

**PERBANDINGAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI ANTARA SISWA
KELAS UNGGUL DENGAN SISWA KELAS NON UNGGUL PADA
SMP NEGERI 2 SINTUK TOBOH GADANG
KABUPATEN PADANG PARIAMAN**

SKRIPSI

*Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan Pada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang*



Oleh :

FENNY ADRA

07081/2008

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

2013

ABSTRAK

Perbandingan Tingkat Kesegaran Jasmani Antara Siswa Kelas Unggul dengan Siswa Kelas Non Unggul Pada SMP Negeri 2 Sintuk Toboh Gadang, Kabupaten Padang Pariaman.

OLEH : FENNY ADRA. 2013.

Siswa Kelas Unggul pada SMP Negeri 2 Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman adalah kelas yang siswanya berkemampuan akademis lebih baik dari pada kelas non unggul dan mereka lebih sering mengikuti pelajaran teori sehingga jarang beraktivitas fisik atau bergerak. Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan bagaimana Perbandingan Tingkat Kesegaran Jasmani Antara Siswa Kelas Unggul dengan Siswa Kelas Non Unggul di SMP Negeri 2 Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman.

Jenis penelitian ini *expost facto*. Populasi pada penelitian ini adalah semua siswa SMP Negeri 2 Sintuk Toboh Gadang yang berjumlah 465 siswa. Pemilihan sampel dilakukan dengan teknik *Purposive Sampling*, *Purposive sampling* adalah suatu cara pengambilan sampel yang sengaja dipilih karena ada pertimbangan-pertimbangan tertentu (Arikunto, 2002:17). Kelas VIII.1 sebagai kelas unggul dan kelas VIII.2 sebagai kelas non unggul. Jumlah seluruh sampel adalah 34 orang. Data tingkat kesegaran jasmani ini diambil dengan menggunakan (TKJI) untuk usia remaja umur 13-15 tahun.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa: 1) Tingkat kesegaran jasmani siswa kelas unggul berada pada klasifikasi kurang yaitu dengan rata-rata (mean) 11,72. 2) Tingkat kesegaran jasmani siswa kelas non unggul mendekati klasifikasi sedang dengan rata-rata 13,44. 3) Terdapat perbedaan yang berarti antara Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas Unggul dan Siswa Kelas Non Unggul di SMP Negeri 2 Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman. Dengan analisis uji t diperoleh $t_{hitung} (3,49) > t_{tabel} (1,70)$. Berdasarkan hal di atas maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan tingkat kesegaran jasmani antara siswa kelas unggul dengan siswa kelas non unggul pada SMP Negeri 2 Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman.

Kata kunci: Tingkat Kesegaran Jasmani, Kelas Unggul dan Kelas Non Unggul

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah Penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Perbandingan Tingkat Kesegaran Jasmani Antara Siswa Kelas Unggul dengan Siswa Kelas Non Unggul Pada SMP Negeri 2 Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman ”**. Tidak lupa pula penulis menyampaikan sholawat dan salam untuk nabi besar Muhammad SAW.

Dalam penyelesaian skripsi ini penulis banyak mendapatkan bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak, dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Drs. H. Arsil, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan.
2. Bapak Drs. Maidarman, M.Pd Ketua jurusan Kepelatihan Olahraga.
3. Bapak Drs. Maidarman, M.Pd selaku pembimbing I dan Drs. Busli selaku Penasehat Akademik (PA) sekaligus pembimbing II yang telah membantu dan membimbing penulis dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Bapak Drs. M. Ridwan, Drs.Umar MS.AIFO , dan Padli S.Si, M.Pd selaku dosen penguji yang telah memberikan masukan dan arahan dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Bapak/Ibu dosen beserta karyawan pada Jurusan Kepelatihan Olahraga.
6. Kedua orang tua Penulis Ayah Bustami (Alm) dan Ibunda Darlis beserta seluruh keluarga besar yang telah memberikan do'a, semangat maupun dukungan moril dan materil kepada penulis.

7. Ibu Kepala Sekolah SMP Negeri 2 Sintuk Toboh Gadang, Kabupaten Padang Pariaman Sri Astuti S.Pd.MM beserta majelis guru, karyawan dan karyawan SMP Negeri 2 Sintuk Toboh Gadang, Kabupaten Padang Pariaman.
8. Bapak Syahrial Bahar, S.Pd dan Thamrin, S.Pd selaku guru Bidang Studi Penjas Orkes di SMP Negeri 2 Sintuk Toboh Gadang, Kabupaten Padang Pariaman.
9. Rekan-rekan mahasiswa Jurusan Kepeleatihan Olahraga.
10. Semua pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu.

Semoga Allah SWT membalas semua jasa baik tersebut dan menjadi catatan kemuliaan disisi Allah SWT. Amin. Penulis mengharapkan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Januari 2013

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	
HALAMAN PENGESAHAN	
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.....	7
C. Pembatasan Masalah	8
D. Rumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	9
F. Manfaat Penelitian	9
BAB II KAJIAN KEPUSTAKAAN	
A. Kajian Teori	10
1. Pengertian Kesegaran Jasmani.....	10
2. Komponen Kesegaran Jasmani	11
3. Fungsi Kesegaran Jasmani	19
4. Cara Meningkatkan Kesegaran Jasmani	20
5. Faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani.	25
6. Kesegaran Jasmani Siswa Kelas Unggul.	27
7. Kesegaran Jasmani Siswa Kelas Non Unggul.	29
B. Kerangka Konseptual.....	30
C. Hipotesis.....	32

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	33
B. Waktu dan Tempat Penelitian	33
C. Populasi dan Sampel	33
1. Populasi.....	33
2. Sampel.....	35
D. Defenisi Operasional.....	36
E. Jenis Data	36
F. Teknik Pengumpulan Data.....	37
G. Instrumen Penelitian	38
H. Teknik Analisis Data.....	54

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data.....	55
B. Pengujian Persyaratan Analisis.....	59
1. Uji Normalitas.....	59
2. Uji Homogenitas	60
3. Uji Hipotesis	61
C. Pembahasan	62

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	67
B. Saran.....	67

DAFTAR PUSTAKA.....	69
----------------------------	-----------

LAMPIRAN.....	71
----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Jumlah Populasi Penelitian	34
2. Jumlah Sampel Penelitian	35
3. Nilai TKJI (untuk putra usia 13-15 tahun).....	39
4. Nilai TKJI (untuk putri usia 13-15 tahun).....	39
5. Norma Klasifikasi Kesegaran Jasmani	39
6. Nilai Lari 50 meter.....	41
7. Nilai Gantung Siku Tekuk.....	45
8. Nilai Baring Duduk.....	48
9. Nilai Loncat Tegak.....	51
10. Nilai Lari Jarak Menengah 800 meter.....	53
11. Daftar Nama Tenaga Pembantu.....	53
12. Distribusi Frekuensi Data Kesegaran Jasmani Kelas Unggul.....	55
13. Distribusi Frekuensi Data Kesegaran Jasmani Kelas Non Unggul.....	57
14. Hasil Uji Normalitas Kelas Unggul dan Non Unggul.....	60
15. Hasil Uji Homogenitas Kelas Unggul dan Non Unggul.....	61
16. Hasil Uji Hipotesis.....	61

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Kerangka Konseptual	32
Gambar 2	Posisi start lari 50 meter	40
Gambar 3	Sikap permulaan gantung angkat tubuh	42
Gambar 4	Sikap dagu menyentuh atau melewati palang tunggal	43
Gambar 5	Sikap permulaan gantung siku tekuk	44
Gambar 6.	Sikap gantung siku tekuk	45
Gambar 7	Sikap permulaan baring duduk.....	46
Gambar 8	Gerakan baring menuju sikap duduk.....	47
Gambar 9	Sikap duduk dengan kedua siku menyentuh paha.....	48
Gambar 10	Sikap menentukan raihan tegak.....	49
Gambar 11	Sikap awal loncat tegak.....	50
Gambar 12	Gerakan meloncat tegak	50
Gambar 13	Posisi start lari 1000 putra dan 800 putri meter.....	52
Gambar 14	Stopwatch dimatikan saat pelari melintasi garis finish	52
Gambar 15	Histogram Frekuensi Data Kesegaran Jasmani Siswa Kelas Unggul. ...	56
Gambar 16	Histogram Frekuensi Data Kesegaran Jasmani Siswa Kelas Non Unggul.....	58

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Data Kesegaran Jasmani Siswa Kelas Unggul	71
Lampiran 2	Data Kesegaran Jasmani Siswa Kelas Non Unggul.....	72
Lampiran 3	Hasil Uji Normalitas Kelas Unggul	73
Lampiran 4	Hasil Uji Normalitas Kelas Non Unggul.	74
Lampiran 5	Perbandingan Data Kelas Unggul dan Kelas Non Unggul.	75
Lampiran 6	Hasil Uji Homogenitas.....	76
Lampiran 7	Hasil Uji Hipotesis.....	77
Lampiran 8	Dokumentasi Penelitian	78
Lampiran 9	Surat Penelitian dari Fakultas Ilmu Keolahragaan.	84
Lampiran 10	Surat dari Kesbangpol.	85
Lampiran 11	Surat dari UPTD Balai Pengawasan Mutu Barang.....	86
Lampiran 12	Surat dari Sekolah.....	87

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan pada hakekatnya merupakan suatu proses mewujudkan dan mencerdaskan kehidupan pembangunan bangsa secara keseluruhan. Oleh sebab itu, pendidikan berperan dalam mengembangkan aspek-aspek kehidupan terutama pada masa reformasi seperti saat ini. Pendidikan pada dasarnya mempunyai peranan penting dalam mencerdaskan kehidupan bangsa dan negara dimana sasarannya adalah untuk meningkatkan kualitas manusia Indonesia, baik sosial, spiritual dan intelektual serta kemampuan yang profesional sebagaimana yang terdapat dalam UU RI No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, dimana fungsi dan tujuan Pendidikan Nasional itu adalah sebagai berikut:

“Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan 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, beriman, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab”.

Berdasarkan kutipan di atas, dapat diketahui bahwa salah satu tujuan dari pendidikan nasional adalah mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang sehat. Salah satu indikator dari pengukuran derajat kesehatan tingkat kebugaran jasmani seseorang. Meningkatkan kebugaran jasmani memiliki banyak sekali tujuan diantaranya adalah menciptakan sumber daya manusia yang

berkualitas dan salah satu caranya adalah melalui pengajaran pendidikan jasmani dan olahraga (Penjasorkes) di sekolah. Pengajaran Penjasorkes di sekolah memiliki peranan penting, yaitu memberi kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat dalam berbagai aktivitas fisik, karena dengan adanya aktivitas jasmani yang dilakukan sistematis dapat mempengaruhi perubahan fisik sehingga menjadi lebih baik sehat jasmani maupun rohaninya.

Menurut Abdul Gafur dalam Arma Abdullah (1994:5) “Pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang maupun sebagai anggota masyarakat yang dilakukan secara sistematis melalui kegiatan dan keterampilan jasmani, jadi hakekatnya adalah suatu proses pendidikan yang dilakukan secara sadar melalui kegiatan jasmani yang intensif”.

Berdasarkan kutipan diatas siswa harus bisa mencapai tujuan pendidikan jasmani, dengan pendidikan jasmani itu sendiri siswa dapat mengembangkan potensi yang ada pada diri siswa tersebut dan melakukan kegiatan-kegiatan positif dan teratur. Kegiatan jasmani yang teratur akan memberikan dampak yang sangat positif kepada anak didik yaitu akan memperoleh ketangkasan, kesanggupan serta kemampuan belajar yang tinggi dan akan membantu dalam pekerjaan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Hairy (1989) mengemukakan kesegaran jasmani adalah “kemampuan untuk melaksanakan tugas sehari-hari dengan giat dan dengan penuh kewaspadaan, tanpa memiliki kelelahan yang berarti dalam menghadapi hal-hal darurat yang tidak terduga sebelumnya”. Berdasarkan kutipan di atas dapat dikemukakan

bahwa kesegaran jasmani memiliki peranan penting dalam kegiatan sehari-hari dimana seseorang yang memiliki kesegaran jasmani yang baik tidak akan mengalami kelelahan yang berarti saat melakukan aktivitas dalam kehidupan sehari-hari. Begitupun bagi seorang siswa, dimana kesegaran jasmani sangat diperlukan oleh siswa dalam mengikuti proses pembelajaran di sekolah maupun dalam pencapaian prestasi di luar sekolah. Sadoso (1992:14) mengemukakan: “kesegaran jasmani erat hubungannya dengan kemampuan anak dalam menyelesaikan tugas sehari-hari dan prestasi hasil belajar di sekolah, karena secara tidak langsung anak akan dapat menyelesaikan tugasnya dengan baik dan lancar”.

Dari uraian di atas dapat diketahui bahwa kesegaran jasmani di perlukan oleh tiap-tiap siswa terutama dalam mengikuti pembelajaran baik di sekolah maupun di luar sekolah dalam usaha meningkatkan prestasi sehingga tercapainya prestasi maksimal. Dalam rangka membangun kesehatan untuk meningkatkan kesegaran jasmani, pemerintah Indonesia telah melakukan berbagai usaha nyata kearah tersebut. Seperti menjadikan pendidikan jasmani dan kesehatan sebagai suatu mata pelajaran yang diberikan di lembaga-lembaga pendidikan, mulai dari tingkat anak-anak, sekolah dasar, sekolah menengah pertama, sekolah menengah atas, sampai perguruan tinggi. Tujuan pengajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah adalah untuk membantu siswa dalam meningkatkan kesegaran jasmani dan derajat kesehatannya dimulai dari pengenalan dan

pemahaman sikap positif serta kemampuan gerak dasar dari berbagai aktivitas jasmani.

Mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (Penjasorkes) sangat membantu siswa di sekolah dan dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa serta membantu siswa untuk menghilangkan rasa jenuh atau bosan dengan pelajaran-pelajaran teori yang sering didapatkannya, sehingga siswa akan lebih segar dan siap untuk menerima pelajaran selanjutnya. Selain itu, dengan kebugaran jasmani yang baik maka siswa tidak akan mudah letih dan lelah dalam menghadapi aktivitas sehari-hari. Mata pelajaran Penjasorkes di sekolah, juga merupakan salah satu cara bagi siswa dalam mengembangkan bakat dan minatnya dalam bidang olahraga. Melalui pembelajaran Penjasorkes siswa akan mempunyai pengetahuan tentang usaha meningkatkan kebugaran jasmani. Disamping itu, Penjasorkes juga mengembangkan kemampuan kondisi fisik siswa agar lebih baik, sehingga siswa akan mempunyai daya tahan yang bagus dan dapat juga melatih kecepatan dan kelincahan siswa dalam melakukan aktivitas fisik.

Penjasorkes sangat dibutuhkan oleh setiap siswa dalam memperoleh ketangkasan, kebugaran jasmani serta prestasi belajar yang tinggi. Salah satu cara untuk memelihara dan meningkatkan kebugaran jasmani adalah dengan melakukan olahraga secara teratur dan aktifitas fisik sehari-hari yang bermanfaat untuk kesehatan. Jadi, mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga, dan kesehatan (Penjasorkes) perlu dilaksanakan di setiap sekolah sesuai dengan kurikulum

pendidikan, untuk membina kesegaran jasmani, kesehatan dan rohani anak didik dan membantu meningkatkan prestasi peserta didik.

Gusril (2004:119) mengemukakan bahwa “Kesegaran jasmani akan berbeda dan tergantung pada jenis pekerjaan, keadaan kesehatan, jenis kelamin, umur, tingkat terlatihnya seseorang dan status gizi “. Sedangkan menurut Efwilza (2002:15) faktor - faktor yang mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani adalah , “1). Keadaan lingkungan, 2). Keadaan ekonomi siswa, 3).Aktivitas fisik siswa, 4).Kesehatan lingkungan”. Menurut Sutarman dalam Arsil (1999: 9) “Kesegaran jasmani adalah suatu aspek fisik dari kesegaran menyeluruh (*total fitness*), yang memberikan kesangupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup produktif”. Dari kutipan di atas dapat di simpulkan bahwa banyak sekali faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani seorang siswa dan salah satu faktor yang sangat mempengaruhi adalah aktivitas fisik seorang siswa.

Ada 3 hal penting yang bisa menjadi sumbangan unik dari perbandingan jasmani, yaitu :

1. Meningkatkan kebugaran jasmani dan kesehatan siswa.
2. Meningkatkan terkuasainya keterampilan fisik yang kaya.
3. Meningkatkan pengertian siswa dalam prinsip – prinsip gerak serta bagaimana menerapkannya dalam praktek.

Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 2 Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman. Ini merupakan salah satu sekolah di Kabupaten Padang Pariaman yang membagi siswanya ke dalam dua kelas, yaitu kelas unggul

dan kelas non unggul. Kelas unggul adalah suatu usaha atau aktivitas yang dilakukan oleh pelaksana untuk menciptakan dan mengembangkan potensi kelas dengan mengoptimalkan sumber (kurikulum, guru, siswa, sarana-prasarana dan perangkat pembelajaran dan lingkungan belajar) agar proses belajar mengajar berjalan dengan optimal sehingga tujuan yang diharapkan tercapai. Siswa yang memasuki kelas unggul adalah siswa-siswa yang berprestasi pada waktu sekolah dasar. Dimana sebagian dari mereka merupakan siswa yang terpilih dalam mengikuti olimpiade mata pelajaran khususnya mata pelajaran sains. Sedangkan kelas non unggul adalah kelas yang mana siswa di dalamnya memiliki kemampuan sedang namun siswa belajar sesuai dengan kurikulum yang telah ada di sekolah. Walaupun kelas unggul memiliki prestasi lebih dibidang akademik, belum tentu mereka memiliki kesegaran jasmani yang lebih dibandingkan dengan kelas non unggul karena tingkat kesegaran jasmani itu dipengaruhi oleh banyak faktor diantaranya adalah aktivitas fisiknya.

Di SMP Negeri 2 Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman siswa kelas unggul aktivitas fisiknya lebih rendah dari pada kelas non unggul, ini dapat terlihat pada aktivitas sehari-hari siswa dimana siswa kelas unggul lebih banyak mengikuti pelajaran teori baik di sekolah maupun di luar sekolah. Selain itu dari hasil observasi dengan guru maupun siswa juga diketahui bahwa siswa kelas unggul pada saat mengikuti mata pelajaran Penjasorkes kurang beraktivitas atau bergerak apalagi jika mereka diberikan kebebasan saat mengikuti mata pelajaran Penjasorkes. Hal ini berbeda dengan siswa non unggul yang lebih senang

mengikuti mata pelajaran Penjasorkes dimana terlihat pada saat mengikuti pelajaran Penjasorkes mereka lebih aktif beraktivitas fisik atau bergerak dibandingkan siswa kelas unggul.

Berdasarkan hal di atas maka penulis tertarik melakukan penelitian yang berjudul Perbandingan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas Unggul dan Siswa Kelas Non Unggul Di SMP Negeri 2 Sintuk Toboh Gadang, Kabupaten Padang Pariaman.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Apakah asupan gizi siswa yang berpengaruh terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa SMP Negeri 2 Sintuk Toboh Gadang, Kabupaten Padang Pariaman?
2. Apakah aktifitas fisik berpengaruh terhadap kesegaran jasmani siswa SMP Negeri 2 Sintuk Toboh Gadang, Kabupaten Padang Pariaman?
3. Apakah terdapat perbedaan materi pembelajaran pendidikan jasmani kelas unggul dengan kelas non unggul siswa SMP Negeri Sintuk Toboh Gadang, Kabupaten Padang Pariaman?
4. Apakah terdapat perbedaan kebiasaan belajar kelas unggul dengan kelas non unggul siswa SMP Negeri 2 Sintuk Toboh Gadang, Kabupaten Padang Pariaman?
5. Bagaimana tingkat kesegaran jasmani siswa kelas unggul SMP Negeri 2 Sintuk Toboh Gadang, Kabupaten Padang Pariaman?

6. Bagaimana tingkat kesegaran jasmani siswa kelas non unggul siswa SMP Negeri 2 Sintuk Toboh Gadang, Kabupaten Padang Pariaman?

C. Pembatasan Masalah

Mengingat masalah dan identifikasi di atas cukup luas, maka penelitian ini hanya melihat pada:

1. Tingkat Kesegaran Jasmani pada Siswa Kelas Unggul Di SMP Negeri 2 Sintuk Toboh Gadang, Kabupaten Padang Pariaman.
2. Tingkat Kesegaran Jasmani pada Siswa Siswa Kelas Non Unggul Di SMP Negeri 2 Sintuk Toboh Gadang, Kabupaten Padang Pariaman.
3. Perbandingan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas Unggul dengan Siswa Kelas Non Unggul di SMP Negeri 2 Sintuk Toboh Gadang, Kabupaten Padang Pariaman.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan masalah penelitian ini adalah :

1. Bagaimana tingkat kesegaran jasmani siswa kelas unggul di SMP Negeri 2 Sintuk Toboh Gadang, Kabupaten Padang Pariaman?
2. Bagaimana tingkat kesegaran jasmani siswa non unggul di SMP Negeri 2 Sintuk Toboh Gadang, Kabupaten Padang Pariaman?
3. Apakah terdapat perbandingan tingkat kesegaran jasmani antara siswa kelas unggul dan siswa kelas non unggul di SMP Negeri 2 Sintuk Toboh Gadang, Kabupaten Padang Pariaman?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan yang dikemukakan di atas, maka tujuan penelitian ini adalah mengetahui perbandingan tingkat kebugaran jasmani pada siswa kelas unggul dan siswa kelas non unggul di SMP Negeri 2 Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman.

F. Manfaat Hasil Penelitian

Adapun penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi:

1. Salah satu persyaratan memperoleh gelar sarjana (S.Pd) di Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP.
2. Guru Penjasorkes dalam menentukan metode pembelajaran Penjasorkes di sekolah.
3. Kepala sekolah dalam penentuan kebijakan dalam pembelajaran Penjasorkes.
4. Bagi siswa sebagai bahan masukan untuk lebih meningkatkan kebugaran jasmani mereka.
5. Bahan referensi di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
6. Bahan referensi di perpustakaan Universitas Negeri Padang.
7. Bahan masukan bagi sekolah untuk lebih memperhatikan lagi tingkat kebugaran jasmani siswanya.
8. Bahan masukan bagi peneliti selanjutnya.