

**PERBEDAAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWI SEKOLAH DASAR
NEGERI 10 KECAMATAN SUNGAI LIMAU DENGAN SISWI
SEKOLAH DASAR NEGERI 14 KECAMATAN IV KOTO
AUR MALINTANG KABUPATEN PADANG PARIAMAN**

SKRIPSI

*Diajukan kepada tim penguji skripsi jurusan pendidikan olahraga Sebagai Syarat
Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana pendidikan*



Oleh

**DENI SRIDILA SANDI
06760**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2012**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

PERBEDAAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWI SEKOLAH
DASAR NEGERI 10 KECAMATAN SUNGAI LIMAU DENGAN SISWI
SEKOLAH DASAR NEGERI 14 KECAMATAN IV KOTO AUR
MALINTANG KABUPATEN PADANG PARIAMAN

Nama : Deni Sridila Sandi
NIM : 06760
Program Studi : Penjaskesrek
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Januari 2012

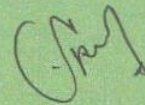
Disetujui Oleh:

Pembimbing I



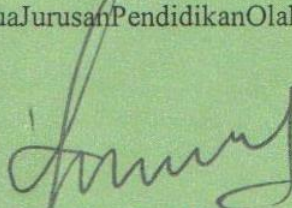
Drs. Hendri Neldi, M.Kes. AIFO
NIP. 19620520 198703 1 001

Pembimbing II



Dra. Erianti, M.Pd
NIP. 19620705 198711 2 001

Mengetahui
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Yulifri, M.Pd
NIP. 19590705 198503 1 002

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

*Dinyatakan Lulus Setelah dipertahankan didepan Tim Penguji Skripsi Program Studi
Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Jurusan Pendidikan Olahraga
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*

Judul : Perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswi Sekolah Dasar
Negeri 10 Kecamatan Sungai Limau Dengan Siswi Sekolah Dasar
Negeri 14 Kecamatan IV Koto Aur Malintang Kabupaten Padang
Pariaman
Nama : Deni Sridila Sandi
NIM : 06760
Program Studi : Pendidikan Jasmani kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2012

Nama

1. Ketua : Drs. Hendri Neldi, M.Kes AIFO
2. Sekretaris : Dra. Erianti, M.Pd
3. Anggota : Dr. Khairuddin, M.Kes AIFO
4. Anggota : Drs. H. Ediswal, M.Pd
5. Anggota : Drs. Zainul Johor, M.Pd

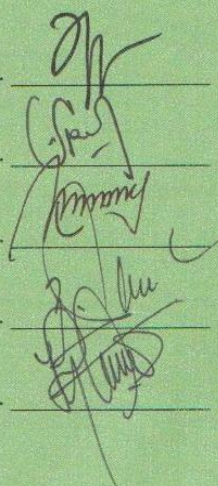
1.

2.

3.

4.

5.



SEPENGGAL KATA PERSEMBAHAN

*Allah memberikan hikmah (ilmu yang bermanfaat) Kepada
siapa yang memperoleh kebaikan yang banyak.
Sesungguhnya telah memperoleh kebaikan yang banyak.
Dari orang-orang yang mengindahkan peringatan.*

(Surat Al- Baqarah. Ayat 269)

*Niscaya Allah akan memberikan orang-orang yang beriman
Diantaranya orang-orang yang diberi ilmu pengetahuan
beberapa derajat*

(Surat Mujaddalah. Ayat 11)

Alhamdulillahirabbila'lamin

*Secercah harapan ku genggam, sepenggal asa telah ku raih
Dan sebagian jalanku telah terang
Terima kasih Ya Allah.....*

*Kau berikan aku kesempatan untuk membahagiakan
Orang-orang yang mencintai dan mengasihiku
Kupercaya....*

*Ini bukanlah akhir dari perjuangan
Melainkan awal dari perjalanan hidupku
Memasuki gerbang yang harus dilalui untuk menelusuri
Jalan panjang dan berliku*

*Demi meraih kebahagiaan yang hakiki di jalan-Mu
Ku langkahkan kaki dengan pasti dan penuh keyakinan
serta doa yang telah ku aturkan
walau aku terjatuh, luka dan berdarah,
walau air mata membasahi wajah ini,
namun aku tetap tegar dan selalu bertawakal
demi menggapai segenggam harapan dan cita-cita untuk
masa depan
Ya Allah.....*

*Aku berharap pada-Mu
Selalu iringi dan tuntun setiap langkahku
Kupersembahkan karya ini sebagai ungkapan rasa hormat,
simpati*

*Sayang dan terima kasih ku atas bantuan dan do'a yang
mengiringi
Langkah perjuanganku.. khusus untuk kedua orang tua ku*

*Mama Eti Warni dan Papa Syafruddin tercinta
kasih dan do'amu kepadaku begitu tulus
berkat doa dan restumu aku dapat membalas semua do'a dan
pengorbanan dan kasih sayang yang telah mama dan papa
berikan untukku, semua do'a, pengorbanan, dan kasih
sayang yang masih kurasakan sampai detik ini menjadi amal
dan ibadah disisi Allah S.W.T*

Mama...

*Seiring waktu berjalan telah mengantarkan aku disini
Mencoba untuk berikan kebanggaan padamu.
Begitu sering aku terpuruk dalam keputus asaan
namun semua itu dapat dilalui karena dirimu...
Yang dapat membuatku tegar untuk melangkah demi masa
depan yang telah digariskan.*

Papa...

*Entah berapa banyak pengorbanan yang kau berikan
untukku*

*Beribu perih yang engkau rasakan
Lelahmu pun takkan pernah terganti
Semua waktu engkau habiskan untuk kami
Kau ceritakan semangat yang pernah engkau punya...
Agar kami bisa melanjutkan semangat itu
Kau didik aku, Kau tuntun aku...
Karena itulah aku berusaha,
Memberikan hal terbaik untuk mu Pa...*

Ma... Pa...

*Terimalah persembahanku...
Sekedar bukti pengabdian anakmu ini..
Meski tak sebanding
Tapi inilah buah perjuangan anakmu...
Selanjutnya kupersembahkan karya ini untuk kakak-
kakakku (Romé Saputra, Megi Andika Putra makasih banyak
abangku tersayang aku bisa juga berkat do'a, nasihat, dan
semangat yang selalu kalian berikan. Dan adikku Canada
Stevani) semoga kita selalu dalam lindunganNya.. Agar bisa
memberikan kebahagiaan kepada orang tua kita..Amin Ya
Allah.. Dan kepada Uni, Abang, dan Adikku (Rena*

Novasolina, Diana, Mega, Oka, Ami, Ayank Ian, Delon Saputra, Ncang Ipi, Bang Pen, Anton, dan adikku Afdal Rezkí Putra) semoga sehat selalu dan untuk adikku gapailah cita-cita setinggi mungkin...

Selanjutnya Kepada Papa Novizar, Itam Syaf, Pak etek Syaf, Makwo Er, Mak Eli, Tek Emi, Tek Eva, Uncu embre, Uwo tercinta yang selalu mendoakan dan seluruh keluargaku yang tak bisa disebutkan satu-satu yang telah memberikan dukungan

Terima kasih atas do'a dan bantuan yang telah diberikan... semoga aku bisa memberikan hal yang lebih baik lagi.. amiiinnn...

Special thank's for:

"Kakakku yang sudah ku anggap seperti kakak kandungku sendiri

Mira Rahma Nova, Susi Diana, Riri Oktavia, Rina Afriani..

Begitu banyak kenangan yang telah kita lalui bersama Baik itu yang membuat kita sedih, bahagia, tertawa dan menangis..

Semoga akan tetap begitu, makasih atas semua nasihatmu kakak-kakakku...

Terima kasih ku ucapkan untuk kakakku Mira Rahma Nova tersayang "you are the best for me"

dny bisa seperti ini berkat kakak, makasih kakak sudah menyemangati, nasihatnya dan ma hariak2 dny walaupun jantuangan dibueknyo.. hahaha..tapi hasilnya Alhamdulillah,, salut buat kakak..

Terima kasih juga untuk Kakakku Susi Diana tersayang semua juga berkat dukungan semangat dan hariak an akak lo mah.. kak mira dan kak susi tetap yang terbaik bagi dny.. (kalo ka dicaritoan bana sagalonyo antah lah, sadangkan iko ce lah manangih dedek dek e)

Dan untuk Kakakku Riri Oktavia dan Kak Ina terima kasih banyak kak Alhamdulillah akhirnya adiak wisuda juo.. heehhe

Selanjutnya kepada sahabat-sahabatku,,

Anggik Suhendra(Udin,, din akhirnya berbuah manis juo din), Rahayu Wulandari(Marshimaru, deny duluan ya yu..

hehhe), Yusuf Frianda(mbir akhirnya sarjana juo deny a, yo
agak duluan uni yo dek..wkwkwkwk), Mak Ibend dan
Roro(sahabat yang selalu setia untuk menghibur pai malala)..
My Greendmah(Yulia Trioni),Ijuih(Vera),Mido(kawan senasib
seperjuangan mengurus dari awal sampai akhir),Kak
Ivon,Ade,Cabiak dan kawan-
kawan,Agus,Izul,Rita,Shary,Ulfa.. Semoga kita sama-sama
sukses temand..

Dan Kepada abang-abangku:

Bg Riki(makasih support dan do'anya abg),Bg
Thapai(Makasih juga support, nasihatnya dan do'anya abg),
Bg Jep, Bg Jup,Bg Ol, Bg Gambuang, Bg Qinouy dan Brader
lain yang nggak mungkin disebutkan satu-satu..
thank's buat semuanya my brader..

canda tawa kalian memupuk semangat untuk melakukan
yang terbaik...

Dan kepada Adinda Disa Fausiah.. yang sudah seperti
adikku sendiri (jan banyak parangai juo lai ndak diak)
berikan yang terbaik untuk keluarga kita sista...

Terakhir

Terima kasih banyak buat dosenku yang telah banyak
berperan dalam pembekalan diriku secara intelektual dan
emosional.

Bapak Drs. Hendri Neldi, M.Kes AIFO(Pembimbing I), Ibu
Dra. Erianti, M.Pd(Pembimbing II) terima kasih atas
bantuannya. Dan selanjutnya kepada Bapak (Dr.
Khairuddin, M.Kes AIFO, Drs. H.Ediswal, M.Pd, dan Drs.
Zainul Johor, M.pd) terima kasih atas bantuan dan saran-
saran yang telah diberikan dalam pembuatan skripsi.

Dan

Semua angkatan 2008 jurusan Pendidikan Jasmani
Kesehatan dan Rekreasi, khususnya lokal C..
(Bapisah bukannya bacarai)

By
Deni Sridila Sandi

ABSTRAK

Deni Sridila Sandi (2011): Perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswi Sekolah Dasar Negeri 10 Kecamatan Sungai Limau Dengan Siswi Sekolah Dasar Negeri 14 Kecamatan IV Koto Aur Malintang Kabupaten Padang Pariaman.

Permasalahan dalam penelitian berawal dari perbedaan aktivitas sehari-hari siswi yang bersekolah di daerah dataran tinggi yang kegiatannya ke sekolah berjalan kaki dengan siswi yang tinggal di daerah dataran rendah aktivitasnya ke sekolah naik kendaraan. Berdasarkan observasi peneliti di lapangan sekolah yang berada di dataran tinggi waktu PL yaitu SD Negeri 14 Kecamatan IV Koto Aur Malintang dan yang berada di daerah dataran rendah adalah SD Negeri 10 Kecamatan Sungai Limau, kedua aktivitas siswi ke sekolah berbeda, siswi SD Negeri 14 Kecamatan IV Koto Aur Malintang berjalan kaki ke sekolah, sedangkan siswi SD Negeri 10 Kecamatan Sungai Limau, naik kendaraan dan ini diduga tingkat kebugaran jasmani kedua sekolah berbeda. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswi SD Negeri 10 Kecamatan Sungai Limau dengan tingkat kebugaran jasmani siswi SD Negeri 14 Kecamatan IV Koto Aur Malintang.

Jenis penelitian ini adalah *Expost Facto* yang bertujuan untuk mengungkap perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswi SD Negeri 10 Kecamatan Sungai Limau dengan SD Negeri 14 Kecamatan IV Koto Aur Malintang Kabupaten Padang Pariaman. Waktu penelitian dimulai pada bulan Nopember- Desember 2011. Populasi penelitian siswi SD Negeri 10 Kecamatan Sungai Limau jumlah 44 orang dan siswi Kelas IV sd VI di SD Negeri 14 Kecamatan IV Koto Aur Malintang dengan jumlah 40 orang. Penarikan sampel dilakukan dengan teknik *stratified proportional random sampling*, diambil 50 % masing-masing strata dan jumlah tiap sekolah 20 orang sedangkan jumlah keseluruhan adalah 40 orang.

Hasil Penelitian ini adalah berdasarkan analisis yang dilakukan “terdapat perbedaan yang signifikan tingkat kebugaran jasmani siswi SD Negeri 14 Kecamatan IV Koto Aur Malintang dengan tingkat kebugaran jasmani siswi SD Negeri 10 Kecamatan Sungai Limau yang dibuktikan dengan hasil analisis $t_{hitung} = 5,64 > t_{tabel} = 0,05 = 2,13$ dan rata-rata hitung kebugaran jasmani SD Negeri 14 Kecamatan IV Koto Aur Malintang yaitu 16,85 lebih baik dibandingkan dengan rata-rata hitung kebugaran Jasmani Siswi SD Negeri 10 Kecamatan Sungai Limau yaitu 14,10.

Kata Kunci: Tingkat Kebugaran Jasmani

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah penulis ucapkan kepada kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karuniaNya, sehingga penulis telah dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul: **“Perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswi Sekolah Dasar Negeri 10 Kecamatan Sungai Limau Dengan Siswi Sekolah Dasar Negeri 14 Kecamatan IV Koto Aur Malintang Kabupaten Padang Pariaman”**. Skripsi ini merupakan salah hasil penelitian yang disusun dalam rangka memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Srata I Padang Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Selesai penulisan skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu, dalam kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih yang sedalam-dalamnya dari lubuk hati yang paling dalam, kepada yang terhormat:

1. Drs. H. Arsil, M.Pd Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Drs. Yulifri, M.pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Program Studi Penjaskesrek Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP.
3. Drs. Hendri Neldi, M.Kes AIFO selaku Pembantu Dekan II Pendidikan Olahraga Program Studi Penjaskesrek Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP sekaligus Penasehat Akademis dan Pembimbing I serta Dra. Erianti, M.Pd selaku Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan kepada penulis dalam pembuatan skripsi ini.

4. Dr. Khairuddin, M.Kes AIFO dan Drs. H. Ediswal, M.Pd serta Drs. Zainul Johor, M.Pd selaku Tim Penguji.
5. Seluruh staf pengajar di Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan.
6. Syafris, A.Ma, Pd dan A.Ramli, A.Ma selaku Kepala Sekolah SD Negeri 10 Kecamatan Sungai Limau dan SD Negeri 14 Kecamatan IV Koto Aur Malintang Kabupaten Padang Pariaman.
7. Seluruh Guru beserta murid-murid SD Negeri 10 Kecamatan Sungai Limau dan SD Negeri 14 Kecamatan IV Koto Aur Malintang Kabupaten Aur Malintang Kabupaten Padang Pariaman.
8. Teristimewa kepada kedua orang tua ku tercinta Papa Syafruddin dan Mama Eti Warni serta kakak-kakakku dan adik-adikku dan segenap keluarga yang telah memberikan dukungan moril maupun materil dalam penulisan skripsi ini.
9. Rekan angkatan 2008 dan Se Almamater Civitas Akademik Universitas Negeri Padang yang penulis tidak dapat sebutkan namanya satu persatu.
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, Januari 2012

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

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	6
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	7

BAB II. TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teori	8
1. Kebugaran Jasmani	8
2. Komponen Dan Ciri-ciri Kebugaran Jasmani	11
3. Fungsi Kebugaran Jasmani	14
B. Kerangka Konseptual	16
C. Hipotesis	18

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	19
B. Tempat dan Waktu Penelitian	19
C. Populasi dan Sampel	19

1. Populasi	19
2. Sampel	20
D. Sumber Data	21
1. Jenis Data	21
2. Sumber Data	21
E. Teknik dan Alat Pengumpulan Data	22
1. Teknik Pengumpulan Data	22
2. Alat Pengumpulan Data/ Instrumen Penelitian	22
3. Persiapan Pelaksanaan Tes	23
F. Teknik Analisis Data	34
 BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data	35
1. Tingkat Kebugaran Jasmani Siswi SD Negeri 10 Kecamatan Sungai Limau	35
2. Tingkat Kebugaran Jasmani Siswi SD Negeri 14 Kecamatan IV Koto Aur Malintang	37
B. Uji Persyaratan Analisis	38
C. Uji Hipotesis	40
D. Hasil Penelitian Dan Pembahasan	41
 BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	46
B. Saran	46
DAFTAR PUSTAKA	48

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi SD Negeri 10 Kecamatan Sungai Limau	20
2. Populasi SD Negeri 14 Kecamatan IV Koto Aur Malintang	20
3. Sampel Penelitian.....	21
4. Daftar nilai Tingkat Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI)	33
5. Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia	33
6. Distribusi Frekuensi TKJI Siswi SD Negeri 10 Kecamatan Sungai Limau	36
7. Distribusi Frekuensi TKJI Siswi SD Negeri 14 Kecamatan IV Koto Aur Malintang	37
8. Uji beda mean (uji T)	41

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual	17
2. Bentuk pelaksanaan tes Lari 40 meter	25
3. Bentuk pelaksanaan tes siku tekuk	27
4. Bentuk pelaksanaan tes baring duduk	29
5. Bentuk pelaksanaan tes loncat tegak	31
6. Bentuk pelaksanaan tes Lari 600 meter	32
7. Histogram Tingkat Kebugaran Jasmani siswi SD Negeri 10 Kecamatan Sungai Limau	36
8. Histogram Tingkat Kebugaran Jasmani siswi SD Negeri 14 Kecamatan IV Koto Malintang	38

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Hasil Penelitian TKJI SDN 10 Sungai Limau	49
2. Daftar Hasil Penelitian TKJI SDN 10 Sungai Limau	50
3. Hasil Penelitian TKJI SDN 14 IV Koto Aur Malintang	51
4. Daftar Hasil Penelitian TKJI SDN 14 IV Koto Aur Malintang	52
5. Uji Hipotesis Uji t indenpendent.....	56
6. Dokomentasi.....	57

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pembangunan manusia Indonesia seutuhnya adalah suatu upaya yang dilaksanakan secara sadar, berencana dan berkesinambungan menuju suatu perubahan dan kemajuan serta perbaikan yang sempurna. Dalam pelaksanaan pembangunan ini kita semua dituntut untuk selalu berusaha menambah, memperdalam serta meningkatkan kualitas dan kuantitas ilmu pengetahuan dan keterampilan. Untuk sektor pendidikan memegang peranan yang sangat dominan dalam upaya mencapai tujuan tersebut.

Pendidikan merupakan salah satu bidang Pembangunan Nasional bertujuan untuk mencerdaskan kehidupan bangsa dan juga meningkatkan sumber daya manusia yang baik. Untuk mewujudkan Pembangunan Nasional di bidang pendidikan tersebut, pemerintah telah mengeluarkan Undang-Undang RI No.23 tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional yang berbunyi sebagai berikut:

“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 manusia yang bertanggung jawab”.

Dalam rangka membangun kesehatan untuk meningkatkan kesehatan untuk meningkatkan kesegaran jasmani, pemerintah Indonesia telah

melakukan berbagai usaha nyata kearah tersebut, seperti menjadikan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan sebagai mata pelajaran yang diberikan di lembaga-lembaga pendidikan, mulai dari TK, SD, SMP, SMA, PT. Tujuan pendidikan jasmani dan kesehatan adalah untuk membantu siswa dalam peningkatan kebugaran jasmani dan kesehatan mulai pengenalan dan pemahaman sikap positif serta kemampuan gerak dasar dari berbagai aktifitas jasmani (Depdikbud, 1981 : 1)

Kebugaran adalah kemampuan seseorang untuk hidup dengan harmonis dan penuh semangat. Manusia yang segar adalah manusia yang berpandangan sehat dan cerdas terhadap kehidupan dan masa depannya. Ia mempunyai harga diri dan menyukai pergaulan dengan sesama manusia lainnya serta hidup berbahagia dengan mereka.

Kebugaran jasmani adalah suatu kemampuan yang menitikberatkan pada fungsi-fungsi biologis, yaitu kemampuan jantung, pembuluh darah, paru-paru dan otot yang berfungsi pada efisiensi yang optimal. Untuk itu dalam meningkatkan kebugaran jasmani anak-anak tentu orang tua harus menyeleksi bentuk-bentuk permainan yang di lakukan anak dan dapat merangsang komponen-komponen kebugaran jasmani seperti : ketahanan jantung, paru-paru, kekuatan otot, ketahanan otot, komposisi tubuh dan fleksibilitas. (Gusril, 2004 : 184)

Sullivan dalam Efwilza (2002 : 9) menyatakan kebugaran jasmani adalah suatu kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari yang normal dengan giat dan penuh kesiapsiagaan, tanpa mengalami kelelahan yang berarti

dan masih mempunyai cadangan energi untuk menikmati kegiatan waktu senggang serta kejadian darurat yang datang tiba-tiba.

Dengan adanya bidang studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan diharapkan siswi dapat mempunyai kebugaran jasmani yang baik. “Kebugaran jasmani adalah aspek fisik dari kebugaran yang menyeluruh (total fitness) yang memberikan kepada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif serta dapat menyesuaikan diri pada tiap-tiap pembebanan fisik yang layak” (Arsil, 1999 : 9)

Berdasarkan kutipan yang di kemukakan, berarti kebugaran jasmani merupakan cermin dari kemampuan fungsi sistem-sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam setiap aktivitas fisik. Kebugaran jasmani merupakan kemampuan fisik tersebut dapat di latih melalui program latihan kemampuan aerobik antara lain dapat di ketahui dari sistem kardiorespirasi untuk menyediakan kebutuhan oksigen sampai ke dalam mitokondria, sedangkan kemampuan anaerobic dapat di ukur dengan kemampuan ambang anaerobik dan kekuatan kontraksi otot.

Kebugaran jasmani sangat di butuhkan oleh setiap siswi untuk memperoleh ketangkasan, kesanggupan serta kemampuan belajar yang tinggi, salah satu jalan untuk memelihara atau meningkatkan kebugaran jasmani dengan melakukan olahraga secara olahraga dan aktifitas fisik sehari-hari yang bermanfaat untuk kesehatan di sekolah. Jadi, mata pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan perlu dilaksanakan di setiap sekolah sesuai kurikulum

pendidikan untuk membina kebugaran jasmani, kesehatan dan rohani anak didik.

Pembinaan kebugaran jasmani dan kesehatan di sekolah, perlu mempertimbangkan aspek kondisi sekolah, lingkungan geografis dan status ekonomi orangtua siswi. Sebab, kondisi suatu sekolah belum tentu sama dengan sekolah lainnya. Ada sekolah yang dapat menyediakan sarana dan prasarana pendukung yang memadai, tetapi ada juga sekolah yang tidak dapat menyediakan sarana pendukung pendidikan kebugaran jasmani dan kesehatan. Selain itu, kondisi geografis juga ikut mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani siswi.

Siswi yang bersekolah di sekolah yang berada di daerah perbukitan dan pedalaman, kemungkinan akan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang berbeda dengan siswi yang bersekolah di sekolah yang berada di daerah yang datar dan di tepi jalan raya. Siswi yang bersekolah dengan berjalan kaki juga akan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang berbeda dengan siswi yang setiap harinya naik kendaraan. Begitu juga dengan tingkat ekonomi orang tua siswi, siswi yang memiliki orang tua dengan tingkat ekonomi lebih baik, kemungkinan akan memperoleh gizi yang lebih baik di bandingkan dengan siswi yang tingkat ekonomi orang tuanya rendah.

SD Negeri 10 Kecamatan Sungai Limau dan SD Negeri 14 Kecamatan IV Koto Aur Malintang merupakan dua sekolah yang berbeda baik dari segi lingkungan maupun kondisi lingkungan maupun letak geografis dan tingkat ekonomi orang tua siswi. Secara geografis, penyebaran tempat tinggal

siswi kedua sekolah tersebut berbeda. Siswi SD Negeri 10 Kecamatan Sungai Limau pada umumnya kesekolah dengan kendaraan dan ada juga yang berjalan kaki karena sekolah dekat dari rumah, lokasi sekolah berada ditepi jalan raya, jadi aktifitas gerak yang dilakukan sangat kurang. Mayoritas pekerjaan orangtua dari siswi yang bersekolah di daerah ini adalah berdagang. Dan jarak SD Negeri 10 Kecamatan Sungai Limau dengan permukaan laut lebih kurang 300 meter. Sedangkan siswi SD Negeri 14 Kecamatan IV Koto Aur Malintang kesekolah dengan berjalan kaki dengan jarak tempuh lebih kurang 1-3 kilometer, jalan yang ditempuh sangat buruk, tidak rata, berbukit-bukit dan menyebrangi sungai, jadi setiap hari siswinya banyak melakukan aktifitas gerak, setelah pulang sekolah kebanyakan dari siswi membantu orangtuanya yang mayoritas bekerja sebagai petani, sehingga bertambah lagi aktifitas gerak siswi tersebut. Dan jarak SD Negeri 14 Kecamatan IV Koto Aur Malintang dengan permukaan laut lebih kurang 12 kilometer.

Berdasarkan informasi yang dikemukakan di atas belumlah dapat ditentukan secara pasti, siswi SD Negeri mana yang lebih baik tingkat kebugaran jasmaninya. Untuk itu, perlu dilakukan penelitian tentang tingkat kebugaran jasmani siswi SD Negeri 10 Kecamatan Sungai Limau dengan siswi SD Negeri 14 Kecamatan IV Koto Aur Malintang Kabupaten Padang Pariaman.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar masalah yang telah dikemukakan di atas, banyak faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani siswa sebagai berikut:

1. Perbedaan keadaan lingkungan
2. Perbedaan keadaan ekonomi orangtua
3. Perbedaan Aktivitas fisik siswa dalam kegiatan sehari-hari
4. Tingkat konsumsi gizi sehari hari
5. Kebersihan lingkungan
6. Istirahat yang cukup

C. Pembatasan Masalah

Penelitian ini tidak bermaksud meneliti masing-masing faktor yang diidentifikasi di atas, tetapi hanya melihat perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswi SD Negeri 10 Kecamatan Sungai Limau dengan siswi SD Negeri 14 Kecamatan IV Koto Aur Malintang Kabupaten Padang Pariaman.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan masalah penelitian ini adalah “Apakah terdapat perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswi SD Negeri 10 Kecamatan Sungai Limau dengan siswi SD Negeri 14 Kecamatan Koto Aur Malintang Padang Pariaman”.

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk mendapatkan informasi tentang kebugaran jasmani siswi SD Negeri 10 Kecamatan Sungai Limau Kabupaten Padang Pariaman.

2. Untuk mendapatkan informasi tentang kebugaran jasmani siswi SD Negeri 14 Kecamatan IV Aur Malintang Kabupaten Padang Pariaman.
3. Untuk mengetahui perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswi SD Negeri 10 Kecamatan Sungai Limau dengan siswi SD Negeri 14 Kecamatan IV Koto Aur Malintang Kabupaten Padang Pariaman.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan berguna bagi:

1. Untuk memenuhi salah satu syarat bagi peneliti dalam memperoleh gelar sarjana pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri padang.
2. Peneliti selanjutnya sebagai bahan masukan dalam meneliti masalah ini secara mendalam.
3. Pustaka sebagai bahan referensi untuk menambah bahan bacaan di wawasan mahasiswa FIK UNP yang akan menjadi guru Pendidikan Jasmani.
4. Kepala Sekolah dan Guru SD Negeri 10 Kecamatan Sungai Limau dengan SD Negeri 14 Kecamatan IV Koto Aur Malintang Kabupaten Padang Pariaman dalam usaha meningkatkan kebugaran jasmani siswi.