

**PENGARUH DAERAH TEPI PANTAI DENGAN DAERAH
PEGUNUNGAN TERHADAP TINGKAT KESEGERAN
JASMANI MURID SEKOLAH DASAR**

SKRIPSI

*Diajukan kepada tim penguji skripsi jurusan kepelatihan olahraga
guna memperoleh gelar sarjana pendidikan*



Oleh:

**IRHAM WIRMATA
NIM. 85680**

**JURUSAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2012**

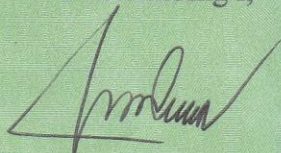
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Pengaruh Daerah Tepi Pantai dengan Daerah Pegunungan
Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Murid Sekolah Dasar
Nama : Irham Wirmata
Bp/Nim : 2007/85680
Program studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan : Pendidikan Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Mai 2012

Disetujui oleh:

Pembimbing I,



Drs. Ishak Aziz, M.Pd
NIP. 19600212 198602 1 001

Pembimbing II



Drs. Hermanzoni, M.Pd
NIP. 1961 0414 198603 1 007

Mengetahui
Ketua Jurusan Kepelatihan



Drs. Maidarman, M.Pd
NIP. 196005071985031004

PENGESAHAN

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan didepan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Jurusan Kepelatihan
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Judul : Pengaruh Daerah Tepi Pantai Dengan Daerah
Pegunungan Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani
Murid Sekolah Dasar

Nama : Irham Wirmata
Nim : 85680
Program Studi : pendidikan kepelatihan
Jurusan : Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan





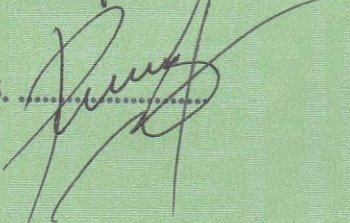
Padang, Mei 2012

Tim penguji

Nama

Tanda Tangan

1. Ketua : Drs. Ishak Aziz, M.Pd
2. Sekretaris : Drs. Hermanzoni, M.Pd
3. Anggota : Drs. Umar, M.S. AIFO
4. Anggota : Drs. M. Ridwan
5. Anggota : Padli, S.Si. M.Pd

1. 
2. 
3. 
4. 
5. 

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Dengan menyebut nama allah yang maha pengasih lagi maha penyayang" sesungguhnya sesudah kesulitan ada kemudahan.oleh karena itu bila engkau sudah selesai dari suatu pekerjaan, maka lakukanlah pekerjaan yang lain dengan sungguh-sungguh, dan hanya kepada tuhanmu lah kamu berharap.(Q.S Al- Nasyrah)

Ya Allah.....

Puji dan syukurku persembahkan untukmu, berkat rahmatmu tersusun karya kecil, namun bermakna besar bagiku.

Secuil keberhasilan telah dapat ku genggam meski halangan dan rintangan selalu menyertai perjalanaku, namun tidaklah membuat lelah hingga akhirnya aku bisa persembahkan suatu cita ini.

Semoga ilmu yang ku dapat sebagai jalan untuk mencapai masa depan yang lebih baik, dan berguna bagi orang banyak dan kebahagiaan keluarga,,

Kini.....

Kupersembahkan segenggam kebahagiaan ini untuk orang yang kusayangi, hormati dan ku cintai ayahanda, Mukhrizal dan ibunda Safni dan kakak ku Alfa Ropi dan Anna mashura,S.Pd air mata telah terukir dengan sepercik kebahagiaan buku yang bergambar airmata sekarang tersenyum bahagia.

Impian dan harapan telah terwujud.....

Terimakasih atas cinta dan kasihmu.....

Terimakasih untuk untaian doa yang selalu terucap untukku,,,

Untuk setiap tetes air mata yang selalu tersembunyi

Untuk setiap tetes keringat jerih payah mu dari keberhasilan anak mu, telah menghantar ku mencapai cita-cita yang mulia dan untuk adek-adekku (mukhlis rowi,anisa zakiah dan atqo taftazani,,,,,

Rajin- rajin belajar yaaaaaach,,,,,,,,???

Biar cepat nyusul abang,,

Disaat selimut malam mulai terkuak

Disaat cinta mulai merekah,

*Disaat itu lah ku persembahkan keberhasilan ini untuk kakekku syabirin dan mamak-mamak ku
yang telah memberikan do'a dan semangat buat ku,,,,,,,,*

Terima kasih yang tulus dari renungan jiwa,,,,,,,,,

*Semuanya belum lengkap tanpa orang-orang yang terdekat dan sahabat-sahabatku,
yurido fadlin, S.Ht, irs yadi helmi, S.Pd, Hidayat, S.Pd, junaidi saputra, Putra Rahmadani,
dan teman-teman kos serta teman-teman seangkatan 07...*

*Yang spesial buat adek widya hastuty tempat curahan hati yang selalu memberikan matifasi,
semangat yang selalu ada mendampingi sehari-hari, semoga adek cepat nyusul belajar dan
kuliyah yang rajin walaupun berjauhan tapi hati tetap dekat,,he he he*

*Seperti apapun hari, semoga allah mengusap lembut hati kita, menjadikan kita bagian dari
orang-orang yang berjiwa tenang , yang kelak datang kepada allah dengan wajah yang
bercahaya. Semoga hari-hari kita diwarnai kasih sayang-nya. Dan setiap peluh bernilai
sebagai pemberat amal kebaikan,,,,,,,,,amiinnnn,,,,,,,,,!!!!!!*

By irham wirmata



ABSTRAK

Irham Wirmata (2012). Pengaruh Daerah Tepi Pantai Dengan Daerah Pegunungan Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Murid Sekolah Dasar

Penelitian ini merupakan jenis penelitian *expost facto* yang bertujuan untuk melihat hubungan sebab akibat dari dua variabel atau lebih tanpa ada perlakuan atau manipulasi terhadap sampel. Rendahnya prestasi belajar siswa yang ditandai dengan banyaknya siswa yang tidak sanggup mencapai standar kelulusan pada suatu mata pelajaran menjadi pokok permasalahan penelitian. Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh daerah tepi pantai dan daerah pegunungan terhadap tingkat kesegaran jasmani serta membandingkan tingkat kesegaran jasmani murid SD Negeri 05 Sasak. Kec. Ranah Pesisie Daerah Tepi Pantai (X_1) dengan SD Negeri 19 Kec. Talamau daerah pegunungan (X_2) Pasaman Barat.

Populasi penelitian adalah seluruh murid SD Negeri 05 Sasak daerah tepi pantai dan SD Negeri 19 Talu daerah pegunungan yang berjumlah 392 orang. Pengambilan sampel ini dilakukan dengan teknik *purposive sampling* yaitu murid putera kelas IV dan V yang berjumlah 72 orang. Pengumpulan data dilakukan dengan cara melakukan tes kesegaran jasmani (TKJI) yang meliputi tes lari cepat 40 meter, gantung siku tekuk, baring duduk 60 detik, loncat tegak dan lari 600 meter. Analisa data dan pengujian hipotesis menggunakan teknik analisis komparasi dengan menggunakan rumus uji beda mean (uji t) dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$.

Dari analisis data yang dilakukan diperoleh hasil bahwa tingkat kesegaran jasmani murid SD Negeri 05 sasak daerah tepi pantai berada pada tingkat sedang dengan hasil rata-rata 15,32 dan tingkat kesegaran jasmani murid SD Negeri 19 Talau daerah pegunungan berada pada tingkat kurang dengan rata-rata 13,77. Di samping itu terdapat perbedaan yang signifikan antara kesegaran jasmani murid SD Negeri 05 Sasak. Kec. Ranah Pesisie daerah tepi pantai dengan SD Negeri 19 Kec. Talamau daerah pegunungan Pasaman Barat dimana $t_h 2,77 > t_{tabel} 1,67$. Dimana tingkat kesegaran jasmani murid SD Negeri 05 Sasak. Kec. Ranah Pesisie daerah tepi pantai lebih baik dibandingkan dengan tingkat kesegaran jasmani murid SD Negeri 19 Kec. Talamau daerah pegunungan Pasaman Barat.

Kata kunci: Kesegaran Jasmani

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, rasa syukur dipanjatkan syukur dipanjatkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan petunjuk, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul:” Pengaruh Daerah Tepi Pantai dengan Daerah Pegunungan Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Murid Sekolah Dasar”. Sholawat serta salam penulis kirimkan pada nabi besar muhammad SAW yang telah membawa manusia dari zaman jahiliyah ke zaman berilmu pengetahuan saat sekarang ini. Skripsi ini merupakan sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan pada program studi pendidikan kepelatihan olahraga fakultas ilmu keolahragaan universitas negeri padang.

Selama penelitian dan penulisan skripsi ini, penulis banyak menerima bantuan dari berbagai pihak yang tidak mungkin penulis lupakan. Pada kesempatan ini dengan rasa tulus, penulis menyampaikan terimakasih dan penghargaan kepada.

1. Drs. Ishak Aziz,M.Pd dan Drs. Hermanzoni, M,Pd sebagai pembimbing 1 dan pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam menyelesaikan skripsi ini.
2. Drs. Umar,M.S, AIFO, Drs. M.Ridwan, dan Padli, S.Si, M.Pd selaku dosen penguji yang telah memberikan masukan, saran koreksi selama penyelesaian skripsi ini.
3. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas belajar selama perkuliahan maupun dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Ketua jurusan pendidikan olahraga program studi pendidikan kepelatihan olahraga yang telah memberi izin dan melaksanakan proses perkuliahan.

5. Staf pengajar pada jurusan pendidikan olahraga yang telah banyak memberikan ilmu pengetahuan dan keterampilan.
6. Dinas pendidikan pemerintah kabupaten pasaman barat yang telah memberikan rekomendasi untuk melakukan penelitian diwilayah daratan rendah/tepi pantai dan pegunungan kabupaten pasaman barat.
7. Kepala Sekolah Negeri 05 Sasak Ranah Pasisie dan Kepala Sekolah Dasar Negeri 19 Talamau Kabupaten Pasaman Barat yang telah memberikan izin dan keterangan melakukan penelitian.
8. Ayahanda dan Ibunda serta keluarga yang selalu memberikan doa dan memberikan motivasi, moril, materil untuk keberhasilan kuliah penulis.
9. Rekan-rekan mahasiswa program studi pendidikan Kepelatihan Fik UNP serta rekan-rekan satu kos tempat bercanda berdiskusi dalam perkuliahan, yang tidak mungkin disebutkan namanya satu persatu semoga sukses selalu.
10. Para siswa SD N 05 Sasak Ranah Pasisie dan siswa SD N 19 Talamau Pasaman Barat yang telah membantu menjadi sapel dalam penelitian ini.

Semoga dalam segala bantuan dan bimbingan yang telah diberikan menjadi amal yang ikhlas dan mendapatkan pahala yang berlipat ganda dari Allah SWT, amiiin. Akhirnya segala kekurangan dalam penelitian ini, agar menjadi perhatian bagi peneliti berikutnya.

Padang, Maret 2012

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRN	ix
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah.....	7
D. Perumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian.....	8
F. Kegunaan Penelitian	8
BAB 11 TINJAUAN KEPUSTAKAAN	
A. Kajian Teori.....	9
1. Hakekat Kesegaran Jasmani	9
2. Komponen-komponen Kesegaran Jasmani	12
3. Ciri-ciri Kesegaran Jasmani	22
4. Cara Meningkatkan Kesegaran Jasmani	23
5. Fungsi Kesegaran Jasmani	28
6. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani	28
7. Kesegaran Jasmani Sekolah Dasar.....	31
8. Daerah pegunungan dengan daerah tepi pantai	33
B. Kerangka Konseptual.....	38
C. Hipotesis Penelitian	41
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	42
B. Tempat dan Waktu Penelitian	42

C. Populasi dan Sampel	42
D. Defenisi Operasional.....	44
E. Jenis dan Sumber Data.....	45
F. Teknik Pengumpulan Data	45
G. Instrumen Penelitian	46
H. Teknik Analisa Data	57
BAB IV. HASIL PENELITIAN	
A. Analisis Deskriptif	59
B. Uji Normalitas	78
C. Uji Hipotesis	80
D. Pembahasan	84
BAB V. PENUTUP	
A. Kesimpulan.....	92
B. Saran	93
KEPUSTAKAAN.....	94
LAMPIRAN	96

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian.....	43
2. Sampel penelitian	44
3. Norma TKJI.....	46
4. Distribusi frekuensi kesegaran jasmani berdasarkan tes lari 40 meter daerah tepi pantai	60
5. Distribusi frekuensi kesegaran jasmani berdasarkan tes gantung siku tekuk daerah tepi pantai	61
6. Distribusi frekuensi kesegaran jasmani berdasarkan tes baring duduk ...	63
7. Distribusi frekuensi kesegaran jasmani berdasarkan tes loncat tegak	65
8. Distribusi frekuensi kesegaran jasmani berdasarkan tes Lari 600 Meter daerah tepi pantai.	66
9. Distribusi frekuensi kebugaran jasmani SDN 05 Sasak ranah pasisie daerah tepi pantai.....	68
10. Distribusi frekuensi kesegaran jasmani berdasarkan tes lari 40 meter daerah pegunungan	69
11. Distribusi frekuensi kesegaran jasmani berdasarkan tes gantung siku tekuk daerah pegunungan	71
12. Distribusi frekuensi kesegaran jasmani berdasarkan tes baring duduk daerah pegunungan	72
13. Distribusi frekuensi kesegaran jasmani berdasarkan tes loncat tegak daerah pegunungan	74
14. Distribusi frekuensi kesegaran jasmani berdasarkan tes Lari 600 Meter daerah pegunungan.	76

15. Distribusi frekuensi kebugaran jasmani SDN 19 kec.Talamau daerah pegunungan.	77
16. Rangkuman uji normalitas sebaran data	79
17. Distribusi frekuensi kebugaran jasmani SDN 05 Sasak. Kec. Ranah Pesisir.	80

DAFTAR GAMBAR

1. Kerangka konseptual	41
2. Sikap star lari 40 meter	49
3. Pelaksanaan gantung siku tekuk sikap dagu menyentuh /melewati palang tunggal.....	50
4. Sikap permulaan baring duduk	53
5. Sikap duduk dengan kedua siku menyentuh paha	53
6. Sikap menentukan raihan tegak	55
7. Sikap awalan loncat tegak dan melakukan lompatan setinggi mungkin.....	55
8. Posisi Start Lari 600 Meter	57
9. Posisi Finish Lari 600 Meter.....	57

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Tabel Data Kesegaran Jasmani Siswa Sdn 05 Sasak Daerah Tepi Pantai.	91
2. Tabel Analisis uji normalitas kesegaran jasmani siswa SD 05 Sasak Daerah Tepi Pantai(X_1)	93
3. Tabel Analisis uji beda mean (Uji t)	94
4. Daftar Nilai Kritis L Untuk Uji Lilliefors	96
5. Dokumentasi Penelitian.....	97

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Dalam usaha untuk menjadikan Negara Indonesia sebagai Negara modern maka pemerintahan Indonesia sedang gencar-gencarnya melakukan pembenahan dan pembangunan dalam berbagai bidang dan aspek kehidupan rakyat Indonesia. Salah satu pembangunan yang dilakukan oleh pemerintahan adalah pembangunan bidang pendidikan, dengan maksud membangun sumber daya manusia Indonesia yang siap mengayomi, memanfaatkan dan mengolah sumber daya alam yang ada di Indonesia. Hal ini dilakukan agar segala hak dan kebutuhan masyarakat Indonesia terpenuhi dan menjadi suatu Negara yang makmur dan sejahtera. Oleh karena sebab itu pemerintah menjalankan komitmen tersebut melalui visi dan misi yang bermuara kepada sumber daya manusia Indonesia yang cerdas, terampil, berakhlak dan bermutu, oleh karena itu pemerintah menuangkan dalam Undang-Undang No 20 Tahun 2003 tentang fungsi dan tujuan pendidikan yaitu:

“Sistem pendidikan berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermanfaat 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, berilmu, cakap, serta bertanggung jawab, (depdiknas 2003:5)”.

Berdasarkan Undang-Undang tersebut maka dapat dijelaskan bahwa fungsi dan tujuan pendidikan adalah untuk mengembangkan segala potensi yang dimiliki oleh peserta didik agar menjadi manusia yang cerdas dalam

segala bidang, salah satunya dalam bidang olahraga yang dikenal dengan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan disekolah-sekolah. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan salah satu faktor yang ikut berperan dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia, oleh sebab itu pendidikan jasmani disekolah-sekolah perlu dilaksanakan secara baik dan konsisten mulai dari sekolah dasar hingga perguruan tinggi.

Pendidikan jasmani yang dipelajari di sekolah-sekolah adalah untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia indonesia yang siap secara intelektual, mental fisik,dan rohani demi menghadapi masa depan dalam bidang olahraga. Sadoso dalam Arsil (2008:11) mengemukakan kesegaran jasmani lebih menitik beratnya pada *physiologikal fitnes* yaitu kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya dalam batas fisiologis terhadap keadaan lingkungan (ketinggian, kelembaban, suhu dan sebagainya). Depdiknas Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi (1999:1) kesegaran jasmani adalah kondisi jasmani yang bersangkutan paut dengan kemampuan dan kesanggupannya dalam pekerjaan secara optimal dan efisien.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa baik tidaknya jasmani atau kebugaran jasmani seseorang akan berpengaruh terhadap pencapain aktivitas kerja yang hendak dilakukan, dengan kesegaran jasmani yang baik akan memudahkan seseorang dalam pencapain suatu tujuan yang optimal melalui suatu aktivitas fisik, seperti pencapaian hasil belajar disekolah-sekolah oleh peserta didik.

Keberhasilan peserta didik untuk memperoleh kesegaran jasmani yang prima banyak dipengaruhi oleh berbagai factor, peran dari guru penjaskes

dalam pembelajaran dan menumbuh kembangkan budaya olahraga guna meningkatkan kualitas manusia-manusia indonesia sebagai tingkat kesehatan dan kebugaran yang baik sangatlah dibutuhkan, sebab guru olahraga memiliki tugas dan tanggung jawab yang langsung berkenaan dengan kebutuhan jasmani peserta didik disekolah serta faktor lingkungan.

Faktor lingkungan merupakan suatu hal yang tidak bisa dipisahkan dari kehidupan manusia, keduanya merupakan satu kesatuan yang terintegrasi satu sama lain terdapat banyak perbedaan satu daerah dengan daerah lainnya baik dari segi ketinggian suatu daerah dengan daerah lainnya baik dari ketinggian medan alam, suhu, iklim, bahkan dari tofografi alam.

Dari geografi, di kaji fenomena geosfer melalui 3 pendekatan yaitu pendekatan keruangan, ekologi, kompleksitas wilayah, fenomena geosfer pada hakekatnya terdiri dari tiga faham utama, seperti yang dikemukakan oleh Arfie (2009) bahwa:

“Kenampakan fenomena geosfer pada hakekatnya ada 3 faham utama yaitu: a.paham *deterministik* (faktor alam yang mempengaruhi manusia,b.*posibilistik* (faktor manusia yang mempengaruhi alam), c. *probalistik* (faktor alam dan manusia sama-sama memberikan kemungkinan, terbentuknya fenomena geosfer)”

Faktor alam dapat mempengaruhi manusia dalam hakikatnya dengan faham deterministik ada kemungkinan alam dapat mempengaruhi kehidupan manusia, tidak hanya kebiasaan karakter serta kebudayaan bahkan lebih jauh lagi ada kemungkinan dapat berpengaruh terhadap kemampuan gerak manusia.

Bila seseorang atau murid memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik maka segala aktifitas belajar dan pembelajaran yang dilakukan di sekolah akan sanggup dilakukan dengan baik dan benar. Namun berdasarkan pengamatan peneliti dari dua sekolah dasar (SD N 19 Kec. Talamau dan SD N 05 Sasak) di lapangan, menemukan realita hal berbeda dari kedua SD tersebut yang menyangkut tentang kesegaran jasmani murid. Realita yang penulis lihat di SDN 05 Sasak yang terletak di daerah dataran rendah tepi pantai, ketika jam pelajaran penjaskes berlangsung banyak dari murid tersebut yang tidak melakukan tugas yang diberikan guru, dengan alasan kelelahan, dan terlihat dari beberapa murid yang malas untuk bergerak. Namun disisi lain, berdasarkan keterangan dari beberapa guru kelas, bahwasanya murid SD N 05 Sasak memiliki prestasi belajar yang gemilang baik dalam prestasi olahraga maupun prestasi dalam belajar.

Ditinjau dari letak sekolah tersebut, SD Negeri 05 Sasak Kec. Ranah Pesisir Pasaman Barat terletak didaerah tepi pantai dekat dari pusat kota Kabupaten pasaman. Berdasarkan keterangan dari kepala sekolah yang mana sekolah ini mayoritas muri-muridnya berasal dari masyarakat pesisir pantai dengan ekonomi rata-rata menengah. Dalam aktifitas sehari-hari murid-muridnya untuk pergi kesekolah banyak yang diantarkan oleh orang tua dengan menggunakan kendaraan,.

Realita di SD Negeri 19 Kec.Talamau Pasaman Barat, berdasarkan keterangan dari guru kelas bahwa murid SDN 19 banyak memiliki prestasi belajar yang cendrung rendah, hal ini ditandai dengan banyaknya murid yang

mengikuti remedial suatu pokok bahasan pembelajaran karena memperoleh nilai yang dibawah standar kelulusan setelah mengikuti ujian,disisi lain seperti dalam pertandingan olahraga antar sekolah seperti sepak bola, bola voli, sepak takraw dan olahraga permainan seperti tarik tambang, pacu karung selalu kalah,jarang untuk menang. Tetapi berdasarkan pengamatan penulis pada saat murid SD N 19 tersebut mengikuti mata pelajaran penjas kes ter lihat antusias murid untuk mengikuti pembelajaran tersebut. Semua tugas motorik yang diberikan oleh guru olahraga dilaksanakan dengan gembira dan penuh semangat. Jika dilihat dari letak sekolah tersebut berada, SDN 19 Kec.Talamau terletak di daerah perbukitan atau dataran tinggi. Sedangkan menurut Sadoso (1980:105) menjelaskan kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari dengan gampang, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan untuk menikmati waktu senggang dan untuk keperluan mendadak.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat di jelaskan bahwa: dengan sering bergerak menjadikan kesegaran jasmani seseorang akan baik, sehingga semua pekerjaannya dapat terselesaikan dengan baik. Dari realita diatas penelitian dilakukan untuk mengetahui perbedaan tingkat kesegaran jasmani murid sekolah dasar antara daerah pegunungan dengan daerah tepi pantai,

Berdasarkan perbedaan kenyataan tersebut maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Daerah Tepi Pantai Dengan Daerah Pegunungan Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Murid Sekolah Dasar”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang dikemukakan diatas maka dapat ditarik identifikasi masalah sebagai berikut:

1. Apakah status Gizi dapat mempengaruhi kesegaran jasmani murid dan siswi SD Negeri 19 Talamau dan SD Negeri 05 Sasak ranah Pasisie Pasaman Barat?
2. Apakah keadaan dan kondisi letak sekolah dapat mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani murid dan siswi SD Negeri 19 Kec.Talamau dan SD Negeri 05 Sasak ranah pasisie Pasaman Barat?
3. Apakah keadaan ekonomi dapat mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani murid dan siswi SD Negeri 19 Kec.Talamau dan SD Negeri 05 Sasak Ranah Pasisie Pasaman Barat?
4. Apakah Faktor lingkungan sekolah atau tempat sekolah berada dapat mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani murid dan siswi SD Negeri 19 Kec.Talamau dan SD Negeri 05 Sasak Ranah Pasisie Pasaman Barat?
5. Apakah aktivitas fisik murid dapat mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani murid dan siswi SD Negeri 19 Kec. Talalamau dan SD Negeri 05 Sasak Ranah Pasisie Pasaman Barat?
6. Apakah sarana dan prasarana pembelajaran penjaskes yang ada disekolah dapat mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani murid dan siswi SD Negeri 19 Talamau dan SD Negeri 05 Sasak Ranah Pasisie Pasaman Barat?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah tersebut, banyak sekali factor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani murid sekolah dasar, namun dalam penelitian ini penulis membatasi masalah sebagai berikut.

1. Pengaruh daerah tepi pantai terhadap tingkat kesegaran jasmani SD Negeri 05 Sasak Kec. Ranah Pesisir Pasaman Barat
2. Pengaruh daerah pegunungan terhadap tingkat kesegaran jasmani SD Negeri 19 Kec.Talamau Pasaman Barat
3. Perbedaan tingkat kesegaran Jasmani antara murid SD Negeri 19 Kec.Talamau Daerah pegunungan Dengan murid SD Negeri 05 Sasak Kec. Ranah Pesisir Daerah Tepi Pantai Pasaman Barat”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah maka rumusan masalah penelitian ini adalah;

1. Bagaimanakah tingkat kesegaran jasmani murid SD Negeri 05 Sasak Kec. Ranah Pesisir Daerah Tepi Pantai Pasaman Barat?
2. Bagaimanakah tingkat kesegaran jasmani murid SD Negeri 19 Kec.Talamau Daerah pegunungan Pasaman Barat?
3. Apakah terdapat perbedaan tingkat kesegaran jasmani antara murid SD Negeri 19 Kec.Talamau Daerah pegunungan Dengan murid SD Negeri 05 Sasak Kec. Ranah Pesisir Daerah Tepi Pantai Pasaman Barat?

E. Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui:

1. Untuk mengetahui tingkat kesegaran jasamani murid SD Negeri 05 Sasak Kec. Ranah Pesisir Daerah Tepi Pantai Pasaman Barat?
2. Untuk mengetahui tingkat kesegaran jasamani murid SD Negeri 19 Kec.Talamau Daerah pegunungan Pasaman Barat?
3. Untuk mengetahui perbedaan tingkat Kesegaran Jasmani antara murid SD Negeri 19 Kec.Talamau Daerah pegunungan Dengan murid SD Negeri 05 Sasak Kec. Ranah Pesisir Daerah Tepi Pantai Pasaman Barat?

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan berguna bagi:

1. Peneliti, sebagai persyaratan dalam penyelesaian tugas akhir untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan di fakultas ilmu keolahragaan universitas negeri padang
2. Kepala sekolah, sebagai bahan masukan dalam usaha meningkatkan kesegaran jasmani murid dalam pembelajaran penjaskes disekolah.
3. Guru Penjasorkes dalam meningkatkan mutu proses pembelajaran untuk meningkatkan kesegaran jasmani murid.
4. Kepustaka sebagai bahan bacaan dalam menambah ilmu pengetahuan
5. Peneliti lain, sebagai bahan penelitian yang relevan.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat dikemukakan kesimpulan bahwa:

1. Kesegaran jasmani murid SDN 05 Sasak, Kec. Ranah Pasisie daerah tepi pantai memiliki tingkat kesegaran jasmani yang diukur melalui TKJI termasuk kedalam katagori baik sekali(0%)baik 11orang(26,80%), cukup 18 orang, (43,90%), kurang 12 orang, (29.29%), dengan rata-rata dikategorikan **sedang**
2. Kesegaran jasmani murid SDN 19 Talu, Kec. Talamau daerah pegunungan memiliki tingkat kesegaran jasmani yang diukur melalui TKJI termasuk kedalam katagori baik sekali (0%), baik (0%), cukup 16 orang (51,61%), kurang 15orang (48,39%),dengan rata-rata dikategorikan **kurang**
3. Terdapat perbedaan yang signifikan antara Kesegaran jasmani murid SDN 05 Sasak, Kec. Ranah Pasisie daerah tepi pantai dengan murid SDN 19 Talu, Kec. Talamau daerah pegunungan dimana $t_h(2,77) > t_{tabel}(1,67)$
Tingkat Kesegaran Jasmani murid SDN 05 Sasak, Kec. Ranah Pasisie daerah tepi pantai dengan rata-rata 15,32 lebih baik dari pada tingkat kesegaran jasmani SDN 19 Talu, Kec. Talamau daerah pegunungan dengan nilai rata-rata tes 13,77.

B. Saran-saran

Berdasarkan pada kesimpulan, maka peneliti dapat memberikan saran-saran sebagai berikut:

1. Kepada murid agar meningkatkan kesegaran jasmaninya dengan melakukan berbagai aktifitas fisik atau berolahraga.
2. Bagi guru agar dapat meningkatkan materi pelajaran yang dapat meningkatkan kesegaran jasmani murid sehingga tingkat kesegaran jasmani muridpun ikut meningkat.
3. Bagi orang tua murid diharapkan selalu memperhatikan dan meningkatkan kecukupan kebutuhan konsumsi gizi anak dalam kesehariannya.
4. Kepada peneliti yang ingin melakukan studi lebih mendalam tentang hasil belajar murid agar lebih memperluas bahasan tentang factor-faktor yang diduga dapat mempengaruhinya.

KEPUSTAKAAN

- Anna Ahira (2009) http://repository.upi.edu/operator/upload/s_kor_0704229_chapter1.pdf
- Arfie (2009) http://repository.upi.edu/operator/upload/s_kor_0704229_chapter1.pdf
- Akbarasia (2009) http://repository.upi.edu/operator/upload/s_kor_0704229_chapter2.pdf
- Arsil. (2009). *Tes Pengukuran Dan Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Padang: FIK UNP
- Arsil. (2000). *pembinaan kondisi fisik*. Padang: FIK UNP
- Ateng, Kadir(1992). *Azaz Dan Landasan Pendidikan Jasmani*. Jakarta.Depdikbud
- Bafirman.(1999) *Sport Medicines*.padang: FIK UNP
- Carthy,Any, MC (1995) *Kiat Menjadi Ramping Dan Segar*.Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Cooper H. Kenneth. (1983). *Aerobik*, Alih Bahasa Antonius Adiwiyoto. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama
- Depdikbut.(1996). *Ketahuilah Tingkat Kesegaran Jasmani Anda*.Jakarta: Depdikbud Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi.
- Depdiknas (2003). *Kurikulum 2003. Tentang Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta Balai Pustaka
- Giam.dalam Harapan Jonli (2011:23).*Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Murid Sekolah Dasar Daerah Pedesaan Dengan Daerah Pusat Kota Kabupaten Solok*. Skripsi. FIK UNP.
- Giriwijoyo dkk. dalam Harapan Jonli (2011). *Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Murid Sekolah Dasar Daerah Pedesaan Dengan Daerah Pusat Kota Kabupaten Solok*. Skripsi. FIK UNP.
- Gusril.(2004). *Beberapa Faktor Yang Berkaitan Dengan Kemampuan Motorik Murid Sekolah Dasar Negeri Kota Padang*.Disertasi.Jakarta.UNJ.
- Gusril.(2008), *Model Pengembangan Motorik Pada Murid Sekolah Dasar*. Padang.UNP Press.