

**PERBANDINGAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI ANTARA SISWA
KELAS UNGGUL DENGAN SISWA KELAS NON UNGGUL PADA
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 1 BASO
KABUPATEN AGAM**

SKRIPSI

*Diajukan kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas
Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang sebagai syarat untuk
mendapatkan Gelar Sarjana Sains (S.Si)*



**ISMI HAYATI
2007 / 85747**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLARAGAN
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2012**

HALAMAN PENGESAHAN

Judul : Perbandingan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas Unggul dan Siswa Kelas Non Unggul di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Baso Kabupaten Agam

Nama : Ismi Hayati

Bp/Nim : 2007/85747

Prodi : Ilmu Keolahragaan

Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2012

Disetujui oleh:

Pembimbing I

Pembimbing II

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

Dr. Bafirman, M.Kes, AIFO
NIP. 19591104 198510 1 001

Mengetahui,
Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi

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

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

**PERBANDINGAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI ANTARA
SISWA KELAS UNGGUL DENGAN KELAS NON UNGGUL PADA
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 1 BASO
KABUPATEN AGAM**

Nama : Ismi Hayati
NIM/BP : 85747/2007
Program studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2012

Disetujui oleh:

Pembimbing I

Pembimbing II

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

Dr. Bafirman, M.Kes, AIFO
NIP. 19591104 198510 1 001

Menyetujui
Ketua Jurusan
Kesehatan Rekreasi

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

ABSTRAK

ISMI HAYATI. 2012. Perbandingan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas Unggul dan Siswa Kelas Non Unggul di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Baso Kabupaten Agam

Siswa Kelas Unggul pada Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Baso Kabupaten Agam adalah kelas yang siswanya berkemampuan akademis lebih baik dari pada kelas non unggul dan mereka lebih sering mengikuti pelajaran teori di kelas sehingga jarang beraktifitas fisik atau bergerak. Hal ini berbeda dengan siswa kelas Non Unggul yang memiliki kemampuan akademis lebih rendah dari pada kelas unggul dan mereka lebih senang beraktifitas fisik dan bergerak. Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan bagaimana Perbandingan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas Unggul dan Siswa Kelas Non Unggul di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Baso Kabupaten Agam.

Metode penelitian ini adalah metode komparasi. Populasi penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMP N 1 Baso Kabupaten Agam yang terdaftar pada tahun 2011/2012 yang terdiri dari kelas unggul 25 orang dan kelas non unggul 121 orang, sedangkan sampel diambil dengan jumlah sampel seimbang untuk kelas unggul dengan *total sampling* dari kelas VIII.1 untuk kelas unggul dan VIII.6 untuk kelas non unggul, dan jumlah sampel kelas unggul dan non unggul masing-masing 25 orang sehingga jumlah seluruh sampel adalah 50 orang. Pengambilan data dilakukan pada bulan November-Desember 2011. Data tingkat kesegaran jasmani ini diambil dengan menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk usia remaja umur 13-15 tahun.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa: 1) Tingkat kesegaran jasmani siswa kelas unggul berada pada klasifikasi kurang dengan rata-rata 11.36. 2) Tingkat kesegaran jasmani siswa kelas non unggul mendekati klasifikasi sedang dengan rata-rata 13.68. 3) Terdapat perbedaan yang berarti antara Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas Unggul dan Siswa Kelas Non Unggul di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Baso Kabupaten Agam. Hal ini ditandai dengan $t_{hitung} (4,13) > t_{tabel} (1,71)$ sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas unggul (X_1) dengan kelas non unggul (X_2) pada Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Baso Kabupaten Agam dimana tingkat kesegaran jasmani kelas non unggul sedikit lebih baik dari pada kelas unggul.

KATA PENGANTAR

Berkat rahmat Allah SWT, maka penyusunan skripsi ini yang diberi judul **“Perbandingan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas Unggul dan Siswa Kelas Non Unggul di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Baso Kabupaten Agam”** dapat diselesaikan dengan baik. Kegunaan skripsi ini adalah sebagai salah satu persyaratan bagi penulis untuk menyelesaikan perkuliahan dengan mendapatkan gelar Sarjana Sains (S.Si) pada Program Studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Keberhasilan penyusunan skripsi ini juga melibatkan berbagai pihak yang telah memberikan bantuan, bimbingan, motivasi dan waktu bagi penulis. Oleh karenanya, pada lembaran ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Z. Mawardi Efendi, M.Pd, selaku Rektor Universitas Negeri Padang yang telah mengizinkan Penulis kuliah di Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Drs. H. Arsil, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah mengizinkan Penulis kuliah di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Drs. Didin Tohidin, M.Kes AIFO selaku Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi yang telah mengizinkan Penulis kuliah di Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang selaku Pembimbing I.

4. Bapak Dr. Bafirman, M. Kes AIFO selaku Pembimbing II.
5. Bapak Drs. Abu Bakar, Bapak Anton Komaini, S,Si, M.Pd, dan Bapak M. Sazeli Rifki, S,Si, M.Pd selaku tim penguji.
6. Bapak/Ibu Staf Pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Kedua orangtua tercinta Zamrizal (Ayah) dan Dasmaniar (Ibu) yang telah memberikan banyak dukungan moral dan materil serta do'a yang tulus dan ikhlas sehingga anaknya berhasil mencapai sukses dan menggapai cita-cita.
8. Teman-teman dekat dan teman-teman sejawat sesama mahasiswa FIK UNP.
9. Keluarga, kerabat dekat yang telah banyak membantu dengan tulus hati untuk keberhasilanku.

Semoga Allah SWT membalas bantuan, bimbingan, motivasi, dan waktu yang telah Bapak/Ibu/Sdr/i semuanya dengan limpahan pahala yang berlipat ganda. Semoga juga pengetahuan yang telah Bapak/Ibu berikan dalam proses perkuliahan dijadikan Allah SWT sebagai ilmu bermanfaat.

Penulis sebagai manusia biasa tentu tidak luput dari berbagai salah dan khilaf, baik dari segi isi, metode, maupun penulisan skripsi ini. Oleh karena itu, saran dari Bapak/Ibu Tim penguji dan berbagai pihak lainnya akan penulis jadikan sebagai masukan untuk penyempurnaan skripsi ini.

Padang, Februari 2012

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	7
C. Pembatasan Masalah	7
D. Perumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian.....	8
 BAB II KAJIAN KEPUSTAKAAN	
A. Kajian Teori	9
1. Hakekat Kesegaran Jasmani.....	9
2. Komponen Kesegaran Jasmani	11
3. Fungsi Kesegaran Jasmani	13
4. Faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani	14
5. Cara Meningkatkan Kesegaran Jasmani	20
6. Kelas Unggul/Bilingual dan Non Unggul	25
B. Kerangka Konseptual	27
C. Hipotesis Penelitian.....	28
 BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	29
B. Waktu dan Tempat Penelitian	29

C. Populasi dan Sampel	29
D. Defenisi Operasional	31
E. Jenis Data	32
F. Instrument Penelitian	32
G. Pelaksanaan Tes Kesegaran Jasmani	34
H. Teknik Analisis Data.....	46
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Deskripsi Data	47
B. Pengujian Persyaratan Analisis	50
C. Uji Hipotesis.....	52
D. Pembahasan.....	53
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	58
B. Saran.....	58
DAFTAR PUSTAKA	60
LAMPIRAN.....	62

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Jumlah Populasi dan Sampel Penelitian	30
2. Sampel Penelitian	31
3. Nilai TKJI (Untuk Putra Usia 13-15 Tahun).....	33
4. Nilai TKJI (Untuk Putri Usia 13-15 Tahun).....	33
5. Norma Klasifikasi Kesegaran jasmani.....	33
6. Distribusi Frekuensi Data Kesegaran Jasmani Kelas Unggul	47
7. Distribusi Frekuensi Data Kesegaran Jasmani Kelas Non Unggul	49
8. Uji Normalitas	50
9. Uji Homogenitas	51
10. Uji Hipotesis terhadap tingkat kesegaran jasmani antara siswa kelas unggul dengan siswa kelas non unggul pada SMP Negeri 1 Baso Kabupaten Agam	52

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual.....	28
2. Posisi start lari 50 meter	36
3. Sikap permulaan gantung angkat tubuh.....	37
4. Sikap dagu menyentuh / melewati palang tunggal	38
5. Sikap permulaan gantung siku tekuk.....	39
6. Sikap gantung siku tekuk.....	39
7. Sikap permulaan baring duduk	40
8. Gerakan baring menuju sikap duduk	41
9. Sikap duduk dengan kedua siku menyentuh paha	43
10. Sikap menentukan raihan tegak	43
11. Sikap awalan loncat tegak	44
12. Gerakan meloncat tegak	44
13. Posisi start lari 1000 dan 800 meter	45
14. Stopwatch di matikan saat pelari melintas garis finish.....	46
15. Histogram Frekuensi Data Kesegaran Jasmani Siswa Kelas Unggul.....	48
16. Histogram Frekuensi Data Kesegaran Jasmani Siswa Kelas Unggul.....	50

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Kesegaran Jasmani Kelas Unggul	62
2. Data Kesegaran Jasmani Siswa Kelas Non Unggul.....	64
3. Uji Normalitas Data Siswa Kelas Unggul.....	66
4. Uji Normalitas Data Siswa Kelas Non Unggul.....	67
5. Perbandingan Data Sampel Siswa Kelas Unggul (X_1) dan Kelas Non Unggul (X_2).....	68
6. Uji Homogenitas Varians Data	69
7. Uji Hipotesis	70
8. Dokumentasi Penelitian	71

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 professional 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 bermatahat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, beriman,cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga Negara yang demokratis secara bertanggung jawab”.

Berdasarkan kutipan di atas, dapat di ketahui 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 kesegaran jasmani seseorang. Meningkatkan kesegaran 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 maupaun 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 di atas 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, kesangupan 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 aktifitas 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 aktifitas jasmani.

Mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (Penjasorkes) sangat membantu siswa di sekolah dan dapat meningkatkan kesegaran 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 kesegaran jasmani yang baik maka siswa tidak akan mudah letih dan lelah dalam menghadapi aktifitas 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 kesegaran 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, kesegaran jasmani serta prestasi belajar yang tinggi. Salah satu cara untuk memelihara dan meningkatkan kesegaran 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 keegaran 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 fitnees*), 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.

Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 1 Baso adalah sekolah Standar Nasional angkatan 2008 tahun 2010 (SMP-SSN) Sekolah Menengah Pertama yang berada di Kabupaten Agam. ini merupakan salah satu sekolah di Kabupaten Agam yang membagi siswanya ke dalam dua kelas, yaitu kelas unggul atau kelas Bilingual dan kelas non unggul. Kelas unggul/bilingual 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 di bidang 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 1 Baso Kabupaten Agam 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 lebih kurang beraktivitas atau bergerak apalagi jika mereka diberikan kebebasan saat mengikuti mata pelajaran Penjasorkes. Hal ini terbalik dengan siswa non unggul yang lebih senang mengikuti mata pelajaran Penjasorkes di mana terlihat pada saat mengikuti pelajaran Penjasorkes mereka lebih aktif beraktifitas fisik atau bergerak dibandingkan siswa kelas unggul.

Berdasarkan hal-hal yang dikemukakan di atas, belumlah dapat di tentukan secara pasti, siswa kelas mana yang lebih baik tingkat kesegaran

jasmaninya. Untuk itu perlu dilakukan penelitian tentang “Perbandingan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas Unggul dan Siswa Kelas Non Unggul Di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Baso Kabupaten Agam” yang bertujuan untuk mengetahui kelas mana tingkat kesegaran jasmaninya lebih baik.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Asupan gizi siswa yang kurang terpenuhi berpengaruh terhadap rendahnya kesegaran jasmani siswa.
2. Siswa yang kurang melakukan aktifitas fisik menyebabkan kesegaran jasmaninya rendah
3. Siswa kelas unggul yang kurang melakukan olahraga menyebabkan rendahnya kesegaran jasmani siswa.
4. Siswa kelas non unggul yang kurang melakukan olahraga menyebabkan rendahnya kesegaran jasmani siswa.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat masalah dan identifikasi di atas cukup luas, maka penelitian ini hanya melihat Perbandingan Tingkat Kesegaran Jasmani pada Siswa Kelas Unggul dan Siswa Kelas Non Unggul Di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Baso Kabupaten Agam.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan masalah penelitian ini adalah: Apakah Terdapat Perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara siswa kelas unggul dan siswa kelas non unggul di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Baso Kabupaten Agam?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan yang dikemukakan di atas, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas unggul
2. Mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas non unggul
3. Mengetahui perbandingan tingkat kebugaran jasmani pada siswa kelas unggul dan siswa kelas non unggul di SMP Negeri 1 Baso.

F. Manfaat Hasil Penelitian

Adapun penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi:

1. Kepala sekolah dalam penentuan kebijakan dalam pembelajaran Penjasorkes.
2. Guru Penjasorkes dalam menentukan metode pembelajaran Penjasorkes di sekolah.
3. Salah satu persyaratan memperoleh gelar sarjana di Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP.

4. Bagi siswa sebagai bahan masukan untuk lebih meningkatkan kesegaran 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 kesegaran jasmani siswanya.
8. Bahan masukan bagi peneliti selanjutnya.