA DENGAN IPS SMA NEGERI 1 BUKITTINGGI

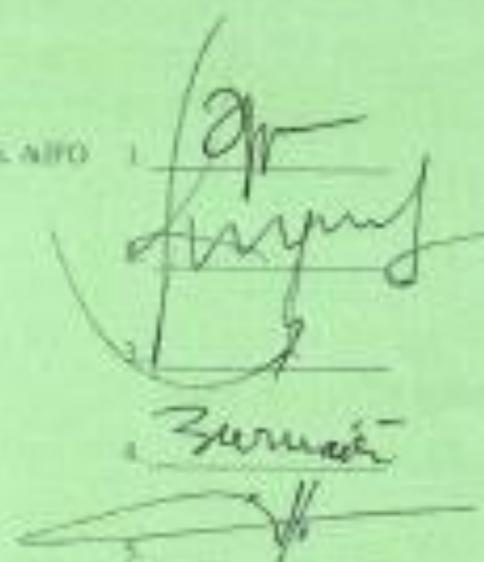
Nama : Mesta Erna Dwi Hastari
Nim : 1107247
Program Studi : Pendidikan Jurnasi Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2015

Tim Pengaji

Nama

1. Ketua : Drs. Herdi Neldi, M.Kes. A.I.P.O
2. Sekretaris : Drs. Yulih, M.Pd
3. Anggota : Drs. Zarnati, M.Kes
4. Anggota : Drs. Wiledi Rayid, M.N
5. Anggota : Drs. Sharys, M.Kes



Handwritten signatures of the five members of the assessment team, corresponding to the list on the left. The signatures are written in black ink on a white background.

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

"Dan seandainya semua pohon yang ada di bumi dijadikan pena, dan lautan dijadikan

tinta, ditambah lagi tujuh lautan sesudah itu, maka belum akan habislah kalimat-kalimat Allah yang akan dituliskan, sesungguhnya Allah Maha

Perkasa lagi Maha Bijaksana". (QS. Luqman: 27)

Alhamdulillah.... dengan ridha-Mu ya Allah....

Amarah ini telah selesai, sebuah langkah usai sudah. Cinta telah ku gaksi, namun itu

bukan akhir dari perjalanan ku, molainkan awal dari sebuah perjalanan.

Ayah..... Ibu.....

Tiada cinta yang paling suci selain kasih sayang ayahanda dan ibundaku

Setulus hatimu bunda, searif arabahmu ayah

Doamu hadirkan keridhaan untukku, Petuahmu tuntunkan jalanku

Pelukmu berihati hidupku, diantara perjuangan dan teresam doa malammu

Dan sebatit doa telah merangkul diriku, Menuju hari depan yang cerah

Kini diriku telah selesai dalam studiku

Dengan kerendahan hati yang tulus, bersama keridhaan-Mu ya Allah,

Kupersembahkan karya tulis ini untuk yang termulia, Ayahanda

Dan Ibunda, Kakakku Dessy Erza Arianda, Amd. Keb

dan Adikku Sri Wulandari Mirwadilah, Mutiars Hamifa, dan Miftahul Hayat.

Terima kasih atas cintanya, semoga karya ini dapat meringkati beban kalian

walaupun hanya sejenak, semua jasa-jasa kalian tak kan dapat kulupakan.

Terima kasih Hilman Ritonga, Zakaria Hasibuan, Walid Julio Saputra, Hamdy Hakim, Maizik Randi Brnomo, Zulhefri Wandi Putra, Reni Adriyani, Pratiwi Zulkarnain, Yuli Novita Sari, Heru Putra Maulana, Iwan Teten, Sri Rahma Yeni, Semoga persahabatan kita menjadi persaudaraan yang abadi selamanya, Bersama

kalian warna indah dalam hidupku, suka dan duka berbasir dalam kasih.

Serta terima kasih kepada semua pihak yang telah menyumbangkan bantuan dan doa dari awal hingga akhir yang tidak mungkin disebutkan satu persatu.

Kesuksesan bukanlah suatu kesenangan, bukan juga suatu kebanggaan.

Hanya suatu perjuangan dalam menggapai sebutir manis keberhasilan...

Semoga Allah memberikan rahmat dan karunia-Nya

Amin...

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul "PERBANDINGAN TINGKAT KESEHATAN JASMANI SISWA JURUSAN IPA DENGAN IPS SMA NEGERI 1 BUKITTINGGI" adalah benar benar hasil karya saya sendiri, dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan. Atas pernyataan ini saya siap menanggung sanksi/sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemalian ditemukan adanya pelanggaran dalam karya saya ini.

Demikianlah pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar tanpa paksaan dari pihak manapun.

Yang membuat pernyataan



Maria Irma Dwilestari
NIM 1107247

ABSTRAK

Mona Erza Dwilestari: Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa IPA dengan IPS SMAN 1 Bukittinggi

Masalah dalam penelitian ini adalah belum diketahui secara pasti tingkat perbandingan kebugaran jasmani siswa IPA dengan siswa IPS . Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar perbandingan tingkat kebugaran jasmani IPA dengan IPS .

Jenis penelitian ini adalah *Expost facto* dan data diambil langsung melalui teknik testing. Populasi dari penelitian ini adalah siswa IPA dan IPS yang berjumlah 99 orang. Dengan teknik pengumpulan sampel adalah *total sampling* yaitu penarikan sampel diwakili oleh seluruh siswa putra kelas XI sebanyak 99 orang yaitu sebanyak 44 orang siswa kelas IPA dan 55 orang siswa IPS. Alat yang digunakan untuk pengumpulan data adalah tes kebugaran jasmani, kemudian dianalisis dengan statistik teknik uji t secara manual.

Hasil yang diperoleh dari penelitian ini adalah sebagai berikut perbandingan tingkat kebugaran jasmani siswa IPA dengan IPS yaitu, terdapat perbandingan tingkat kebugaran jasmani $t_{hitung} = 2,33$ sedangkan $t_{tabel} = 1,98$ dengan taraf signifikan 0.05. berarti $t_{hitung} (2,33) < t_{tabel} (1,98)$ sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima, kemudian dengan perbandingan mean IPA berbanding mean IPS yaitu 12:11,18 jadi kesimpulannya terdapat perbandingan tingkat kebugaran jasmani antara siswa IPA dengan IPS SMA Negeri 1 Bukittinggi.

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah peneliti panjatkan kehadiran Allah SWT atas limpahan rahmat dan karunia-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan penulisan skripsi yang berjudul **“Perbandingan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Jurusan IPA Dengan IPS SMA Negeri 1 Bukittinggi”**.

Dalam penulisan skripsi ini peneliti banyak menerima bantuan berupa moril dan materil dari berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini peneliti ingin menyampaikan ucapan terima kasih sebesar-besarnya kepada :

1. Drs, Hendri Neldi, M.Kes, AIFO selaku pembimbing I yang telah membimbing dan memberi masukan dalam pembuatan skripsi ini.
2. Drs.Yulifri, M.Pd selaku Penasehat Akademik dan pembimbing II yang telah banyak memberi masukan, dorongan, koreksi, serta petunjuk dalam pembuatan skripsi ini.
3. Pimpinan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Bapak selaku dosen penguji yang telah memberikan masukan dan saran dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Bapak/Ibu Staf Pengajar dan Administrasi Kepegawaian Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
6. Kedua orang tuaku tercinta dan seluruh keluarga yang telah memberikan dukungan moril maupun materil hingga penyelesaian skripsi ini.

7. Seluruh rekan-rekan mahasiswa penjaskesrek BP 2011 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang tidak bisa disebutkan satu per satu.

Semoga bantuan, bimbingan dan petunjuk yang bapak/ibu, dan rekan-rekan menjadi amal saleh dan mendapat balasan yang berlipat ganda dari Allah SWT. Penulis berharap semua kesalahan yang terdapat pada penelitian ini menjadi perhatian bagi penelitian berikutnya

Padang, Januari 2015

Peneliti

DAFTAR ISI

halaman

HALAMAN PPERSETUJUAN	
HALAMAN PENGESAHAN	
HALAMAN PERSEMBAHAN	
SURAT PERNYATAAN	
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
vDAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	v
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	4
D. Rumusan Masalah	4
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	5
BAB II KAJIAN TEORI	
A. Kajian Teori	
1. Pengertian Kesegaran Jasmani	7
2. Komponen Kesegaran Jasmani	8
3. Faktor Yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani.....	12
4. Cara Meningkatkan Kesegaran Jasmani.....	13
5. Fungsi Kesegaran Jasmani.....	18
6. Kesegaran Jasmani Siawa SMA.....	18
B. Kerangka Konseptuan	19
C. Hipotesis.....	20

BAB III METODELOGI PENELITIAN

A. Jenis, Waktu dan Tempat	21
B. Populasi Penelitian	21
C. Jenis dan Sumber Data	23
D. Instrumen Penelitian	24
E. Teknik Analisis Data	33

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data.....	34
B. Analisis Data	37
C. Uji Hipotesis	37
D. Pembahasan.....	38

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	41
B. Saran.....	41

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel	halaman
1. Distribusi populasi penelitian.....	22
2. Penyebaran Sampel Penelitian	23
3. Norma Tes Kesegaran Jasamani Indonesia.....	33
4. Distribusi frekuensi variabel kesegaran jasmani siswa putra IPA	34
5. Distribusi Frekuensi variabel kesegaran jasmani siswa putra IPS	36
6. Uji homogenitas kesegaran jasmani IPA dan kesegaran jasmani IPS	37
7. Data hasil uji t perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa putra IPA dengan IPS	38

DAFTAR GAMBAR

Gambar	halaman
1. Kerangka Konseptual	19
2. Pelaksanaan Lari 60 meter	25
3. Sikap Permulaan Angkat Tubuh	27
4. Sikap Permulaan Baring Duduk.....	28
5. Gerakan baring menuju sikap duduk.....	29
6. Sikap Menentukan raihan tegak	30
7. Posisi Star Lari 1200 meter Putra	32
8. Posisi finis Lari 1200 meter Putra.....	32
9. Histogram Distribusi ferkuensi Kesegaran Jasmani Putra IPA.....	35
10 Histogram Distribusi ferkuensi Kesegaran Jasmani Putra IPS	36

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	halaman
1. Nilai Tes Kesegaran jasmani Siswa IPA	45
2. Nilai Tes Kesegaran jasmani Siswa IPS	47
3. Surat Pengantar Penelitian Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang	49
4. Surat Izin Melaksanakan Penelitian / Survei KESBANG,POLMAS	50
5. Surat Ketenangan Penelitian Dari SMA Negeri 1 Bukittinggi	51
6. Dokumentasi Kesegaran jasmani	52

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan adalah salah satu bidang yang memegang peranan penting untuk membangun manusia Indonesia seutuhnya. Tujuan dari pendidikan itu sendiri adalah mengembangkan sumber daya manusia sedini mungkin secara terarah, menyeluruh dan optimal secara sehat jasmani dan rohani berlandaskan pada Pancasila. Dalam usaha pengembangan dan pembangunan di segala bidang melalui pemerintah berupaya memulai penyelenggaraan mata pelajaran yang dimuat dalam kurikulum nasional yang bertujuan untuk membantu pemerintah dan perkembangan jasmani, mental secara emosional yang serasi, selaras dan seimbang. Hal ini sesuai dengan kurikulum tingkat satuan pendidikan (KTSP) untuk tingkat SMA/MA/SMALB yang menyatakan bahwa:

Untuk meningkatkan potensi fisik serta budaya sikap sportif, disiplin, kerja sama, dan hidup sehat. Kebudayaan hidup sehat yang bersifat individual ataupun yang bersifat kolektif kemasyarakatan seperti kebebasan berlaku seksual bebas, kecanduan narkoba, HIV/AIDS, demam berdarah, muntaber, dan penyakit lain yang potensial untuk mewabah. (Dr.E. Mulyasa, M.Pd 2008.49)

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat dinyatakan bahwa tujuan dari pendidikan jasmani pada dasarnya adalah meningkatkan kualitas sumber daya manusia, serta meningkatkan sikap hidup sportif dan membudayakan hidup sehat secara jasmani dan rohani. Melalui peningkatan mutu pendidikan jasmani diupayakan tercapainya bentuk profil manusia Indonesia yang siap secara

intelektual, mental, fisik, dan rohani dalam menghadapi masa depan yang semakin membutuhkan ilmu pengetahuan dan teknologi.

Salah satu faktor untuk mencapai maksud yang terkandung dalam tujuan pendidikan nasional tersebut adalah kebugaran jasmani, yang mana kebugaran jasmani merupakan gambaran tentang kondisi fisik tubuh seseorang. Kebugaran jasmani yang dimaksud adalah kemampuan tubuh seseorang dalam melakukan aktifitas secara maksimal yang berkaitan dengan kesehatan untuk mempertahankan kondisi tubuh dari bermacam gangguan kesehatan.

Kebugaran jasmani yang baik merupakan milik yang berharga bagi setiap manusia khususnya siswa sekolah dalam menjalankan aktifitas kehidupan sehari-hari, kebugaran jasmani sangat dibutuhkan oleh siswa untuk memperoleh ketangkasan, kesanggupan ketahanan, serta kemampuan bertahan belajar yang tinggi.

“Kebugaran jasmani merupakan suatu hal yang berpengaruh oleh aktifitas fisik dan latihan olahraga yang dilakukan sehari-hari semakin banyak aktifitas fisik dan latihan olahraga yang dilakukan seseorang akan semakin baik pula tingkat kebugaran jasmaninya. Hal ini disebabkan dengan melakukan aktifitas fisik dan latihan olahraga akan meningkatkan konsumsi oksigen secara maksimal maka secara otomatis akan berpengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmaninya”
Sutarman dalam Dwimarsuanto (2010:2)

Dari pengertian diatas, apabila ingin mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang baik maka harus banyak aktifitas fisik dan olahraga. Aktifitas fisik dan olahraga sangat dibutuhkan sekali untuk anak-anak yang masih menempuh jalur pendidikan baik SD, SMP, dan SMA. Karena proses pendidikan banyak sekali aktifitasnya baik disekolah maupun dilingkungannya. Dirjen olahraga dan pemuda (1974: 21) “ Apa yang dicapai dalam bidang

akademik ada hubungan erat dengan kondisi badan. Telah dibuktikan bahwa para pelajar yang kesegaran jasmaninya diatas rata-rata, pencapaian akademis lebih bagus” dengan demikian kesegaran jasmani merupakan faktor yang sangat penting dalam kaitanya dengan kemampuan dan keberhasilan belajar seseorang dengan tingkat kesegaran jasmani yang baik siswa akan belajar dengan baik sehingga hasil belajar akan menjadi lebih baik.

Berbeda dengan kenyataan di atas, berdasarkan pengamatan penulis pada siswa-siswi IPA merupakan jurusan yang bersifat pada pelajaran tentang kealaman atau makhluk hidup dan IPS merupakan jurusan yang kebanyakan mempelajari tentang kehidupan sosial. Siswa jurusan IPA adalah siswa yang mengikuti kegiatan-kegiatan yang bersifat kognitif. Kebanyakan dari mereka mengikuti les tambahan pelajaran, sehingga menyita waktu untuk banyak duduk. Siswa IPS adalah siswa yang kebanyakan mengikuti kegiatan-kegiatan sosial, seperti: belajar pendidikan jasmani, pramuka, berkemah. Dibandingkan dengan siswa IPA, kebanyakan siswa IPS sedikit yang mengikuti les tambahan pelajaran.

Siswa-siswi IPA kurang bersemangat mengikuti pembelajaran yang bersifat paraktek hal ini disebabkan karena penjasorkes lebih banyak melakukan aktifitas fisik, hal ini terlihat dari banyaknya anak-anak yang mengeluh dalam beraktifitas fisik, sedangkan anak-anak IPS sedikit bersemangat dalam melakukan pembelajaran yang bersifat praktek hal ini disebabkan karena mereka melakukan aktifitas fisik sambil bermain sehingga tidak begitu terasa melelahkan.

Berdasarkan uraian di atas, belumlah dapat ditentukan siswa jurusan IPA atau IPS yang lebih baik tingkat kesegaran jasmaninya. Untuk itu penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Perbandingan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Jurusan IPA Dengan IPS SMA Negeri 1 Bukittinggi.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas untuk mendapatkan kesegaran jasmani yang baik dipengaruhi beberapa faktor yaitu :

1. Aktifitas fisik siswa.
2. Gizi
3. Pengaruh lingkungan belajar dan rumah
4. Sosial ekonomi orangtua
5. Kesehatan
6. Kebiasaan keseharian
7. Kesegaran Jasmani Siswa IPA
8. Kesegaran Jasmani Siswa IPS

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya faktor-faktor yang berpengaruh terhadap permasalahan yang terdapat dalam identifikasi masalah diatas, maka penelitian ini hanya melihat: “Perbandingan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Jurusan IPA Dengan IPS SMA Negeri 1 Bukittinggi”

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah, maka perumusan masalah penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Bagaimana tingkat kesegaran jasmani siswa jurusan IPA SMA Negeri 1 Bukittinggi?
2. Bagaimana tingkat kesegaran jasmani siswa jurusan IPS SMA Negeri 1 Bukittinggi?
3. Bagaimana perbandingan tingkat kesegaran jasmani siswa jurusan IPA dan IPS SMA Negeri 1 Bukittinggi?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa jurusan IPA SMA Negeri 1 Bukittinggi.
2. Untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa jurusan IPS SMA Negeri 1 Bukittinggi.
3. Untuk mengetahui perbandingan tingkat kesegaran jasmani siswa jurusan IPA dengan IPS SMA Negeri 1 Bukittinggi.

F. Kegunaan Penelitian

Penelitian ini digarapkan bermanfaat bagi:

1. Penulis, sebagai salah satu syarat mendapatkan gelar sarjana pendidikan di Fakultas Ilmu keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Siswa, sebagai pengetahuan untuk mengetahui bagaimana tingkat kesegaran jasmaninya.
3. Guru penjasorkes, sebagai masukan bagi guru penjasorkes untuk memperhatikan tingkat kesegaran jasmani siswa.

4. Peneliti berikutnya, sebagai bahan penelitian yang relevan.
5. Perpustakaan, sebagai bahan bacaan dalam penambahan ilmu pengetahuan.