

**PERBEDAAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA PUTRA KELAS
XI ILMU PENGETAHUAN ALAM (IPA) DENGAN SISWA PUTRA
KELAS XI ILMU PENGETAHUAN SOSIAL (IPS) DI SEKOLAH
MENENGAH ATAS NEGERI 13 PADANG**

SKRIPSI

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



OLEH:

**ZAKARIA AHMAD
NIM. 1206652**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLARHAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2017**

PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas XI Ilmu
Pengetahuan Alam (IPA) dengan Siswa Putra Kelas XI Ilmu
Pengetahuan Sosial (IPS) Di Sekolah Menengah Atas Negeri 13 Padang

Nama : Zakaria Ahmad
Nim : 1206652
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Agustus 2017

Disetujui :

Pembimbing I



Dr. Hendri Neldi, M.Kes.AIFO
NIP. 19620520 198703 1 002

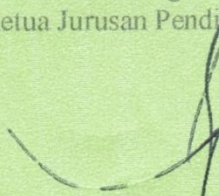
Pembimbing II



Drs. Zulman, M.Pd
NIP. 19581216 198403 1 002

Mengetahui :

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Zarwan, M.Kes
NIP. 19611230 198803 1 003

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

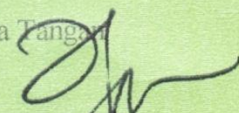
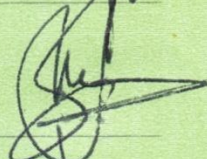
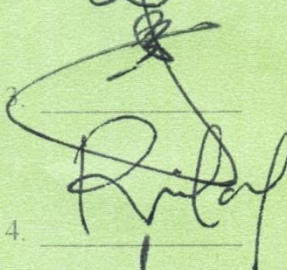
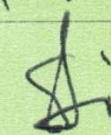
*Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*

**PERBEDAAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA PUTRA
KELAS XI ILMU PENGETAHUAN ALAM (IPA) DENGAN SISWA
PUTRA KELAS XI ILMU PENGETAHUAN SOSIAL (IPS) DI SEKOLAH
MENENGAH ATAS NEGERI 13 PADANG**

Nama : Zakaria Ahmad
NIM : 1206652
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Agustus 2017

Tim Penguji

- | Nama | Tanda Tangan |
|----------------------------------|--|
| 1. Dr. Hendri Neldi, M.Kes. AIFO | 1.  |
| 2. Drs. Zulman, M.Pd | 2.  |
| 3. Dra. Pitnawati M,Pd | 3.  |
| 4. Rika Septriani, M.Farm, Apt | 4.  |
| 5. Sepriadi, S.Si, M,Pd | 5.  |

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “ **PERBEDAAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA PUTRA KELAS XI ILMU PENGETAHUAN ALAM (IPA) DENGAN SISWA PUTRA KELAS XI ILMU PENGETAHUAN SOSIAL (IPS) DI SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 13 PADANG**”, adalah hasil karya saya sendiri;
2. Karya tulis saya ini murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing;
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah di tulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan didalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada perpustakaan;
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademi berupa pencabutan gelar yang telah di peroleh karna karya tulis ini, serta sanksi lain nya sesuai norma dan ketuntuan hokum yang berlaku.

Padang. Desember 2016
Yang membuat pernyataan



Zakaria Ahmad
NIM. 1206652/2012

ABSTRAK

Zakaria Ahmad (2017):Perbedaan tingkat kebugaran jasmani putra kelas XI Ilmu Pengetahuan Alam (IPA) dengan siswa putra kelas XI Ilmu Pengetahuan Sosial (IPS) di Sekolah Menengah Atas Negeri 13 Padang

Masalah dalam penelitian ini belum diketahuinya tingkat kebugaran jasmani putra kelas XI Ilmu Pengetahuan Alam (IPA) dengan siswa putra XI Ilmu Pengetahuan Sosial (IPS) di SMA Negeri 13 Padang. Dengan demikian tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Perbedaan tingkat kebugaran jasmani putra kelas XI Ilmu Pengetahuan Alam (IPA) dengan siswa putra XI Ilmu Pengetahuan Sosial (IPS) di SMA Negeri 13 Padang.

Jenis penelitian adalah eksperimen. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh siswa putra kelas XI di SMA Negeri 13 Padang, yang berjumlah sebanyak 58 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Dengan demikian sampel dalam penelitian ini berjumlah sebanyak 58 orang. Data dianalisis dengan statistik deskriptif dan inferensial dengan rumus uji t sampel terikat.

Berdasarkan hasil analisis data ditemukan bahwa hasil penelitian dan pembahasan yang telah di uraikan sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa: Terdapat perbedaan yang signifikan antara kebugaran jasmani siswa putra kelas XI Ilmu Pengetahuan Alam (IPA) dengan kebugaran jasmani siswa putra kelas XI Ilmu Pengetahuan sosial (IPS), dengan nilai t analisis atau t_{hitung} sebesar 4,25 lebih besar dari pada nilai t_{tabel} 2,01.

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “ Perbedaan tingkat kebugaran jasmani putra kelas XI Ilmu Pengetahuan Alam (IPA) dengan siswa putra XI Ilmu Pengetahuan Sosial (IPS) di SMA Negeri 13 Padang”. Skripsi ini disusun untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP).

Dalam penyusunan skripsi ini peneliti menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan. Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini peneliti banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu melalui ini peneliti menyampaikan terima kasih kepada :

1. Bapak Prof. Genefri, Ph.D. selaku Rektor UNP yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan perkuliahan.
2. Dr. Syafrizar, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Drs. Zarwan, M.Kes selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Bapak Dr. Hendri Neldi, M.Kes.AIFO dan Drs. Zulman, M.Pd selaku Pembimbing I dan pembimbing II yang telah meluangkan waktu dan memberikan bimbingan dengan sepenuh hati kepada penulis, serta saran,

masukan yang sangat berarti bagi penulis, sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

5. Ibu Dra. Pitnawati, M.Pd Ibu Rika Septriani, M.Farm, Apt dan Bapak Sepriadi, S.Si, M,Pd selaku tim penguji yang telah banyak memberikan saran dan masukan sehingga skripsi ini bisa di selesaikan dengan baik.
6. Staf Pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
7. Pihak sekolah SMA Negeri 13 Padang yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian.
8. Kepada kedua orang tua yang telah memberikan dorongan dan do'a sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
9. Rekan-rekan mahasiswa FIK UNP yang senasib seperjuangan yang memberikan dorongan serta semangat kepada penulis.

Akhirnya peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Agustus2017

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	6
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Perumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian.....	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	
1. Pengertian Kebugaran Jasmani.....	9
2. Komponen Kebugaran Jasmani	12
3. Faktor – Faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani	15
4. Cara Meningkatkan Kebugaran Jasmani	20
5. Fungsi Kebugaran Jasmani.....	24
B. Gambaran Perbedaan Siswa IPA dan IPS	27
C. Kerangka Konseptual	28
D. Hipotesis Penelitian.....	29
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis,Tempat dan Waktu Penelitian	30
B. Populasi dan Sampel	30
C. Defenisi Operasional	31
D. Jenis dan Sumber Data	31
E. Prosedur Penelitian.....	32
F. Teknik Pengumpulan Data	33
G. Pelaksanaan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia	35

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data	45
B. Uji Persyaratan Analisis	48
C. Uji Hipotesis.....	49
D. Hasil Penelitian dan Pembahasan.....	50

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	55
B. Saran.....	56

DAFTAR PUSTAKA	57
-----------------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian.....	30
2. Tenaga Pembantu.....	33
3. Tes Kebugaran Jasmani Indonesia.....	43
4. Norma Tes Kebugaran Jasmani	43
5. Distribusi Hasil Data Kebugaran Jasmani Siswa Putera(IPA).....	45
6. Distribusi Hasil Data Kebugaran Jasmani Siswa Putera (IPS)	47
7. Rangkuman Uji Normalitas Data.....	49
8. Rangkuman Uji t Hipotesis Penelitian	49

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Bagan Kerangka Konseptual.....	29
2. Tes lari 60 Meter	36
3. Tes Gantung Angkat Tubuh.....	38
4. Tes Baring Duduk	39
5. Tes Loncat Tegak.....	41
6. Tes Lari 1200 Meter.....	42
7. Histogram Kebugaran Jasmani Siswa (IPA).....	46
8. Histogram Kebugaran Jasmani Siswa (IPS)	48

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Formulir TKJI	57
2. Data Mentah Tes Kebugaran Jasmani Siswa IPA.....	58
3. Data Mentah Tes Kebugaran Jasmani Siswa IPS	59
4. Data Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa IPA	60
5. Data Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa IPS	61
6. Rekap Tes Kebugaran Jasmani Siswa IPA	62
7. Rekap Tes Kebugaran Jasmani Siswa IPS	63
8. Uji Normalitas Data Kebugaran Jasmani Siswa IPA.....	64
9. Uji Normalitas Data Kebugaran Jasmani Siswa IPS	65
10. Uji Beda Mean Kebugaran Jasmani	66
11. Daftar Luas di Bawah Lengkung Normal Standar.....	68
12. Nilai Kritis L Untuk Uji Lilliefors	69
13. Nilai Persentil Untuk Distribusi Uji t.....	70
14. Surat Izin Penelitian Dari Fakultas	71
15. Surat Izin Penelitian Dari Dinas Provinsi SUMBAR	72
16. Surat Izin Penelitian Dari Tempat Penelitian.....	73
17. Dokumen Penelitian	74

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 pengembangan dan pembangunan disegala 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 ini 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 demokratis 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 Indonesia yang siap secara intelektual, mental, fisik, dan rohani demi menghadapi masa depan yang semakin membutuhkan ilmu pengetahuan dan teknologi.

Dalam Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) 2006 dijelaskan bahwa :

”Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (Penjasorkes) merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat, dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktifitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional”

Berdasarkan kutipan di atas jelaslah bahwa pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan suatu bagian dari pendidikan yang menyeluruh dari setiap aspek pencapaian tujuan pendidikan nasional. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan satu bagian dari mata pelajaran lain yang lebih menitik beratkan pada aktifitas siswa. Pembelajaran penjasorkes merupakan sarana siswa melakukan berbagai kegiatan fisik, karena dalam mata pelajaran penjasorkes hampir keseluruhan materi yang diajarkan adalah yang harus dicapai, yaitu : materi pokok dan materi pilihan. Materi pokok adalah materi yang wajib dicapai oleh siswa dalam pembelajaran sedangkan materi pilihan adalah materi yang disajikan oleh pilihan guru penjasorkes tersebut, melihat sarana dan prasarana sekolah dan kesiapan guru dalam mengajar materi tersebut.

Adanya bidang studi pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan disekolah diharapkan agar semua murid sekolah memiliki kebugaran jasmani yang baik. Karena kebugaran jasmani adalah kondisi jasmani yang menggambarkan potensi seseorang dalam melakukan kegiatan-kegiatannya dengan baik, cepat, dan rapi setelah mampu kembali dapat beraktifitas yang lain tanpa lelah.

Kebugaran jasmani yang baik merupakan milik yang berharga bagi setiap manusia khususnya siswa sekolah dalam menjalankan aktifitas kehidupan sehari-hari. Kebugaran jasmani sangat dibutuhkan oleh siswa untuk memperoleh ketangkasan, kesanggupan, ketahanan, serta kemampuan belajar yang tinggi.

”kebugaran jasmani merupakan suatu hal yang dipengaruhi oleh aktifitas fisik dan latihan olahraga yang dilakukan sehari-hari. Semakin banyak aktivitas fisik dan latihan olahraga yang dilakukan seseorang, akan semakin baik pula tingkat kebugaran jasmaninya. Hal ini disebabkan dengan melakukan aktivitas fisik dan latihan olahraga akan meningkatkan kemampuan tubuh dalam mengomsumsi oksigen secara maksimal. Apabila tubuh telah mampu meningkatkan konsumsi oksigen secara maksimal maka secara otomatis akan berpengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmaninya” (Sutarman dalam Efwilza, 2002 : 8)

Dari pengertian di atas maka semua orang apa bila ingin mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang baik maka harus banyak aktifitas fisik dan olahraga. Aktifitas fisik dan olahraga sangat dibutuhkan sekali untuk anak-anak yang masih menempuh jalur pendidikan baik itu SD, SMP dan SMA. Karena pada proses pendidikanlah banyak sekali aktifitasnya baik disekolah maupun di lingkungannya.

Aktifitas yang dilakukan siswa ilmu pengetahuan alam dan siswa ilmu pengetahuan sosial memiliki beberapa perbedaan antara lain, siswa ilmu pengetahuan alam banyak yang melakukan penambahan jam belajar diluar sekolah seperti les, ini menyebabkan waktu untuk melakukan kegiatan olahraga semakin sedikit. Sebaliknya dengan siswa ilmu pengetahuan sosial waktu yang dipakai lebih banyak melakukan aktifitas fisik atau olahraga di luar jam sekolah yang akan mengakibatkan peningkatan kebugaran jasmani. Kebugaran

jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan seseorang untuk melakukan pekerjaan atau menunaikan tugasnya sehari-hari dengan cukup kekuatan dan daya tahan, tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga masih terdapat sisa tenaga yang berarti digunakan untuk menikmati waktu luang yang datangnya secara tiba-tiba atau mendadak, di mana orang yang kebugarannya kurang tidak akan mampu melakukannya. Hal ini yang membedakan orang yang fit dan tidak fit. Tetapi perlu diketahui bahwa masing-masing individu mempunyai latar belakang kemampuan tubuh dan pekerjaan yang berbeda sehingga masing-masing akan mempunyai kesegaran jasmani yang berbeda pula.

Kebugaran jasmani juga sangat dibutuhkan seseorang dalam melaksanakan aktivitas, apabila tingkat kebugaran jasmani seseorang baik maka aktivitas sehari-harinya akan berjalan dengan baik hal ini karena tingkat kebugaran jasmani yang baik, seseorang akan mampu mengkonsumsi oksigen setiap harinya dengan baik. Tingkat kebugaran jasmani akan membantu seseorang dalam melakukan pekerjaan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan berarti.

Dilihat dari tata ruang sekolah SMA Negeri 13 Padang yang terletak di daerah pinggiran kota. SMA Negeri 13 Padang berada di daerah dan perbukitan, udara disekitar sekolah masih bersih dan tidak tercampur oleh polusi udara. Kebanyakan pekerjaan dari orang tua siswa bermata pencarian sebagian petani, pedagang, nelayan dan sebagian kecil sebagai pegawai negeri sipil.

Kemudian dilihat dari perbedaan siswa putra jurusan Ilmu Pengetahuan Alam (IPA) dengan siswa putra jurusan Ilmu Pengetahuan Sosial (IPS) ada

beberapa aspek yang membedakan yaitu : Aspek murid, dan aspek kegiatan olahraga. Aspek siswa putra jurusan Ilmu Pengetahuan Alam (IPA) dipilih melalui hasil dari rata-rata nilai teori IPA yang lebih tinggi dari pada nilai teori IPS, sedangkan siswa putra jurusan Ilmu Pengetahuan Sosial (IPS) dipilih dari hasil dari rata-rata nilai praktek IPS lebih tinggi dari pada IPA. Aspek kegiatan olahraga siswa putra jurusan Ilmu Pengetahuan Alam (IPA) lebih sedikit melakukan kegiatan aktifitas fisik karena siswa IPA lebih menonjol di bidang teori, sedangkan siswa putra jurusan IPS, Lebih banyak melakukan kegiatan aktifitas fisik. Siswa putra jurusan IPA dan siswa putra jurusan IPS memiliki kegiatan jam belajar mengajar yang sama yang mana jam belajar dimulai dari pagi sampai siang hari. Akan tetapi setiap siswa memiliki aktifitas lain diluar dari jam sekolah seperti anak siswa putra jurusan IPS mayoritas mengikuti kegiatan PASKIBRA yang dilakukan pada jam sekolah berakhir, selain itu ada kegiatan lain yang diikuti oleh masing-masing siswa putra jurusan IPA dan siswa putra jurusan IPS.

Berdasarkan uraian diatas dan pengamatan yang penulis lakukan pada siswa putra jurusan Ilmu Pengetahuan Alam (IPA) dengan siswa putra jurusan Ilmu Pengetahuan Sosial (IPS) pada SMA Negeri 13 Padang menunjukkan tinjauan dilihat pada saat mengikuti proses pembelajaran penjas di sekolah. Siswa putra jurusan Ilmu Pengetahuan Alam (IPA) saat melakukan praktek pembelajaran penjas di sekolah sering mengeluh dan mencari alasan badan kurang sehat. Padahal baru melakukan aktivitas fisik yang ringan berupa praktek sudah merasa kelelahan dan bisa dilihat apabila selesai melakukan

aktivitas fisik mereka akan merasa lelah dan kurang semangat untuk belajar. Berbeda lagi dengan siswa putra jurusan Ilmu Pengetahuan Sosial (IPS) mereka senang dan tidak banyak mengeluh walaupun kenyataan dilapangan mereka kurang serius dalam mengikuti proses pembelajaran penjas di sekolah yang bersifat praktek yang melibatkan unsur fisik. Hal ini terlihat dari banyak ketawa, diperintahkan gerak yang ini, dilakukan dalam bentuk lain.

Oleh Karena belum diketahui perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara siswa putra jurusan Ilmu Pengetahuan Alam (IPA) dengan siswa putra jurusan Ilmu Pengetahuan Sosial (IPS), maka penulis melalui penelitian ini diharapkan dapat mengetahui seberapa besar perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa kedua kelas tersebut dan mana yang paling bagus tingkat kebugaran jasmaninya, serta mengetahui apa saja yang bisa mempengaruhi kebugaran jasmani, agar bisa mengatasi kebugaran jasmani ini dengan tepat.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan diatas, maka identifikasi masalahnya adalah:

1. Belum diketahuinya tingkat kebugaran jasmani siswa putra kelas XI Ilmu Pengetahuan Alam di SMA Negeri 13 Padang 2016.
2. Belum diketahuinya tingkat kebugaran jasmani siswa putra kelas XI Ilmu Pengetahuan Sosial di SMA Negeri 13 Padang 2016.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan dari identifikasi dikemukakan diatas maka penulis membatasi permasalahan penelitian :

1. Tingkat kebugaran jasmani siswa putra kelas XI Ilmu Pengetahuan Alam di SMA Negeri 13 Padang 2016.
2. Tingkat kebugaran jasmani siswa putra kelas XI Ilmu Pengetahuan Alam di SMA Negeri 13 Padang 2016.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi dan pembatasan masalah yang terdapat dalam penelitian penulis ini, maka penulis merumuskan masalah yakni :

1. Bagaimana tingkat kebugaran jasmani siswa putra jurusan Ilmu Pengetahuan Alam (IPA) di SMA Negeri 13 Padang 2016 ?
2. Bagaimana tingkat kebugaran jasmani siswa putra jurusan Ilmu Pengetahuan Sosial (IPS) di SMA Negeri 13 Padang 2016 ?
3. Apakah terdapat perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa putra jurusan Ilmu Pengetahuan Alam (IPA) dengan siswa putra jurusan Ilmu Pengetahuan Sosial (IPS) di SMA Negeri 13 Padang 2016?

E. Tujuan Penelitian

Dalam tujuan penulisan penelitian ini untuk mengetahui :

1. Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa putra jurusan Ilmu Pengetahuan Alam (IPA) di SMA Negeri 13 Padang
2. Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa putra jurusan Ilmu Pengetahuan Sosial (IPS) di SMA Negeri 13 Padang

3. Untuk mengetahui perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa putra jurusan Ilmu Pengetahuan Alam (IPA) dengan siswa putra jurusan Ilmu Pengetahuan Sosial (IPS) di SMA Negeri 13 Padang

F. Manfaat Penelitian

1. Sebagai persyaratan bagi peneliti dalam menyelesaikan tugas akhir untuk mendapatkan gelar Strata satu (S1).
2. Guru sebagai pendidik sekaligus peneliti dapat lebih meningkatkan kebugaran jasmani siswa dengan melakukan usaha pembinaan di luar jam pembelajaran seperti halnya kegiatan ekstrakurikuler atau bentuk kegiatan lainnya.
3. Siswa sebagai subjek penelitian dapat mengetahui tingkat kebugaran jasmani dan semakin terpacu untuk lebih meningkatkan kebugaran jasmani mengingat besarnya manfaat tentang kebugaran jasmani.
4. Masukan kepada sekolah untuk memperhatikan tingkat kebugaran jasmani anak. Dan melakukan kegiatan tes kebugaran jasmani secara berkala.
5. Sebagai bahan masukan bagi guru pendidikan jasmani mengenai tingkat kebugaran jasmani.
6. Sebagai bahan bacaan atau acuan untuk mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK UNP).

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, hasil penelitian dan pembahasan yang telah di uraikan sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Tingkat kesegaran jasmani dari 26 orang siswa kelas XI Ilmu Pengetahuan Alam (IPA) pada kategori baik ada 2 orang, yang memiliki tingkat kesegaran jasmani pada kategori sedang sebanyak 14 orang, dan yang memiliki tingkat kesegaran jasmani pada kategori kurang sebanyak 10 orang.
2. Tingkat kesegaran jasmani dari 32 orang siswa kelas XI Ilmu Pengetahuan Sosial (IPS) pada kategori baik ada 1 orang, yang memiliki tingkat kesegaran jasmani pada kategori sedang sebanyak 22 orang, dan yang memiliki tingkat kesegaran jasmani pada kategori kurang sebanyak 9 orang.
3. Terdapat perbedaan yang signifikan antara kesegaran jasmani siswa putra kelas XI Ilmu Pengetahuan Alam (IPA) dengan kesegaran jasmani siswa putra kelas XI Ilmu Pengetahuan sosial (IPS), dengan nilai t analisis atau t_{hitung} sebesar 4,25 lebih besar dari pada nilai t_{tabel} 2,01.

B. Saran

Berdasarkan kepada kesimpulan yang telah dikemukakan di atas maka disarankan kepada:

1. Kepala Sekolah sebagai yang orang yang bertanggung jawab dalam mengambil keputusan agar memperhatikan lingkungan sekolah yang baik dan bersih sehingga kesehatan dan kesegaran jasmani siswa tetap terjaga dengan baik.
2. Guru penjasorkes agar lebih berupaya dan berusaha untuk melibatkan siswa secara aktif dalam pembelajaran penjasorkes, karena kegiatan fisik dan olahraga dapat mempengaruhi kesegaran jasmani siswa menjadi lebih baik.
3. Siswa agar meningkatkan aktifitas fisik dengan melakukan olahraga baik dalam pembelajaran penjasorkes maupun berolahraga untuk mengisi waktu luang di sore hari.
4. Para orang tua agar memperhatikan kebutuhan gizi pada anaknya karena gizi merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kesegaran jasmani seseorang.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus, Apri. (2012). *Olahraga Kebugaran Jasmani*. Padang: Sukabina Press.
- Arsil.(2009). *Pembinaan Kondisi Fisik*.Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
- Depdikbud.(2004). *Hasil Seminar Kesegaran Jasmani Nasional*. Interval: Depdikbud
- Efwilza. 2002. *Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Murid SD No 16 di Kawasan Pertambangan Batu Bara Ombilin Dengan Murid SD no 20 Luar Kawasan Batu Bara Ombilin Kota Sawah Lunto* (Skripsi). Padang.
- Gusril.(2004). *Perkembangan Motorik Pada Masa Anak-anak*.Dirjen Olahraga Departemen Pendidikan Nasional.
- Gusril.(2008). *Buku Ajar Metodologi Penelitian*. Padang: FIK UNP.
- Ismayarti.(2008). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: UNS Surakarta.
- Martono Nanang. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Rosmawati. (2012). *Hand Out Test Pengukuran dan Evaluasi Dalam Pendidikan Jasmani kesehatan dan Reaksi*. Padang : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
- Sukintaka.(2004). *Pendidikan Kesegaran Jasmani*. Jakarta: Erlangga.
- Suharsimi, Arikunto. (1998). *Prosedur Penelitian Suatu Praktek*. Jakarta: BinaAksara.
- Syafruddin. (2012). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang: FIK UNP.
- Undang-Undang Republik Indonesia No. 20 Tahun 2003.*Tentang Sistem Pendidikan Nasional*.Jakarta: BP Cipta Jaya