

**PERBEDAAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SDN
PERCOBAAN PADANG DENGAN SDN 56 ANAK AIR
KECAMATAN KOTO TANGAH PADANG**

SKRIPSI

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



Oleh

**RAHMA DAMIA
NIM. 14745**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLARHAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2013**

PERSETUJUAN SKRIPSI


**PERBEDAAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SDN
PERCOBAAN PADANG DENGAN SDN 56 ANAK AIR
KECAMATAN KOTO TANGAH PADANG**

Nama : Rahma Damia
NIM : 14745
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Januari 2013

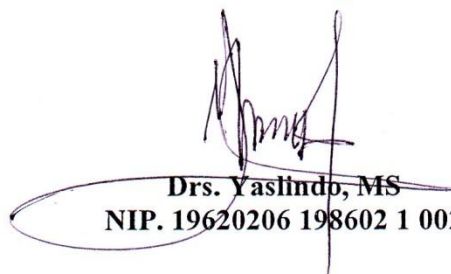
Disetujui Oleh

Pembimbing I



Dra. Pitnawati, M.Pd
NIP. 19590513 198403 2 002


Pembimbing II



Drs. Yaslindo, MS
NIP. 19620206 198602 1 002

Mengetahui:

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 Jurusan
Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : Perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SDN Percobaan Padang dengan Siswa SDN 56 Anak Air Kecamatan Koto Tengah Padang.

Nama : Rahma Damia

NIM : 14745


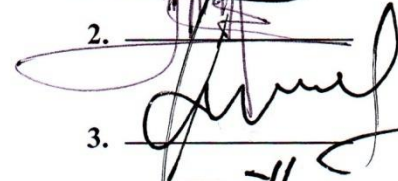



Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Januari 2013

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Dra. Pitnawati, M.Pd	1. 
2. Sekretaris	: Drs. Yaslindo, MS	2. 
3. Anggota	: Drs. Yulifri, M.Pd	3. 
4. Anggota	: Drs. Edwarsyah, M.Kes	4. 
5. Anggota	: Dr. Erizal Nurmai, M.Pd	5. 



Hari ini setitik kebahagiaan telah kuraih

Sekeping cita dan harapan telah ku dapatkan namun perjalanan masih panjang

Dan perjuangan belum selesai

Semoga rahmat ini menjadi awal bagi keberhasilan di masa yang akan datang

Dalam suatu kisah yang panjang, penuh liku, ujian, cobaan dan hempasan

Saat jiwa tlah penuh dengan kasih sayang dan do'a

Seakan ujian, cobaan dan hempasan yang merasuk dengan kenikmatan

Seiring dengan bergulirnya waktu kehidupan, Serentetan kasihmasihku jalani

Harapanku sangat besar

Hari ini.....

Sepenggal episode telah kujalani

Sebuah perjuangan telah kau uji

Sejumlah pengorbanan telah kau beri

Hamba yakin segala sesuatu pasti ada hikmahnya

Sesungguhnya hanya ridhomu yang kuharapkan.....

Hari takkan indah tanpa mentari dan rembulan, begitu juga hidup takkan indah tanpa tujuan, harapan serta tantangan. Meski terasa berat, namun manisnya hidup justru akan terasa, apabila semuanya terlalui dengan baik, meski harus memerlukan pengorbanan. Ku persembahkan karya kecil ini, untuk cahaya hidup, yang senantiasa ada saat suka maupun duka, selalu setia mendampingi, saat aku lemah tak berdaya. ApaQ dan IbuQ (syafriadi dan nur 'aini)tercinta yang selalu memanjatkan doa kepada putri tercinta dalam setiap sujudnya. Terima kasih untuk semuanya. Untuk ribuan tujuan yang harus dicapai, untuk jutaan impian yang akan dikejar, untuk sebuah pengharapan, agar hidup jauh lebih bermakna, karena tragedi terbesar dalam hidup bukanlah kematian tapi hidup tanpa tujuan.

Teruslah bermimpi untuk sebuah tujuan, pastinya juga harus diimbangi dengan tindakan nyata, agar mimpi dan juga angan, tidak hanya menjadi sebuah bayangan semu.

Dari semua tlah kau tetapkan hidupku dalam tangan mu rencana indah yang tlah kau siapkan bagi masa depanku yang penuh harapan,harapan kesuksesan terpangku dipundak sebagai janji kepada mereka.

Terimakasih ku ucapkan kepada Keluarga ku, cucik dan bang Afdal (sintia putri haini,SH.I), adik-adik ku (wahyudi Insani & Syarah Rifka Aini), adik ku Icoet (Rahma Sutry), Onsu dan Pak Izal (Epi Agustini & Syamsurizal.SH) yang telah memberikan yang terbaik dan motifasi untukku terutama dalam penyelesaian skripsi ini, semoga kita semua mendapatkan Ridho Illahi.

Dan teristimewa untuk yang jauh di mata dan dekat dihati ku ucapkan terimakasih kepada kekasihku tersayang (Anton Yuspermana) yang telah setia menemani dan membantu dalam penulisan skripsi ini, memberi support dan motivasi tersendiri kepada ku, terimakasih sayang...^_^

Trimakasih buat Bang Rahmat Nasir dan Bang Wigu, hehehe akhirnya kita bisa wisuda bareng juga bg...^_^ Trimakasih atas bantuan dalam pembuatan skripsi.

Buat Teman-teman kontrakan Bewurie, Afni, Adef, Nita, tempat berbagi cerita, bercanda, dan lucu-lucuan terimakasih teman untuk hari-hari yang tlah kita lewati bersama, aku bakalan selalu ngangenin kalian.

Buat temen-temenku lokal C Reguler 2009 Rindo, Ajo (Aris), Ari, Fia, Karni, Retni, Ayang (Nila), dll aku akan selalu merindukan kebersamaan kita, semangat terus ya teman-teman, kita akan sukses bersama-sama.

Terimakasihku tiada hingga, semua kembali ke titik sebelumnya ku pasrahkan diri dan bertawakal kepada-Nya hanya kepada-Nya, dengan niat yang lurus, ikhlas dan berani bermimpi dan rasa kasih sayang ini membuatku sangat bersemangat yang mengalahkan rasa takut dihatiku ini. Semoga ini akan membawa langkahku menuju sukses dimasa depan dan berguna bagi Nusabangsa. Akhir kata, diriku tiada apa-apa tanpa tawakal dan sujud syukurku padamu Ya Rabb "Alhamdulillahil'abhi'atamiin..."

Wassalam



Rahma Damia, S.Pd

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai bahan acuan kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah lazim.

Padang, Januari 2013



Rahma Damia

ABSTRAK

Rahma Damia, NIM. 14745 : Perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SD Negeri Percobaan Padang dengan Siswa SD Negeri 56 Anak Air Kecamatan Koto Tangah Padang.

Masalah di penelitian ini adalah ingin melihat Kebugaran Jasmani siswa baik pada SDN Percobaan Padang dengan SDN 56 Anak Air Kec. Koto Tangah Padang, 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 melihat perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SDN Percobaan Padang dengan Siswa SDN 56 Anak Air Kec. Koto Tangah Padang.

Jenis penelitian yang digunakan adalah komparasi. Penelitian ini diadakan di SD Negeri Percobaan Padang dengan SDN 56 Anak Air Kec. Koto Tangah Padang. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh Siswa SDN Percobaan Padang dan Siswa SDN 56 Anak Air Kec. Koto Tangah Kota Padang. Jumlah populasi kedua sekolah tersebut 346 orang. Dengan demikian teknik pengambilan data dalam penelitian ini adalah dengan teknik *Purposive Random Sampling*, maka jumlah sampel adalah sebanyak 35 orang, dengan rincian 17 orang siswa dari SDN Percobaan Padang dan 18 orang siswa dari SDN 56 Anak Air Kec. Koto Tangah Padang. Data diperoleh melalui Tes Kesegaran Jasmani TKJI dan di analisis dengan menggunakan uji-t.

Berdasarkan hasil Penelitian Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SDN Percobaan Padang dengan SDN 56 Anak Air Kec. Koto Tangah Padang menggunakan uji perbedaan (uji-t), didapat $t_{hitung} (1,854) > t_{tabel} (1,697)$ sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima, jadi kesimpulannya terdapat perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa SDN Percobaan Padang dengan SDN 56 Anak Air Kec. Koto Tangah Padang, dimana hasil Kebugaran Jasmani Siswa SDN 56 Anak Air Kec. Koto Tangah Padang lebih baik jika dibandingkan dengan siswa SDN Percobaan Padang.

Kata kunci : *Tingkat Kebugaran Jasmani*

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah penulis ucapkan kehadiran Allah SWT Yang Telah Memberikan Rahmat dan Karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SDN Percobaan Padang dengan Siswa SDN 56 Anak Air Kecamatan Koto Tangah Padang”.

Penulisan skripsi ini merupakan sebagai salah satu syarat untuk melengkapi tugas dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Negeri Padang. Penulis menyadari dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Penulisan skripsi ini banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak baik secara moril maupun materil. Sebagai tanda hormat penulis pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang tidak terhingga kepada:

1. Drs. H. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP, yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas belajar selama perkuliahan dan selaku tim penguji skripsi penulis.
2. Drs. Yulifri, M.Pd Selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, yang telah memberi kesempatan dan mengizinkan penelitian ini.
3. Dra. Pitnawati, M.Pd selaku pembimbing I dan Drs. Yaslindo, MS selaku Pembimbing II, yang telah menyediakan waktu untuk memberikan bimbingan, pemikiran, pengarahan dan bantuan secara moril yang sangat berarti kepada penulis sehingga skripsi ini bisa dikerjakan dengan baik.
4. Drs. Yulifri, M.Pd, Drs. Edwarsyah, M.Kes, dan Dr. Erizal Nurmai, M.Pd, selaku tim penguji yang telah memberikan masukan, kritikan dan saran di dalam penyusunan skripsi ini.

5. Kedua orang tua yang telah bersusah payah untuk memberikan materil serta dukungan moril sehingga skripsi ini bisa dikerjakan dengan baik
6. Seluruh Staf Pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmu pengetahuan kepada penulis.
7. Rekan-rekan Mahasiswa FIK UNP, khususnya angkatan 2009 serta pihak yang tidak dapat dicantumkan namanya satu persatu yang telah banyak memberikan bantuan dalam penyelesaian skripsi ini.

Akhir kata penulis do'akan semoga semua amal yang diberikan kepada penulis mendapat imbalan yang setimpal dan bermanfaat bagi kita semua. Maka pada kesempatan ini penulis mengharapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan penyusunan skripsi ini. Amin...Amin.. Ya Robbal.. Alamin.

Padang, Januari 2013
Penulis

Rahma Damia
NIM. 14745

DAFTAR ISI

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	6
C. Pembahasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teori	8
1. Hakikat Kebugaran Jasmani	8
2. Komponen Kebugaran Jasmani	10
3. Manfaat dan Fungsi Kebugaran Jasmani	11
4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani	13
B. Kerangka Konseptual	15
C. Hipotesis	16

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis, Tempat dan Waktu Penelitian	17
B. Populasi dan Sampel	17
1. Populasi	17
2. Sampel	18
C. Sumber Data	19
1. Jenis Data	19
2. Sumber Data	19
D. Teknik Pengumpulan Data	20
E. Instrumen Penelitian	20
F. Teknik Analisis Data	31

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	33
1. Deskripsi Data	33
B. Pembahasan	37
1. Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SDN Percobaan Padang	37
2. Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SDN 56 Anak Air	38
3. Perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SDN Percobaan Padang dengan Siswa SDN 56 Anak Air	39

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	42
B. Saran	42

DAFTAR PUSTAKA	44
-----------------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Distribusi Populasi Siswa SDN Percobaan Padang dengan Siswa SDN 56 Anak Air Kec. Koto Tengah Padang	18
2. Distribusi Sampel Siswa SDN Percobaan Padang dengan Siswa SDN 56 Anak Air Kec. Koto Tengah Padang	19
3. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia	31
4. Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia	31
5. Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia	33
6. Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani SDN Percobaan Padang	34
7. Distribusi frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani SDN 56 Anak Air	35

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual	16
2. Tes Lari 40 M.....	23
3. Tes Gantung Tekuk	25
4. Tes Baring Duduk	27
5. Tes Loncat Tegak	28
6. Tes Lari 600 M	30
7. Grafik Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani SDN Percobaan Padang	35
8. Grafik Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani SDN 54 Anak Air	36

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Formulir TKJI	45
2. Rekapitulasi Hasil Tes Kebugaran Jasmani SDN Percobaan Padang	46
3. Rekapitulasi Hasil Tes Kebugaran Jasmani SDN 56 Anak Air	47
4. Rata-rata Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa SDN Percobaan Padang dengan Siswa SDN 56 Anak Air	48
5. Nilai Persentil Distribusi t	50
6. Dokumentasi Penelitian	51
7. Surat Penelitian	58

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Dalam pencapaian masyarakat yang adil, makmur, dan berpengetahuan pemerintah Indonesia melaksanakan pembangunan di segala bidang, termasuk diantaranya pembangunan di bidang pendidikan dan olahraga. Pembangunan di bidang pendidikan mempunyai tujuan untuk menciptakan sumber daya manusia yang baik dan berkualitas, yaitu sumber daya manusia yang berilmu pengetahuan, memiliki keterampilan, sehat jasmani dan rohani. Sedangkan dalam pendidikan jasmani yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran dan kesehatan jasmani, disiplin, sportivitas, prestasi dan lain sebagainya.

Dalam UU RI No. 20 tahun 2003 tentang fungsi dan tujuan system pendidikan nasional bahwa:

“Sistem pendidikan berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam 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 serta bertanggung jawab”. (Sistem Pendidikan Nasional, 2003: 3)

Dari penjelasan di atas, jelaslah kebugaran jasmani merupakan salah satu dimensi penting dalam sistem keolahragaan nasional. Kebugaran jasmani merupakan salah satu tujuan dalam mencapai pembinaan dan pengembangan olahraga yang baik serta menciptakan sumber daya manusia yang berkualitas.

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang diajarkan di sekolah memiliki peranan penting, yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat walaupun dalam berbagai pengalaman belajar, karena dengan adanya aktifitas jasmani yang dilakukan secara sistematis dapat mempengaruhi perubahan fisik yang lebih baik sehat jasmani dan rohani.

Di dalam KTSP tahun 2006 dijelaskan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Berdasarkan Depdiknas (2007 : 2).

“Tujuan pendidikan jasmani adalah mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktifitas jasmani dan olahraga meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar” (struktur kompetensi dan kompetensi dasar tingkat SD)

Kegiatan pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang dilaksanakan secara teratur akan menimbulkan dampak positif terhadap anak didik, yaitu akan memperoleh ketangkasan, kesanggupan serta kemampuan belajar yang tinggi dan akan membantu dalam pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti.

Kebugaran jasmani merupakan gambaran secara umum tentang keadaan fisik seseorang. Sutarman dalam Arsil (1999:9) mengatakan bahwa “kebugaran jasmani adalah suatu aspek yaitu aspek fisik dari kebugaran yang menyeluruh (*total fitness*) yang memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap-tiap pembebanan fisik (*physical stress*) yang layak.”

Kemudian Getchell dalam Gusril (2004: 2) menyatakan “kebugaran jasmani adalah suatu kemampuan yang menitik beratkan pada fungsi-fungsi fisiologis, yaitu kemampuan jantung, pembuluh darah, paru dan otot yang berfungsi pada efisiensi yang optimal.”

Kebugaran jasmani tidak terlepas dari faktor makanan, karena dengan memakan makanan yang bergizi maka akan berpengaruh terhadap kebugaran jasmani. Soekirman dalam Gusril (2004: 14) mengatakan bahwa “banyak temuan penelitian gizi baru yang mengungkapkan bahwa pentingnya peran vitamin dan mineral bagi kesehatan manusia, oleh karena itu makanan yang bergizi yang dimakan sehari-hari penting untuk kesehatan. Derajat kesehatan yang tinggi akan mempengaruhi organ tubuh untuk berfungsi secara optimal dalam melakukan kegiatan sehari-hari.”

Faktor makanan adalah salah satu syarat untuk mencapai kebugaran jasmani yang baik. Kegiatan yang dilakukan dengan mengeluarkan energi harus diseimbangkan dengan makanan yang teratur sesuai dengan gizi yang diperlukan tubuh kembali, dengan tidak sesuainya energi yang keluar dengan energi yang masuk maka akan bisa menimbulkan kebugaran jasmani yang

kurang baik, yang akan menyebabkan kelelahan pada tubuh dan bahkan bisa mengundang datangnya bibit penyakit ke dalam tubuh.

“Kebugaran jasmani sangat dibutuhkan oleh setiap siswa untuk memperoleh ketangkasan, kesanggupan, serta kemampuan belajar yang tinggi, salah satu jalan untuk memelihara dan meningkatkan kebugaran jasmani dengan melakukan olahraga yang teratur atau aktifitas sehari-hari yang bermanfaat untuk kesehatan. Sehubungan dengan itu perlu digiatkan lagi pendidikan jasmani, dan kesehatan di sekolah. Jadi kebugaran jasmani erat kaitannya dengan berbagai faktor : 1) keadaan lingkungan sekolah, 2) keadaan ekonomi siswa, 3) kebugaran siswa, 4) kesehatan lingkungan, 5) perbedaan tingkat kebugaran jasmani” (Efwilza, 2002 : 15).

Secara umum, pendidikan jasmani telah dilaksanakan di SDN Percobaan Padang dan SDN 56 Anak Air Kecamatan Koto Tengah Padang. Ditinjau dari segi letak dan lokasi sekolah, siswa SDN Percobaan Kota Padang berada di lingkungan perkantoran dalam kota, sedangkan SDN 56 Anak Air Kecamatan Koto Tengah berada di lingkungan pedesaan yang masih berkembang dan pada umumnya mereka pulang dan pergi sekolah dengan berjalan kaki, sehingga mereka bebas beraktivitas setelah pulang sekolah. Sedangkan siswa SDN Percobaan Kota Padang pada umumnya menggunakan kendaraan bermotor, bahkan banyak yang diantar dan dijemput, begitu juga untuk bepergian kemana saja mereka jarang berjalan kaki.

Siswa yang ke sekolah dengan berjalan kaki akan memiliki tingkat kebugaran jasmani berbeda dengan siswa yang setiap harinya naik kendaraan.

Berkaitan dengan tingkat ekonomi orang tua, siswa yang memiliki orang tua yang ekonominya lebih baik, kemungkinan akan memperoleh gizi yang lebih baik dibandingkan dengan siswa yang memiliki ekonomi orang tuanya rendah. Dengan demikian tingkat kebugaran jasmani akan berbeda.

Kurangnya aktivitas gerak yang dilakukan juga dipengaruhi oleh teknologi yang meningkat. Akibatnya kehidupan manusia menjadi lebih ringan, mudah dan nyaman. Akibatnya siswa lebih suka naik kendaraan dibandingkan dengan berjalan kaki. Hal ini juga terjadi pada siswa yang di SDN Percobaan Kota Padang. Di sisi lain, siswa SDN 56 Anak Air Kecamatan Koto Tangah banyak melakukan aktifitas fisik diluar jam sekolah dengan membantu orang tuanya apalagi pada umumnya pulang dan pergi ke sekolah berjalan kaki dengan teman-temannya, adapun sebagian kecil dari mereka yang menggunakan kendaraan untuk antar jemput.

SDN Percobaan Kota Padang dan SDN 56 Anak Air Kecamatan Koto Tangah merupakan dua sekolah yang sama namun ada perbedaan dari sekolah tersebut yaitu baik dari segi kondisi lingkungan maupun geografis dan tingkat ekonomi orang tua siswa.

Berdasarkan anggapan dan penjelasan yang dikemukakan diatas belum dapat dipastikan bahwa siswa SDN 56 Anak Air Kecamatan Koto Tangah mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang baik dibandingkan dengan tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki oleh siswa SDN percobaan, tetapi dari penjelasan diatas terdapat perbedaan, maka dari itu perlu dilakukan penelitian tentang perbedaan Tingkat kebugaran Jasmani Siswa SDN Percobaan Kota Padang dengan SDN 56 Anak Air Kecamatan Koto Tangah Kota Padang.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang dikemukakan diatas dapat diidentifikasi masalah penelitian ini sebagai berikut, yaitu:

1. Keadaan lingkungan
2. Keadaan ekonomi orang tua siswa
3. Kegiatan fisik yang dilakukan
4. Gizi yang menunjang aktifitas
5. Kesehatan lingkungan
6. Perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah di atas serta keterbatasan yang peneliti miliki, maka untuk memfokuskan penelitian, penulis membatasi masalah yaitu tentang “Perbedaan Tingkat kebugaran Jasmani SDN Percobaan Kota Padang dengan SDN 56 Anak Air Kecamatan Koto Tengah Padang”.

D. Perumusan Masalah

Sesuai dengan pembatasan masalah yang dikemukakan di atas, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut:

1. Tingkat kebugaran jasmani siswa SDN Percobaan Kota Padang?
2. Tingkat kebugaran jasmani siswa SDN 56 Anak Air Kec. Koto Tengah Padang ?

3. Terdapat Perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SDN Percobaan Padang dengan SDN 56 Anak Air Kec. Koto Tengah Padang?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah yang di kemukakan di atas maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Tingkat kebugaran Jasmani Siswa SDN Percobaan Padang
2. Tingkat kebugaran jasmani siswa SDN 56 Anak Air Kec. Koto Tengah Padang.
3. Perbedaan Tingkat kebugaran Jasmani Siswa SDN Percobaan Padang dengan SD N 56 Anak Air Kec. Koto Tengah Padang.

F. Manfaat penelitian

Hasil penelitian ini bermanfaat sebagai:

1. Untuk penulis sebagai bahan dalam melengkapi syarat untuk mencapai gelar sarjana.
2. Pihak sekolah sebagai bahan masukan dalam menambah wawasan tentang kebugaran jasmani siswa.
3. Guru penjasorkes sebagai bahan masukan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa SDN Percobaan Padang dengan SDN 56 Anak Air Kec. Koto Tengah.
4. Untuk fakultas ilmu keolahragaan menambah bahan kepustakaan karya ilmiah mahasiswa.
5. Sebagai referensi yang bermanfaat untuk peneliti berikutnya.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Dari hasil penelitian di atas maka dapat di ambil kesimpulan bahwa:

1. Dari keseluruhan Kebugaran Jasmani Siswa SD Negeri 56 Anak Air Kec. Koto Tengah Padang dapat dikategorikan Kurang, namun dari sekian banyak yang dijadikan sampel, ternyata masih ada beberapa orang sampel yang memiliki kebugaran jasmani baik, bahkan sangat baik.
2. Dari keseluruhan kebugaran jasmani siswa SD Negeri Percobaan Padang dapat dikategorikan Kurang, namun siswa SD Negeri Percobaan Padang tidak ada satu pun yang memperoleh kategori baik.
3. Setelah dilakukan uji t maka didapat $t_{hitung} (1.854) > t_{tabel} (1.697)$, dimana H_0 ditolak dan H_a diterima, maka dapat kesimpulan bahwa terdapat perbedaan kebugaran jasmani siswa SD Negeri 56 Anak Air Kec. Koto Tengah Padang dengan siswa SD Negeri Percobaan Padang, dimana tingkat kebugaran jasmani siswa SD Negeri 56 Anak Air Kec. Koto Tengah Padang lebih baik jika dibandingkan dengan siswa SD Negeri Percobaan Padang.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas maka disarankan:

1. Kepada guru penjasorkes SD Negeri 56 Anak Air Kec. Koto Tengah Padang dengan SD Negeri Percobaan Padang untuk lebih meningkatkan kebugaran jasmani siswa.

2. Untuk siswa baik SD Negeri 56 Anak Air Kec. Koto Tangah Padang maupun SD Negeri Percobaan Padang untuk menjaga dan meningkatkan kebugaran 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 kebugaran jasmani siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Arsil. 1999. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang : FIK-UNP.
- Depdiknas. 2003. *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta: Pusat Pembangunan Kesegaran Jasmani.
- Depdiknas. 2007. *Standar Kompetensi dan Kompetensi Dasar Tingkat Sekolah Dasar*. Jakarta : Depdiknas.
- Efwilza. 2002. *Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani SDN 16 di Kawasan Tambangan Batubara Ombilin dengan SDN 12 di Luar Kawasan Batubara Ombilin*. Skripsi : FIK-UNP.
- Gusril. 2004. *Beberapa Faktor yang Berkaitan dengan Kemampuan Motorik Siswa Sekolah Dasar Negeri Kota Padang, disertai*. Jakarta : Program Pasca Sarjana UNJ : Jakarta.
- Kurikulum Tingkat Kesatuan Pendidikan (KTSP) Sekolah Dasar 2006.
- Luthan Rusli. 2001. *Azas-azas Pendidikan Jasmani*. Jakarta : Dirjen Olahraga.
- Sutarman. 1975. *Pengertian Kesegaran Jasmani dan Tes Kardiorespirasi* "Concepts of sport sciences.id.sic.swanpo dan marry, w.sic. Jakarta: KONI.
- Sudjana. 1992. *Metode Statistic*. Bandung : Tarsito.
- TKJI. 2010. *Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani*. Jakarta.
- Undang-undang Republik Indonesia No.3 Tahun 2005. *Tentang Sistem Keolahragaan Nasional*. Jakarta : Citra Umbra