

**ANALISIS KOMPARASI KEBUGARAN JASMANI SISWA PUTRA
KELAS VIII SMP N 1 PADANG DENGAN MTsN DURIAN
TARUNG KOTA PADANG**

SKRIPSI

***Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Sebagai
Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Pada
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang***



Oleh:

**INTAN OKTAVIANI
NIM: 14086053**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2018**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

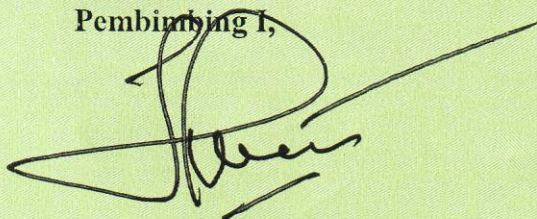
ANALISIS KOMPARASI KEBUGARAN JASMANI SISWA PUTRA KELAS VIII SMP N 1 PADANG DENGAN MTsN DURIAN TARUNG KOTA PADANG

Nama : Intan Oktaviani
NIM/BP : 14086053/2014
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Januari 2018

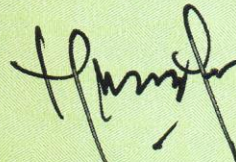
Disetujui oleh:

Pembimbing I,



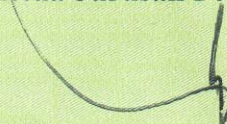
Drs. Jonni, M.Pd.
NIP. 19600604198602 1 001

Pembimbing II,



Drs. Madri M, M.Kes., AIFO.
NIP. 19600916198403 1 002

Mengetahui,
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Zarwan, M.Kes.
NIP. 19611230 198803 1 003

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

*Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang*

Judul Skripsi : Analisis Komparasi Kebugaran Jasmani Siswa Putra
Kelas VIII SMP N 1 Padang dengan MTsN Durian
Tarung Kota Padang
Nama : Intan Oktaviani
NIM/BP : 14086053/2014
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Januari 2018

Tim Penguji :

1. Ketua : Drs. Jonni, M.Pd
2. Sekretaris : Drs. Madri M, M.Kes., AIFO.
3. Anggota : Dr. Hendri Neldi, M.Kes., AIFO
4. Anggota : Sri Gusti Handayani, S.Pd., M.Pd
5. Anggota : Hilmainur Syampurma, S.Pd., M.Pd.

Tanda Tangan

1.
2.
3.
4.
5.

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Analisis Komparasi Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas VIII SMP N 1 Padang dengan MTsN Durian Tarung Kota Padang”, adalah hasil karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan rumusan dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan di cantumkan pada kepustakaan.
4. Persyaratan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Januari 2018

Yang membuat pernyataan



Intan Oktaviani
Nim. 14086053

ABSTRAK

Intan Oktaviani, 2014 Analisis komparasi kebugaran jasmani siswa putra kelas VIII SMP N 1 Padang dengan MTsN Durian Tarung Kota Padang

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya kebugaran jasmani siswa putra kelas VIII SMP N 1 Padang dengan MTsN Durian Tarung kota padang. Tujuan penelitian ini adalah untuk mendapat gambaran nyata bagaimana tingkat kebugaran jasmani masing-masing siswa sekolah tersebut dan sekaligus untuk melihat perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa putra kelas VIII SMP N 1 Padang dengan MTsN Durian Tarung Kota Padang.

Jenis penelitian yaitu *Ex Post Facto* . Populasi dalam penelitian ini adalah siswa putra kelas VIII SMP N 1 dengan jumlah siswa sebanyak 144, siswa MTsN Durian Tarung sebanyak 123 siswa. Sampel diambil dengan teknik *stratified random sampling* sebesar 15% dengan demikian jumlah sampel adalah 42 siswa, 22 siswa terdiri dari SMP N 1 Padang dan 20 siswa terdiri dari MTsN Durian Tarung Kota Padang. Instrumentasi yang digunakan adalah melalui Tes Kebugaran Jasmani Putra Usia 13-15 tahun. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan uji beda (uji t) pada signifikansi 0,05 α .

Dari hasil analisis data menunjukkan t hitung $0,004 < 1,68$. Artinya Hipotesis Alternatif (H_a) di tolak. Jadi dapat diambil kesimpulan tidak adanya perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara siswa putra kelas VIII SMP N 1 Padang dengan MTsN Durian Tarung Kota Padang.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "Analisis Komparasi Kebugaran Jasmani siswa putra kelas VIII SMP N 1 Padang dengan MTsN Durian Tarung Kota Padang".

Dalam skripsi ini banyak menerima bantuan dan dorongan baik moral maupun material dari berbagai pihak, oleh karna itu penulis mengucapkan terima kasih kepada:.

1. Drs. Jonni M.Pd selaku Pembimbing I yang telah banyak memberikan bimbingan kepada peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
2. Drs.Madri M, M.Kes AIFO selaku pembimbing II yang telah banyak membantu dan membimbing peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Kedua Orang Tua tercinta dan keluarga yang selalu mendo'akan dan menuntun ananda dalam menyelesaikan studi di Universitas Negeri Padang sekaligus bisa menyelesaikan skripsi ini..
4. Dr. Syafrizar, M.Pd Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
5. Dr. Hendri Neldi, M.Kes. AIFO, Hilmainur Syampurma, S.pd, M.Pd., dan Sri Gusti Handayani, S.Pd.M.Pd selaku Tim Penguji yang dapat memberikan masukan dan kritikan, saran yang bermanfaat untuk kelanjutan penelitian dan menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak dan ibu dosen staf pengajar jurusan pendidikan olahraga fakultas ilmu keolahragaan Universitas Negeri Padang.

7. Seluruh teman-teman yang seperjuangan yang telah memberikan dorongan dalam menyelesaikan skripsi ini.

Semoga bimbingan, bantuan dan arahan yang telah diberikan menjadi amal shaleh dan mendapatkan balasan pahala yang berlipat ganda di sisi Allah SWT. Semoga Allah senantiasa memberikan rahmat dan hidayah-Nya bagi kita semua. *Amin Ya Rabbal'alamin.*

Padang, Januari 2018

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
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
 BABII TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori.....	8
1. Kebugaran Jasmani.....	8
a. Pengertian Kebugaran Jasmani	8
b. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani	11
c. Komponen Kebugaran Jasmani.....	13
d. Manfaat Kebugaran Jasmani	15
e. Cara Meningkatkan Kebugaran Jasmani	16
f. Fungsi Kebugaran Jasmani.....	16
g. Tujuan Latihan Kebugaran Jasmani.....	17
B. Kerangka Konseptual	17
C. Hipotesis	18

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis, Waktu dan Tempat Penelitian	19
B. Populasi dan Sampel.....	19
C. Jenis dan sumber data	21
D. Instrumen Penelitian	22
E. Teknik Pengumpulan Data	33
F. Analisis Data.....	33

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian.....	35
B. Pembahasan	39

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	45
B. Saranm	45

KEPUSTAKAAN	47
--------------------------	-----------

LAMPIRAN.....	49
----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian siswa putra kelas VIII putra SMP N I Padang.....	20
2. Populasi Penelitian siswa putra kelas VIII putra MTsN Durian Tarung ...	20
3. Sampel Penelitian siswa Putra Kelas VIII SMP N 1 Padang.....	21
4. Sampel Penelitian siswa putra Kelas VIII MTsN Durian Tarung.....	21
5. Penilaian TKJI.....	32
6. Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani siswa putra kelas VIII SMP N 1 Padang	35
7. Hasil Uji Hipotesis Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas VIII SMP N 1 Padang dengan MTsN Durian Tarung Kota Padang.....	36
8. Hasil Uji Hipotesis Tingkat kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas VIII SMP N 1 Padang dengan MTsN Durian Tarung Kota Padang.	39

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual	18
2. Posisi Star Lari 50 Meter.....	23
3. Palang Tunggal.....	24
4. Sikap Pemula Gantung Angkat Tubuh.....	25
5. Sikap Bergantung Angkat Tubuh.....	25
6. Sikap Baring Duduk.....	27
7. Papan Loncatan	28
8. Sikap Menentukan Raihan Tegak	29
9. Sikap Awalan Loncat Tegak	29
10. Gerakan Meloncat Tegak	30
11. Posisi star lari 1000 meter	31
12. Memasuki Finish.....	32
13. Diagram distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani siswa putra kelas VIII Siswa SMP Negeri 1 Padang.....	36
14. Diagram distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani siswa putra kelas VIII MTsN Durian Tarung Kota Padang	37

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa SMP Negeri 1 Padang	49
2. Hasil Tes Kebugaran Jasmani siswa MTsN Durian Tarung	50
3. Hasil Pengolahan Data Penelitian	51
4. Pengujian Normalitas SMP N 1 Padang	52
5. Pengujian Normalitas MTsN Durian Tarung	53
6. Uji Homogenitas Varians.....	54
7. Uji Hipotesis.....	55
8. Norma Standar baku dari 0 ke z.....	56
9. Nilai Kritis L Uji Liliofers	57
10. Nilai Persentil Distribusi F.....	58
11. Nilai Persentil Distribusi T.....	59
12. Dokumentasi	62

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kebugaran jasmani terdiri dari dua kata yaitu bugar dan jasmani, dalam kamus besar bahasa Indonesia tentang kesehatan dan badan, bugar artinya sehat dan jasmani artinya tubuh, jadi dapat diartikan bahwa kebugaran jasmani adalah tubuh yang sehat. Kebugaran jasmani merupakan suatu keadaan yang diinginkan oleh semua orang, dan merupakan kebutuhan pokok bagi seseorang dalam menjalani segala aktivitas kehidupan, dengan kebugaran jasmani yang baik pekerjaan dapat dilaksanakan dengan baik dan sempurna tanpa adanya rasa capek yang berlebihan.

Kebugaran Jasmani Menurut Pusat Pengembangan kualitas Jasmani (2002:1) adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Dengan demikian kebugaran jasmani mempunyai fungsi yang sangat penting bagi kehidupan seseorang dalam melakukan kegiatan sehari-hari. Disisi lain kebugaran jasmani berfungsi dalam meningkatkan kemampuan kerja bagi siapapun yang memilikinya, sehingga dapat melaksanakan tugas-tugasnya secara optimal untuk mendapatkan hasil yang lebih baik.

Bagi para pelajar, kebugaran jasmani yang baik sangat diperlukan untuk melaksanakan kegiatan sehari-harinya seperti mengikuti proses pembelajaran di sekolah, tanpa kebugaran jasmani yang baik dikuatirkan mereka tidak mampu melakukan tugas-tugas yang diberikan kepada mereka,

untuk itulah mereka diwajibkan menjalani pendidikan minimal 9 tahun, sebab pendidikan memegang peran penting untuk membangun manusia Indonesia seutuhnya, pendidikan memiliki tujuan untuk mengembangkan sumber daya manusia sedini mungkin secara terarah, teratur, menyeluruh dan optimal, serta memiliki kesehatan jasmani dan rohani berlandaskan pancasila. Untuk pencapaian tujuan dari pendidikan maka pemerintah melakukan penyelenggaraan mata pelajaran yang dimuat dalam kurikulum nasional yang bertujuan untuk membantu pembinaan dan perkembangan jasmani, mental serta emosional yang serasi, selaras dan seimbang, hal ini sesuai dengan Undang-undang RI No. 20 tahun 2003 pasal 3, tentang Sistem Pendidikan Nasional yang berbunyi,

“Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga Negara yang demokratis dan bertanggung jawab”. (Depdikbud. 2003: 5)

Dari undang-undang di atas maka dapat kita simpulkan bahwa pendidikan adalah wadah untuk mengembangkan segala potensi yang ada pada diri manusia itu sendiri, agar terciptanya sumber daya manusia yang berkualitas dan bermutu baik itu dari segi intelektual, emosional maupun dari segi rohani dan fisik, untuk menghadapi berbagai tantangan dimasa depan yang semakin membutuhkan orang-orang yang berkualitas, Dengan kebugaran jasmani yang baik seorang pelajar bisa belajar dengan baik, serius, tekun, tak

mudah bosan dan memiliki semangat yang tinggi untuk mencapai prestasi belajar yang gemilang.

Berdasarkan fenomena yang peneliti lihat di sekolah SMP N 1 Padang dan MTsN N Durian Tarung kota Padang Rendahnya kebugaran jasmani siswa dipengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya adalah proses pembelajaran penjas orkes disekolah, tetapi tidak tertutup kemungkinan adanya faktor lain yang menyebabkan kebugaran jasmani seseorang terganggu adalah diantaranya kondisi lingkungan, aktifitas fisik yang dilakukan baik didalam proses pembelajaran ataupun diluar sekolah dan latar belakang orang tua, latar belakang orang tua disini meliputi (ekonomi & pendidikan) orang tua yang mempunyai latar belakang yang baik seperti ekonomi mencukupi dan pendidikan yang tinggi, akan lebih mengerti bagaimana caranya memperhatikan perkembangan dan pertumbuhan anaknya dibandingkan dengan orang tua yang berpendidikan dan berekonomi sedang, mereka cenderung lebih cuek terhadap perkembangan dan pertumbuhan anaknya.

Untuk di sekolah SMP N 1 Padang berdasarkan fenomena yang terjadi, sekolah tersebut berada di pusat kota padang yaitu di Jl. Sudirman No 3, sebagian besar siswa untuk menuju ke sekolah menggunakan kendaraan umum seperti Trans Padang, angkutan kota, bahkan banyak dari mereka diantar dan dijemput oleh orang tuanya, sangat sedikit dari mereka yang menuju kesekolah dengan berjalan kaki, faktor lingkungan ini salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani siswa di SMP N 1 Padang, dan

untuk pelaksanaan proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga kesehatan di sekolah (PJOK) menggunakan kurikulum 2013, pelaksanaan dilakukan diluar jam pembelajaran (pagi-siang) tetapi dilakukan pada sore hari, yaitu dari pukul 04.00 sampai 18.00 dan juga pelaksanaan pembelajaran PJOK ini dilakukan tidak perkelas, melainkan dipisahkan antara kelas VIII Putra dan Putri, untuk kelas VIII Putra dilakukan pada hari selasa dan kamis, dilaksanakannya pembelajaran PJOK dengan siswa yang kurang lebih terdiri dari 50 orang terdiri dari 4 kelas menurut peneliti sangat kurang efektif dikarenakan siswa untuk melakukan proses pembelajaran PJOK di sore hari cenderung sebagian siswa merasa males ataupun merasa cepat kelelahan dikarenakan proses pembelajaran yang sudah dilakukan sebelumnya.

Kemudian Aktifitas dan latar belakang orang tua juga sangat berpengaruh terhadap kebugaran jasmani siswa, dikarenakan siswa cenderung melakukan aktifitas hanya didalam kelas selama disekolah, pergi ataupun pulang selalu dijemput menggunakan kendaraan pribadi, tidak membiarkan anaknya untuk melakukan aktifitas fisik yang lebih karena di khawatirkan anaknya tersebut merasakan kelelahan, dan untuk sekolah MTsN Durian Tarung kota padang yang terletak di jl. Durian Tarung, kuranji. Kondisi lingkungan MTsN Durian Tarung ini berada di sekitaran pemukiman warga, untuk akses menuju sekolah sebagian siswa juga ada yang diantar dan dijemput orang tua mereka, ada yang menggunakan angkutan kota dan ada juga beberapa siswa yang sudah membawa kendaraan roda dua untuk menuju ke sekolah dan banyak juga dari mereka yang berjalan. Proses pembelajaran

PJOK di MTsN Durian Tarung ini tidak jauh berbeda dari SMP N 1 Padang, proses pembelajaran PjOK di MtsN ini menggunakan kurikulum 2013 juga, dilaksanakan diluar jam pembelajaran, tetapi dilaksanakan pada pagi hari dan sore hari, dibedakan juga untuk putra dan putrinya, jumlah siswa kurang lebih 60 orang untuk setiap pertemuan dan menurut peneliti juga kurang efektif jika proses pembelajaran PJOK ini dilakukan lebih dari 30 orang. Aktifitas fisik yang dilakukan siswa MTsN durian tarung ini lebih banyak dilakukan diluar jam pembelajaran di sekolah, sehingga mereka lebih mempunyai ruang aktifitas fisik lebih banyak dibandingkan siswa di SMP 1 Padang.

Aktivitas Fisik merupakan suatu gerakan fisik yang dilakukan otot tubuh dan sistem penunjangnya. Aktifitas fisik sangat sangat disarankan untuk seluruh individu untuk menjaga kesehatannya. Aktifitas fisik sangat erat kaitanya dengan kebugaran jasmani manusia, setiap manusia mempunyai aktivitas fisik yang berbeda, serta kebugaran jasmani yang berbeda. Semakin banyak aktifitas fisik yang dilakukan maka tingkat kebugaran jasmani pun akan semakin tinggi. Untuk melihat kebermaknaan dari argumen tersebut apakah siswa memiliki dampak-dampak *physical* dari kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani disekolah atau tidak, maka perlu dilakukan pengukuran khususnya kebugaran jasmani peserta didik. Hal ini diharapkan dapat memperoleh kepastian gambaran tentang kebugaran jasmani (peseta didik), Khususnya siswa putra kelas VIII SMP N 1 Padang dengan MTsN Durian tarung kota Padang.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian yang ada pada latar belakang masalah di atas, maka dalam penelitian ini dapat diidentifikasi beberapa penyebab masalah sebagai berikut:

1. Kondisi lingkungan sekolah
2. Tingkat Kebugaran jasmani
3. Aktifitas Fisik
4. Aktifitas siswa diluar sekolah
5. Proses belajar pendidikan jasmani
6. Latar belakang orang tua

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas banyak faktor yang diduga mempengaruhi kebugaran jasmani siswa. Untuk itu penulis membatasi masalah ini hanya pada:”Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa putra SMP N 1 Padang dengan MtsN Durian Tarung Kota Padang”

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas maka penulis dapat merumuskan masalah penelitian ini yaitu:

1. Apakah terdapat perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa putra kelas VIII SMP N 1 Padang dengan MTsN Durian Tarung Kota Padang

E. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa putra kelas VIII SMP N 1 Padang dengan MTsN Durian Tarung Kota Padang

F. Manfaat Penelitian

Dengan memperhatikan tujuan penelitian yang telah dikemukakan, maka penelitian ini diharapkan berguna bagi:

1. Bagi peneliti untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bagi siswa, dapat dijadikan pengalaman untuk lebih memperhatikan aktifitas fisik dan kebugaran jasmani.
3. Bagi guru, sebagai bahan masukan dalam pelaksanaan mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SMP Negeri 1 Padang dan MTsN Durian Tarung.
4. .Bagi pihak sekolah, dapat dijadikan sebagai pedoman atau bahkan pertimbangan untuk menyadarkan siswa akan pentingnya kebugaran jasmani.
5. Sebagai bahan acuan dan literature (sumber) dalam bacaan pustaka Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang