

**PERBANDINGAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA SEKOLAH  
MENENGAH PERTAMA NEGERI 4 DENGAN SISWA MADRASAH  
TSANAWIYAH MUHAMMADIYAH KECAMATAN SUTERA  
KABUPATEN PESISIR SELATAN**

**SKRIPSI**

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



**Oleh**

**SYEPRianto  
NIM. 08307**

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

**2012**

**PERSETUJUAN SKRIPSI**

**PERBANDINGAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA SEKOLAH  
MENENGAH PERTAMA NEGERI 4 DENGAN SISWA MADRASAH  
TSANAWIYAH MUHAMMADIYAH KECAMATAN SUTERA  
KABUPATEN PESISIR SELATAN**

Nama : Syeprianto  
BP/NIM : 08307  
Jurusan : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Program Studi : Pendidikan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2012

Disetujui oleh

Pembimbing I

Pembimbing II

**Drs. Hendri Neldi, M. Kes. AIFO**  
Nip. 195809141981021001

**Drs. Jonni, M. Pd**  
Nip. 196006041986821001

Mengetahui  
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga

**Drs. Yulifri, M. Pd**  
NIP. 195907051985031002

## HALAMAN 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 : Perbandingan Tingkat Kesegaran Jasmani Sekolah Menengah  
Pertama Negeri 4 Dengan Siswa Madrasah Tsanawiyah  
Muhammadiyah Kecamatan Sutera Kabupaten Pesisir Selatan  
Nama : Syeprianto  
BP/NIM : 08307  
Jurusan : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Program Studi : Pendidikan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2012

### Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Hendri Neldi, M.Kes.AIFO	1. _____
2. Sekretaris	: Drs. Jonni, M. Pd	2. _____
3. Anggota	: Drs. Edwarsyah, M. Kes	3. _____
4. Anggota	: Drs. Qalbi Amra, M. Pd	4. _____
5. Anggota	: Nurul Ihsan, S. Pd. M. Pd	5. _____

*Jika kamu melahirkan sesuatu kebaikan  
Atau menyembunyikan atau memaafkan  
Sesuatu kesalahan (orang lain) maka sesungguhnya  
Allah maha pengasih lagi maha kuasa  
( QS: An Nissa ayat 149 )*

*Barang siapa menempuh jalan  
Untuk menuntut ilmu  
Maka Allah akan mempermudah baginya  
Jalan menuju sorga  
( H.R Muslim )*

*Bulan ini, Juli 2012  
Setitik kebahagiaan telah kunikmati, sekepinh cita-cita  
telah ku raih  
Namun.....  
Perjalanan ini masih panjang dan perjuanganku  
belum selesai.....  
Semoga Rahmat dan Karunianya ini merupakan  
Titik awal dari karirku di masa mendatang*

*Kupersembahkan.....secercah keberhasilan  
Sebagai ungkapan rasa kasih dan cerminan  
Pengabdianku.....  
Yang paling tulus atau kecintaan dan pengorbanan  
Mereka yang menyayangiku, kepada:  
Yang mulia Ayah (Alm. SYAHRJAL)  
dan Amak (ISMANIAR)  
Kakak-kakak dan Keponakan:*

*“Terimalah sebagai tanda terima kasihku atas  
Segala pengorbanan dan ketabahan hatimu  
dalam menghadapi tantangan hidup yang  
tidak batas serta “ Yang tercinta” (WIDIYA)  
“Yang tersayang” temanku (KANDA ANDI),  
(ACIAK RIDHO), (AKANG ORI), (ARI KALAP),  
(SIHEN BERO), (INDRA), (ENDA), (TIO MARLAY),  
(TOMI AMIANG) “ Terimakasih atas motivasi,  
semangat serta canda tawa pelepas lelah yang kau  
berikan dan (D. R/ NR 2008) yang  
seperjuangan untuk meraih semua ini”*

*Syukur tanpa batas hamba agungkan kehadiranmu  
Ya.....Allah  
Atas setiap hembusan napasku  
dan diantara tidak terhitungnya nikmatmu  
Yang t'lah engkau berikan selama ini  
Atas keberhasilan yang t'lah aku dapatkan  
Tapi.....*

*Hasil yang kudapatkan ini hanya setetes  
Dari ilmu yang engkau berikan  
Berlinang air mataku.....Bergetar bibirku  
Mengucapkan Alhamdulillah  
“Semoga Allah Meridhoi kita semua, Amin”*

## ABSTRAK

**Syeprianto, 08307      Perbandingan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMP Negeri 4 Kecamatan Sutera dengan Siswa MTs. Muhammadiyah Kecamatan Sutera Kabupaten Pesisir Selatan**

Masalah dalam penelitian ini adalah dua sekolah yang berbeda geografis dan fotografinya sehingga berpengaruh terhadap tingkat kesegaran jasmaninya. SMP Negeri 4 berada didekat jalan raya sedangkan MTs. Muhammadiyah berada di pedalaman. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Perbandingan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMP Negeri 4 Kecamatan Sutera dengan MTs. Muhammadiyah Kecamatan Sutera Kabupaten Pesisir Selatan.

Penelitian ini merupakan Penelitian Komparasi. Populasi penelitian adalah siswa kelas VIII putra kedua sekolah pada semester II tahun ajaran 2012/2013. Sampel berjumlah 30 orang, dengan teknik pengambilan sampel *purposive sampling*. Untuk memperoleh data Kesegaran Jasmani dilakukan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI). Data dianalisis dengan menggunakan uji t(t-test).

Hasil yang diperoleh dari penelitian ini adalah sebagai berikut perbandingan tingkat kesegaran jasmani siswa SMP Negeri 4 dengan MTs. Muhammadiyah Kecamatan Sutera  $p = 0.004 < 0.05\alpha$ , sehingga  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak, jadi kesimpulannya terdapat perbandingan tingkat kesegaran jasmani siswa SMP Negeri 4 dengan MTs. Muhammadiyah Kecamatan Sutera Kabupaten Pesisir Selatan.

**Kata Kunci : Kesegaran Jasmani**

## **KATA PENGANTAR**

Syukur Alhamdulillah penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Perbandingan tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 4 Kecamatan Sutera dengan MTs. Muhammadiyah Kecamatan Sutera Kabupaten Pesisir Selatan ”.

Penulisan skripsi ini adalah sebagai salah satu syarat untuk melengkapi tugas-tugas dalam memperoleh gelar Sarjana pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Di dalam penulisan skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak baik secara moril maupun materil, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sebagai tanda hormat penulis pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih yang tak terhingga kepada :

1. Drs. H. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Drs. Yulifri, M.Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
3. Drs. Hendri Neldi, M.Kes, AIFO selaku pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, pemikiran dan pengarahan yang sangat berarti dalam penulisan skripsi ini.
4. Drs. Jonni, M. Pd selaku pembimbing II yang telah memberikan masukan dan pemikirannya untuk kesempurnaan skripsi ini.

5. Drs. Edwarsyah, M. Kes, Drs. Qalbi Amra, M. Pd, Nurul Ihsan, S. Pd. M. Pd selaku tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan dalam penyusunan skripsi ini.
6. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Kepala sekolah dan majelis guru serta siswa SMP Negeri 4 dan MTs. Muhammadiyah Kecamatan Sutera Kabupaten Pesisir Selatan
8. Ayahanda dan Ibunda serta Kakanda tercinta yang selalu memberikan dukungan.
9. Seluruh teman-teman senasib dan seperjuangan yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah memberikan dorongan moril dalam menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari dalam penulisan ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu diharapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan skripsi ini. Akhir kata penulis doakan semoga semua amal yang diberikan mendapat imbalan yang setimpal dan bermanfaat bagi kita semua. Amin Ya Robal Alamin.

Padang, Juli 2012



Penulis

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iv
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	viii

### **BAB I PENDAHULUAN**

A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	4
C. Pembatasan Masalah .....	5
D. Perumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Manfaat Penelitian.....	5

### **BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN**

A. Kajian Teori .....	7
1. Kesegaran Jasmani.....	7
2. Profil Sekolah Menengah Pertama 4 dan Madarash Tsanawiyah Kecamatan Sutera Kabupaten Pesisir Selatan .....	12
B. Kerangka Konseptual .....	14

C. Hipotesis .....	16
--------------------	----

### **BAB III METODOLOGI PENELITIAN**

A. Jenis Penelitian .....	17
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	17
C. Populasi dan Sampel .....	17
D. Jenis dan Sumber Data .....	20
E. Teknik dan Alat Pengumpulan Data .....	20
F. Teknik Analisis Data .....	30

### **BAB IV ANALISIS DAN PEMBAHASAN**

A. Deskriptif Data .....	31
B. Uji Persyaratan Analisis .....	34
1. Uji Normalitas .....	34
2. Uji Homogenitas .....	34
C. Analisis dan Hasil Penelitian .....	35
D. Pembahasan .....	36

### **BAB V PENUTUP**

A. Kesimpulan .....	40
B. Saran .....	40

### **DAFTAR KEPUSTAKAAN**

## DAFTAR TABEL

Tabel .....	Halaman
1. Populasi penelitian .....	18
2. Sampel penelitian .....	19
3. Nilai Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Siswa Putera .....	29
4. Norma Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia .....	29
5. Deskripsi hasil penelitian .....	31
6. Distribusi frekuensi kategori kesegaran jasmani siswa SMP Negeri 4 Kecamatan Sutera.....	32
7. Distribusi frekuensi kategori kesegaran jasmani siswa MTs. Muhammadiyah Kecamatan Sutera .....	33
8. Uji Normalitas data .....	34
9. Uji Homogenitas data .....	34

## **TABEL GAMBAR**

Gambar .....	Halaman
1. Kerangka Konseptual .....	16
2. Histogram Kesegaran jasmani Siswa SMP Negeri 4 Kecamatan Sutera.....	32
3. Histogram Kesegaran jasmani Siswa MTs. Muhammadiyah Kecamatan Sutera .....	33

## DAFTAR LAMPIRAN

### Lampiran

1. Data mentah kesegaran jasmani siswa SMP Negeri 4 Kecamatan Sutera
2. Data mentah kesegaran jasmani siswa MTs. Muhammadiyah Kecamatan Sutera
3. Uji normalitas kesegaran jasmani siswa SMP Negeri 4 Kecamatan Sutera
4. Uji normalitas kesegaran jasmani siswa MTs. Muhammadiyah Kecamatan Sutera
5. Uji homogenitas kesegaran jasmani siswa SMP Negeri 4 dengan MTs. Muhammadiyah Kecamatan Sutera Kabupaten Pesisir Selatan
6. Perhitungan Uji Hipotesis Kesegaran Siswa SMP Negeri 4 dengan MTs. Muhammadiyah Kecamatan Sutera Kabupaten Pesisir Selatan
7. Dokumentasi penelitian (Tes Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia)
8. Surat Izin Penelitian dari Fakultas Ilmu Keolahragaan
9. Surat Izin Penelitian dari Dinas Pendidikan Kabupaten Pesisir Selatan
10. Surat telah Melakukan Penelitian di SMP Negeri 4 Kecamatan Sutera
11. Surat telah Melakukan Penelitian di MTs. Muhammadiyah Kecamatan Sutera

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

Pendidikan mempunyai peranan yang paling besar terhadap pembangunan yang akan dilaksanakan. Semakin tinggi dan berkualitas suatu pendidikan, maka akan semakin bagus hasil pembangunan dan sesuai apa yang diharapkan. Hal ini disebabkan pembinaan generasi penerus bangsa menjadi manusia yang ulet, berbudi pekerti yang luhur, berpengetahuan dan mempunyai potensi di segala bidang, hanya dapat diperoleh melalui pendidikan. Demi terarahnya pendidikan maka kelompok mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan bertujuan; 1. Membentuk karakter peserta didik agar sehat jasmani dan rohani, 2. Menumbuhkan rasa sportivitas (Mendiknas, 2007:226). Selanjutnya dijelaskan dalam UU no 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional bahwa :

“Sistem pendidikan berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab”.

Dari kutipan di atas, dapat dikemukakan bahwa pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang diajarkan di sekolah memiliki peranan yang sangat penting, yaitu memberikan kesempatan pada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas

jasmani, olahraga dan kesehatan yang terpilih yang dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar ini diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan psikis yang lebih baik, sekaligus membentuk pola hidup sehat dan bugar sepanjang hayat.

Seorang peserta didik sangat ingin mendapatkan hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dengan nilai yang baik, banyak faktor yang mempengaruhinya, antara lain adalah kemampuan seorang guru dalam mengajar, pemahaman wawasan kependidikan, metoda dan media pembelajaran, motivasi peserta didik dalam belajar, sarana dan prasarana yang menunjang proses pembelajaran, lingkungan belajar yang kondusif, sosial ekonomi orang tua, status gizi siswa serta tingkat kesegaran jasmani siswa.

Salah satu pendidikan yang merupakan mata pelajaran wajib yang harus diajarkan di Sekolah Menengah Pertama dan Madrasah Tsanawiyah adalah mata pelajaran pendidikan olahraga dan kesehatan. Dalam UU Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional, dalam pasal 18 ayat 2 dinyatakan bahwa “Olahraga pendidikan (penjas) diselenggarakan sebagai proses pendidikan dan dilaksanakan baik pada jalur pendidikan formal maupun non formal melalui kegiatan intrakurikuler dan atau ekstrakurikuler”.

Meskipun pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan telah diberikan mulai dari sekolah dasar sampai perguruan tinggi, namun setiap murid-murid di setiap sekolah mempunyai tingkat kesegaran jasmani yang berbeda, seperti halnya pada Sekolah Menengah Pertama Negeri 4 dengan Madrasah

Tsanawiyah Muhammadiyah Kecamatan Sutera Kabupaten Pesisir Selatan, ditemukan bahwa masih rendahnya tingkat kebugaran jasmaninya. Hal ini dipengaruhi oleh banyak hal diantaranya faktor sosial ekonomi dan faktor lingkungan sekolah maupun tempat tinggal. Lingkungan alam dan tempat tinggal juga dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani seseorang sebagaimana yang dinyatakan oleh Sadoso dan Arsil (1999:11) bahwa "Kebugaran jasmani lebih bertitik berat pada *Physiological fitness* yaitu, kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat-alat tubuh dalam batas fisiologis terhadap keadaan lingkungan (ketinggian, kelembaban suhu dan sebagainya).

Dengan demikian lingkungan alam tempat tinggal dan letak geografisnya menjadi faktor yang dapat membedakan tingkat kebugaran jasmani antara dua daerah yang berbeda geografisnya. Pada dasarnya Sekolah Menengah Pertama. Negeri 4 dan Madrasah Tsanawiyah Muhammadiyah Kecamatan Sutera berada dalam satu wilayah yaitu Kabupaten Pesisir Selatan, namun sekolah di daerah tersebut memiliki letak geografis dan geografis yang sangat berbeda.

Sekolah Menengah Pertama. Negeri 4 berada dekat keramaian, dekat dengan jalan raya sehingga umumnya siswa di sekolah ini menggunakan jasa transportasi sebagian ada yang diantar orang tuanya begitu juga ada yang berjalan kaki, itupun tinggalnya dekat dengan sekolah. Dalam kegiatan pembelajaran memiliki lapangan yang cukup luas memungkinkan siswa berolahraga dan beraktivitas dengan leluasa, sedangkan Madrasah Tsanawiyah

Muhammadiyah Kecamatan Sutera berada di daerah pedalaman, umumnya siswa di sekolah ini berjalan kaki ke sekolah hanya sebagian kecil yang menggunakan transportasi. Dalam kegiatan pembelajaran tidak memiliki lapangan untuk berolahraga dan beraktivitas secara leluasa. Dari beberapa hal yang membedakan antara dua kondisi tersebut, dirasa perlu dilakukan penelitian, apakah perbedaan tersebut berdampak pada perbedaan tingkat kesegaran jasmani yang dimiliki siswa.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah di uraikan, banyak faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani antara siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 4 dan Madrasah Tsanawiyah Muhammadiyah Kecamatan Sutera Kabupaten Pesisir Selatan. Maka dapat dikemukakan identifikasi masalah yakni sebagai berikut:

1. Sarana dan prasarana
2. Metoda dan media pembelajaran
3. Minat dan intelegensi
4. Kemampuan dan kreaktifitasan guru penjasorkes
5. Kesegaran Jasmani siswa
6. Motivasi siswa dalam belajar
7. Status gizi
8. Kesegaran jasmani siswa SMP Negeri 4 Kecamatan Sutera
9. Kesegaran jasmani siswa MTs. Muhammadiyah Kecamatan Sutera

### **C. Pembatasan Masalah**

Mengingat luasnya permasalahan yang tercakup dalam penelitian ini, maka penulis merasa perlu membatasi masalah yang akan dibahas. Dari beberapa hal yang membedakan antara dua sekolah tersebut penulis tertarik untuk meneliti “Perbandingan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 4 dengan siswa Madrasah Tsanawiyah Muhammadiyah Kecamatan Sutera Kabupaten Pesisir Selatan”.

### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan uraian di atas, dapat dirumuskan suatu masalah sebagai berikut : Apakah terdapat perbandingan tingkat kesegaran siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 4 dengan Madrasah Tsanawiyah Muhammadiyah Kecamatan Sutera Kabupaten Pesisir Selatan.

### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah : Untuk mengetahui perbandingan tingkat kesegaran jasmani siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 4 dengan Madrasah Tsanawiyah Muhammadiyah Kecamatan Sutera Kabupaten Pesisir Selatan.

### **F. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini nantinya diharapkan berguna bagi:

1. Penulis, sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan pada Jurusan Pendidikan olahraga di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

2. Guru, dapat dijadikan sebagai pedoman bahwa pentingnya kesegaran jasmani untuk meningkatkan hasil belajar siswa.
3. Sekolah, dapat dijadikan acuan atau bahan pertimbangan dalam meningkatkan hasil belajar penjasorkes.
4. Fakultas Ilmu Keolahragaan sebagai bahan untuk memperkaya literatur hasil-hasil penelitian yang dilakukan oleh mahasiswa.
5. Mahasiswa sebagai bahan bacaan dan bahan kajian di Perpustakaan.
6. Peneliti selanjutnya sebagai bahan referensi dalam meneliti kajian yang sama secara lebih mendalam.