

**PERBEDAAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWAKELAS UNGGUL  
DAN KELAS REGULER SEKOLAH MENENGAH  
PERTAMA NEGERI 4 KOTA PARIAMAN**

**SKRIPSI**

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



Oleh :

**MARDAYANTI**  
**NIM.14086019**

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



**HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI**

**PERBEDAAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS  
UNGGUL DAN KELAS REGULER SEKOLAH MENENGAH PERTAMA  
NEGERI 4 KOTA PARIAMAN**

Nama : Mardayanti  
NIM/Bp : 14086019/ 2014  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jurusan : Pendidikan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

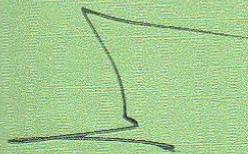
Padang, Juli 2018

Disetujui oleh:

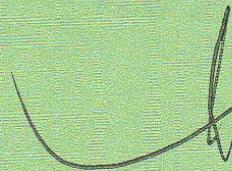
Menyetujui:

Pembimbing,

Ketua Jurusan PO,



Dr. Zalfendi, M.Kes  
NIP.195906021985031002



Drs. Zarwan, M.Kes  
NIP. 196112301988031003



HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

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 : Perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas  
Unggul Dan Kelas Reguler Sekolah Menengah Pertama  
Negeri 4 Kota Pariaman

Nama : Mardayanti

NIM/BP : 14086019/2014

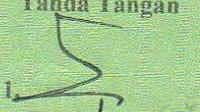
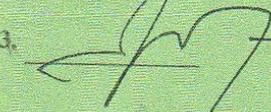
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2018

Tim Penguji

No.	Jabatan	Nama	Tanda Tangan
1.	Ketua	: Dr. Zalfendi, M.Kes	
2.	Anggota	: Sepriadi, S.Si, M.Pd	
3.	Anggota	: Dr. Nurul Ihsan, M.Pd	



## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul "Perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani Kelas Unggul Dan Kelas Reguler Sekolah Menengah Pertama 4 Kota Pariaman".
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 dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah di peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Juli 2018

Yang membuat pernyataan

  
Mardayanti

NIM 2014/14086019



## HALAMAN PERSEMBAHAN

*Bismillahirrohmanirrahim...*

*Dengan menyebut nama Allah yang maha pengasih lagi maha penyayang, Alhamdulillah, maha suci engkau ya Allah, Allah tiada tuhan selain engkau yang patut aku sembah dan aku puja, yang hidup kekal lagi terus menerus mengurus makhluk-Nya, tidak mengantuk dan tidak tidur kepunyaan-Nya apa yang ada dilangit dan apa yang ada dibumi, tidak ada yang dapat memberi syafaat tanpa seizing-Mu ya Allah, engkau berada dibelakangku dan didepanku, kekuasaan-Mu meliputi langit dan bumi dan engkau berbuat sekehendak-Mu ya Allah.*

*Ketika malam berlalu dan pagipun datang burung-burungpun bernyanyi dengan merdu, aku coba melangkahkankaki didiringi do'a, air mata dan kepedihan, ku coba untuk mengibarkan layar, mendayung biduk kecil mengarungi samudra dilautan yang kering dan berjalan dipadang pasir yang gersang dibawah terik sang surya. Aku belajar tegar menghadapi kenyataan demi sebuah impian dalam memaknai rahasia illahi.*

*Ya Allah.....*

*Ku tau apa yang kudapat hingga hari ini, tak lepas dari kuasa dan kehendak-Mu, semoga engkau tetap melapangkan dadaku dan memudahkan setiap jalanku.*

*Ya rabbi...*

*Berikanlah aku petunjuk kejalan-Mu untuk mencapai impianku yang riddho disisi-Mu.*

*Hari ini adalah awal dari langkahku, ku tau siang akan panjang dan malam pasti akan berganti, wahai bulan suluhkanlah jalan pengharapan, padamu bintang pastikanlah semua impianku akan jadi kenyataan*

*Hari ini dengan keikhlasan dan ketulusan izinkanlah aku untuk berbagi rasa kebahagiaan dengan orang-orang yang kucintai dan yang kusayangi.*



*Ayahanda (Azimi) terimakasih atas kasih sayang dan pengorbananmu. engkau adalah seorang ayah yang bertanggung jawab terhadap anak-anak dan istrimu. Ibunda (Gustin) terimakasih atas cinta dan kasih sayangmu. engkau laksana lilin di malam hari ketika aku dalam kegelapan. dimatamu terpancar rasa kasihmu. dirambutmu terurai belahan kasih sayangmu. Ku tau tetesan keringat, air mata dan pengorbanan ayahnda dan ibunda tercinta tidak dapat kubalas dengan apapun. Kalian ajarkan aku kesabaran, ketabahan, makna hidup, harapan kalian adalah harapan kita semua. ayah bunda aku mencintai kalian berdua seperti aku mencintai surga. Esok beringin itu akan rindang dan santun kepada semua. Kakanda Herman Agus, Leni Afrianti, S.EI, Lia Yunita dan Iftahurizki, Adinda Nadia Rahmi, Shauvi Zahra dan Amira Azmi, kita akan tetap menjadi satu keluarga yang bahagia, kita akan terus merubah semuanya kearah yang lebih baik!*

*Sukses untuk kita semua!*

*Amin ya Allah...*

*Buat teman-teman sepermainan ku tersayang (Yori Anwar, Yunita Anggraini, S.Pd, chindy Oktafiani Ramlan, Sisil dan Wilfi Wulandari). Kalian semua adalah teman yang cerdas, Pintar dan lucu-lucu. Tingkah kalian yang cerdas dan lucu-lucu adalah semangat untuk kita! Dan tentunya untuk orang yang sangat aku sayangi baik di masa lalu maupun di masa kini (Naffis, Ralfi Yendrizar, S.Pd, Muhammad Fadly)*

*Special thanks to*

*Untuk teman-teman Pendidikan Olahraga jurusan Penjaskes, akhirnya tercapai juga cita-cita kita, tawa dan kesedihan yang kita rasakan untuk semangat kita dulu, tak akan pernah terlupakan. Itu merupakan penyemangat untuk kita semua, semangat terus!*

*Trimakasih buat Neta Chesmaria, S.Pd, Nining Agustin, S.Pd saudara seperjuangan yang telah memberikan semangat dan dorongan semoga Allah membalasnya dengan berlipat ganda dari yang saudara berikan,... juga saudara-saudara yang pernah berselisih paham, dan yang pernah tersinggung saya minta maaf, namanya manusia pasti memiliki kesalahan tak ada gading yang tak retak,....., semoga Allah mengikat tali persaudaraan kita. Amiiiiin.....*

**By: Mardayanti**

## ABSTRAK

### **Mardayanti (2018): Perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani Kelas Unggul dan Kelas Reguler di Sekolah Menengah Pertama Negeri 4 Kota Pariaman**

Masalah dalam penelitian ini berawal dari belum diketahui secara pasti perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas unggul dan kelas reguler. Perbedaan siswa kelas unggul dan kelas reguler yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang belum diketahui, karena faktor akademik yang berbeda. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas unggul dan kelas reguler di SMPN 4 Kota Pariaman.

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis penelitian perbandingan (*comparative research*). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa siswi di SMP N 4 Kota Pariaman dengan jumlah populasi 611, sedangkan sampel penelitian ini adalah siswa kelas VIII di kelas Unggul yang berjumlah 29 orang dan 26 di kelas reguler. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu hasil Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak usia 13-15 tahun. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Teknik analisis data yang digunakan adalah uji beda mean (uji t) Independen sampel yang jumlah sampel masing- masing kelompok berbeda.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara tingkat kebugaran jasmani kelas unggul dengan tingkat kebugaran jasmani kelas reguler. Hal ini ditunjukkan dengan harga  $t_{hitung}(1,625) < t_{tabel}(1,676)$  pada uji beda mean (uji t), maka dari itu dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara tingkat kebugaran jasmani kelas unggul dengan tingkat kebugaran jasmani kelas reguler.

Kata kunci : *kebugaran jasmani, kelas unggul, kelas reguler*

## KATA PENGANTAR



Syukur Alhamdulillah penulis ucapkan atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul, **“Perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani Kelas Unggul dan Kelas Reguler Sekolah Menengah Pertama Negeri 4 Kota Pariaman”**. Adapun salah satu tujuan penulisan skripsi ini adalah untuk melengkapi salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan pada Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, di samping itu juga untuk mengetahui Bagaimana perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa di SMP N 4 Kota Pariaman.

Dalam penyusunan skripsi ini peneliti menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini peneliti banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu melalui ini peneliti menyampaikan terima kasih kepada :

1. Bapak Prof. Drs. H. Ganefri, M.Pd, Ph.D, selaku Rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberikan kesempatan untuk menimba ilmu di Universitas Negeri Padang pada Fakultas Ilmu Keolahragaan.
2. Bapak Dr. Zalfendi, M.Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang sekaligus pembimbing penulisan skripsi ini yang

telah memberikan peluang bagi penulis untuk melanjutkan studi di Fakultas dan memberikan bimbingan serta arahan dalam menyelesaikan skripsi ini.

3. Bapak Drs. Zarwan, M.Kes selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Padang yang telah memberikan kemudahan dan bimbingan dalam menyelesaikan studi.
4. Bapak Dr. Nurul Ihsan, M.Pd dan Sepriadi, S.Si, M.Pd selaku penguji dalam penulisan skripsi ini yang telah memberikan masukan dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak/Ibu staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmu setelah perkuliahan.
6. Kepada kedua orang tua yang telah memberikan dorongan dan do'a sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
7. Rekan-rekan mahasiswa FIK UNP yang senasib seperjuangan yang memberikan dorongan serta semangat kepada penulis.

Akhirnya peneliti mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Juli 2018

Penulis

## DAFTAR ISI

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

### **BAB I. PENDAHULUAN**

A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	6
C. Batasan Masalah .....	6
D. Rumusan Masalah .....	6
E. Tujuan Penelitian .....	7
F. Manfaat Penelitian .....	7

### **BAB II. KAJIAN PUSTAKA**

A. Kajian Teori .....	8
1. Pengertian Kebugaran Jasmani .....	10
2. Komponen- Komponen Kebugaran Jasmani .....	10
3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani .....	12
4. Fungsi Kebugaran Jasmani.....	14
5. Cara Meningkatkan Kebugaran Jasmani .....	15

B. Kerangka Konseptual .....	16
C. Hipotesis .....	18

### **BAB III. METODE PENELITIAN**

A. Jenis, Tempat dan Waktu Penelitian .....	19
B. Populasi dan Sampel Penelitian .....	19
C. Jenis dan Sumber Data .....	21
D. Definisi Operasional .....	21
E. Teknik Pengumpulan Data.....	22
F. Teknik Analisis Data .....	32

### **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Hasil Penelitian .....	34
1. Deskripsi Data .....	34
a. Kelas Unggul .....	34
b. Kelas Reguler .....	35
2. Uji Persyaratan Analisis .....	38
a. Uji Normalitas .....	38
b. Uji Homogenitas .....	39
3. Uji Hipotesis .....	39
B. Pembahasan.....	39

### **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan .....	44
B. Saran .....	45

<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>46</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>47</b>

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Penyebaran Populasi Penelitian .....	20
2. Pembagian Sampel Penelitian .....	20
3. Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Unggul....	34
4. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Siswi Kelas Unggul.....	35
5. Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Reguler .....	36
6. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Siswi Kelas Reguler .....	37
7. Pengujian Normalitas Dengan Uji Lilliefors .....	38
8. Pengujian Homogenitas varians .....	39
9. Pengujian Hipotesis .....	39

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1. Bagan Kerangka Konseptual.....	17
2. Posisi Star Lari 50 Meter .....	24
3. Sikap Permulaan Gantung Angkat Tubuh Putra .....	24
4. Sikap Daggu Menyentuh atau Melewati Palang Tunggal .....	25
5. Sikap Permulaan Gantung Siku Tekuk .....	26
6. Sikap Gantung Siku Tekuk .....	26
7. Sikap Permulaan Baring Duduk.....	27
8. Gerakan Baring Menuju Sikap Duduk.....	28
9. Gerakan Sikap Duduk dengan Kedua Siku Menyentuh Paha .....	28
10. Sikap Menentukan Raihan Tegak .....	29
11. Sikap Awal Lompat Tegak.....	30
12. Gerakan Meloncat Tegak .....	30
13. Posisi Start Lari 1000 dan 800 Meter.....	31
14. Stopwatch Dimatikan Saat Pelari Melintasi Garis Finish .....	32
15. Histogram Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa kelas unggul .....	34
16. Histogram Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswi kelas unggul .....	35
17. Histogram Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa kelas reguler .....	36
18. Histogram Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswi kelas reguler .....	38

## DAFTAR LAMPIRAN

### Lampiran

1. Data Mentah siswa kelas unggul .....	47
2. Data Mentah siswa kelas reguler .....	48
3. Pengujian Normalitas Dengan Uji Lilliefors .....	49
4. Uji Homogenitas Varians .....	50
5. Uji t Independen Sampel .....	51
6. Dokumentasi Penelitian .....	53
7. Surat-surat Penelitian .....	61

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

Pendidikan merupakan salah satu bidang yang memegang peranan penting untuk pembangunan bangsa dan negara Indonesia. Tujuan pendidikan adalah untuk mengembangkan sumber daya manusia sedini mungkin secara terarah, menyeluruh dan optimal serta sehat jasmani dan rohani berlandaskan Pancasila. Dalam usaha pengembangan dan pembangunan di segala bidang pemerintahan berupaya melalui penyelenggaraan mata pelajaran yang dimuat dalam kurikulum nasional yang bertujuan untuk membantu pembinaan dan perkembangan jasmani, mental serta emosional yang serasi, selaras dan seimbang. Sesuai dengan pernyataan di atas Undang-Undang Republik Indonesia No 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional Bab II pasal 3 dan 4 menjelaskan fungsi dan tujuan Keolahragaan Nasional :

Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan watak serta peradaban bangsa yang bermartabat. Bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar jadi manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa. Berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab.

Berdasarkan kutipan diatas, maka dapat dikatakan bahwa tujuan pendidikan pada dasarnya adalah untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Salah satu upaya untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia tersebut adalah melalui pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani

merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari program pendidikan keseluruhan yang disempurnakan, juga merupakan suatu proses melalui aktifitas jasmani yang dirancang dan disusun secara sistematis, untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan, meningkatkan kemampuan dan keterampilan jasmani. Kecerdasan untuk membentuk watak serta nilai dan sikap positif bagi setiap warga Negara dalam rangka mencapai tujuan pendidikan. Sebagaimana menurut Paturisi (2012:5) tentang pendidikan jasmani yaitu "Pendidikan jasmani adalah suatu kegiatan mendidik anak dengan proses pendidikan melalui aktifitas jasmani dan olahraga".

Dari kutipan diatas jelas bahwa pendidikan jasmani merupakan suatu proses pendidikan yang pembelajarannya melalui aktifitas jasmani dan membiasakan hidup sehat yang mengacu pada pertumbuhan dan perkembangan jasmani secara baik, menurut Voltmer, dkk dalam Winarno (2006:03) tentang tujuan pendidikan jasmani berpendapat : "Tujuan pendidikan jasmani adalah pendidikan anak secara keseluruhan, untuk mengembangkan individu anak secara maksimal yang meliputi perubahan fisik, mental, moral, sosial, estetika, emosional, intelektual, dan kesehatan".

Berdasarkan kutipan diatas jelas bahwa pendidikan jasmani mendidik atau menjadikan manusia Indonesia yang sehat jasmani dan rohaninya disisi lain untuk mencapai tujuan tersebut di atas perlu proses pembelajaran penjas dilaksanakan secara efektif dan efisien disekolah-sekolah mulai dari tingkat Sekolah Dasar, Sekolah Menengah Pertama dan Sekolah Menengah Atas. Salah satu Sekolah Menengah Pertama yang turut berperan serta

mengembangkan kesehatan jasmani dan rohani dalam pencapaian tujuan pendidikan nasional adalah Sekolah Menengah Pertama Negeri(SMP N ) 4 Kota Pariaman. Dalam pengembangan kesehatan jasmani di SMP N 4 Kota Pariaman melakukan kegiatan Penjasorkes rutin sekali seminggu dan juga melakukan kegiatan ekstrakurikuler dalam mengembangkan bakat dan minat siswa dalam bidang olahraga.

Tingkat kebugaran jasmani merupakan faktor yang dianggap penting agar tercapainya tujuan pendidikan jasmani olahraga pada khususnya dan tujuan pendidikan nasional pada umumnya. Salah satu jalan untuk memelihara atau meningkatkan kebugaran jasmani dengan melakukan olahraga secara teratur dan aktifitas fisik sehari-hari yang bermanfaat untuk kesehatan.

Menurut Pate dalam Agus (2012:27)mengemukakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi volume oksigen maksimal seseorang adalah salah satu dari ukuran tingkat kebugaran jasmani seseorang adalah aktivitas, keturunan, usia, jenis kelamin.Banyak faktor lain yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani siswa diantaranya yaitu usia, jenis kelamin, kebiasaan siswa dalam aktifitas fisik seperti latihan-latihan olahraga dan aktifitas bermain, sarana dan prasarana yang baik dapat mempengaruhi siswa aktif dalam pembelajaran penjasorkes yang dalam proses pembelajarannya erat kaitannya dengan kerja fisik, lingkungan yang bersih dan nyaman, pengetahuan dan pendidikan, ekonomi orang tua, istirahat yang

cukup, serta kondisi fisik, semua ini dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani siswa.

Aktifitas siswa dalam pembelajaran penjasorkes di SMP N 4 Kota Pariaman sangat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani siswa tersebut, dan dalam peneliti ini lebih difokuskan kepada kelas unggul dan kelas reguler. Dan di sekolah ini adanya program kelas unggul dan kelas reguler dimana pembagian kelas ini dilakukan untuk meningkatkan potensi peserta didik. Pembagian ini dilakukan pada saat siswa kelas VII naik ke kelas VIII atau disaat setelah ujian semester 2 saat kenaikan kelas. Dimana setiap kelas yang siswanya memasuki ranking 5 besar maka siswa tersebut digabungkan dalam satu kelas yaitu kelas unggul. Dan selebihnya dikategorikan sebagai kelas reguler.

Umumnya semua siswa berpotensi dan berprestasi. Kelas unggul yang dikenal dengan kelas yang rajin dan unggul dalam aktifitas akademik serta non akademik, disatukan agar dapat bersaing menjadi yang terbaik. Sedangkan kelas reguler ada sebagian siswanya yang aktif di kegiatan non akademik namun kurang aktif di aktifitas akademik bersaing menjadi lebih baik.

Dengan adanya program kelas unggul dan kelas reguler ini ternyata memberikan dampak positif dan negatif bagi siswa. Karena kelas unggul berbeda dengan kelas reguler. Siswa di kelas unggul dituntut atau dikenal dengan kelas terbaik dalam segala mata pelajaran, termasuk pembelajaran penjasorkes. Sedangkan siswa di kelas reguler dikenal dengan kelas yang

kurang baik dalam mata pelajaran umum, namun cenderung suka dengan kegiatan di luar kelas termasuk pembelajaran penjasorkes. Maka belum diketahui secara pasti perbedaan tingkat kebugaran jasmani kelas unggul dan kelas reguler di SMPN 4 Kota Pariaman ini.

Hal ini terlihat dari sikap dan penampilan fisik, serta kemampuan mereka dalam melakukan berbagai aktifitas pembelajaran penjasorkes. Sesuai dengan observasi yang penulis lakukan dilapangan ketika mereka mengikuti pembelajaran penjasorkes, dimana siswa kelas unggul terlihat lebih lambat dalam melakukan gerakan karena siswa kelas unggul lebih banyak melakukan aktifitas belajar dan cenderung tidak berminat terhadap pelajaran penjasorkes sedangkan siswa kelas reguler lebih bersemangat dalam melakukan gerakan karena siswa kelas reguler lebih bersemangat dan umumnya siswa kelas reguler kurang suka berada dikelas. Jika ada waktu luang mereka lebih senang melakukan aktifitas olahraga dilapangan misalnya bermain basket atau sepak bola.

Berdasarkan uraian dan anggapan serta latar belakang diatas, maka penulis ingin melakukan suatu penelitian tentang perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa, karena belum diketahui secara pasti perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas unggul dan kelas reguler di SMP N 4 Kota Pariaman. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan dampak positif dan dapat dijadikan sebagai solusi dalam meningkatkan tingkat kebugaran jasmani siswa disekolah tersebut.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah diatas dapat diidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi masalah yaitu:

1. Motivasi dan Minat
2. Usia dan jenis kelamin
3. Metode mengajar guru
4. Sarana dan prasarana
5. Lingkungan tempat belajar
6. Aktifitas fisik
7. Ekonomi orang tua
8. Kebiasaan siswa
9. Kesehatan
10. Kebugaran Jasmani

## **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan indentifikasi masalah diatas, maka pembatasan masalah dalam penelitian ini adalah Perbedaan tingkat kebugaran jasmani kelas unggul dan kelas reguler di SMP N 4 Kota Pariaman.

## **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, indentifikasi masalah dan batasan masalah diatas, maka rumusan masalah yang dalam penelitian ini, yaitu:“Bagaimanakah perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas unggul dan kelas reguler di SMP N 4 Kota Pariaman?”

### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan dari uraian latar belakang diatas penelitian ini bertujuan untuk mengetahui :

1. Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas unggul di SMP N 4 Kota Pariaman.
2. Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas reguler di SMP N 4 Kota Pariaman.
3. Untuk mengetahui perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas unggul dan kelas reguler di SMP N 4 Kota Pariaman.

### **F. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini nantinya diharapkan berguna untuk kepentingan sebagai berikut:

1. Peneliti sendiri, sebagai persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan dan menambah wawasan peneliti khususnya tentang kebugaran jasmani serta menambah pengetahuan teoritis dalam bidang olahraga.
2. Sebagai bahan pertimbangan bagi siswa SMP N 4 Kota Pariaman dalam meningkatkan kebugaran jasmani.
3. Guru sebagai bahan masukan dalam melaksanakan proses belajar mengajar di sekolah.
4. Bagi Sekolah digunakan sebagai tolak ukur tingkat kebugaran jasmani dalam melaksanakan program kelas unggul dan kelas reguler.
5. Sebagai bahan bacaan di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan.
6. Sebagai ilmu pengetahuan dan masukan bagi peneliti selanjutnya.