HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul	**: Perbandingan Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa SMA NEGERI 3 Tebing Tinggi Dengan Siswa SMA NEGERI 1 Tebing Tinggi**
Nama	**: Dedek Arbanico**
NIM/TM	**: 66049 / 2005**
Jenjang Program	**: Strata Satu (S1)**
Jurusan	**: Kesehatan Rekreasi**
Fakultas	**: Ilmu Keolahragaan**

Padang, September 2013

Disetujui oleh :

Pembimbing I	**Pembimbing II**
Drs. Didin Tohidin, M.Kes. AIFO	**Dr. Bafirman HB, M.Kes. AIFO**
NIP. 19581018 198003 1 001	**NIP. 19591104 198510 1 001**

Mengetahui,

Ketua Jurusan

Kesehatan Rekreasi

Drs. Didin Tohidin, M.Kes. AIFO

NIP. 19581018 198003 1 001

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan tim penguji skripsi

Jurusan Kesehatan Rekreasi

Fakultas ilmu Keolahragaan

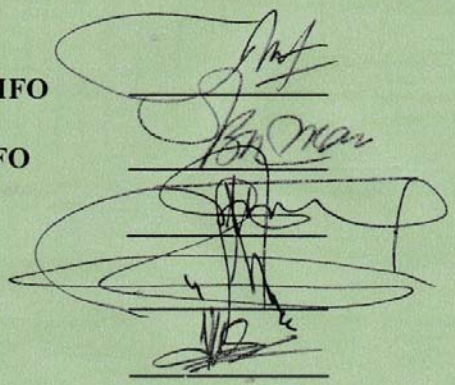
PERBANDINGAN TINGKAT KESEGARAN JASMANI PADA SISWA SMA N 3 TEBING TINGGI DENGAN SISWA SMA N 1 TEBING TINGGI

Nama	**: Dedek Arbanico**
NIM/TM	**: 66049 / 2005**
Jenjang Program	**: Strata Satu (S1)**
Jurusan	**: Kesehatan Rekreasi**
Fakultas	**: Ilmu Keolahragaan**

Padang, September 2013

TIM PENGUJI

1. **KETUA : Drs. Didin Tohidin, M.Kes. AIFO**
2. **SEKRETARIS : Dr. Bafirman HB, M.Kes. AIFO**
3. **ANGGOTA : Drs. Apri Agus, M.Pd**
4. **ANGGOTA : Drs. Abu Bakar**
5. **ANGGOTA : Dr. Wilda Welis, SP. M.Kes**



ABSTRAK

Dedek Arbanico (2013): Perbandingan Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa SMA N 3 Tebing Tinggi dengan Siswa SMA N 1 Tebing Tinggi.

Berdasarkan pengamatan penulis di lapangan menunjukkan SMA N 3 Tebing Tinggi berada di daerah dataran tinggi, sedangkan SMA N 1 Tebing Tinggi berada di dataran rendah. Letak geografis yang berbeda memberikan perbedaan terhadap aktifitas siswanya, sehingga diduga tingkat kesegran jasmani siswanya juga berbeda. Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa SMA N 3 Tebing Tinggi dengan siswa SMA N 1 Tebing Tinggi.

Metode penelitian ini adalah *Ex Post Facto* yaitu untuk melihat perbedaan diantara dua veriabel penelitian. Populasi penelitian ini berjumlah 114 orang, sedangkan sampel diambil secara*purposive sampling* sehingga diperoleh sampel sebanyak 60 orang. Tes yang digunakan adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) yang bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa SMA N 3 Tebing Tinggi dan siswa SMA N 1 Tebing Tinggi, sedangkan analisis data yang digunakan adalah uji t.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kesegaran jasmani siswa SMA N 3 Tebing Tinggi dengan siswa SMA N 1 Tebing Tinggi, dimana hasil yang diperoleh bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa SMA N 3 Tebing Tinggi lebih baik dari siswa SMA N 1 Tebing Tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa keadaan geografis suatu daerah dan faktor aktifitas fisik siswa di luar sekolah memberikan perbedaan terhadap kesegaran jasmani.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan karunian-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini dengan baik.

Dalam penyelesaian skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan dari berbagai pihak, untuk itu dengan kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih yang setulus-tulusnya kepada:

1. Bapak Dekan beserta staf Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP Padang.
2. Bapak / Ibu Ketua Jurusan Kesehatan Rekreasi, Sekretaris Jurusan serta seluruh staf pengajar Ilmu Keolahragaan.
3. Drs. Didin Tohidin, M.Kes. AIFO selaku dosen pembimbing I yang penuh ketulusan dan kesabaran serta kesediaan meluangkan waktu ditengah-tengah kesibukan untuk membimbing dan memberikan arahan sehingga skripsi ini dapat selesai dengan baik.
4. Dr. Bafirman HB, M.Kes. AIFO selaku dosen pembimbing II yang telah meluangkan waktu dan pikirannya untuk kesempurnaan skripsi ini.
5. Drs. Apri Agus, M.Pd selaku dosen penguji yang telah membantu dalam penyempurnaan skripsi ini.
6. Drs. Abu Bakar, selaku dosen penguji yang telah membantu dalam penyempurnaan skripsi ini.
7. Dr. Wilda Wellis, SP. M.Kes, selaku dosen penguji yang telah membantu memberikan masukan dan arahan dalam penulisan skripsi ini.
8. Kepala Sekolah SMA Negeri 3 Tebing Tinggi dan Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Tebing Tinggi.

9. Kepada Papa dan Mama tercinta yang telah memberikan do'a, dukungan dan cintanya dalam menyelesaikan skripsi ini.
10. Bapak dan Ibuk dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan yang memberi dukungan dan suportnya kepada peneliti dalam menyelesaikan proses perkuliahan.
11. Karyawan dan karyawati FIK UNP yang membantu mempermudah pelayanan administrasi skripsi ini.
12. Guru-guru, karyawan dan Karyawati SMA Negeri 3 dan SMA Negeri 1 Tebing Tinggi yang telah membantu peneliti selama proses penelitian.
13. Semua teman-teman yang memberikan dorongan dan membantu dalam menyelesaikan skripsi ini.

Akhirnya penulis dengan tulus mengucapkan terimakasih yang tak terhingga kepada semua pihak yang telah membantu, semoga ALLAH SWT memberikan balasan yang setimpal amin.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Untuk itu penulis mengharapkan saran dan kritikan akan menjadi masukan yang berharga bagi kesempurnaan skripsi ini. Mudah-mudahan skripsi yang telah penulis selesaikan dapat memberi manfaat untuk kita semua.

Demikianlah yang dapat penulis sampaikan, akhir kata penulis ucapkan terimakasih.

Padang, September 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 8

C. Pembatasan Masalah 9

D. Perumusan Masalah 9

E. Tujuan Penelitian 9

F. Manfaat Penelitian 10

BAB II KERANGKA TEORITIS

A. Kajian Teori 11

1. Hakikat Kesegaran Jasmani 11

2. Pengaruh Geografis Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani 17

B. Kerangka Konseptual 22

C. Hipotesis 23

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. JenisPenelitian 24

B. Tempat dan Waktu Penelitian 24

C. Populasi dan Sampel 24

D. Jenis dan Sumber Data 26

E. Teknik dan Tes 26

F. Teknik Analisa Data 37

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data Penelitian 38

B. Pengujian Persyaratan Analisis 41

C. Pengujian Hipotesis 42

D. Pembahasan 43

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan 46

B. Saran 46

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel Halaman

1. Persentase Tiap Gas Dalam Udara Pada Beberapa Ketinggian Menurut Humphrey 19
2. Populasi Siswa SMA N 3 Tebing Tinggi 25
3. Populasi Siswa SMA N 1 Tebing Tinggi 25
4. Sampel Penelitian 26
5. Daftar Nama Tenaga Pembantu Penelitian..... 28
6. Nilai TKJI (Untuk Putra Usia 16 -19 Tahun) 36
7. Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia..... 36
8. Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMA N 3 Tebing Tinggi..... 38
9. Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMA N 1 Tebing Tinggi..... 40
10. RangkumanHasilPengujianNormalitas Data 41
11. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Varians..... 42
12. RangkumanHasilPengujianHipotesisPenelitan..... 43

DAFTAR GAMBAR

Gambar Halaman

1. Kerangka Konseptual 23
2. Posisi *Start* Lari Cepat Jarak 60 Meter 29
3. Sikap Permulaan Gantung Angkat Tubuh Putra 29
4. Sikap Dagu Menyentuh Atau Melewati Palang Tunggal 30
5. Sikap Permulaan Baring Duduk 31
6. Gerakan Baring Menuju Sikap Duduk 32
7. Gerakan Sikap Duduk Dengan Kedua SikuMenyentuh Paha 32
8. Sikap Menentukan Raihan Tegak 33
9. Sikap Awal dan Gerakan Meloncat Tegak 34
10. Posisi Start Lari 1200 Meter 35
11. *Stopwatch* Dimatikan Saat Pelari Melintasi Garis *Finish* 35
12. Histogram Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMA N 3 Tebing Tinggi 39
13. Histogram Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMA N 1 Tebing Tinggi 40
14. **S**iswa SMA N 3 Tebing Tinggi Melakukan Tes Gantung Angkat Tubuh 62
15. **S**iswa SMA N 1 Tebing Tinggi Melakukan Tes Gantung Angkat Tubuh 62
16. Siswa SMA N 3 Tebing Tinggi Melakukan Tes Lari 60 Meter 63
17. Siswa SMA N 1 Tebing Tinggi Melakukan Tes Lari 60 Meter 63

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran Halaman

1. Data Mentah Tes TKJI Siswa SMA N 3 Tebing Tinggi 48
2. Data Mentah Tes TKJI Siswa SMA N 1 Tebing Tinggi 50
3. Data Akhir Hasil Kesegaran Jasmani 52
4. UjiNormalitas Data..... 53
5. Uji Homogenitas Data 56
6. Analisis Uji Hipotesis..... 57
7. Daftar luas dibawah Kurva Normal..... 59
8. Tabel Lilifors..... 60
9. Tabel t..... 61
10. Dokumentasi Penelitian..... 62

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam mewujudkan masyarakat yang adil dan makmur pemerintah Indonesia melakukan pembangunan disegala bidang, termasuk di antaranya pembangunan dibidang pendidikan dan olahraga. Pembangunan di bidang pendidikan bertujuan untuk menciptakan Sumber Daya Manusia (SDM) yang berkualitas, yaitu sumber daya manusia yang berilmu pengetahuan, memiliki keterampilan, sehat jasmani dan rohani serta memiliki sikap dan prilaku yang terpuji. Sedangkan pembangunan di bidang olahraga bertujuan untuk meningkatkan kesegaran dan kesehatan jasmani, disiplin, sportifitas, prestasi dan lain sebagainya.

Dalam UU RI No. 3 Tahun 2005 tentang Sistim Keolahragaan Nasional (2005 : 6) bahwa:

> "Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, prestasi, kualitas hidup manusia, menanamkan nilai moral dan ahklak mulia, sportifitas, disiplin, dan membina persatuan bangsa, memperkukuh pertahanan nasional, serta mengangkat harkat martabat dan kehormatan bangsa".

Berdasarkan kutipan di atas, jelaslah kesegaran jasmani merupakan salah satu dimensi penting dalam sistem keolahragaan nasional. Kesegaran jasmani merupakan salah satu tujuan dalam mencapai pembinaan dan pengembangan olahraga yang baik serta menciptakan sumber daya manusia yang berkualitas. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang diajarkan

disekolah memiliki peranan penting, yaitu memberi kesempatan kepada siswa untuk terlibat walaupun dalam berbagai pengalaman belajar, karena dengan adanya aktifitas jasmani yang dilakukan secara sistematis dapat mempengaruhi perubahan fisik yang lebih baik sehat jasmani dan rohani.

Sehat adalah kebutuhan dasar bagi manusia. Tanpa kesehatan manusia tidak dapat melakukan aktifitas dengan efektif dan efisien. Tidak ada obat yang dapat digunakan sekarang atau di masa depan yang memberikan dan mempertahankan kesehatan yang lebih baik dari pada kebiasaan yang senantiasa berolahraga. Hal ini dipertegas dalam UU No. 23 Tahun 1992 tentang Kesehatan bahwa

> "Kesehatan sebagai salah satu unsur kesejahteraan umum harus diwujudkan sesuai dengan cita-cita bangsa Indonesia sebagaimana dimaksud dalam pembukaan Undang-Undang Dasar 1945 melalui pembangunan nasional yang berkesinambungan berdasarkan Pancasila dan Undang-Undang Dasar 1945".

Mendapatkan hidup sehat dan bugar harus di dukung oleh beberapa faktor, salah satunya dengan pelaksanaan pendidikan jasmani yang baik pada sekolah.Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan.Oleh karena itu, pelaksanaan pendidikan jasmani harus diarahkan pada pencapaian tujuan tersebut.Tujuan pendidikan jasmani bukan hanya mengembangkan ranah jasmani, tetapi juga mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui kegiatan aktivitas jasmani dan olahraga.Pendidikan jasmani merupakan media untuk mendorong perkembangan motorik, kemampuan

fisik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai, serta pembiasan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan yang seimbang.

Hairy (1989:) mengemukakan kesegaran jasmani adalah "kemampuan untuk melaksanakan tugas sehari-hari dengan giat dan dengan penuh kewaspadaan, tanpa mengalami kelelahan yang berarti dalam mengadapi hal-hal darurat yang tidak terduga sebelumnya".

Sudarsono (1992: 14) mengemukakan: "Kesegaran jasmani erat hubungannya dengan kemampuan anak dalam menyelesaikan tugas sehari-hari dan prestasi hasil belajar siswa di sekolah, karena secara tidak langsung anak akan dapat menyelesaikan tugasnya dengan baik dan lancar.

Berdasarkan kutipan di atas dapat dikemukakan bahwa: Kebugaran/kesegaran jasmani memiliki peran penting dalam kegiatan sehari-hari siswa, karena kebugaran/kesegaran jasmani yang baik sangat diperlukan oleh siswa baik dalam mengikuti proses pembelajaran di sekolah maupun dalam pencapaian prestasi di luar sekolah.

Olahraga merupakan kegiatan yang sangat penting oleh setiap orang, dengan berolahraga orang mendapatkan kesegaran jasmani, kesegaran pemikirannya dan prestasi dalam pekerjaannya sehingga dapat meningkatkan produktifitas kerja. Disisi lain olahraga juga dapat dijadikan ajang kompetisi untuk berpacu dalam pencapaian sebuah prestasi, sebagai wujud untuk mempertahankan prestasi baik secara individu, kelompok maupun negara.Pembangunan di bidang olahraga merupakan salah satu aspek yang

sangat penting disamping bidang-bidang lainnya pembangunan di bidang olahrga perlu mendapat perhatian yang lebih serius dari pemerintah dan masyarakat, agar pendidikan jasmani individu dapat tumbuh dan berkembang sesuai dengan tuntutan sebagai mana tercantum dalam Undang-Undang olahraga nomor 3 tahun 2005 pasal 4 yang berbunyi: “Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkukuh ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa.”

Selanjutnya pentingnya kebugaran jasmani juga tercantum dalam kurikulum sekolah dimana tujuan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah sebagai berikut:(1)Untuk menumbuh kembangkan prestasi olahragadilembaga pendidikan.(2) Untuk mengarahkan peserta didik dalam melakukankegiatan olahragasesuai dengan bakat dan minat.(3)Mengembangkan, melaksanakan dan memperhatikan potensi, kemampuan, bakat dan minat peserta didik secara menyeluruh baik melalui kegiatan intrakurikuler maupun ekstrakurikuler.(Soemosasmito, 1988: 47)

Melihat pentingnya pendidikan dan kesegaran jasmani maka usaha-usaha yang perlu dilaksanakan adalah, dengan melakukan pembinaan olahraga, serta melaksanakan kegiatan olahraga secara rutin dan teratur. Pembinaan dan pengembangan olahraga merupakan bagian dari upaya meningkatkan kualitas manusia Indonesia seutuhnya yang diarahkan pada peningkatan kesehatan

jasmani, mental, dan kerohanian masyarakat. Untuk meningkatkan kesegaran jasmani yang baik diperlukan suatu lembaga, salah satu diantaranya adalah melalui Sekolah Menengah Atas (SMA). Kegiatan yang dilakukan disekolah harus terarah dan terencana guna mencapai tujuan yang diinginkan.Salah satu bidang studi yang cukup penting disekolah untuk meningkatkan kesegaran jasmani adalah pendidikan jasmani dan kesehatan.

Sementara, diharapkan bagi siswa yang memiliki kesegaran jasmani yang baik akan berpengaruh baik terhadap hasil belajar, karena memiliki "kesegaran fisik, memiliki tubuh yang sehat, dan juga memiliki dasar aktivitas intilektual yang dinamis dan kreatif". (Cooper, 1983: 311).

Berdasarkan pendapat di atas jelas bahwa kesegaran jasmani merupakan kondisi yang sangat penting bagi setiap siswa dalam menjalani kehidupan sehari-hari, terutama dalam mengikuti pelajaran dan aktivitas lainnya. Salah satu cara untuk meningkatkan kesegaran jasmani yaitu melalui kegiatan olahraga secara rutin dan teratur, melalui sekolah.

Kabupaten Empat Lawang khususnya kota Tebing Tinggi secara topografis mempunyai ketinggian wilayah yang bervariasi, dari ketinggian sekitar 441 meter di atas permukaan laut sampai dengan 3000-an meter di atas permukaan laut. Daerah yang mencapai ketinggian wilayah di atas 1000 meter di atas permukaan laut hingga 3000 meter di atas permukaan laut adalah daerah berbukit dan pegunungan (bagian pegunungan). Titik tertinggi adalah 3.173 meter di atas permukaan laut yaitu puncak gunung dempo, yang sekaligus merupakan gunung tertinggi di Sumatera Selatan.

Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Tebing Tinggi Kabupaten Empat Lawang merupakan sekolah yang terletak didataran tinggi dengan ketinggian 1950 meter dari permukan laut. Seseorang yang berada didataran tinggi akan mempengaruhi fisiologi tubuhnya. Pengaruh dari ketinggian ini menyebabkan O_2menipis, dengan demikian sistem kerja jantung, pernafasan dan peredaran darah semakin dipacu untuk bergerak guna mencukupi kebutuhan oksigen dalam tubuh. Kondisi alam yang tinggi dan miring menyebabkan otot-otot lebih bekerja keras dan sistem kardioresfiratory berkontraksi lebih kuat selain itu kadar populasi udara dan tekanan udara berkurang.

Semakin tinggi letak suatu tempat semakin tipis kadar O_2 ditempat tersebut. Hal ini akan berpengaruh terhadap aktivitas fisik, jantung, pernafasan dan peredaran darah. Dengan menipisnya kadar O_2 maka setiap orang terpacu bekerja guna mendapatkan O_2 sehingga kebutuhan O_2 akan tubuh dapat terpenuhi. Sebaliknya semakin rendah tempat semakin O_2 ditempat tersebut, ini akan membawa pengaruh melemahnya sistem peredaran jantung dan pernafasan.

Berdasarkan ketinggian tempat di SMAN 3 Tebing Tinggi tersebut, maka dapat dikemukakan bahwa tekanan udara semakin berkurang jika dibandingkan dengan daerah yang dataran rendah.Sumijadi, dkk (1995) mengatakan bahwa: (a) tekanan udara terbesar terletak dipermukaan laut; (b) semakin tinggi ketinggian tempat maka tekanan udara semakin berkurang.Dilihat dari segi tingkat kesegaran jasmani Sekolah Menengah Atas Negeri3 Tebing Tinggi Kabupaten Empat Lawang Sumsel pada umumnya

siswa SMAN 3 Tebing Tinggi pergi kesekolah dengan berjalan kaki, dan sekolah ini terletak cukup jauh dari jalan raya, sedangkan aktivitas yang dilakukan para siswa di luar jam sekolah sebagian besar membantu orang tua bekerja, seperti ke sawah, ke kebun teh dan sebagainya sehingga kegiatan ekstarkulikuler tidak berjalan efektif sebagai mana mestinya.

Sekolah Menengah Atas Negeri1Tebing TinggiDilihatdari segi geografis, SMAN 1Tebing Tinggi ini terletak di pusat kota, sekolah ini terletakpada ketinggian 450 meter dari permukaan laut.Berdasarkan ketinggian letak sekolah SMA N 1Tebing Tinggi yaitu 450 meter dari permukaan laut, maka dapat dikemukakan bahwa tekanan udara didataran ini semakin besar jika dibandingkan dengan tekanan udara di dataran tinggidan kita semua tahu bahwa dikota sering terjadi pencemaran udara yang diakibatkan olah asap kendaraan bermotor, pembuangan limbah rumah tangga dan pembuangan limbah rumah sakit. Pengaruh lain adalah konsentrasi eritrosit dalam tubuh tidak meningkat suhu udara terasa panas, dan tekanan udara semakin kuat, “kondisi ini akan menuntun tubuh untuk melakukan aktivitas fisik secara efisien dan efektif guna mengatasi udara panas”. (Bafirman, 1997: 78).

Pada umumnya siswa SMAN 1Tebing Tinggi pergi kesekolah dengan menggunakan alat transportasi seperti angkutan umum, sepeda motor (ojek), dan angkutan kota lainnya. Jadi untuk melakukan kegiatan ekstrakulikuler sangat mendukung dan bisa berjalan efektif oleh siswa di sekolah ini.Kedua sekolah ini mempunyai kondisi lingkungan yang jauh berbeda terutama ketinggian tempat, terdapat perbedaan ketinggian 1500 meter dari permukaan

laut di antara kedua sekolah tersebut. Sedangkan aktifitas yang dilakukan diluar jam sekolah cukup berbeda dimana Siswa SMAN 3 Tebing Tinggi kurang bahkan tidak mengikuti kegiatan ekstra kurikulersedangkan siswa SMAN 1Tebing Tinggisangat aktif dilakukan oleh siswanya.

Kedua sekolah ini menggunakan kurikulum KTSP(Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan) dan garis-garis besar program pengajaran pendidikan jasmani dan kesehatan yang diatur oleh Diknas.Jadi pendidikan jasmani yang diberikan dengan kurikulum yang sama dan usia dari siswanyarata-rata sama yaitu 16-20 tahun.

Berdasarkan perbedaan dan kesamaan diantara SMAN 3 Tebing Tinggi dengan SMAN 1Tebing Tinggi, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang tingkat kesegaran jasmani dikedua sekolah tersebut.Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi tentang perbandingan tingkat kesegaran jasmani antara kedua sekolah tersebut.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang permasalahan maka identifikasi masalah penelitian ini adalah sebagai berikut:

a. Aktifitas fisik siswa SMA N 3 Tebing Tinggi dengan siswa SMA N 1 Tebing Tinggi
b. Tingkat ekonomi
c. Keadaan lingkungan
d. Status Gizi
e. Motivasi

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, ada banyak masalah yang terdapat pada kedua SMA tersebut, mengingat waktu, dana maka dalam penelitian ini penulis hanya meneliti dan membahas ***Perbandingan Tingkat Kesegaran Jasmani Antara SiswaSMAN 3 Tebing Tinggi Dengan Siswa SMAN 1Tebing Tinggi di Kabupaten Empat Lawang Sumatera SelataN?***

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah tersebut dapat dirumuskan permasalahan penelitian ini adalah **Apakah Terdapat Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani pada Siswa SMA Negeri 3 Tebing Tinggi dan Siswa SMA Negeri 1 Tebing Tinggi.**

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan yang dikemukakan tersebut maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1). Untuk mendapatkan informasi tentang tingkat kesegaran jasmani siswa SMAN 3 Tebing Tinggi Kabupaten Empat Lawang Sumsel.

2). Untuk mendapatkan informasi tentang tingkat kesegaran jasmani siswaSMAN 1Tebing Tinggi Kabupaten Empat Lawang.

3). Untuk memperoleh informasi tentang perbandingan tingkat kesegaran jasmani siswa SMAN 3 Tebing TinggiKabupaten Empat Lawang Sumsel dengan siswaSMAN 1Tebing Tinggi Kabupaten Empat Lawang Sumsel.

F. ManfaatPenelitian

Manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Sebagai salah satu syarat bagi penulis untuk mendapatkan gelar Sarjana Ilmu Keolahragaan.
2. Sebagai bahan pertimbangan bagi sekolah khususnya SMA N 3 Tebing Tinggi dan SMA N 1 Tebing Tinggi dalam meningkatkan kesegaran jasmani siswa.
3. Sebagai bahan referensi bagi perpustakaan serta menambah bahan bacaan dan wawasan mahasiswa FIK untuk meningkatkan dan mengembangkan ilmu pengetahuan olahraga dimasa yang akan datang.