

**PERBANDINGAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA
KELAS XI SMA NEGERI 3 PADANG PANJANG DENGAN SISWA
KELAS XI SMA NEGERI 6 SOLOK SELATAN**

SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan Di Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang*



Oleh:

IKE FITRIA
14087013/2014

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2018**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

Judul : Perbandingan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas XI SMA Negeri 3 Padang Panjang dengan Siswa Kelas XI SMA Negeri 6 Solok Selatan

Nama : Ike Fitria

Nim/BP : 2014/14087013

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Jurusan : Kepelatihan

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2018

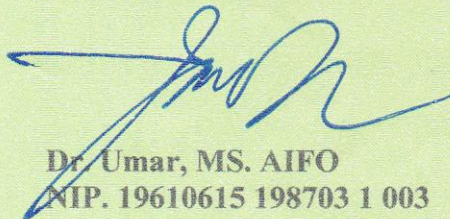
Disetujui Oleh:

Pembimbing



Drs. Hendri Irawadi, M.Pd
NIP. 19600514 198503 1 002

Ketua Jurusan



Dr. Umar, MS. AIFO
NIP. 19610615 198703 1 003

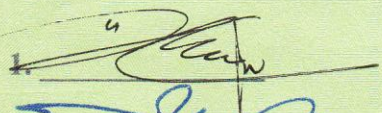
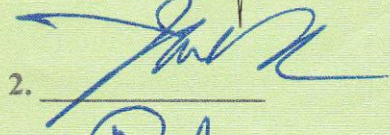
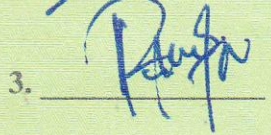
PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Ike Fitria
NIM : 2014/14087013

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji
Skripsi Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
dengan judul

Perbandingan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas XI SMA Negeri 3
Padang Panjang dengan Siswa Kelas XI SMA Negeri 6 Solok Selatan

Padang , Agustus 2018

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Hendri Irawadi, M.Pd	
2. Anggota	: Dr. Umar, MS. AIFO	
3. Anggota	: Dr. Roma Irawan, M.Pd	

ABSTRAK

Ike Fitria, 2018. “Perbandingan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas XI SMA Negeri 3 Padang Panjang dengan Siswa Kelas XI SMA Negeri 6 Solok Selatan”

Penelitian ini berawal dari keingintahuan peneliti mengenai tingkat kesegaran jasmani siswa, khususnya SMA Negeri 3 Padang Panjang dan SMA Negeri 6 Solok Selatan. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa SMA Negeri 3 Padang Panjang dan siswa SMA 6 Solok Selatan.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif komparatif, Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMA Negeri 3 Padang Panjang dan siswa SMA Negeri 6 Solok Selatan. yang berjumlah 159 orang. Penarikan sampel menggunakan teknik *proporsional random sampling* yaitu sebesar 40% dari populasi, sehingga sampel berjumlah 64 orang terdiri dari 32 orang siswa SMA Negeri 3 Padang Panjang dan 32 orang siswa SMA Negeri 6 Solok Selatan. Data diambil dengan melakukan tes kesegaran jasmani nasional, yang terdiri dari 5 item tes yaitu : Tes lari 60 meter, gantung angkata tubuh (*pull up*) 60 detik, baring duduk (*sit up*) 60 detik, loncat tegak (*vertikal jump*), lari 1200 meter. Data yang telah dikumpulkan diolah dengan menggunakan teknik analisis uji t.

Hasil yang diperoleh dari penelitian ini adalah sebagai berikut perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa SMA Negeri 3 Padang Panjang dan siswa SMA Negeri 6 Solok Selatan yaitu terdapat perbedaan tingkat kesegaran jasmani $t_{hitung} = 1,67$ sedangkan $t_{tabel} = 1,66$ dengan taraf signifikan 0.05. berarti $t_{hitung} (1,67) > t_{tabel} (1,66)$ sehingga hipotesis penelitian diterima, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas XI SMA Negeri 3 Padang Panjang dengan siswa kelas XI SMA Negeri 6 Solok Selatan.

KATA PENGANTAR



Dengan mengucapkan puji dan syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul **“Perbandingan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas XI SMA NEGERI 3 Padang Panjang Dengan Siswa Kelas XI SMA NEGERI 6 Solok Selatan”**.

Penulisan skripsi ini selain bertujuan untuk melengkapi salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan pada Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, disamping itu juga untuk mengetahui **Perbandingan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas XI SMA NEGERI 3 Padang Panjang Dengan Siswa Kelas XI SMA NEGERI 6 Solok Selatan**.

Dalam pelaksanaan penulisan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada semua pihak baik berorangan maupun badan-badan terkait yang telah memberikan bantuan dan bimbingan sampai selesainya skripsi ini. Dalam penulisan Skripsi ini Penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Kedua orang tua penulis Ayah Edi N. dan Ibu Sri Sukani tercinta dan keluarga yang selalu mendoakan dan menuntun Ananda dalam menyelesaikan studi di Universitas Negeri Padang.

2. Dr. Zalfendi, M.Kes, AIFO sebagai Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, yang telah memberikan peluang bagi penulis untuk melanjutkan studi di Fakultas ini.
3. Dr. Umar, MS., AIFO sebagai Ketua Jurusan Kepelatihan Universitas Negeri Padang yang telah banyak membimbing penulis selama menimba ilmu.
4. Drs. Hendri Irawadi, M.Pd selaku pembimbing yang telah meluangkan waktu dengan tulus dan sepuh hati memberikan bimbingan terhadap penulis dalam penyusunan skripsi ini.
5. Dr. Umar, MS., AIFO dan Dr. Roma Irawan, M.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan kontribusi dalam penyelesaian skripsi ini.
6. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen Staf Pengajar jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Seluruh rekan-rekan seperjuangan mahasiswa Jurusan Keplatian Bp. 2014.
Semoga bantuan, bimbingan, petunjuk dan motivasi yang telah Bapak/Ibu dan rekan-rekan berikan menjadi amal ibadah dan mendapat balasan dari Allah SWT.

Padang, Agustus 2018

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL.....	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identitas Masalah	8
C. Pembatas Masalah.....	9
D. Perumusan Masalah	9
E. Tujuan Penelitian	9
F. Manfaat Penelitian	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	11
1. Pengertian Kesegaran Jasmani.....	11
2. Komponen Kesegaran Jasmani	14
3. Fungsi Kesegaran Jasmani	18
4. Pengaruh Kondisi Geografis Daerah.....	22
B. Penelitian Yang Relevan	23
C. Kerangka Konseptual	25
D. Hipotesis.....	27
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis, Waktu, dan Tempat Penelitian	28
B. Populasi dan Sampel	28
C. Definisi Operasional.....	31
D. Jenis dan Sumber Data	32
E. Instrumen Penelitian.....	33
F. Pelaksanaan Tes Kesegaran Jasmani	33

G. Formulir Tes Kesegaran Jasmani	44
H. Teknik Analisis Data	46
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data.....	47
B. Uji Persyaratan Analisis	49
C. Pengujian Hipotesis.....	50
D. Pembahasan.....	51
E. Keterbatasan Hasil Penelitian	54
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	55
B. Saran.....	56
DAFTAR RUJUKAN	57
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Distribusi Populasi Penelitian	29
2. Distribusi Sampel Penelitian	30
3. Sampel Penelitian.....	31
4. Tabel Nilai Tes Lari 60 Meter.....	36
5. Tabel Nilai Tes Gantung Angkat Tubuh (<i>pull up</i>)	38
6. Tabel Nilai Tes Baring Duduk (<i>sit up</i>).....	41
7. Tabel Nilai Tes Loncat Tegak (<i>vertical jump</i>).....	42
8. Tabel Nilai Tes Lari 1200 Meter.....	44
9. Tabel Norma Tes TKJI.....	45
10. Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMA Negeri 3 Padang Panjang.....	47
11. Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMA Negeri 6 Solok Selatan.....	48
12. Rangkuman Hasil Pengujian Normalitas Data.....	50
13. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis Penelitian.....	51

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual	27
2. Pelaksanaan Lari 60 Meter	35
3. Sikap Permulaan Gantung Angkat Tubuh.....	36
4. Sikap Daggu Menyentuh atau Melewati Palang Tunggal.....	37
5. Sikap Permulaan Baring Duduk (<i>sit up</i>)	39
6. Gerakan Baring Menuju Sikap Duduk (<i>sit up</i>)	40
7. Gerakan Sikap Duduk Dengan Kedua Siku Menyentuh Paha (<i>sit up</i>).....	40
8. Gerakan Sikap Menentukan Raihan Tegak.....	41
9. Gerakan Sikap Menentukan Raihan Tegak.....	42
10. Posisi Start Lari 1200 Meter	43
11. Posisi Memasuki Garis Finis dan Stopwatch dimatikan	44
12. Histogram Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMA Negeri 3 Padang Panjang.....	48
13. Histogram Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMA Negeri 6 Solok Selatan.....	49

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan kegiatan yang dibutuhkan oleh setiap orang. Dengan berolahraga orang mendapatkan kesegaran jasmani, kesegaran pemikirannya dan berprestasi dalam pekerjaannya sehingga dapat meningkatkan produktifitas kerja. Di sisi lain olahraga juga dapat dijadikan ajang kompetisi untuk berpacu dalam penyampaian sebuah prestasi, sebagai wujud untuk mempertahankan prestasi baik secara individu, kelompok maupun negeri asal.

Dalam UU RI tentang Sistem Keolahragaan Nasional No. 3 tahun 2005 pasal 1 ayat 4 menyebutkan bahwa “ olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial. Lebih lengkap dalam pasal 4 menyebutkan tujuan keolahragaan Nasional yaitu :

Keolahragaan Nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportifitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat pertahanan Nasional, serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa.

Tujuan keolahragaan nasional di atas menggambarkan bahwa pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan salah satu faktor yang dapat membantu dalam meningkatkan kualitas nasional. Oleh sebab itu pendidikan jasmani perlu dilaksanakan secara baik dan konsisten mulai dari sekolah dasar hingga perguruan tinggi.

Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan dan mencedakan anak bangsa sehingga Negara tidak menjadi Negara yang terbelakang. Tujuan pendidikan jasmani dan kesehatan adalah untuk membantu siswa dalam meningkatkan kesegaran dan kesehatan melalui pengenalan penanaman sikap positif dan kesehatan serta kemampuan gerak dasar dari berbagai aktifitas jasmani. Dengan tujuan ini semakin terlihat bahwa kesegaran jasmani adalah aspek penting dalam menghadapi suatu aktifitas.

Berdasarkan kutipan di atas siswa harus bisa mencapai tujuan pendidikan jasmani, dengan pendidikan jasmani itu sendiri adalah siswa dapat mengembangkan potensi yang ada pada diri siswa tersebut dan melakukan kegiatan-kegiatan yang 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.

Kesegaran jasmani adalah bagian yang sangat penting dari pendidikan anak secara keseluruhannya dan tujuannya harus sesuai dengan tujuan pendidikan seperti yang telah dijelaskan pada alinea diatas. Getehell dalam Gusril (2004:2) menyatakan :

Kesegaran jasmani adalah suatu kemampuan yang menitik beratkan pada fungsi-fungsi fisiologis, yaitu kemampuan jantung, pembuluh darah, dan paru-paru. Kesegaran jasmani sangat dibutuhkan oleh setiap siswa untuk memperoleh ketangkasan, kesanggupan serta belajar yang tinggi, salah satu jalan memelihara dan meningkatkan kesegaran jasmani dengan melakukan olahraga yang teratur dan aktivitas sehari-hari yang bermanfaat untuk kesehatan.

Kesegaran jasmani juga merupakan aspek yang sangat penting bagi kesegaran tubuh secara keseluruhan yang memberi kesanggupan pada seseorang untuk menjalani hidup yang produktif serta menyesuaikan diri. Siswa yang memiliki kesegaran jasmani yang tinggi atau tingkat kebugaran yang prima akan dapat melakukan aktifitas belajar dengan baik dalam waktu yang cukup lama.

Untuk mendukung semua kegiatan siswa agar dapat beraktivitas dengan baik faktor gizi juga sangat berpengaruh sekali, karena kekurangan gizi merupakan salah satu kendala untuk keberhasilan dalam pembelajaran penjasorkes di sekolah. Sebagaimana yang di ungkapkan oleh Sagoyo dalam Gusril (2004:131) menegaskan bahwa “gizi yang kurang atau buruk anak dapat berakibat terganggunya pertumbuhan jasmani dan kecerdasan”.

Menurut Sutarman dalam Arsil (2008:9) menyatakan bahwa “Kesegaran jasmani adalah aspek fisik dari kesegaran menyeluruh (Total Fitness) yang memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup produktif”. Kesegaran jasmani cermin diri dari kemampuan fungsi sistim-sistim dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam setiap aktivitas fisik.

Menurut Lamb dalam Arsil (2008:10) menyatakan bahwa “Kesegaran jasmani tidak terlepas dari faktor makanan, karena bahan makanan diperlukan tubuh untuk sumber energi, pembangun sel-sel tubuh, komponen biokatalisator dan metabolisme. Makanan harus sesuai dengan yang dibutuhkan oleh tubuh baik secara kuantitatif maupun kualitatif. Kualitatif

maksudnya perbandingan jumlah karbohidrat, lemak dan protein yang dimakan harus sesuai dengan aktivitas seseorang. Pada orang yang normal karbohidrat diberikan 55-60 %, lemak diberikan 25-30 % dari total kalori dan protein dibutuhkan 1 gr / kg berat badan, sedangkan pada atlet dapat diberikan 10-15 % dari total kalori. Selanjutnya secara kualitatif maksudnya adalah bahan-bahan yang selalu ada dalam makanan (karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral dan air) dan jumlahnya dapat lebih banyak jika diperlukan”.

Di samping itu faktor lingkungan dapat mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani seseorang, sebagaimana yang dinyatakan oleh Sadoso dalam Arsil (2008:11) bahwa “Kesegaran jasmani lebih bertitik berat pada *physiological fitness*: yaitu kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya dalam batas fisiologis terhadap keadaan lingkungan (ketinggian, kelembaban, suhu dan sebagainya)”.

Dengan demikian letak geografis menjadi salah satu faktor yang dapat membedakan tingkat kesegaran jasmani antara dua daerah karena perbedaan keadaan iklim dan cuaca dapat membedakan sistem kerja jantung dan alat tubuh lainnya. Tubuh memerlukan oksigen untuk memproduksi energi, tubuh tidak menyimpan oksigen. Oksigen harus diambil dan disalurkan ke organ-organ tubuh dan jaringan yang membutuhkan energi. Kemampuan tubuh untuk melakukan hal tersebut sangat tergantung dari tingkat kesegaran jasmani masing-masing individu. Bagi orang yang mempunyai tingkat kesegaran jasmani yang baik akan mudah untuk melakukan pengambilan oksigen yang dibutuhkan tubuh. Bagi orang yang tingkat kesegaran

jasmaninya rendah, hal ini merupakan suatu kesulitan yang berarti dengan kata lain orang yang banyak melakukan aktifitas dan olahraga yang teratur maka tingkat jasmaninya relatif baik dibanding dengan orang yang melakukan sedikit aktifitas jasmaninya.

Banyak aspek yang menjadi faktor penunjang terciptanya kesegaran jasmani yang bagus mulai dari gizi, lingkungan dan kegiatan yang dilakukan seharusnya setiap siswa di berbagai tingkat jenjang pendidikan memiliki tingkat kesegaran jasmani yang bagus, sehingga pekerjaan yang awalnya sukar untuk dilakukan menjadi mudah tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Apalagi peran serta pemerintah melalui penetapan pendidikan jasmani sebagai salah satu mata pelajaran di setiap jenjang pendidikan menjadi faktor pendukung terbentuknya jasmani yang sehat sehingga dapat mempertinggi semangat kerja yang menciptakan peserta didik yang sehat jasmani dan rohani.

Kesegaran jasmani sangat dibutuhkan oleh setiap siswa untuk memperoleh ketangkasan, kesanggupan serta kemampuan belajar yang tinggi. Salah satu jalan untuk memelihara atau meningkatkan kesegaran jasmani dengan melakukan olahraga teratur dan aktivitas fisik sehari-hari yang bermanfaat untuk kesehatan. Sehubungan dengan itu, perlu digiatkan lagi pendidikan jasmani dan kesehatan disekolah. Jadi, mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan perlu dilaksanakan disetiap sekolah.

Mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (penjasorkes) biasanya menjadi salah satu mata pelajaran yang di gemari oleh para siswa, di beberapa sekolah mata pelajaran ini selalu ditunggu-tunggu dan

siswa sangat bersemangat untuk mengikuti mata pelajaran ini. Karena mata pelajaran ini bisa membantu menghilangkan kejenuhan siswa dari aktifitas fisik di sekolah yang sangat padat. Tetapi di beberapa sekolah lainnya tidak semua siswa menyukai mata pelajaran penjasorkes. Hal ini dikarenakan siswa sudah merasa lelah dengan kegiatan di sekolah dan mata pelajaran lainnya, serta tugas-tugas yang diberikan oleh guru. Kemungkinan ini menjadi salah satu penyebab rendahnya tingkat kesegaran jasmani siswa.

Tingkat kesegaran jasmani siswa juga di pengaruhi oleh gizi yang di konsumsi sehari-hari. Di sekolah siswa lebih suka mengkonsumsi makanan siap saji, karena lebih mudah dan lebih murah. Siswa juga lebih suka membeli minuman dingin, minuman bergas dan minuman yang mengandung zat-zat pengawet. Dan ini juga menjadi salah satu faktor rendahnya tingkat kesegaran jasmani siswa di sekolah.

Sehubungan dengan hal di atas maka penulis ingin melakukan penelitian mengenai tingkat kesegaran jasmani pada siswa Sekolah Menengah Atas (SMA). Hal tersebut dimulai dari masalah yang penulis lihat dilapangan terhadap kesegaran jasmani siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) terutama pada Sekolah SMA yang berada pada dua tempat yang berbeda yaitu sekolah yang berada di perbukitan dan sekolah yang berada di pinggir jalan raya.

Mempunyai kondisi lingkungan yang berbeda, yaitu lingkungan yang udaranya masih bersih dan belum tercemar, tempat tinggal yang berbeda-beda, iklim daerah yang berbeda, serta pergi kesekolah dengan kebiasaan yang berbeda yaitu antara siswa yang terbiasa berjalan kaki dengan siswa yang

terbiasa menggunakan kendaraan. Semua siswa hendaknya memiliki kesegaran jasmani yang baik, agar pelaksanaan proses pembelajaran dapat berjalan dengan baik.

Dari hasil observasi, penulis beranggapan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa tersebut mungkin disebabkan oleh gizi yang dikonsumsi, lingkungan, tempat tinggal, iklim, dan udara sekolah yang kurang bersih dan kurang sehat, kebiasaan siswa dalam beraktifitas fisik, membuat siswa malas untuk berolahraga, keterbatasan waktu sehingga istirahat yang tidak cukup karena anak-anak sekarang lebih suka bermain game, bermain handphone, pergi ketempat bermain hanya untuk duduk dan bercerita bersama teman, perbedaan usia, kondisi fisik siswa serta sosial ekonomi orang tua siswa.

Untuk mendapatkan jawaban yang tepat, penulis ingin melihat seberapa baik tingkat kesegaran jasmani siswa pada dua daerah yang berbeda. Berdasarkan pengalaman penulis yang pernah mengajar di SMA Negeri 3 Padang Panjang pada saat menjadi guru PL (Praktek Lapangan). penulis melihat siswa di sekolah ini sebagian besar berjalan kaki, dan ada beberapa siswa yang diantarkan kesekolah. Walaupun ada transportasi umum, tetapi tidak mengantarkan sampai kedepan gerbang sekolah, hanya mengantarkan sampai persimpangan jalan menuju kesekolah. Jarak dari persimpangan ke sekolah \pm 1 km. Dari kondisi siswa di SMAN 3 Padang Panjang yang tidak menggunakan kendaraan, dan sebagian besar masih banyak yang berjalan kaki. Sedangkan hasil dari observasi dan pengalaman saya yang dulu pernah jadi siswa di SMA Negeri 6 Solok Selatan, para siswa di SMA ini hampir

keseluruhan menggunakan kendaraan. Hal ini disebabkan tidak adanya angkutan umum. Siswa di SMAN 6 Solok Selatan sangat sedikit melakukan aktifitas gerak karena siswanya lebih banyak berkendara motor dan terlebih lagi letak sekolah ini berada di pinggir jalan raya.

Berdasarkan hasil observasi, pengalaman dan informasi yang telah dikemukakan, Maka permasalahan dari perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa dari kedua sekolah tersebut penulis akan melakukan sebuah penelitian dengan judul : “Perbandingan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas XI SMAN 3 Padang Panjang Dengan Siswa Kelas XI SMAN 6 Solok Selatan”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan pada latar belakang masalah diatas maka dapat diidentifikasi faktor-faktor yang dapat menyebabkan munculnya masalah sebagai berikut :

1. Gizi yang dikonsumsi sehari-hari.
2. Suhu dan kelembapan suatu daerah
3. Kesehatan lingkungan
4. Aktifitas fisik yang dilakukan sehari-hari baik di sekolah maupun di luar kegiatan sekolah.
5. Tingkat kesegaran jasmani siswa kelas XI SMA Negeri 3 Padang Panjang.
6. Tingkat kesegaran jasmani siswa kelas XI SMA Negeri 6 Solok Selatan.

C. Pembatasan Masalah

Banyaknya masalah pada identifikasi masalah, mengingat keterbatasan waktu, dana, dan kemampuan, serta lebih terarahnya penelitian ini maka masalah dibatasi sebagai berikut : (1) Tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI SMA Negeri 3 Padang Panjang, (2) Tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI SMA Negeri 6 Solok Selatan.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah diatas, maka rumusan masalahnya adalah sebagai berikut: “Apakah terdapat perbandingan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI SMA Negeri 3 Padang Panjang dengan siswa kelas XI SMA Negeri 6 Solok Selatan?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian yang dilakukan mempunyai tujuan yaitu untuk mengetahui:

Perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI SMAN 3 Padang Panjang dengan siswa kelas XI SMAN 6 Solok Selatan.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat dalam penelitian ini adalah :

1. Bagi penulis, merupakan salah satu syarat dalam menyelesaikan program studi (SI) pada jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Menambah wawasan peneliti khususnya tentang kebugaran jasmani.
3. Menambah pengetahuan teoritis dalam bidang olahraga.

4. Sebagai bahan pertimbangan dalam meningkatkan kesegaran jasmani siswa, khususnya di SMA Negeri 3 Padang Panjang dan SMA Negeri 6 Solok Selatan. Apabila kesegaran jasmani murid meningkat tentu prestasi belajarnya akan meningkat pula.
5. Bagi penelitian selanjutnya sebagai pedoman dan dasar untuk mengkaji masalah yang sama dengan penelitian ini.
6. Memberikan pengetahuan bagi para pembaca.
7. Sebagai bahan referensi pada perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang peneliti lakukan tentang “Perbandingan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas XI SMA Negeri 3 Padang Panjang Dengan Siswa Kelas XI SMA Negeri 6 Solok Selatan” dapat diambil kesimpulan bahwa :

1. Hasil dari tes kesegaran jasmani siswa putra SMA Negeri 3 Padang Panjang diperoleh nilai rata-rata tingkat kesegaran jasmani sebesar 11,63, sehingga masuk dalam katagori kurang karena berada pada interval 10-13.
2. Hasil dari tes kesegaran jasmani siswa SMA Negeri 6 Solok Selatan diambil kesimpulan bahwa dari tes kesegaran jasmani siswa peserta diperoleh nilai rata-rata tingkat kesegaran jasmani sebesar 11.16, sehingga masuk dalam kategori kurang karena berada pada interval 10-13.
3. Dari analisis yang dilakukan diperoleh nilai t_{hitung} antara tingkat kesegaran jasmani siswa SMA Negeri 3 Padang Panjang dengan siswa SMA Negeri 6 Solok Selatan sebesar 1,67 selanjutnya nilai yang di peroleh di bandingkan dengan nilai t_{tabel} pada taraf signifikan 0,05 derajat kebebasan $n_1+n_2 - 2$ ternyata menunjukkan angka 1,66, hal ini menunjukkan bahwa nilai $t_{hitung} (1,67) > t_{tabel} (1,66)$, maka hipotesis yang menyatakan terdapat perbedaan tingkat kesegaran jasmani pada siswa SMA Negeri 3 Padang Panjang dengan siswa SMA Negeri 6 Solok Selatan dapat diterima.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian maka penulis dapat memberi saran sebagai berikut :

1. Bagi guru pendidikan jasmani supaya meningkatkan program kegiatan pembelajaran khususnya peningkatan kesegaran jasmani, sehingga tujuan pendidikan kesegaran jasmani tercapai.
2. Siswa agar meningkatkan kesegaran jasmaninya dengan latihan yang teratur sehingga tidak mudah mengalami kelelahan mengingat aktivitas pembelajaran yang padat.
3. Bagi sekolah diharapkan menambah jam untuk ekstrakurikuler olahraga.
4. Bagi peneliti yang lain untuk diadakan penelitian yang lain , yang sejenis, yang mempertimbangkan :
 - a. Jumlah sampel yang dipergunakan dalam peneltian diperluas.
 - b. Menggunakan populasi yang sama yang dihubungkan dengan variabel yang lain.
 - c. Subyek penelitian yang digunakan berbeda dengan subyek pada penelitian ini.

DAFTAR RUJUKAN

- Agus Apri. 2012. *Olahraga Kebugaran Jasmani* Padang : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
- Arikunto, suharsimi. 1998. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : Bina Aksara.
- Arsil. 2008. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
- Arsil. 2008. *Tes Pengukuran Dan Evaluasi Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*. Padang : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
- Irianto Djoko Pekik. 2004. *Bugar Dan Sehat Dengan Berolahraga*. Yogyakarta : Andi
- Wiarto Giri. 2013. *Fisiologi Dan Olahraga*. Yogyakarta : Graha Ilmu
- Gusril. 2004. *Perkembangan Motorik Pada Masa Anak-Anak*. Dirjen Olahraga Departemen Pendidikan Nasional.
- Ismaryati. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta : UNS Surakarta.
- Muhajir. 2004. *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*. Jakarta : Erlangga
- Nurhasan. 1992. *Tes Pengukuran Dalam Olahraga*. Jakarta : Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi Departemen D dan K
- Rusli Lutan. 2002. *Supervisi Jasmani* Jakarta. Depdikbud
- Suharno. 1986. *Pengertian-pengertian kesegaran jasmani*. Jakarta : Erlangga
- Sutarman. 1975. *Pengertian Kesegaran Jasmanidan Tes Kardiorespiratori (Konsept Of Sport Science)* ed.sie Swamp dan Mery W, sie. Jakarta : Pusat Ilmu Keolahragaan KONI
- Syafrudin. 2011. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang : FIK UNP
- Tim Mata Kuliah Statistik. 2010. *Mata Kuliah Statistik Lanjutan*. Padang : UNP
- Undang-Undang Republik Indonesia No. 3 Tahun 2005 *Tentang Sistem Keolahragaan Nasional*. Jakarta : BP Cipta Jaya