

**PERBEDAAN KEBUGARAN JASMANI SISWA UNGGUL DENGAN
SISWA NON UNGGUL KELAS VIII SMP NEGERI 2 PAINAN
KABUPATEN PESISIR SELATAN**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Sebagai
Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



OLEH :

**IDHAM KHALIQ
NIM. 98163**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2014**

PERSETUJUAN SKRIPSI

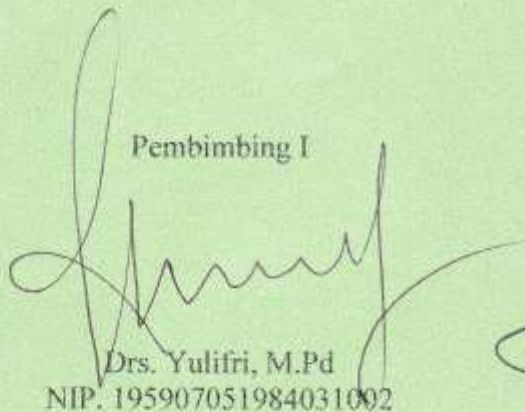
**PERBEDAAN KEBUGARAN JASMANI SISWA UNGGUL DENGAN
SISWA NON UNGGUL KELAS VIII SMP NEGERI 2 PAINAN
KABUPATEN PESISIR SELATAN**

Nama : Idham Khaliq
NIM : 98163
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2014

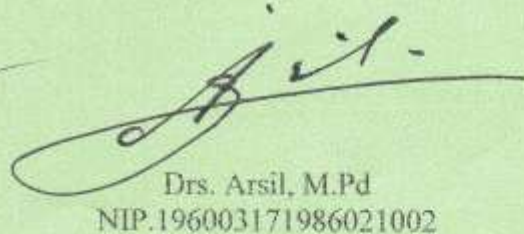
Disetujui Oleh

Pembimbing I



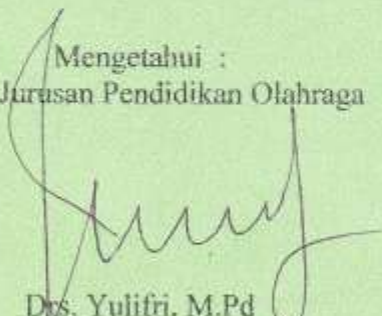
Drs. Yulifri, M.Pd
NIP. 195907051984031002

Pembimbing II



Drs. Arsil, M.Pd
NIP. 196003171986021002

Mengetahui :
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Yulifri, M.Pd
NIP. 195907051984031002

PENGESAHAN

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : Perbedaan Kebugaran Jasmani Siswa Unggul Dengan Siswa Non Unggul Kelas VIII SMP Negeri 2 Painan Kabupaten Pesisir Selatan

Nama : Idham Khaliq

NIM : 98163

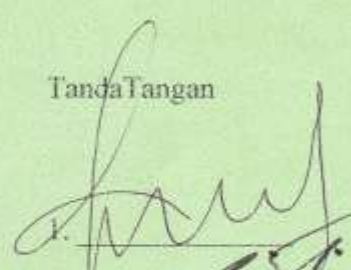
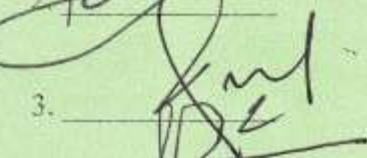
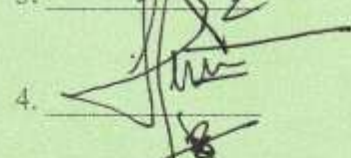
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2014

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Yulifri, M.Pd	1. 
2. Sekretaris	: Drs. Arsil, M.Pd	2. 
3. Anggota	: Dr. Emral, M.Pd	3. 
4. Anggota	: Drs. Jonni, M.Pd	4. 
5. Anggota	: Dra. Pitnawati, M.Pd	5. 

ABSTRAK

Idham Khaliq : Perbedaan Kebugaran Jasmani Siswa Unggul Dengan Non Unggul Kelas VIII SMP Negeri 2 Painan Kabupaten Pesisir Selatan

Penelitian ini berawal dari kenyataan di SMP Negeri 2 Painan bahwa adanya pengelompokan siswa unggul dan siswa non unggul. Apakah maksud dari pengelompokan tersebut? Untuk itu dilakukan suatu penelitian yang berbentuk penelitian komparatif. Melihat gejala tersebut maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini yaitu apakah ada perbedaan kebugaran jasmani siswa unggul dengan siswa non unggul kelas VIII di SMP Negeri 2 Painan.

Penelitian ini diadakan di SMP Negeri 2 Painan pada bulan April dan Mei 2014. Populasi dalam penelitian ini yaitu siswa kelas VIII yang berjumlah 127 orang. Jumlah sampel dalam penelitian ini yaitu 57 orang yang masing-masing diambil 19 orang dari siswa unggul dan 38 orang siswa non unggul. Teknik pengambilan sampel yaitu total sampling dimana semua populasi dijadikan sampel yaitu seluruh siswa puteri. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini dengan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI). Untuk melihat perbedaan kebugaran jasmani data diambil dengan uji t.

Berdasarkan hasil penelitian tingkat kebugaran jasmani siswa unggul dengan non unggul SMP Negeri 2 Painan menggunakan uji perbedaan (uji-t), didapat $t_{hitung} (0,1) < t_{tabel} (1,74)$ sehingga H_0 diterima dan H_a ditolak. Jadi kesimpulannya tidak terdapat perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa unggul jika dibandingkan dengan siswa non unggul SMP Negeri 2 Painan.

KATA PENGANTAR



Puji syukur kehadiran Allah SWT atas petunjuk dan hidayah-NYA sehingga Alhamdulillah penulis dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul “Perbedaan Kebugaran Jasmani Siswa Unggul dengan Siswa Non Unggul Kelas VIII SMP Negeri 2 Painan Kabupaten Pesisir Selatan”

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan Skripsi ini masih banyak terdapat kekurangan dan jauh dari kesempurnaan. Untuk itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari segala pihak demi kesempurnaan Skripsi ini.

Dalam menyelesaikan Skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bantuan, sbimbingan dan pengarahan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu perkenankanlah penulis mengucapkan terima kasih yang setulus tulusnya kepada:

1. Bapak Drs.H. Arsil, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan juga sebagai pembimbing II yang telah memberikan kesempatan untuk mengikuti pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang dan juga telah banyak membimbing saya dalam penyusunan skripsi ini
2. Bapak Drs. Yulifri, M.Pd, selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga, Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi sebagai Penasehat Akademik dan sekaligus Pembimbing I saya yang telah banyak memberikan masukan dan arahan dalam rangka menyelesaikan Skripsi ini.

3. Bapak dan Ibu Penguji yang telah memberikan saran dan masukan, untuk kesempurnaan Skripsi ini.
4. Bapak dan Ibu Staf Pengajar Fakultas Ilmu Keolahragan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmu pengetahuan kepada penulis.
5. Bapak dan Ibu Staf Administrasi, Perpustakaan di Fakultas Ilmu Keolahragan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan pelayanan akademik dan surat izin penelitian kepada penulis.
6. Dan yang tercinta adalah Ayah dan Ibunda serta seluruh keluarga besar saya yang tak bisa saya lupakan semua yang telah mereka berikan kepada saya.

Pada kesempatan ini, penulis juga menyampaikan ucapan terima kasih kepada teman-teman yang seperjuangan dan semua pihak yang tidak sempat penulis sebutkan satu persatu atas segala bantuan, bimbingan, dorongan serta pengorbanan yang telah diberikan. Semoga bantuan, bimbingan, dorongan serta pengorbanan yang diberikan mendapat balasan yang berlipat ganda di sisi Allah SWT, Amiin.

Padang, 10 agustus 2014

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK.....	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABLE	vi
DAFTAR GRAFIK.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN.....	viii
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
 BAB II KAJIAN TEORI	
A. Kajian Teori	8
1. Kebugaran Jasmani	8
2. Komponen Kebugaran Jasmani	11
B. Kerangka Konseptual.....	13
C. Hipotesis	14
 BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	15
B. Waktu dan Tempat Penelitian.....	15
C. Populasi dan Sampel	15
D. Jenis Data dan Sumber Data.....	16

	Halaman
E. Instrumen Penelitian.....	16
F. Teknik Pengumpulan Data	17
G. Norma klasifikasi tingkat keburangaran	24
H. Teknik analisis data	25
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Deskripsi data	26
B. Analisis data	27
C. Pembahasan	30
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	33
B. Saran	33
DAFTAR PUSTAKA	43
LAMPIRAN.....	44

DAFTAR TABEL

Tabel :	halaman
1. Normal Klasifikasi Tingkat Kebugaran.....	24
2. Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Unggul Kelas VIII SMP Negeri 2 Painan.....	27
3. Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Non Unggul Kelas VIII SMP Negeri 2 Painan.....	29

DAFTAR GRAFIK

Grafik :	halaman
1. Distribusi frekuensi tingkat kebugaran jasmani siswa unggul SMP N 2 Painan	28
2. Distribusi frekuensi tingkat kebugaran jasmani siswa non unggul SMP N 2 Painan	30

DAFTAR GAMBAR

Gambar :

halaman

1. Posisi Start Lari Cepat 50 Meter	18
2. Tes gantung siku tekuk.....	19
3. Gerakan sikap duduk dengan kedua siku menyentuh paha	20
4. Gerakan Baring Menuju Sikap Duduk	21
5. Baring duduk.....	21
6. Vertikal Jump.....	22
7. Start lari 800 meter	24

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran :	halaman
1. Data mentah siswa unggul.....	35
2. Data mentah siswa non unggul.....	36
3. Nilai kesegaran jasmani siswa unggul.....	38
4. Nilai kesegaran jasmani siswa non unggul.....	39
5. Rata – rata hasil tes kesegaran jasmani siswa unggul dan siswa non unggul SMP N 2 Painan.....	40

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan adalah salah satu bidang yang memegang peran penting untuk membangun manusia Indonesia seutuhnya. Tujuan pendidikan itu sendiri adalah mengembangkan sumber daya manusia sedini mungkin secara terarah, menyeluruh dan optimal serta sehat jasmani dan rohani berlandaskan Pancasila. Dalam usaha mengembangkan dan pembangunan di segala bidang melalui pendidikan pemerintah berupaya melalui penyelenggaraan mata pelajaran yang dimuat dalam kurikulum nasional yang bertujuan untuk membantu pembinaan dan perkembangan jasmani, mental serta emosional yang serasi, selaras dan seimbang. Hal sesuai dengan pasal 3 undang-undang RI NO.20 tahun 2003 tentang sistem pendidikan Nasional yang menyatakan bahwa:

“Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk 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, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga Negara yang demokrasi dan bertanggung jawab”. (Depdikbud.2003:5)

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat dikatakan bahwa tujuan pendidikan pada dasarnya adalah meningkatkan kualitas sumber daya manusia, melalui peningkatan mutu pendidikan diupayakan tercapainya pembentukan profil manusia yang siap secara intelektual, mental, fisik dan

rohani demi menghadapi masa depan yang semakin membutuhkan ilmu pengetahuan dan teknologi.

Salah satu factor untuk meningkatkan pendidikan dan manusia yang intelektual adalah kesegaran jasmani manusia itu sendiri.”kesegaran jasmani adalah aspek fisik dari kesegaran yang menyeluruh (total fitness) yang memberikan kepada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif serta dapat menyesuaikan diri pada tiap-tiap pembebanan fisik yang layak.

Berdasarkan kutipan yang dikemukakan,kesegaran jasmani yang baik merupakan milik yang berharga bagi setiap manusia khususnya siswa sekolah dalam menjalankan aktifitas kehidupan sehari-hari.Kesegaran jasmani sangat dibutuhkan oleh siswa untuk memperoleh ketangkasan, kesangupan, ketahanan, serta kemampuan belajar yang tinggi, seperti daya tahan yang baik sangat dibutuhkan seorang siswa dalam melaksanakan aktifitas, karena daya tahan merupakan salah satu unsur kesegaran jasmani yang akan membantu seseorang siswa dalam melaksanakan pelajaran sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti.Semakin baik daya tahan seseorang maka semakin mudah bagi seseorang untuk melakukan suatu kegiatannya baik di sekolah maupun di lingkungannya.

Mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan sangat membantu meningkatkan kesegaran jasmani di sekolah serta dapat membantu siswa untuk menghilangkan rasa jenuh atau bosan dengan pelajaran teorinya, sehingga siswa akan lebih segar dan siap untuk menerima pelajaran selanjutnya. Dengan kesegaran jasmani yang tinggi, maka siswa tidak

akan mudah letih dan lelah dalam menghadapi aktivitas sehari-hari. Mata pelajaran penjasorkes di sekolah, merupakan salah satu sarana dan prasarana bagi siswa dalam mengembangkan minatnya.

Melalui penjasorkes siswa akan mempunyai pengetahuan tentang pentingnya kesegaran jasmani. Disamping itu, penjasorkes juga akan mengembangkan kemampuan kondisi fisik siswa agar lebih baik, sehingga siswa akan mempunyai daya tahan yang bagus. Selain itu dengan penjasorkes dapat melatih kecepatan dan kelincahan siswa dalam melakukan aktivitas fisik. Penjasorkes sangat dibutuhkan oleh setiap siswa untuk memperoleh ketangkasan, kesangupan serta kemampuan belajar yang tinggi. Salah satu jalan untuk memelihara atau meningkatkan kesegaran jasmani dengan melakukan olahraga secara teratur dan aktivitas fisik sehari-hari yang bermanfaat untuk kesehatan. Jadi, mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan perlu dilaksanakan di setiap sekolah sesuai dengan kurikulum, pendidikan, untuk membina kesegaran jasmani, kesehatan dan rohani anak didik.

Pembinaan kesegaran jasmani dan kesehatan di sekolah, perlu mempertimbangkan aspek kondisi sekolah, lingkungan geografis, dan status ekonomi orang tua siswa. Ada sekolah yang dapat menyediakan sarana dan prasarana pendukung yang memadai, tetapi ada juga sekolah yang tidak dapat menyediakan sarana pendukung pendidikan kesegaran jasmani dan kesehatan. Selain itu kondisi geografis juga ikut mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani siswa.

Aktifitas siswa di SMP Negeri 2 Painan sangat mempengaruhi terhadap kesegaran jasmani siswa itu. Peneliti hanya melihat tentang perbedaan tingkat kesegaran jasmani antara siswa kelas VIII unggul dan kelas VIII non unggul di SMP Negeri 2 Painan. Yang mana siswa didalamnya memiliki kemampuan sedang. Walaupun kelas unggul memiliki prestasi lebih dibidang akademik, belum tentu mereka memiliki kesegaran jasmani yang lebih dibandingkan dengan kelas non unggul.

Namun kenyataan yang ditemukan di SMP Negeri 2 Painan dapat dilihat siswa kelas VIII unggul lebih menyukai mata pelajaran teori di sekolah dibandingkan mata pelajaran penjas orkes sedangkan kelas VIII non unggul, mereka lebih tertarik pada mata pelajaran penjas orkes dibandingkan mata pelajaran teori yang ada di sekolah.

Berdasarkan anggapan dan informasi diatas belumlah dapat ditentukan secara pasti, siswa kelas mana yang lebih baik tingkat kesegaran jasmaninya. Untuk perlu dilakukan penelitian tentang tingkat kesegaran jasmani siswa kelas VIII unggul dan siswa kelas VIII non unggul di SMP Negeri 2 Painan. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan dampak positif Aktifitas siswa di SMP Negeri 2 Painan sangat mempengaruhi terhadap kesegaran jasmani siswa tersebut peneliti ini lebih difokuskan kepada kelas VIII. Peneliti hanya melihat tentang perbedaan tingkat kesegaran jasmani antara siswa kelas VIII unggul dan kelas VIII non unggul di SMP Negeri 2 Painan. Yang mana siswa didalamnya memiliki kemampuan sedang. Walaupun kelas unggul memiliki

prestasi lebih dibidang akademik, belum tentu mereka memiliki kesegaran jasmani yang lebih dibandingkan dengan kelas non unggul

Disini kita lihat dulu perbedaannya: Biasanya siswa unggul lebih senang ikut les, sedangkan siswa non unggul lebih suka bermain-main. Siswa unggul lebih menyukai mata pelajaran teori di sekolah dibandingkan mata pelajaran penjas orkes sedangkan siswa non unggul, mereka lebih tertarik pada mata pelajaran penjas orkes dibandingkan mata pelajaran teori yang ada di sekolah. Prestasi yang dihasilkan oleh lokal unggul biasanya lebih cenderung bersifat akademik, sedangkan lokal non unggul bersifat non akademik, tak tertutup kemungkinan sebaliknya. Siswa unggul cenderung hobi membaca atau bermalas-malasan dalam kamar untuk menambah wawasannya, sedangkan siswa non unggul lebih suka bermain atau membantu orang tuanya. Hal ini biasanya yang bersifat banyak gerak, karena gerak bisa menunjang kesegaran jasmani. Biasanya siswa unggul lebih mudah diatur dan patuh terhadap guru, sedangkan siswa non unggul susah diatur dan kebanyakan suka membangkang. Dari segi ekonomi biasanya anak gizi siswa unggul lebih diperhatikan, sedangkan siswa non unggul tidak mengiraukan akan hal itu.

Selanjutnya kita lihat persamaannya, dalam hal ini mereka Sama – sama belajar penjas orkes, umurnya relatif sama, bersekolah di sekolah yang sama, menggunakan fasilitas sekolah yang sama, kehidupannya pun sama, dan masih banyak yang lainnya

Berdasarkan anggapan dan informasi yang dikemukakan diatas belumlah dapat ditentukan secara pasti, siswa kelas mana yang lebih baik

tingkat kesegaran jasmaninya. Untuk itu perlu dilakukan penelitian tentang tingkat kesegaran jasmani siswa unggul dan siswa non unggul kelas VIII di SMP Negeri 2 Painan Kabupaten Pesisir Selatan. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan dampak positif tentang perbedaan tingkat kesegaran jasmani antara kedua kelas tersebut.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Keadaan gizi siswa yang di konsumsi sehari-hari
2. Tingkat Kebugaranjasmani
3. Aktivitas siswa sehari - hari
4. Metode pembelajaran
5. Sarana dan prasarana

C. Pembatasan Masalah

Penelitian ini tidak bermaksud meneliti masing-masing faktor yang diidentifikasi diatas peneliti ini hanya melihat perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas unggul dan siswa non unggul di kelas VIII SMP Negeri 2 Painan kabupaten pesisir selatan.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan pembatasan masalah yang telah dijelaskan maka penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

“Apakah terdapat perbedaan kebugaran jasmani siswa unggul dan siswa non unggul kelas VIII di SMP Negeri 2 Painan Kabupaten Pesisir Selatan?”

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan yang telah dikemukakan diatas, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelasVIII unggul di SMP Negeri 2 Painan Kabupaten Pesisir Selatan
2. Mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII non unggul di SMP Negeri 2 Painan Kabupaten Pesisir Selatan.
3. Mengetahui apakah ada perbedaan kebugaran jasmani siswa unggul dan siswa non unggul kelas VIII di SMP Negeri 2 Painan Kabupaten Pesisir Selatan

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian adalah sebagai berikut:

1. Salah satu persyaratan memperoleh gelar sarjana pendidikan olahraga di Fakultas Ilmu keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bahan referensi bagi perpustakaan serta menambah bahan bacaan dan wawasan mahasiswa FIK UNP yang akan menjadi guru pendidikan jasmani.
3. Bahan pertimbangan bagi SMP Negeri 2 Painan dalam upaya peningkatan kesegaran jasmani siswanya.
4. Bahan masukan bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti secara mendalam.

BAB V

Kesimpulan dan Saran

A. Kesimpulan

Dari hasil penelitian di atas maka dapat diambil kesimpulan bahwa tidak terdapat perbedaan antar siswa unggul dengan siswa non unggul SMP Negeri 2 Painan dimana $t_{hitung} (0,1) < t_{tabel} (1,674)$. Hal itu dikarenakan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMP N 2 Painan merata dan tidak perbedaan yang signifikan.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas maka disarankan:

1. Kepada guru penjasorkes SMP Negeri 2 Painan untuk lebih meningkatkan kesegaran jasmani siswa
2. Untuk siswa baik kelas unggul maupun non unggul untuk menjaga dan meningkatkan kesegaran jasmani dengan berolahraga yang teratur dan kecukupan gizi yang cukup
3. Kepada kepala sekolah lebih melengkapi sarana dan prasarana penjasorkes di sekolah
4. Peneliti berikutnya agar dapat melakukan penelitian lanjutan yang lebih khusus lagi agar dapat meningkatkan kesegaran jasmani siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. (1992). Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Arsil. (1999) . Kondisi Fisik. FPOK IKIP Padang.
- Arsil.(2008). Pembinaan Kondisi fisik.Padang :Universitas Negeri Padang
- Kemendiknas.(2010).Buku Panduan Penulisan Tugas Akhir Skripsi.Padang :Universitas Negeri Padang.
- Cooper H. Kenneth (1982). Aerobic.Jakarta: Depdikbud.
- Cooper H. Kenneth. (1983) Aerobik, Alih bahasa Antonius Adiwiyoto. Jakarta:PT. Gramedia pustaka utama
- Depdikbud.(2003). Undang-Undang Republik Indonesia No.2003 Tentang system Pendidikan Nasional. Jakarta: Cipta Jaya.
- Depdikbud.(2007). Undang-Undang Republik Indonesia No.2003 Tentang KTSP di sekolah menengah pertama. Jakarta: Cipta Jaya.
- Gusril. (2004). Perkembangan Motorik Pada Masa Anak-Anak . Jakarta: Dirjen Olahraga. Departemen Pendidikan Nasional.
- Ismaryati, (2008).Tes dan pengukuran olahraga.Surakarta : UNS Surakarta.
- Kemendiknas.(2010).Pedoman Teknis Pemetaan Kebugaran Jasmani.
- Rahayu Tandiyo.(2004).Psikologi Perkembangan.Semarang Universitas Negeri Semarang