

**PERBANDINGAN TINGKAT KESEGARAN JASMANI ANTARA
SISWA IPA DAN IPS DI SMA NEGERI 3
LUBUK BASUNG**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Kepelatihan Olahraga Sebagai
Salah Satu Persyaratan Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh :

Rahmat Suandi
2007/85545

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2013**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Perbandingan Tingkat Kesegaran Jasmani antara Siswa IPA dan IPS di SMA Negeri 3 Lubuk Basung

Nama : Rahmat Suandi

BP/NIM : 2007/85545

Jurusan : Kepelatihan

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juni 2013

Disetujui:

Pembimbing I

Pembimbing II

Prof. Dr. Sayuti Syahara, M.S, AIFO
NIP. 19500521 197903 1 001

Drs. Maidarman, M.Pd
NIP. 19600507 198503 1 004

Mengetahui :
Ketua Jurusan Kepelatihan Olahraga

Drs. Maidarman, M.Pd
NIP. 19600507 198503 1 004

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

*Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang*

PERBANDINGAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI ANTARA SISWA IPA DAN IPS DI SMA NEGERI 3 LUBUK BASUNG

Nama : Rahmat Suandi
BP/NIM : 2007/85545
Jurusan : Kepelatihan
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juni 2013

Tim Penguji

Tanda Tangan

Ketua	: Prof. Dr. Sayuti Syahara, M.S, AIFO	1. _____
Sekretaris	: Drs. Maidaraman, M.Pd	2. _____
Anggota	: Dr. Umar, M.S, AIFO	3. _____
	Drs. Yendrizar, M.Pd	4. _____
	Roma Irawan, S.Pd, M.Pd	5. _____

Halaman persembahan

Dengan nama allah yang maha pengasih
lagi maha penyayang

"Ya tuhan ku: berikanlah kepada ku hidayah mu supaya aku bersyukur atas nikmat yang engkau berikan kepada ibu-bapak ku dan supaya aku melakukan kebajikan yang engkau ridhoi dan masukanlah aku dengan karunia rahmat mu kedalam golongan hamba hamba yang baik" (Q.S An-Naml:19)

"Ya allah lapangkanlah hatiku dan mudahkanlah segala urusan ku dan lepaskanlah kekakuan dari lidah ku supaya mereka mengerti keadaan ku, tambahkanlah kepada ku ilmu pengetahuan" (Q.S At-Thoha 25-26 dan 144)

"Tiada yang mudah dan tiada yang tak mungkin
Sesungguhnya ... dibalik kesukaran itu terdapat kemudahan
Oleh karena itu berusaha" (Q.S Al-Insyirah :5)

Alhamdulillah ...

Dengan izin dan ridho mu ya allah, seiring air mataku yang tertumpah ke bumi, seiring sujud syukurku atas karuniamu dan seiring limpahan kasih sayangmu, aku memohon padamu mudahkanlah jalan bagi hambamu ini dalam menjalani kehidupan ini

Ya allah hamba menyadari apa yang hamba perbuat hari ini belum mampu membayar walau setetes keringat dari orang tua

ku. Hamba memohon jadikanlah keringat mereka sebagai mutiara yang berkilau di saat kegelapan, jadikanlah jerih payah mereka sebagai kendaraan di saat kesusahan, jadikanlah butiran air mata mereka sebagai penyejuk dikala senang

Dengan penuh ketulusan dan keiklasan kupersembahkan karyaku kepada yang teristimewa ayahnda BASIR dan ibunda tercinta MISNAR yang telah memberiku semangat dan kasih sayang selama hidupku demi keberhasilan dan kesuksesanku, ayahnda dan ibunda yang selalu berdo'a untuk keberhasilanku dalam setiap keringat dan tetes air matanya tak terukur pengorbanan dan kasih sayang yang engkau berikan kepadaku senyum dan tawamu selalu terlihat jelas menyelimuti perjuanganku begitu besarnya pengorbananmu bagiku dan begitu besarnya kau sandarkan harapanmu padaku aku buah hatimu berjanji tak akan kusia-siakan pengorbananmu untuk setiap langkahku ku tanamkan dalam hatimu

ucapan terima kasih dan rasa hormat saya yang mendalam kepada bapak Prof. Dr. Sayuti syahara, MS AIFO dan bapak Drs. Maidarman M.Pd selaku pembimbing yang telah memberikan bimbingan moral serta ilmu sehingga skripsi ini dapat diselesaikan. Terima kasih buat Bapak Drs. Yendrizal M.Pd, Dr. Umar MS AIFO, Roma irawan, S.pd, M.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan saran untuk memperbaiki skripsi ini menuju kesempurnaan, serta semua staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya pada saya, semoga Allah SWT selalu memberikan rahmat dan nikmat-Nya Amin...

untuk sahabat- sahabatku

Riki rizaldi S.pd (mokasi banyak kan, atas nasehat ang salomo ko, akhirnya mamak bisa manyusul nakan, jan lah nakan gensi-gensi je ma honortu) Jeni arfi (ba'a kaba bunda kini tuan, lae ado je ba komunikasi lae) Ridho rinanda (aden nan tarakir kiro do, hahaha) Asep cm.Pd (Mo kasih banyak bantuanyo kawan, jan galau-galau je lae kawan, masih banyak yang antrian di lua sana kawan) Efendi harzen (jan talampau sibuk bana ba organisasi tu diak, jan sampai talantar lo kuliah dek nyo) Gaek ardi (jan lah ka cewek cewek je pangana gaek, lo jodoh tu ndak ka kama dow) dan teristimewa untuk sahabat-sahabatku kepel 07 khususnya lokal A

ABSTRAK

**Perbandingan Tingkat Kesegaran Jasmani antara Siswa IPA dan IPS
di SMA Negeri 3 Lubuk Basung.
Oleh: Rahmat Suandi, 2009 – 85545.**

Masalah dalam penelitian ini adalah terdapatnya perbedaan tingkat kesegaran jasmani antara siswa IPA dan IPS di SMA Negeri 3 Lubuk Basung. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbandingan tingkat kesegaran jasmani antara siswa IPA dan IPS di SMA Negeri 3 Lubuk Basung. Jenis penelitian ini adalah *Ex Post Facto* yaitu untuk mengetahui perbandingan tingkat kesegaran jasmani antara siswa IPA dan IPS di SMA Negeri 3 Lubuk Basung. Populasi penelitian ini adalah siswa SMA Negeri 3 Lubuk Basung yang berjumlah 519 orang, sedangkan sampel dalam penelitian ini diambil secara *purposive random sampling*. Sehingga sampel dalam penelitian berjumlah 40 orang yang terdiri dari siswa perempuan XI IPA dan XI IPS masing-masing sebanyak 20 orang. Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 3 Lubuk Basung, dan dilaksanakan pada Maret 2013. Data tingkat kesegaran jasmani diperoleh dengan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI).

Adapun hasil penelitian ini menunjukkan bahwa: Terdapat perbedaan kesegaran jasmani antara siswa IPA dengan siswa IPS SMA Negeri 3 Lubuk Basung dengan perolehan $t_{hitung} (4,41) > t_{tabel} (2,09)$.

Kata Kunci: Tingkat Kesegaran Jasmani

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi dengan judul **“Perbandingan Tingkat Kesegaran Jasmani antara Siswa IPA dan IPS di SMA Negeri 3 Lubuk Basung”**.

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana pada Jurusan Pendidikan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP). Dalam penyusunan Skripsi ini penulis menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan.

Dalam pelaksanaan penyusunan Skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu melalui ini peneliti menyampaikan terima kasih kepada :

1. Drs. H. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Padang yang telah memberikan dorongan untuk segera menyelesaikan Skripsi ini.
2. Drs. Maidarman, M.Pd selaku Ketua Jurusan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya menyelesaikan Skripsi ini.
3. Prof. Dr. Sayuti Syahara, M.S., AIFO selaku Pembimbing I dan Drs. Maidarman, M.Pd selaku Pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan, pengarahan dan petunjuk yang sangat membantu dalam penulisan Skripsi ini.

4. Drs. Yendrizal, M.Pd, Dr. Umar M.S., AIFO, dan Roma Irawan, S.Pd, M.Pd selaku dosen penguji, yang telah banyak memberikan kritik dan saran dalam penulisan Skripsi ini sehingga menjadi lebih baik.
5. Seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada penulis selama penulis mengikuti perkuliahan.
6. Rekan-rekan mahasiswa FIK UNP yang senasib dan sepejuangan yang telah memberikan bantuan dan dorongan baik moril maupun materil dalam penyusunan Skripsi ini.
7. Kepada kedua orang tua yang telah memberikan dorongan dan do'a sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini.

Akhirnya penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan Skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Juni 2013

Penulis

DAFTAR ISI

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	4
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	6
 BAB II KERANGKA TEORITIS	
A. Kajian Teori	7
1. Kesegaran Jasmani	7
B. Kerangka Konseptual	20
C. Hipotesis.....	22
 BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	23
B. Waktu dan Tempat Penelitian	23
C. Populasi dan Sampel	24
D. Defenisi Operasional	24
E. Jenis dan Sumber Data	25
F. Instrumen Penelitian.....	26
G. Teknik Pengumpulan Data.....	26
H. Teknik Analisis Data.....	38

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data.....	40
B. Pengujian Persyaratan Analisis.....	43
C. Pembahasan.....	45
D. Keterbatasan Penelitian.....	47

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	48
B. Saran.....	48

DAFTAR PUSTAKA	49
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN	51
-----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Daftar populasi siswa SMA N 3 Lubuk Basung Populasi.....	24
2. Nilai TKJI (Untuk Puteri Usia 16 -19 Tahun).....	37
3. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia	38
4. Petugas Pelaksana Tes	38
5. Distribusi Frekuensi Nilai Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa IPA di SMA Negeri 3 Lubuk Basung.....	41
6. Distribusi Frekuensi Nilai Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa IPS di SMA Negeri 3 Lubuk Basung	42
7. Rangkuman Analisis Uji Normalitas	44
8. Rangkuman Hasil Analisis Perbedaan Kesegaran Jasmani Antara Siswa IPA dengan Siswa IPS SMA Negeri 3 Lubuk Basung	45

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual Penelitian	22
2. Tes Lari 60 m.....	30
3. Tes angkat tubuh.....	31
4. Tes gantung siku tekuk	32
5. Tes Baring Duduk 60 detik.....	34
6. Tes Loncat Tegak	35
7. Sikap berdiri, siap dan finish untuk tes lari dan 1000 m	37
8. Histogram Nilai Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa IPA di SMA Negeri 3 Lubuk Basung	41
9. Histogram Nilai Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa IPS di SMA Negeri 3 Lubuk Basung	43

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data TKJI Siswa IPA.....	51
2. Data TKJI Siswa IPS	52
3. Uji Normalitas Tingkat Kesegeran Jasmani Siswa IPA.....	53
4. Uji Normalitas Tingkat Kesegeran Jasmani Siswa IPS	54
5. Uji Hipotesis	55
6. Dokumentasi Penelitian	57
7. Surat Izin Penelitian dari FIK UNP	60
8. Surat Izin dari Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu	61
9. Surat Keterangan telah Melaksanakan Penelitian dari SMA Negeri 3 Lubuk Basung	62

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan salah satu faktor yang sangat dominan dalam perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi dewasa ini. Pendidikan yang baik dan bermutu akan menghasilkan manusia yang berkualitas sesuai dengan tujuan pendidikan nasional. Pada Undang-Undang RI No. 20 tahun 2003 BAB II pasal 3 tentang Sistem Pendidikan Nasional (2008:5), dijelaskan bahwa pendidikan nasional 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.

Agar dapat mewujudkan hal tersebut, maka diselenggarakan pendidikan secara berjenjang mulai pendidikan dasar, menengah, sampai pendidikan tinggi. Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan 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.

Pembelajaran adalah inti dari kegiatan pendidikan. Agar dapat menciptakan sumberdaya manusia yang berkualitas hanya dapat dilakukan

melalui proses pembelajaran yang terencana dan sistematis di setiap satuan pendidikan, termasuk pendidikan menengah atas yang biasa disebut Sekolah Menengah Atas (SMA).

Salah satu bagian dari pendidikan secara keseluruhan yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional adalah dengan cara meningkatkan kesegaran jasmani. Salah satu wujud dari hasil belajar yang maksimal dalam pendidikan jasmani yaitu siswa akan memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik. Tingkat kesegaran jasmani yang baik merupakan sesuatu yang telah dicapai oleh siswa yang ditandai dengan adanya perubahan yang terjadi di dalam diri siswa setelah berakhirnya melakukan aktivitas belajarnya.

Menurut Arsil (1999:8) mengemukakan, “sswa yang memiliki tingkat kesegaran jamani yang baik akan mudah untuk melakukan pengambilan oksigen yang diperlukan oleh tubuh, sedangkan siswa yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang rendah hal ini merupakan kesulitan yang berarti”. Hal ini berarti, agar dapat memperoleh tingkat kesegaran jasmani yang baik, perlu memperhatikan beberapa faktor yang dapat mempengaruhinya.

Selanjutnya, Gusril (2004:119) mengemukakan faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani siswa antara lain: “jenis pekerjaan, keadaan kesehatan, jenis kelamin, umur, tingkat terlatihnya siswa, motivasi belajar dan status gizi”. Kemudian, menurut Arsil (1999:12) beberapa faktor yang dapat mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani yang baik diantaranya;

“kerja (aktivitas fisik), waktu istirahat seseorang, keturunan, gaya hidup, keadaan lingkungan, kebiasaan seseorang, makanan”.

Berdasarkan faktor-faktor di atas, jenis pekerjaan siswa merupakan faktor utama yang menjadi pusat perhatian penulis. Melalui jurusan yang berbeda menyebabkan terjadinya perbedaan tuntutan aktivitas dalam pekerjaan sehingga menyebabkan perbedaan tingkat kesegaran jasmani yang dimiliki siswa. Kesegaran jasmani erat kaitannya dengan kegiatan seseorang dalam melakukan pekerjaan dan bergerak.

Kesegaran jasmani yang dibutuhkan seseorang untuk bergerak dan melakukan pekerjaan bagi setiap individu tidak sama, sesuai dengan gerak atau pekerjaan yang dilakukan. Begitu juga halnya siswa yang belajar di SMA yang sudah dihadapkan kepada penjurusan seperti jurusan IPA dan IPS. Perbedaan jurusan siswa diduga bisa menyebabkan perbedaan kesegaran jasmani mereka. Oleh sebab itu, dibutuhkan juga persepsi, motivasi dan tindakan siswa terhadap tingkat kesegaran jasmani yang mereka miliki.

Faktor lain yang menjadi penyebab rendahnya tingkat kesegaran jasmani siswa adalah perbedaan aktivitas kerja, waktu istirahat, gaya hidup, keadaan lingkungan belajar, dan kebiasaan siswa menghambat persepsi mereka untuk dapat meningkatkan kesegaran jasmani. Ditambahkan juga karena faktor makanan yang kurang sehat atau tidak teratur.

Berdasarkan data empiris di atas dan fenomena yang terjadi, maka penulis berpikir bahwa terdapat perbedaan tingkat kesegaran jasmani antara siswa IPA dan IPS. Oleh sebab itu, untuk mengetahui perbedaan kesegaran

jasmani antara siswa XI IPA dan IPS di SMA Negeri 3 Lubuk Basung, maka perlu adanya penelitian secara ilmiah. Diharapkan dari hasil penelitian ini bisa diperoleh suatu kesimpulan yang dapat dijadikan langkah antisipatif bagi siswa guna peningkatan kesegaran jasmani selanjutnya.

B. Identifikasi Masalah

Mengingat banyaknya permasalahan yang dapat dikemukakan dalam latar belakang masalah di atas, maka peneliti mengidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Perbedaan aktivitas kerja menyebabkan terjadinya perbedaan tingkat kesegaran jasmani antara siswa XI IPA dan XI IPS di SMA Negeri 3 Lubuk Basung.
2. Perbedaan waktu istirahat menyebabkan terjadinya perbedaan tingkat kesegaran jasmani antara siswa XI IPA dan XI IPS di SMA Negeri 3 Lubuk Basung.
3. Perbedaan keadaan lingkungan belajar menyebabkan terjadinya perbedaan tingkat kesegaran jasmani antara siswa XI IPA dan XI IPS di SMA Negeri 3 Lubuk Basung.
4. Perbedaan kebiasaan siswa menyebabkan terjadinya perbedaan tingkat kesegaran jasmani antara siswa XI IPA dan XI IPS di SMA Negeri 3 Lubuk Basung.
5. Siswa XI IPA memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik dibandingkan dengan siswa XI IPS di SMA Negeri 3 Lubuk Basung.

6. Terdapat perbedaan tingkat kesegaran jasmani antara siswa XI IPA dengan XI IPS SMA Negeri 3 Lubuk Basung.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat masalah dan identifikasi masalah di atas cukup luas, maka penelitian ini hanya dibatasi, kepada “perbedaan tingkat kesegaran jasmani antara siswa IPA dan IPS di SMA Negeri 3 Lubuk Basung”.

D. Perumusan Masalah

Agar penelitian ini terarah dengan baik, maka terlebih dahulu diajukan perumusan masalah yang akan diteliti yaitu: Apakah terdapat perbedaan tingkat kesegaran jasmani antara siswa XI IPA dengan XI IPS SMA Negeri 3 Lubuk Basung?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani antara siswa XI IPA di SMA Negeri 3 Lubuk Basung.
2. Untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani antara siswa XI IPS di SMA Negeri 3 Lubuk Basung.
3. Untuk mengetahui perbedaan tingkat kesegaran jasmani antara siswa XI IPA dengan XI IPS di SMA Negeri 3 Lubuk Basung.

F. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan tujuan, dalam penelitian ini nantinya diharapkan dapat bermanfaat dan berguna bagi:

1. Sebagai salah satu syarat bagi penulis untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan.
2. Para guru pendidikan jasmani untuk menentukan tindakan-tindakan dalam memberikan bimbingan belajar sekaligus meningkatkan kesegaran jasmani siswa.
3. Siswa sendiri, dapat dijadikan acuan untuk intropeksi atau penilaian diri dalam rangka meningkatkan kesegaran jasmani agar menjadi lebih baik.
4. Peneliti dapat memperkaya pengetahuan tentang peningkatan kesegaran jasmani siswa di sekolah.