

**PERBEDAAN TENTANG TINGKAT KESEGERAN JASMANI
SISWA SMA N 1 BASA AMPEK BALAI DENGAN SISWA
SMK N 1 BASA AMPEK BALAI KABUPATEN
PESISIR SELATAN**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Kesehatan dan Rekreasi
Sebagai Salah Satu Syarat Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Sains (S,Si)*



Oleh:

**FADHIL WAHYUDI FULTA
NIM/BP 56234/2010**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2014**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

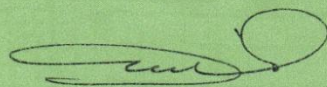
PERBEDAAN TENTANG TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA SMA N 1 BASA AMPEK BALAI DENGAN SISWA SMK N 1 BASA AMPEK BALAI KABUPATEN PESISIR SELATAN

Nama : Fadhil Wahyudi Fulta
NIM : 56234
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2014

Disetujui Oleh

Pembimbing I,



Drs. Hanif Badri
NIP. 19580502 198403 1 006

Pembimbing II,



Drs. Didin Tohidin, M.Kes., AIFO
NIP. 19581018 198003 1 001

Menyetujui
Ketua Jurusan
Kesehatan Rekreasi



Drs. Didin Tohidin, M.Kes., AIFO
NIP. 19581018 198003 1 001

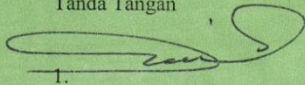
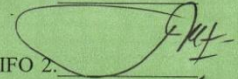
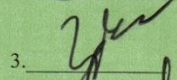
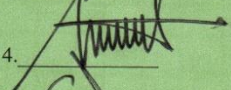
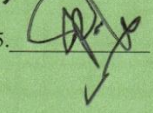
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Judul : Perbedaan Tentang Tingkat Kesehgaran Jasmani
Siswa Sma N 1 Basa Ampek Balai dengan Siswa
Smk N 1 Basa Ampek Balai Kabupaten
Pesisir Selatan
Nama : Fadhil Wahyudi Fulta
NIM : 56234
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2014

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Hanif Badri	1. 
2. Sekretaris	: Drs. Didin Tohidin, M.Kes.,AIFO	2. 
3. Anggota	: Drs. Zulhilmi	3. 
4. Anggota	: Anton Komaini S.Si.,M. Pd	4. 
5. Anggota	: M. Sazeli Rifki, S.Si.,M. Pd	5. 

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Fadhil Wahyudi Fulta

Nim : 56234

Program Studi : Ilmu Keolahragaan

Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Perbedaan tentang Tingkat Kestegaran Jasmani Siswa SMA N I Basa Ampek Balai dengan Siswa SMK N I Basa Ampek Balai Kabupaten Pesisir Selatan ”, benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Padang, Juli 2014

Yang menyatakan,



Fadhil Wahyudi Fulta

(56234)

ABSTRAK

Fadhil Wahyudi Fulta, 2014 : Perbedaan Tentang Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMA N I Basa Ampek Balai dengan Siswa SMK N I Basa Ampek Balai Kabupaten Pesisir Selatan

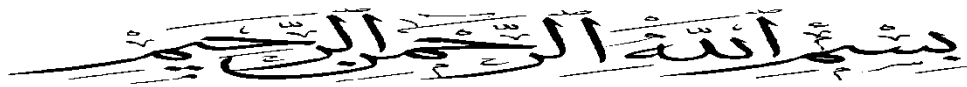
Penelitian ini dilatar belakangi oleh perbedaan kondisi sekolah di SMA N I Basa Ampek Balai dengan SMK N I Basa Ampek Balai, baik dari segi lingkungan, kegiatan aktifitas fisik, olahraga, maupun istirahat. SMA N I Basa Ampek Balai terletak di daerah dataran, dan sering berangkat ke sekolah dengan alat transportasi, sedangkan siswa SMK N I Basa Ampek Balai terletak di daerah pedalaman, dan sering berangkat ke sekolah dengan jalan kaki. Untuk itu peneliti melakukan penelitian untuk melihat perbedaan tentang tingkat kesegaran jasmani siswa SMA N I Basa Ampek Balai dengan siswa SMK N I Basa Ampek Balai.

Jenis penelitian ini adalah *Ex Post Facto*, dengan sampel penelitian terdiri dari siswa kelas X dan XI yang berjumlah 38 orang yang terdiri dari 12 siswa putri dan 26 siswa laki-laki untuk setiap sekolah. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan tes terhadap sampel, dan alat dalam mengumpulkan data dengan menggunakan butir-butir rangkaian TKJI untuk siswa umur 16-19 tahun, yang kemudian dianalisa dengan menggunakan rumus uji “t” dan diklasifikasikan berdasarkan norma-norma TKJI.

Hasil penelitian yang dilaksanakan menunjukkan adanya perbedaan tingkat kesegaran jasmani antara siswa SMA dan SMK N I Basa Ampek Balai: 1) siswa SMA memperoleh nilai 575 dengan rata-rata 15,13, mendapatkan klasifikasi sedang, 2) siswa SMK memperoleh nilai 668 dengan rata-rata 17,58, mendapatkan klasifikasi baik. Setelah dilakukan uji “t” diperoleh $t_{hitung} > t_{tabel}$ yaitu $4,9 > 1,645$, artinya H_0 ditolak, sedangkan H_1 diterima.

Kata Kunci: Perbedaan, Tingkat Kesegaran Jasmani

KATA PENGANTAR



Puji syukur peneliti ucapkan pada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayahNya kepada peneliti, sehingga peneliti dengan segala keterbatasannya dapat menyusun skripsi ini tepat pada waktunya. Adapun permasalahan yang dibahas pada skripsi ini adalah dengan judul **"Perbedaan Tentang Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMA N I Basa Ampek Balai dengan Siswa SMK N I Basa Ampek Balai Kabupaten Pesisir Selatan"**. Salawat dan salam peneliti hadiahkan kepada Nabi Muhammad SAW yang telah merombak peradaban manusia dari peradaban jahiliyah hingga menjadi manusia yang berilmu dan berakhlak.

Sebagai manusia biasa, peneliti tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, saran, dan masukan dari berbagai pihak dalam penyusunan skripsi ini. Untuk itu peneliti menyampaikan terima kasih semoga apa yang peneliti terima dalam penyelesaian skripsi ini menjadi amal baik dan diberi pahala oleh Allah SWT. Oleh sebab itu peneliti ingin mengucapkan rasa terima kasih kepada pihak-pihak yang telah ikut membantu baik secara langsung maupun tidak langsung. Dari berbagai pihak, berikut beberapa nama penulis sebutkan :

1. Drs. H.Arsil, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan.
2. Drs. Didin Tohidin, M.Kes. AIFO selaku ketua jurusan Kesehatan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan sekaligus selaku pembimbing II.
3. Drs. Hanif Badri, selaku pembimbing I.

4. Drs. Zulhilmi, Anton Komaini S,Si M.Pd, M Sazeli Rifki S.Si M.Pd, selaku penguji yang memberikan saran dan masukan dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak/Ibuk Dosen serta staf pengajar fakultas ilmu keolahragaan universitas negeri padang.
6. Teristimewa kepada kedua orang tua ku, beserta keluarga besar lainnya yang telah ikhlas memberikan do'a, serta dorongan dalam penyelesaian skripsi ini. Semoga Allah menjadikan pahala yang berlimpah atas segala pengorbanan yang dilakukan oleh orang tua dan keluargaku. Amin ya Rabb.....
7. Rekan rekan mahasiswa jurusan kesehatan rekreasi terutama Bp 2010.

Peneliti telah berusaha sebaik mungkin dalam penyusunan skripsi ini, baik dari segi sumber yang dikumpulkan maupun dari segi pengetikannya. Namun sebagai manusia yang tidak luput dari kesalahan, peneliti mohon maaf seandainya dalam skripsi ini masih terdapat kesalahan dan kekurangan. Peneliti mengharapkan saran yang membangun dari para pembaca demi penyempurnaan skripsi yang peneliti susun ini. Terakhir peneliti menyampaikan harapan semoga skripsi yang peneliti susun dapat bermanfaat dan berguna untuk kepentingan dan kemajuan pendidikan di masa yang akan datang. Amin Ya Rabbal'alam.

Padang, Agustus 2014

Peneliti

DAFTAR ISI

Halaman Judul	Halaman
Halaman Persetujuan Skripsi	
Abstrak	i
Kata Pengantar	ii
Daftar Isi	iv
Daftar Tabel	viii
Daftar Bagan	ix
Daftar Grafik.....	x
Daftar Lampiran	xi
BAB I. PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Pembatasan Masalah	7
D. Perumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	8
BAB II. LANDASAN TEORITIS.....	9
A. Kajian Teori	9
1. Kesegaran Jasmani	9

2. Komponen Kesegaran Jasmani.....	11
3. Fungsi Kesegaran Jasmani.....	12
4. Komponen Yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani.....	15
a. Daya Tahan (<i>Endurance</i>).....	15
b. Kecepatan (<i>Speed</i>)	17
c. <i>Power</i> (Daya Ledak)	18
d. Daya Tahan Otot.....	19
5. Cara Menentukan Kesegaran Jasmani Siswa SMA N I Basa Ampek Balai Tapan dengan SMK N I Basa Ampek Balai Tapan.....	20
a. Lari Cepat 60 Meter.....	20
b. Gantung Siku Tekuk.....	21
c. Baring Duduk Selama 60 Detik (<i>Sit Up</i>).....	23
d. Loncat Tegak.....	25
e. Lari Jarak Menengah 1000 atau 1200 Meter.....	27
B. Kerangka Konseptual	28
C. Hipotesis Penelitian.....	29
BAB III. METODOLOGI PENELITIAN.....	30
A. Jenis Penelitian	30
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	30
C. Populasi dan Sampel.....	30
1. Populasi.....	30

2. Sampel.....	31
D. Jenis Data dan Sumber Data.....	32
1. Jenis Data.....	32
2. Sumber Data.....	32
E. Teknik dan Alat Pengumpulan Data.....	33
1. Teknik Pengumpulan Data.....	33
2. Alat Pengumpulan Data.....	33
F. Teknik Analisa Data.....	34
BAB IV. HASIL PENELITIAN.....	36
A. Deskripsi Data..	36
B. Analisis Data.....	37
a. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMA N I Basa Ampek Balai Tapan.....	37
b. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMK N I Basa Ampek Balai Tapan.....	41
c. Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMA N I Basa Ampek Balai Tapan dengan SMK N I Basa Ampek Balai Tapan.....	45
C. Pengujian Hipotesis.....	46
D. Pembahasan.....	47

BAB V. PENUTUP.....	51
A. Kesimpulan	51
B. Saran	51
 DAFTAR PUSTAKA.....	 52

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Populasi Penelitian.....	31
3.2 Sampel Penelitian.....	32
3.3 Butir-Butir Rangkaian TKJI.....	33
3.4 Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Anak Umur 16-19 Tahun (Putra).....	34
3.5 Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Anak Umur 16-19 Tahun (Putri).....	34
3.6 Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia.....	35
4.1 Klasifikasi Nilai Siswa Laki-laki SMA N I Basa Ampek Balai Berdasar- kan Norma Kesegaran Jasmani Indonesia.....	38
4.2 Klasifikasi Nilai Siswa Putri SMA N I Basa Ampek Balai Berdasarkan Norma Kesegaran Jasmani Indonesia.....	39
4.3 Klasifikasi Nilai Siswa SMA N I Basa Ampek Balai Berdasarkan Norma Kesegaran Jasmani Indonesia.....	40
4.4 Klasifikasi Nilai Siswa Laki-laki SMK N I Basa Ampek Balai Berdasar- kan Norma Kesegaran Jasmani Indonesia.....	42
4.5 Klasifikasi Nilai Siswa Putri SMK N I Basa Ampek Balai Berdasarkan Norma Kesegaran Jasmani Indonesia.....	43
4.6 Klasifikasi Nilai Siswa SMK N I Basa Ampek Balai Berdasarkan Norma Kesegaran Jasmani Indonesia.....	44

DAFTAR BAGAN

Bagan	Halaman
1. Kerangka Konseptual.....	29

DAFTAR GRAFIK

Grafik	Halaman
4.1 Nilai Siswa Laki-Laki SMA N I Basa Ampek Balai Berdasarkan Norma Kesegaran Jasmani Indonesia.....	38
4.2 Nilai Siswa Putri SMA N I Basa Ampek Balai Berdasarkan Norma Kesegaran Jasmani Indonesia.....	39
4.3 Nilai Siswa SMA N I Basa Ampek Balai Berdasarkan Norma Kese- garan Jasmani Indonesia.....	41
4.4 Nilai Siswa Laki-Laki SMK N I Basa Ampek Balai Berdasarkan Norma Kesegaran Jasmani Indonesia.....	42
4.5 Nilai Siswa Putri SMK N I Basa Ampek Balai Berdasarkan Norma Kesegaran Jasmani Indonesia.....	43
4.6 Nilai Siswa SMK N I Basa Ampek Balai Berdasarkan Norma Kese- garan Jasmani Indonesia.....	45
4.7 Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani antara Siswa SMA N I Basa Ampek Balai Tapan dengan SMK N I Basa Ampek Balai Tapan...	46

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Uji Normalitas Siswa SMA N I Basa Ampek Balai Tapan.....	54
2. Uji Normalitas Siswa SMK N I Basa Ampek Balai Tapan.....	56
3. Data Siswa SMA N I Basa Ampek Balai Tapan.....	58
4. Data Siswa SMK N I Basa Ampek Balai Tapan.....	59
5. Data Siswa SMA N I Basa Ampek Balai Tapan dan SMK N I Basa Ampek Balai Tapan.....	60
6. Uji Hipotesis.....	61
7. Tabel Uji Z.....	64
8. Nilai Kritis Untuk Uji Lilliefors.....	65
9. Tabel Uji T.....	66
10. Dokumentasi.....	67

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga dari sudut pandang ilmu faal olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana yang dilakukan orang dengan sadar untuk meningkatkan kemampuan fungsionalnya, sesuai dengan tujuannya melakukan olahraga. Olahraga sudah menjadi kebutuhan yang sangat mutlak bagi seluruh umat manusia, baik itu sewaktu kecil, pada saat remaja maupun sampai dengan tua nanti. Olahraga dapat dikembangkan dan diajarkan di sekolah, yaitu melalui mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PENJASORKES). Menurut Gusril (2009:6) “PENJASORKES merupakan suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan ketrampilan motorik, pengetahuan, dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi”. Melalui PENJASORKES, siswa dapat menyongkong keterampilan olahraga dan kesegaran jasmani tubuhnya. Hal ini sesuai dengan tujuan dari PENJASORKES menurut Depdiknas (dalam Arsil, 2009:12) yaitu:

Untuk membantu siswa dalam meningkatkan kesegaran jasmani dan kesehatan melalui pengamatan dan penanaman sikap positif serta kemampuan gerak dasar dan berbagai aktifitas jasmani agar tercapai pertumbuhan dan perkembangan jasmani, khususnya tinggi dan berat badan secara harmonis serta tercapainya kemampuan dalam penampilan gerakan yang baik serta peningkatan kesehatan, kesegaran jasmani, keterampilan gerak dasar cabang olahraga.

Berdasarkan tujuan di atas terlihat bahwa PENJASORKES sangat berguna untuk meningkatkan kesegaran jasmani, karena kesegaran jasmani sangat penting bagi seseorang dalam melakukan kegiatan atau aktivitas sehari-hari. Menurut Syarifuddin, dkk (1992:38) kesegaran jasmani adalah:

Suatu aspek dari kesegaran secara menyeluruh (*total fitness*), yang selalu meliputi atas tiga konsep penting yang saling berkaitan bagi setiap manusia, yaitu mengenai: a) bentuk dan macam pekerjaan yang harus dilakukan, b) kesanggupan dari jasmaninya untuk melakukan pekerjaan tersebut, dan c) hubungan secara timbal balik antara kesegaran jasmani dan keseluruhan pribadinya.

Kesegaran jasmani berfungsi untuk meningkatkan kemampuan kerja bagi siapapun yang memilikinya, sehingga dapat melaksanakan tugasnya secara optimal untuk mendapatkan hasil yang lebih baik. Kesegaran jasmani juga memiliki fungsi bagi semua orang dengan berbeda-beda latar belakang atau kalangan, misalkan bagi olahragawan kesegaran jasmani untuk meningkatkan prestasi, bagi karyawan untuk meningkatkan produktivitas kerja, dan bagi siswa untuk meningkatkan kemampuan belajar.

Guru di sekolah sangat berperan penting dalam tingkat kesegaran jasmani siswa, terutama bagi guru PENJASORKES. Menurut Iskandar (2009:1) yang menyatakan bahwa:

Tugas utama sebagai guru PENJASORKES sangatlah berat, dimana ia harus menciptakan suatu kondisi yang seimbang antara KBM di kelas dan aktifitas di luar. Sehingga yang diharapkan adalah siswa mampu menerima materi di kelas yang diajarkan dengan lancar. Akan tetapi olahraga juga dapat menjadi faktor penghambat, jika beban yang diberikan dalam aktifitas olahraga terlalu berat atau terlalu ringan, maka yang terjadi adalah misalnya anak terlalu letih sehingga tertidur, dan lain-lain.

Berdasarkan fungsi di atas telah dibuktikan bahwa pelajaran yang kesegaran jasmaninya diatas rata rata, pencapaian akademisnya akan lebih

bagus. Menurut dirjen olahraga dan pemuda (dalam Jefry, 2012:1) “apa yang dicapai dalam bidang akademis mempunyai hubungan yang erat dengan kondisi badan”. Dengan demikian mata pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan wajib dilaksanakan di setiap sekolah sesuai dengan kurikulum pendidikan, untuk membantu meningkatkan kesehatan dan jasmani anak didik. Pembinaan kesegaran jasmani dan kesehatan di sekolah perlu mempertimbangkan beberapa aspek, yaitu: kondisi sekolah, lingkungan geografis, dan status ekonomi orang tua siswa.

Hal ini disebabkan oleh kondisi suatu sekolah belum tentu sama dengan sekolah lain, ada sekolah yang dapat menyediakan sarana dan prasarana pendukung yang memadai, tetapi ada juga sekolah yang tidak dapat menyediakan sarana dan prasarana pendukung, selain itu kondisi geografis juga ikut mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani siswa. Siswa yang bersekolah di daerah perbukitan, dataran rendah, kemungkinan akan memiliki tingkat kesegaran jasmani yang berbeda dengan siswa yang bersekolah di daerah dataran. Siswa yang pergi ke sekolah berjalan kaki juga akan memiliki kesegaran jasmani yang berbeda dengan siswa yang tiap hari naik kendaraan pergi ke sekolah. Begitu juga dengan tingkat ekonomi orang tua siswa, siswa yang memiliki tingkat ekonomi yang lebih baik kemungkinan akan memperoleh gizi yang lebih baik dibandingkan dengan siswa yang tingkat ekonomi orang tuanya rendah.

SMA N 1 Basa Ampek Balai dan SMK N 1 Basa Ampek Balai tapan Kabupaten Pesisir Selatan merupakan dua sekolah yang berbeda baik dari

segi aktifitas fisik, lingkungan, dan tingkat ekonomi orang tua siswa. SMA N 1 Basa Ampek Balai merupakan lembaga pendidikan yang umumnya mata pelajaran hanya bersifat teori, yang praktek hanya mata pelajaran pendidikan jasmani dan olahraga, karna siswa tamatan SMA hanya diprioritaskan untuk melanjutkan keperguruan tinggi.

SMA N 1 Basa Ampek Balai berada didaerah dataran, masih banyak siswa yang bertempat tinggal jauh dari sekolah, siswa SMA N 1 Basa Ampek Balai mereka pulang pergi kesekolah banyak menggunakan alat transportasi seperti, motor dan jasa ojek, sehingga kegiatan fisik kurang mereka lakukan. Lingkungan disekitar banyak pencemaran seperti pencemaran udara oleh debu, asap motor, mobil, karena lingkungan sekolah SMA N 1 Basa Ampek Balai ditepi jalan lintas Padang Bengkulu dan dekat dari keramaian. Bila ditinjau dari segi ekonomi orang tua siswa SMA N 1 Basa Ampek Balai tergolong ekonomi menengah karena sebagian besar ekonomi orang tua mereka karyawan atau pegawai negeri sipil.

SMK N 1 Basa Ampek Balai merupakan sekolah kejuruan, dimana mata pelajaran yang diberikan umumnya berupa praktek contohnya saja mata pelajaran pendidikan jasmani dan olahraga, otomotif, elektro dan informatika. Selain itu tamatan SMK N 1 Basa Ampek Balai dituntut memiliki ketrampilan setelah tamat sekolah, oleh karena itu disekolah siswa banyak melakukan aktifitas fisik sesuai dengan jurusan yang mereka pilih agar memiliki ketrampilan setelah mereka tamat.

SMK N 1 Basa Ampek Balai berada didaerah yang rendah, masuk kedalam perkampungan dan dekat dengan bukit bukit, lebih kurang 2 kilo meter dari jalan lintas Padang Bengkulu, dengan melewati jalan kurang bagus dan berlubang. Lingkungan dan udara disekitar sekolah ini masih bersih, karena kurang pencemaran dan dikelilingi oleh pepohon hijau. Siswa SMK N 1 Basa Ampek Balai mereka pulang pergi kesekolah dengan jalan kaki, hanya sebagian kecil yang menggunakan kendaraan, karena sebagian besar tempat tinggal mereka dekat dengan sekolah. Aktifitas fisik sering mereka lakukan, apalagi setelah pulang sekolah mereka masih dituntut untuk membantu pekerjaan orang tuanya (bertani). Bila dilihat dari ekonomi orang tua siswa SMK N 1 Basa Ampek Balai tergolong ekonomi lemah, karena pekerjaan orang tua mereka banyak yang bertani. Dengan demikian siswa SMK N 1 Basa Ampek Balai banyak aktifitas fisiknya.

Hal ini terbukti dari kenyataan yang peneliti temukan saat observasi di SMA N I Basa Ampek Balai dan SMK N I Basa Ampek Balai Tapan pada tanggal 6 Maret 2014 lalu. Dimana pada sekolah tersebut peneliti menemukan bahwa siswa yang ada disana pada umumnya kurang bersemangat dalam proses pembelajaran seperti kelelahan, sering menguap, bahkan ada yang tertidur di kelas. Begitupun di luar jam pelajaran, siswa banyak bermenung di teras sekolah saat jam istirahat. Hal tersebut terjadi sesuai dengan pendapat yang telah dikemukakan oleh Iskandar di atas, bahwa guru dalam memberikan latihan atau beban saat pembelajaran olahraga tidak seimbang

dengan kondisi siswa. Sehingga mengakibatkan kesegaran jasmani siswa menjadi menurun.

Berdasarkan permasalahan diatas belumlah dapat diketahui siswa mana yang lebih baik tingkat kesegaran jasmani diantara kedua sekolah. Oleh karena itu perlu dilakukan penelitian tentang “perbedaan tentang tingkat kesegaran jasmani siswa SMA N 1 Basa Ampek Balai dengan siswa SMK N 1 Basa Ampek Balai Kabupaten Pesisir Selatan”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang dikemukakan di atas, maka masalah dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Perbedaan keadaan lingkungan tempat tinggal dan sekolah
2. Keadaan gizi yang dikonsumsi sehari hari
3. Ekonomi orang tua yang berbeda
4. Kegiatan olahraga disekolah maupun diluar sekolah
5. Istirahat

C. Pembatasan Masalah

Dalam penelitian ini peneliti hanya akan mengkaji tentang Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMA N I Basa Ampek Balai dan SMK N I Basa Ampek Balai Kabupaten Pesisir Selatan.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka didapat rumusan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat kesegaran jasmani siswa SMA N I Basa Ampek Balai Kabupaten Pesisir Selatan?
2. Bagaimana tingkat kesegaran jasmani siswa SMK N I Basa Ampek Balai Kabupaten Pesisir Selatan?
3. Adakah perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMA N I Basa Ampek Balai dan SMK N I Basa Ampek Balai Kabupaten Pesisir Selatan ?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan penelitian yang telah dirumuskan, maka penelitian ini bertujuan :

1. Untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa SMA N I Basa Ampek Balai Kabupaten Pesisir Selatan
2. Untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa SMK N I Basa Ampek Balai Kabupaten Pesisir Selatan
3. Untuk mengetahui perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa SMA N I Basa Ampek Balai dan SMK N I Basa Ampek Balai Kabupaten Pesisir Selatan ?

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang dapat diperoleh dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoretis

- a. Hasil penelitian ini dapat menjadi acuan untuk penelitian-penelitian selanjutnya, terutama tentang kebugaran jasmani.
- b. Bagi mahasiswa FIK, dapat dijadikan referensi untuk penelitian-penelitian terkait.

2. Manfaat Praktis

1. Bagi peneliti, sebagai penambah wawasan dan ilmu pengetahuan tentang tingkat kesegaran jasmani, serta sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar strata 1 (S1)
2. Bagi guru SMA N Basa Ampek Balai Tapan dan SMK N I Basa Ampek Balai Tapan, sebagai bahan masukan dalam meningkatkan kesegaran jasmani siswa.
3. Bagi calon peneliti selanjutnya, sebagai referensi dalam pembuatan tugas akhir (skripsi)
4. Bagi siswa, sebagai masukan dalam meningkatkan kesegaran jasmaninya.