

**PERBANDINGAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA
SMP NEGERI 8 SIJUNJUNG DENGAN SISWA SMP
NEGERI 16 SIJUNJUNG**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan
Rekreasi Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



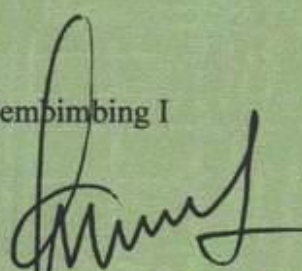
Oleh
ZULRIKI
NIM 89539

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2012**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

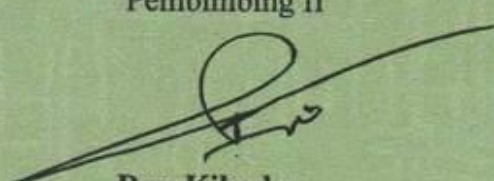
Judul : Perbandingan Tingkat Kesegaran Jasmani Antara Siswa SMPN
8 Sijunjung Dengan Siswa SMPN 16 Sijunjung Di Kabupaten
Sijunjung
Nama : ZULRIKI
NIM : 89539
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Pembimbing I


Drs. Yulifri, M. Pd
NIP. 195907051985031002

Padang, Januari 2012

Pembimbing II


Drs. Kibadra
NIP. 19571181985031003

Diketahui oleh,
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga


Drs. Yulifri, M. Pd
NIP. 195907051985031002

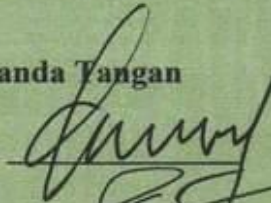
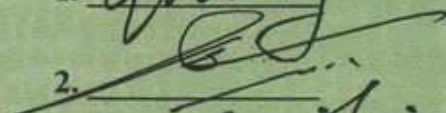


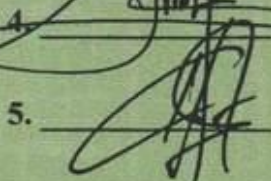
PENGESAHAN

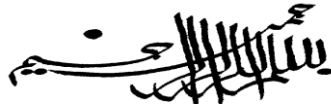
*Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang*

Judul : Perbandingan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMP
Negeri 8 Sijunjung dengan Siswa SMP Negeri 16 Sijunjung
Nama : Zulriki
NIM : 89539
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2012

Tim Penguji :

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Yulifri, M.Pd	1. 
2. Sekretari	: Drs. Kibadra	2. 
3. Anggota	: Drs. H. Arsil, M.Pd	3. 
4. Anggota	: Drs. Yaslindo, M.S	4. 
5. Anggota	: Drs. Ali Umar, M.Kes	5. 



HALAMAN PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmaanirrahim...

Allah tidak akan membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya (QS Alhaji:16)

Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan maka apabila kamu telah selesai dari suatu (urusan) kerjakanlah sungguh-sungguh (urusan) yang lain (QS Alam Nasyrah : 6-7)

Ya Allah..

Ku bersujud di hadap Mu

Ku haturkan syukur atas kgrunia Mu

Dengan izin Mu lah aku berhasil melewati satu cita-cita ku...

Mewujudkan harap ku

Namun perjalanan ku masih panjang

Banyak liku yang harus ku tempuh

Langkah baru dimulai

Menapak jalan cita yang terbentang di hadapan

Hamba mohon...

Bukakanlah jalan terbaik untuk ku

Dalam menyongsong hari esok,

Demi bakti ku pada orang-orang yang menyayangiku...

Setelah melewati perjalanan yang panjang, tercapai sudah apa yang ku damba, walau ku tahu ini bukan akhir dari segalanya, karena itu

Ya Rabb... tetapkanlah aku dalam kesabaran dan keikhlasan agar tercipta karya yang berharga menuju hidup penuh makna. Dengan segala kerendahan dan keikhlasan hati, ku persembahkan karya ini pada orang-orang yang ku sayangi.

Buat Ibunda Nurma dan Papa Nawar...

Terimakasih untuk dzikir dan doa yang tak pernah putus dari mu. Doamu adalah pelita dalam hidup ku, kasih sayangmu pengobat dahaga hati ku, senyum mu lah pendorong semangat ku, tetes keringat mu lah mutiara dalam hidup ku. Karna engkau lah aku bisa menjadi seperti ini.

Buat Kakak ku Sihel, Ita, Anti. Makasih ya kak atas bantuan, dorongan dan semangat yang tlah kakak berikan slama ini...

Thanks to orang terdekat yang telah banyak beri bantuan selama menempuh kuliah, Ajo, Ikes, Beny, Fauzy, Roby dan Dalfisman..ku tak tau hrus d balas dengan

apa, tp yang pasti jasa-jasa mereka takkan pernah terlupakan..semoga pengorbanan yang diberikan selama ini menjadi ibadah di sisi Nya.Amin....

Buat teman-teman seperjuangan ku...

Sosant 07, (yang tak mungkin ku sebutkan satu-satu), tetap jaga kekompakan. Walaupun kita terpisah oleh jarak dan waktu, komunikasi jangan sampai terputus. Pesan to Adik-adik kosant,cepat nyusul wisuda ya!.jgan biasakan hidup senang-senang terkadang kesengan akan mengantarkan kita pada jalan yang namanya kegagalan....

Teristimewa untuk seseorang yang sangat menyayangi ku. Thanks untuk pengertian n kasih sayang nya..



By Zulriki

ABSTRAK

Zulriki , 2012. Perbandingan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMP Negeri 8 Sijunjung dengan Siswa SMP Negeri 16 Sijunjung

Masalah di penelitian ini adalah kurangnya kesegaran jasmani siswa baik siswa SMP Negeri 8 Sijunjung maupun siswa SMP Negeri 16 Sijunjung, ini terlihat dari siswa yang merasa jenuh dan bosan saat menerima pembelajaran serta banyak siswa mudah letih dan lelah dalam menghadapi aktivitas sehari-hari. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa SMP Negeri 8 Sijunjung dengan siswa SMP Negeri 16 Sijunjung.

Jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif dimana hanya melihat perbandingan dua sekolah yaitu SMP Negeri 8 Sijunjung dan SMP Negeri 16 Sijunjung. Sedangkan waktu penelitian dilakukan pada tanggal 27-30 bulan desember 2011. Populasi penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMP Negeri 8 Sijunjung yang berjumlah 182 orang dan siswa SMP Negeri 16 Sijunjung berjumlah 257 orang. Teknik pengambilan sampel yaitu *purposive sampling* dimana populasi yang dijadikan sampel diambil secara acak, yaitu 27 siswa dari SMP Negeri 8 Sijunjung dan 21 siswa dari SMP Negeri 16 Sijunjung. Data dianalisis dengan menggunakan uji-t atau komparasi.

Berdasarkan hasil penelitian tingkat kesegaran jasmani siswa putera SMP Negeri 8 Sijunjung dengan siswa putera SMP Negeri 16 Sijunjung menggunakan uji perbedaan (uji-t), didapat $t_{hitung} (3,121) > t_{tabel} (2,042)$ sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima, jadi kesimpulannya terdapat perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa putera SMP Negeri 8 Sijunjung dengan siswa putera SMP Negeri 16 Sijunjung, kemudian tingkat kesegaran jasmani siswa puteri SMP Negeri 8 Sijunjung dengan siswa puteri SMP Negeri 16 Sijunjung menggunakan uji perbedaan (uji-t), didapat $t_{hitung} (3,814) > t_{tabel} (2,021)$ sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima, jadi kesimpulannya terdapat perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa puteri SMP Negeri 8 Sijunjung dengan siswa puteri SMP Negeri 16 Sijunjung, dimana tingkat kesegaran jasmani siswa puteri SMP Negeri 8 Sijunjung lebih baik jika dibandingkan dengan siswa puteri SMP Negeri 16 Sijunjung.

Kata kunci : ***Tingkat Kesegaran Jasmani***

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “ **Perbandingan Tingkat Kesegaran Jasmani SMP Negeri 8 Sijunjung Dan SMP Negeri 16 Sijunjung Di Kabupaten Sijunjung .”**.

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP).

Dalam penyusunan skripsi ini penulis menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan.

Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu melalui ini penulis menyampaikan terima kasih kepada :

1. Bapak Drs. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan
2. Bapak Drs. Yulifri, M.Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga
3. Bapak Drs. Yulifri, M.Pd selaku pembimbing I dan Bapak Drs. Kibadra, Selaku Pembimbing II
4. Bapak/Ibu Staf Pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
5. Rekan-rekan mahasiswa FIK UNP

6. Kepada kedua orang tua yang telah memberikan dorongan dan do'a sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

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

Padang, Januari 2012

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

PENGESAHAN

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	5
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Perumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Hasil Penelitian.....	6

BAB II KAJIAN TEORITIS

A. Kajian Teori	7
1. Hakikat Kesegaran Jasmani	7
2. Komponen Kesegaran Jasmani.....	9
3. Fungsi Kesegaran Jasmani	10
4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani	12
B. Kerangka Konseptual	21
C. Hipotesis	22

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	23
B. Tempat dan Waktu Penelitian	23
C. Populasi dan Sampel.....	23
1. Populasi.....	23
2. Sampel	24
D. Jenis Data dan Sumber Data	25
E. Teknik dan Alat Pengumpulan Data.....	25
F. Teknik Analisis Data	35

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian.....	37
B. Uji Persyaratan Analisis dengan Normalitas dengan Uji Liliefors.....	42
C. Pengujian Hipotesis	44
D. Pembahasan	46

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	50
B. Saran	51

DAFTAR PUSTAKA.....	52
----------------------------	-----------

LAMPIRAN

FOTO DOKUMENTASI

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Siswa SMP N 8 Sijunjung dan siswa SMP N 16 Sijunjung.....	24
Tabel 2	Tabel nilai TKJI putra usia 12 – 15 tahun.....	36
Tabel 3	Tabel nilai TKJI putri usia 12 – 15 tahun	36
Tabel 4	Norma Kesegaran Jasmani (untuk putra dan putri)	37
Tabel 5	Distribusi kesegaran jasmani siswa putri SMPN Negeri 8 Sijunjung .	40
Tabel 6	Distribusi kesegaran jasmani siswa putri 16 Sijunjung	41
Tabel 7	Distribusi kesegaran jasmani siswa putra SMP Negeri 8 Sijunjung ..	44
Tabel 8	Distribusi kesegaran jasmani siswa putra SMP N 16 Sijunjung	45

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Gambar lari 50 meter	27
Gambar 2	Gambar gantung angkat tubuh	28
Gambar 3	Gambar baring duduk	31
Gambar 4	Loncat tegak	32
Gambar 5	Star lari 1000 meter	34

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Data mentah siswa putra SMPN 8 Sijunjung	53
Lampiran 2	Dat mentah siswa putra SMP N 16 Sijunjung	55
Lampiran 3	Uji normalitas kesegaran jasmani siswa putra SMPN 18	57
Lampiran 4	Uji Normalitas kesegaran jasmani siswa putera SMP N 16 Sijunjung	58
Lampiran 5	Uji normalitas kesegaran jasmani siswa putra SMPN 18	59
Lampiran 6	Uji normalitas kesegaran jasmani siswa SMPN 16 Sijunjung.....	60
Lampiran 7.	Rata-rata hasil Kesegaran Jasmani siswa putera SMP Negeri 8 Sijunjung dengan siswa putera SMP Negeri 16 Sijunjung	61
Lampiran 8.	Rata-rata hasil Kesegaran Jasmani siswa puteri SMP 8 Sijunjung dengan siswa puteri SMP Negeri 16 Sijunjung.....	63
Lampiran 9	Foto Dokumentasi Hasil Penelitian	65
	Tabel normalitas standar (baku) dari 0 ke z	70
	Daftr Nilai Kritis untuk Uji Liliefors	71
	Tabel Nilai – Nilai t	72
	Surat Izin Penelitian dari Fakultas	74
	Rekomendasi	

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan pada hakekatnya merupakan suatu proses mewujudkan dan mencerdaskan kehidupan pembangunan bangsa secara keseluruhan. Oleh sebab itu, pendidikan berperan dalam mengembangkan aspek-aspek kehidupan terutama masa reformasi yang serba transparan seperti sekarang ini. Pendidikan pada dasarnya mempunyai peranan penting dalam mencerdaskan kehidupan bangsa dimana sasarannya adalah untuk meningkatkan kualitas manusia Indonesia, baik sosial, spiritual, dan intelektual serta kemampuan yang professional sebagai mana yang terdapat dalam UU No. 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, dimana fungsi dan tujuan pendidikan nasional itu adalah sebagai berikut:

“Pendidikan Nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar jadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, beriman, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga Negara yang demokratis secara bertanggung jawab” (Depdiknas RI 1993: 11)

Berdasarkan kutipan di atas jelaslah bagi kita bahwa pendidikan tersebut sangat mempunyai peranan penting untuk mewujudkan watak seseorang yang akhirnya menjadi cerdas, yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat jasmani dan rohani dan dilakukan berbagai cara baik dilingkungan tempat tinggal maupun di sekolah.

Kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk hidup dengan harmonis dan penuh semangat. Manusia yang segar adalah manusia yang berpandangan sehat dan cerdas terhadap kehidupan dan masa depannya. Ia mempunyai harga diri dan menyukai pergaulan dengan sesama manusia lainnya serta hidup bahagia dengan mereka.

Kesegaran jasmani adalah suatu kemampuan yang menitikberatkan pada fungsi-fungsi fisiologis, yaitu kemampuan jantung, pembuluh darah, paru, dan otot yang berfungsi pada efisiensi yang optimal. Untuk itu dalam meningkatkan kesegaran jasmani anak-anak, tentu orang tua harus menseleksi bentuk-bentuk permainan yang dilakukan anak dan dapat merangsang komponen-komponen kesegaran jasmani seperti: ketahanan jantung paru, kekuatan otot, komposisi tubuh, dan fleksibel. Gusril (2004:184)

Sullivia dalam Efwilza (2002 :9) menyatakan kesegaran jasmani adalah suatu kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari yang normal dan giat dan penuh dengan kesiapsiagaan, tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dan masih mempunyai cadangan energi untuk menikmati kegiatan waktu senggang serta kejadian darurat yang datang tiba-tiba.

“Dengan adanya bidang studi pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan diharapkan siswa dapat mempunyai kesegaran jasmani yang baik. 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.” (Arsil, 1999: 9)

Berdasarkan kutipan yang dikemukakan, berarti kesegaran jasmani merupakan cermin dari kemampuan fungsi sistem-sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam setiap aktifitas fisik.

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 secara teratur dan aktifitas fisik sehari-hari yang bermanfaat untuk kesehatan. Sehubungan dengan itu, perlu digiatkan lagi pendidikan jasmani dan kesehatan di sekolah. Jadi, mata pelajaran pendidikan jasmani 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. Sebab, kondisi suatu tingkat sekolah belum tentu sama dengan sekolah lainnya. 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 yang bersekolah di daerah daratan rendah, kemungkinan akan memiliki tingkat kesegaran jasmani yang berbeda dengan siswa yang bersekolah di daerah perbukitan. Siswa yang bersekolah dengan berjalan kaki juga akan memiliki tingkat kesegaran jasmani yang berbeda dengan siswa yang setiap harinya naik kendaraan. Begitu juga dengan tingkat ekonomi orang tua siswa. Siswa yang memiliki orangtua dengan tingkat ekonomi lebih baik, kemungkinan akan memperoleh gizi yang lebih baik dibandingkan dengan siswa yang tingkat kesegaran ekonomi orang tuanya rendah.

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan SMPN 8 dan SMPN 16 Sijunjung, Letak kedua Sekolah ini berjauhan SMPN 16 dekat pada ibukota kabupaten sementara SMPN 8 jauh di pingir kota pada daerah perkampungan. Siswa SMPN 8 pada umumnya pergi ke sekolah dengan berjalan kaki, sementara siswa SMPN 16 banyak yang makai kendaran. Dilihat pada kegiatan sore harinya siswa SMPN 8 banyak yang bermain bola kaki, bola voli, takraw dan olahraga lainnya, sedangkan siswa SMPN 16 tidak melakukan hal tersebut tapi banyak melakukan kegiatan yang tidak bermanfaat untuk kesehatan, seperti warnet, Play station (PS). Semua ini tentu saja berpengaruh terhadap kesegaran jasmani. Karena terjadinya perbedaan kebiasaan tersebut. Maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang perbandingan tingkat kesegaran jasmani antara SMPN 8 dan SMPN 16 sijunjung. Perbedaan ini mungkin disebabkan oleh beberapa factor umpamanya: kondisi sekolah, lingkungan geografis dan status ekonomi.

Berdasarkan anggapan dan informasi yang dikemukakan di atas, belumlah dapat ditentukan secara pasti, bahwa siswa SMPN 8 Sijunjung mempunyai tingkat kesegaran jasmani yang baik dibandingkan dengan siwa SMPN 16 Sijunjung. Untuk itu, perlu dilakukan peneltiaan tentang perbandingan tingkat kesegaran jasmani siswa SMPN 8 dan SMPN 16 Kabupaten Sijunjung ini dapat memberi gambaran positif tentang perbandingan tingkat kesegaran jasmani antar kedua sekolah tersebut.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka identifikasi masalah penelitian ini sebagai berikut ini:

1. Keadaan lingkungan
2. Keadaan ekonomi
3. Aktifitas fisik
4. Kesehatan lingkungan
5. Gizi
6. Kesehatan siswa

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, peneliti ingin melihat perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa SMPN 8 Sijunjung dan siswa smp n 16 sijunjung di kabupaten Sijunjung.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan masalah penelitian ini adalah apakah terdapat perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa siswa SMPN 8 dan SMPN 16 di Kabupaten Sijunjung

1. Bagaimanakah tingkat kesegaran jasmani siswa SMPN 8 Sijunjung ?
2. Bagaimana tingkat kesegaran jasmani siswa SMPN 16 Sijunjung ?
3. Apakah terdapat perbedaan siswa SMPN 8 Sijunjung dan SMPN 16 sijunjung ?

E. Tujuan Penelitian

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

1. Untuk mendapatkan informasi tentang kesegaran jasmani siswa SMPN 8 Sijunjung.
2. Untuk mendapatkan informasi tentang kesegaran jasmani siswa SMPN 16 Sijunjung
3. Untuk mengetahui perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa SMPN 8 Sijunjung dan siswa SMPN 16 Sijunjung.

F. Manfaat Penelitian

Hasil Penelitian ini berguna sebagai:

1. Sebagai persyaratan bagi penulis untuk menyelesaikan tugas akhir dalam menempuh gelar Strata Satu (SI).
2. Sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan.
3. Sebagai bahan informasi dan motivasi bagi siswa dalam upaya peningkatan kesegaran jasmani siswa.
4. Sebagai bahan pertimbangan bagi SMPN 8 Sijunjung untuk meningkatkan kesegaran jasmani
5. Sebagai bahan referensi bagi pustaka untuk menambah bahan bacaan mahasiswa FIK UNP yang akan jadi guru Penjas.
6. Sebagai bahan masukan bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti masalah ini secara mendalam.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan dari data analisis dan pembahasan ini dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Setelah dilakukan analisis dengan menggunakan teknik uji t, ternyata didapat t_{hitung} (3,121) sedangkan t_{tabel} (2,042) dengan taraf signifikansi 0.05 berarti t_{hitung} (3,121) > t_{tabel} (2,042) sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima, jadi kesimpulannya adalah terdapat perbandingan Kesegaran Jasmani siswa putera SMP Negeri 8 Sijunjung dengan siswa putera SMP Negeri 16 Sijunjung. dimana Kesegaran Jasmani siswa putera SMP Negeri 8 Sijunjung lebih baik dibandingkan dengan siswa putera SMP Negeri 16 Sijunjung.
2. Setelah dilakukan analisis dengan menggunakan teknik uji t, ternyata didapat t_{hitung} (3,814) sedangkan t_{tabel} (2,021) dengan taraf signifikansi 0.05 berarti t_{hitung} (3,814) > t_{tabel} (2,021) sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima, jadi kesimpulannya adalah Terdapat perbandingan Kesegaran Jasmani siswa puteri SMP Negeri 8 Sijunjung dengan siswa puteri SMP Negeri 16 Sijunjung, dimana Kesegaran Jasmani siswa puteri SMP Negeri 8 Sijunjung lebih baik dibandingkan dengan siswa puteri SMP Negeri 16 Sijunjung.

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan di atas, maka penulis dapat memberikan saran-saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam penelitian tentang perbandingan Kesegaran Jasmani siswa SMP Negeri 8 Sijunjung dengan siswa SMP Negeri 16 Sijunjung.

1. Sekolah dapat memperhatikan Kesegaran Jasmani siswa SMP Negeri 8 Sijunjung maupun siswa SMP Negeri 16 Sijunjung agar proses pembelajaran bisa berjalan dengan baik
2. Siswa agar dapat memperhatikan faktor-faktor yang dapat meningkatkan kesegaran jasmani
3. Siswa harus bisa menjaga kebugaran kondisi tubuh dengan cara berolahraga secara teratur, dan mengonsumsi makanan yang bergizi sesuai dengan standar kesehatan..
4. Sebagai orang tua, agar bisa memantau perkembangan gizi anaknya disamping aktifitas belajar disekolah maupun aktifitas olahraganya di luar sekolah. Kemudian mengetahui tentang informasi-informasi yang berkaitan dengan peningkatan kesegaran jasmani anaknya (siswa).
5. Penelitian ini hanya terbatas pada siswa SMP Negeri 8 Sijunjung dengan siswa SMP Negeri 16 Sijunjung saja. untuk itu perlu dilakukan penelitian pada siswa lainnya dan daerah yang berbeda dengan jumlah sampel yang lebih banyak lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Arsil. 1999. *Peminaan Kondisi Fisik*. Padang: FIK IKP.
- Arsil. 1999. *Tes Pengukuran Dan Evaluasi*. Padang: FIK IKIP.
- Arsil. 2008. *Pembinaan Kondis Fisik*. Padang: Sukabina Offset.
- Arsil. 2009. *Tes Pengukuran Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Padang: Sukabina Offset.
- Depikbud. 1981. *Hasil Seminar Kesegaran Jasmani Nasional 1. Inteval: Ddepdikbud*.
- Depdikbud. 1998. *Garis-Garis Besar Haluan Negara*. Jakarta: Direktur Jendral Pendidikan Tinggi.
- Efwilza. 2002. *Skripsi*. "Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Murid SD Nomor 16 di Kawasan Tambang Batubara Ombilin Dengan Murid SD Nomor 12 Luar Kawasan Batubara Ombilin Kabupaten Sawalunto ". Padang: FIK UNP.
- Gusril. 2004. *Perkembangan Motorik Pada Masa Anak-Anak Inerval: Olahraga Depdiknas*.
- Gusril. 2008. *Buku Ajar Motologi Penelitian*. Padang: FIK UNP.
- Hidi, Sutrisno. 1999. *Sitatistik Jilid 2*. Inerval: Andi Offset.
- Irwan, Prasya. 1999. *Logika dan Prosedur Penelitian*. Jakarta: Setia-Lain.
- ISmariati. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: UNS Surakarta
- Lutan, Rusli. 1991. *Manusi dan Olahraga*. Bandung: ITB dan FPOK/IKIP Bandung.