

**PERBANDINGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI ANTARA SISWA
SMAN 2 KABUPATEN SOLOK DENGAN SMAN 3 KOTA PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Untuk Memenuhi Persyaratan Memperoleh
Gelar Sarjana Olahraga (S.Or)di Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang*



Oleh :
WIRO PRANATA YUANDA
1306957 /2013

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2019**

PERSETUJUAN SKRIPSI

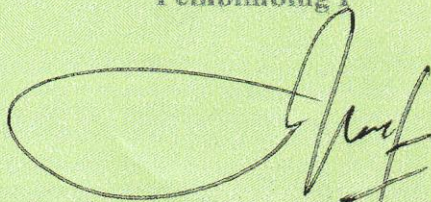
Judul : PERBANDINGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI
ANTARA SISWA SMAN 2 KABUPATEN SOLOK
DENGAN SMAN 3 KOTA PADANG

Nama : Wiro Pranata Yuanda
BP/NIM : 2013/1306957
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2019

Disetujui:

Pembimbing I



Dr. Didin Tohidin, M.Kes. AIFO
NIP. 19581018 198003 1 001

Menyetujui

Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi



Dr. Wilda Wellis, SP. M. Kes
NIP. 19700512 199903 2 001

PENGESAHAN SKRIPSI

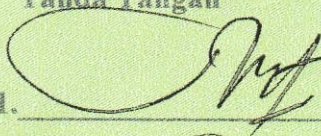
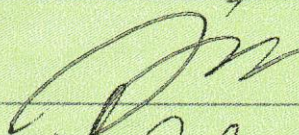
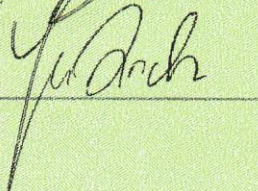
Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Program Studi Ilmu Keolahragaan
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

PERBANDINGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI ANTARA SISWA SMAN 2 KABUPATEN SOLOK DENGAN SMAN 3 KOTA PADANG

Nama : Wiro Pranata Yuanda
NIM/BP : 1306957/2013
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Universitas : Universitas Negeri Padang

Padang, Februari 2019

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Dr. Didin Tohidin, M.Kes, AIFO	1. 
2. Anggota	: dr. Arif Fadli Muchlis, M. Biomed	2. 
3. Anggota	: Yogi Andria, S.Si, M.Or	3. 

ABSTRAK

Wiro Pranata Yuanda : Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMAN 2 Kabupaten Solok dengan SMAN 3 Kota Padang

Penelitian ini berawal dari belum diketahuinya tingkat kebugaran jasmani siswa SMAN 2 Kabupaten Solok dan siswa SMAN 3 Padang. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui perbandingan tingkat kebugaran jasmani siswa SMAN 2 Kabupaten Solok dengan SMAN 3 Padang.

Jenis penelitian yang digunakan adalah Komparatif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMAN 2 Kabupaten Solok yang terdaftar pada tahun pelajaran 2018/2019 sebanyak 175 siswa dan siswa SMAN 3 Kota Padang yang berjumlah 268 siswa. Jadi total populasi dalam penelitian ini adalah 443 siswa. Penarikan sampel menggunakan teknik *Purposive Sampling*, Jadi, sampel dalam penelitian ini adalah 88 siswa. Data dikumpulkan dengan menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Teknik analisa data dan pengujian hipotesis menggunakan teknik analisis komparasi.

Hasil dari analisis data menggunakan uji t diperoleh thitung > ttabel yaitu $7,90 > 1,662$. Hasil penelitian ini membuktikan terdapat perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa SMAN 2 Kabupaten Solok dengan SMAN 3 Padang. Dalam hal ini, tingkat kebugaran jasmani siswa SMAN 2 Kabupaten Solok lebih baik daripada tingkat kebugaran jasmani siswa SMAN 3 Padang.

Kata Kunci : Kebugaran Jasmani

KATA PENGANTAR



Puji syukur peneliti ucapkan atas kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **"Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMAN 2 Kabupaten Solok dengan SMAN 3 Kota Padang"**.

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana Olahraga pada Jurusan Kesehatan dan Rekreasi 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. Rektor Universitas Negeri Padang Bpk Prof. Dr. Ganefri, Ph. D, yang telah memberi berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan program studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Bapak Dr. Zalfendi, M.Kes, yang telah memberikan kesempatan saya untuk kuliah di Fakultas Ilmu Keolahragaan.

3. Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Ibu Dr.WildaWellis, SP. M. Kes, yang telah memberikan izin dalam melakukan penelitian ini, dan sekretaris jurusan bapak M. Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd.
4. Pembimbing I Bapak Dr. Didin Tohidin, M.Kes, AIFO, yang telah memberikan masukan serta arahan dalam penulisan Skripsi hingga penelitian ini siap dilaksanakan.
5. Bapak Dr. Arif Fadli Muckhlis, M. Biomed, dan Bapak Yogi Andria, S.Si, M.Or, selaku Penguji yang telah memberikan saran dan masukan dalam penulisan Skripsi hingga selesai dilaksanakan.
6. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen/staf pengajar Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan masukan dan motivasi dalam penulisan Skripsi.
7. Bapak dan Ibu karyawan/tata usaha Fakultas Ilmu Keolahragaan Univesitas Negeri Padang yang telah memberikan kemudahan, pelayanan dan memfasilitasi peneliti sehingga Penelitian ini selesai dilaksanakan.

Padang, Januari 2019

Peneliti

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.....	7
C. Batasan Masalah	8
D. Perumusan Masalah	9
E. Tujuan Penelitian	9
F. Manfaat Penelitian	9
BAB II KAJIAN KEPUSTAKAAN	
A. Kajian Teori	10
1. Kebugaran Jasmani.....	10
2. Fungsi Kebugaran Jasmani.....	13
3. Komponen Kebugaran Jasmani	13
4. Faktor-faktor yang Mempengari Kebugaran Jasmani	16
B. Kerangka Konseptual	21
C. Pertanyaan Penelitian	23
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	24
B. Tempat Dan Waktu Penelitian	24
C. Populasi Dan Sampel	24
D. Jenis dan Sumber Data	26
E. Teknik Pengumpulan Data.....	26
F. Analisis Data	37

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskriptif Data	39
B. Analisis Data	40
C. Uji Persyaratan Analisis	49
D. Uji Hipotesis	50
E. Pembahasan.....	51

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan..	54
B. Saran.....	54

DAFTAR PUSTAKA	55
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN.....	56
----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

1. Populasi Penelitian.....	25
2. Sampel Penelitian.....	26
3. NormaTes Kebugaran Jasmani Indonesia(TKJI).....	27
4. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Siswa Putra SMAN 2 Kabupaten Solok.....	41
5. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Siswa Putri SMAN 2 Kabupaten Solok.....	42
6. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Siswa SMAN 2 Kabupaten Solok.....	43
7. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Siswa Putra SMAN 3 Padang .	45
8. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Siswa Putra SMAN 3 Padang .	46
9. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Siswa SMAN 3 Padang.....	47
10. Rangkuman Uji Normalitas Data.....	49

DAFTAR GAMBAR

1. Kerangka Konseptual.....	22
2. Posisi <i>Start</i> Lari 60 Meter	29
3. Sikap Permulaan gantung angkat tubuh.....	30
4. Sikap dagu menyentuh atau melewati palang tunggal	31
5. Sikap pelaksanaan menggantung untuk putrid.....	32
6. Sikap permulaan baring duduk	33
7. Gerakan baring menuju sikap duduk	33
8. Gerakan sikap duduk dengan kedua siku menyentuh paha.....	34
9. Sikap menentukan raihan tegak	35
10. Sikap awal loncat tegak.....	35
11. Gerakan meloncat tegak.....	36
12. Posisi start lari 1200 meter.....	37
13. Sikap Posisi Memasuki Finish	37
14. Histogram Nilai Siswa Putra SMAN 2 Kabupaten Solok Berdasarkan Norma Kebugaran Jasmani Indonesia.....	41
15. Histogram Nilai Siswa Putri SMAN 2 Kabupaten Solok Berdasarkan Norma Kebugaran Jasmani Indonesia.....	43
16. Histogram Nilai Siswa SMAN 2 Kabupaten Solok Berdasarkan Norma Kebugaran Jasmani Indonesia.....	44
17. Histogram Nilai Siswa Putra SMAN 3 Padang Berdasarkan Norma Kebugaran Jasmani Indonesia.....	45
18. Histogram Nilai Siswa Putri SMAN 3 Padang Berdasarkan Norma Kebugaran Jasmani Indonesia.....	47
19. Histogram Nilai Siswa Putra SMAN 3 Padang Berdasarkan Norma Kebugaran Jasmani Indonesia.....	48
20. Histogram Perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani Antara SMAN 2 Kabupaten Solok dengan SMAN 3 Padang	49

DAFTAR LAMPIRAN

1. Data Mentah Nilai Tes TKJI Siswa Putra SMAN 2 Kabupaten Solok.....	56
2. Data Mentah Nilai Tes TKJI Siswa Putri SMAN 2 Kabupaten Solok	57
3. Data Mentah Nilai Tes TKJI Siswa Putra SMAN 3 Padang.....	58
4. Data Mentah Nilai Tes TKJI Siswa Putri SMAN 3 Padang	59
5. Pengolahan Data Tes TKJI Siswa Putra SMAN 2 Kabupaten Solok	60
6. Pengolahan Data Tes TKJI Siswa Putri SMAN 2 Kabupaten Solok	61
7. Pengolahan Data Tes TKJI Siswa Putra SMAN 3 Padang	62
8. Pengolahan Data Tes TKJI Siswa Putri SMAN 3 Padang.....	63
9. Data Hasil Akhir Kebugaran Jasmani	64
10. Uji Normalitas Tingkat Kebugaran Jasmani siswa SMAN 2 Kabupaten Solok	66
11. Uji Normalitas Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMAN 3 Padang	68
12. Uji Homogenitas Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMAN 2 Kabupaten Solok dengan SMAN 3 Padang	70
13. Data Uji Hipotesis	72
14. Daftar Tabel	74
15. Dokumentasi	77
16. Lampiran Surat Penelitian	

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan bagian dari aktivitas sehari-hari manusia yang berguna membentuk jasmani dan rohani yang sehat. Sampai saat ini olahraga telah memberikan kontribusi yang positif dan nyata bagi peningkatan kesehatan masyarakat. Selain itu olahraga juga turut berperan dalam peningkatan kemampuan bangsa dalam melaksanakan sistem pembangunan yang berkelanjutan.

Salah satu usaha menciptakan manusia Indonesia seutuhnya adalah dengan cara pembinaan melalui olahraga. Olahraga tidak hanya untuk kepentingan pendidikan, rekreasi, dan kebugaran jasmani, tetapi juga sebagai ajang kompetisi untuk berpacu dalam pencapaian sebuah prestasi baik secara individu maupun kelompok. Hal ini juga ditegaskan dalam Undang-Undang Republik Indonesia No. 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional Bab II Pasal 4 yang berbunyi:

“Keolahragaan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan jasmani, rohani, dan sosial serta membentuk watak dan kepribadian bangsa yang bermartabat. Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat pertahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa”.

Dari penjelasan di atas dapat dijelaskan bahwa keolahragaan nasional berfungsi memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran sehingga dapat mengangkat harkat dan martabat bangsa.

Tujuan pendidikan jasmani dan kesehatan adalah untuk membantu siswa dalam meningkatkan kebugaran dan kesehatan melalui pengenalan penanaman sikap positif dan kesehatan serta kemampuan gerak dasar dari berbagai aktifitas jasmani. Dengan tujuan ini semakin terlihat bahwa kebugaran jasmani adalah aspek penting dalam menghadapi suatu aktifitas. Menurut Moeloek dalam Apri Agus (2013:39) “Kebugaran jasmani adalah kesanggupan tubuh dalam melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebanan fisik tanpa mengalami kelelahan berarti”.

Kebugaran jasmani merupakan cermin dari kemampuan fungsi sistem-sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam setiap aktifitas fisik. Kebugaran jasmani merupakan kemampuan fisik yang dapat berupa kemampuan aerobik dan anaerobik. Kemampuan aerobik antara lain dapat di ketahui dari kemampuan sistem kardiorespirasi untuk menyediakan kebutuhan oksigen sampai ke dalam mitokondria, sedangkan kemampuan anaerobik dapat di ukur dengan kemampuan ambang anaerobik dan kontraksi otot (Fox dalam Bafirman dan Apri Agus, 2008:9).

Kebugaran jasmani sangat dibutuhkan oleh anak didik untuk memperoleh ketangkasan, kesanggupan serta kemampuan belajar yang tinggi. Tingkat kebugaran jasmani akan membantu seorang dalam melaksanakan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Salah satu jalan untuk memelihara atau meningkatkan kebugaran jasmani adalah dengan melakukan olahraga yang benar dan aktifitas fisik sehari-hari yang bermanfaat untuk kesehatan, karena kesehatan sangat menentukan aktivitas seseorang.

Kebugaran jasmani juga tidak terlepas dari aktivitas gerak sehari-hari dimana aktivitas gerak yang banyak akan mempunyai kebugaran yang baik, ini disebabkan semua organ dan otot dalam tubuh bergerak setiap hari sehingga tubuh terbiasa dalam melakukan suatu aktivitas dan tidak menimbulkan kelelahan yang berarti dan setelah istirahat sebentar akan dapat melanjutkan kegiatan sehari-hari, seperti yang diungkapkan oleh Djoko Pekik (2004:2) “Secara umum, yang dimaksud dengan kebugaran adalah kebugaran fisik (*physical fitness*), yakni kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya”. Selanjutnya kebugaran jasmani dipengaruhi oleh beberapa faktor menurut Sharkey dalam ApriAgus (2013:40) antara lain, ”heriditas, latihan, jenis kelamin, usia, lemak tubuh, aktivitas, asupan gizi, gaya hidup dan kesehatan.

Faktor asupan gizi mempengaruhi kebugaran seseorang, asupan gizi terkait dengan makanan dan minuman yang dikonsumsi seseorang. Bahan makanan diperlukan tubuh untuk sumber energi, pembangunan sel-sel tubuh, komponen biokatalisator dan metabolisme. Seperti yang diungkapkan Lamb dalam Bafirman dan Apri Agus (2008:10) ”Makanan harus sesuai dengan yang dibutuhkan oleh tubuh baik secara kuantitatif maupun kualitatif. Kuantitatif maksudnya adalah perbandingan karbohidrat lemak dan protein yang dimakan harus sesuai dengan kapasitas seseorang. Pada orang yang normal karbohidrat diberikan 55-60 % lemak diberikan 20-30% dari total kalori dan protein dibutuhkan 1 gram/kilogram berat badan, sedangkan pada atlet dapat diberikan 10-15% dari total kalori. Selanjutnya secara kualitatif maksudnya bahan-bahan yang selalu ada dalam makanan

(karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral dan air) dan jumlahnya dapat di berikan lebih banyak jika diperlukan”. Dari kutipan dapat disimpulkan bahwa makanan yang baik dan lengkap akan mempengaruhi faktor gizi dan kesehatan sehingga sangat membantu dalam setiap aktifitas yang dilakukan terutama dalam aktifitas jasmani, karena setiap aktifitas jasmani membutuhkan energi yang cukup dan seimbang.

Kebugaran jasmani juga tidak terlepas dari letak geografi suatu daerah, dari suhu, kelembaban dan iklim suatu daerah juga berpengaruh pada kebugaran jasmani seseorang, ini bisa berpengaruh pada penyesuaian tubuh terhadap suatu lingkungan seperti yang di ungkapkan Sadoso dalam Bafirman dan Apri Agus (2008:10) mengemukakan, ”Kebugaran jasmani lebih bertitik berat pada *physiological fitness*, yaitu kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya dalam batas fisiologis terhadap keadaan lingkungan (ketinggian, kelembaban, suhu dan sebagainya)”. Seseorang dikatakan mempunyai *physiological fitness* adalah apabila ia dapat melakukan pekerjaan dengan efisien, tanpa timbul kelelahan sebagai akibat kegiatan tersebut. Semua kegiatan memerlukan kegiatan otot, walaupun tidak sama untuk bermacam-macam kegiatan. Secara singkat *physiological fitness* ialah kekuatan tubuh untuk berfungsi secara maksimal.

Seharusnya setiap peserta didik di berbagai tingkat jenjang pendidikan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang bagus, sehingga pekerjaan yang awalnya sukar untuk dilakukan menjadi mudah tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Apalagi peran pemerintah melalui penetapan pendidikan jasmani sebagai salah satu bidang studi di setiap jenjang pendidikan menjadi faktor

pendukung terbentuknya jasmani yang sehat sehingga dapat mempertinggi gairah kerja yang menciptakan peserta didik yang sehat jasmani dan rohani.

Sehubungan dengan hal di atas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai tingkat kebugaran jasmani pada siswa Sekolah Menengah Atas (SMA). Hal tersebut dimulai dari masalah yang telah peneliti lihat dilapangan terhadap kebugaran jasmani siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) terutama pada Sekolah SMA yang berada pada dua tempat yang berbeda yaitu antara siswa SMAN 2 Kabupaten Solok yang terletak di daerah sekitar pegunungan dan dataran tinggi atau di desa dengan siswa SMAN 3 Kota Padang yang terletak di dataran rendah atau di kota .

Semua siswa hendaknya memiliki kebugaran jasmani yang baik, agar pelaksanaan proses pembelajaran dapat berjalan dengan baik, karena jika siswa-siswi mempunyai kebugaran jasmani yang baik akan meningkatkan gairah dan semangat dalam belajar. Masing-masing siswa yang berada pada berbeda daerah hendaknya mempunyai kebugaran jasmani yang sama-sama baik.

Bedasarkan hasil observasi dan pengamatan yang peneliti lakukan dilapangan, ditemukan banyak perbedaan dari kedua sekolah tersebut terutama pada tingkat kebugaran jasmani siswa di sekolah pada masing-masing daerah tersebut. Siswa-siswi kota sangat sedikit melakukan aktifitas gerak karena siswa-siswinya lebih banyak berkendaraan motor dibandingkan siswa-siswi di desa, sedangkan siswa-siswi di desa banyak yang berjalan kaki sehingga aktifitas geraknya lebih banyak di bandingkan dengan siswa-siswi yang ada di kota, ini terlihat dari jumlah kendaraan bermotor yang parkir di kawasan parkir sekolahan,

siswa-siswi SMAN 3 Kota Padang berjumlah 195 siswa membawa motor, sedangkan SMAN 2 Kabupaten Solok siswa yang membawa kendaraan bermotor berjumlah 55 siswa.

Faktor gizi siswa-siswi yang sekolah di daerah perkotaan dan pedesaan sangat berbeda, dalam pengamatan sementara peneliti melihat gizi siswa-siswi pedesaan lebih baik dari perkotaan. Hal tersebut disebabkan karena siswa-siswi di pedesaan banyak mengonsumsi langsung makanan bergizi tanpa pengawet sedangkan siswa-siswi perkotaan banyak mengonsumsi makanan yang sudah jadi atau banyak yang mengandung bahan pengawet.

Dari letak daerah, SMAN 2 Kabupaten Solok terletak di daerah pegunungan yang mempunyai suhu rendah, kelembaban yang tinggi, kandungan oksigen yang rendah dan memiliki lingkungan yang minim akan polusi udara, berbeda dengan daerah kota yang berada di pesisir pantai yang mempunyai suhu tinggi, kelembaban yang rendah, kandungan oksigen yang tinggi tetapi tinggi tingkat polusi udara.

Kegiatan ekstra kurikuler sekolah yang di adakan pada jam luar sekolah di luar sekolah ataupun siswa-siswi SMAN 3 Kota Padang lebih banyak menghadiri kegiatan ekstra kurikuler olahraga karena kebanyakan siswa-siswinya sepulang sekolah tidak mempunyai kegiatan yang wajib di lakukan untuk membantu keluarga, sedangkan siswa-siswi SMAN 2 Kabupaten Solok sebagian besarnya melakukan kegiatan wajib seperti menolong orang tua di ladang perkebunan mereka maupun membantu orang

tua memberikan makan ternak-ternak peliharaan mereka karena faktor ekonomi juga berpengaruh pada kegiatan siswa.

Kedua sekolah tersebut adalah SMAN 3 Kota Padang terletak di daerah perkotaan dengan SMAN 2 Kabupaten Solok yang terletak di dataran tinggi. Berdasarkan permasalahan dari perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa dari kedua sekolah tersebut maka peneliti akan melakukan sebuah penelitian dengan judul “Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani dan Faktor-faktor Yang Mempengaruhinya Pada Siswa-siswi SMAN 3 Kota Padang Dengan SMAN 2 Kabupaten Solok”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan masalah yang ditemukan dalam latar belakang masalah, maka peneliti akan mengidentifikasi masalah tersebut sebagai berikut :

1. Dari aktivitas fisik, siswa SMAN 2 Kabupaten Solok lebih banyak bergerak karena siswa-siswinya sebagian besar banyak yang berjalan kaki daripada yang berkendara ke sekolah, sedangkan siswa-siswi SMAN 3 Kota Padang lebih sedikit melakukan gerak karena sebagian besar siswa-siswinya banyak menggunakan kendaraan ke sekolah.
2. Dari status gizi, SMAN 2 Kabupaten Solok lebih banyak mengkonsumsi makanan yang segar dan tidak mengandung pengawet, ini di karenakan di lingkungannya masih banyak tanaman yang segar yang di tanam para petani, sedangkan siswa-siswi SMAN 3 Kota Padang umumnya banyak mengkonsumsi makanan yang cepat saji dan megandung pengawet.

3. Dari letak daerah, SMAN 2 Kabupaten Solok terletak di daerah pegunungan yang mempunyai suhu rendah, kelembaban yang tinggi, kandungan oksigen yang rendah dan memiliki lingkungan yang minim akan polusi udara, berbeda dengan SMAN 3 Kota Padang yang terletak di daerah kota yang berada di pesisir pantai yang mempunyai suhu tinggi, kelembaban yang rendah, kandungan oksigen yang tinggi tetapi tinggi tingkat polusi udara.
4. Kegiatan olahraga di luar sekolah ataupun kegiatan ekstra kurikuler siswa-siswi SMAN 3 Kota Padang lebih banyak menghadiri kegiatan ekstra kurikuler olahraga karena kebanyakan siswa-siswinya sepulang sekolah tidak mempunyai kegiatan yang wajib di lakukan untuk membantu keluarga, sedangkan siswa-siswi SMAN 2 Kabupaten Solok sebagian besarnya melakukan kegiatan wajib seperti menolong orang tua di ladang perkebunan mereka maupun membantu orang tua memberikan makan ternak-ternak peliharaan mereka.

C. Pembatasan Masalah

Banyaknya masalah pada identifikasi masalah dan peneliti hanya mempunyai waktu yang singkat maka masalah dibatasi oleh peneliti sebagai berikut:

1. Tingkat kebugaran jasmani siswa-siswi SMAN 3 Kota Padang.
2. Tingkat kebugaran jasmani siswa-siswi SMAN 2 Kabupaten Solok.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah diatas, maka dapat di rumuskan masalahnya sebagai berikut: Bagaimanakah perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa SMAN 3 Kota Padang dengan SMAN 2 Kabupaten Solok?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa SMAN 3 Kota Padang dengan siswa SMAN 2 Kabupaten Solok.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat dalam penelitian ini adalah :

1. Bagi penulis, merupakan salah satu syarat dalam menyelesaikan program satu (SI) pada jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Sebagai bahan pertimbangan dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa, khususnya di SMAN 3 Kota Padang dan SMAN 2 Kabupaten Solok, bila kebugaran jasmani murid meningkat tentu prestasi belajarnya akan meningkat pula.
3. Bagi penelitian selanjutnya sebagai pedoman dan dasar untuk mengkaji masalah yang sama dengan penelitian ini.
4. Memberikan pengetahuan bagi para pembaca.
5. Sebagai sumbangsih dalam ilmu pengetahuan khususnya bidang Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil temuan penelitian dan pembahasan yang telah di uraikan pada bagian terdahulu, maka pada bab ini dapat disimpulkan sebagai berikut:

A. Kesimpulan

Terdapat perbandingan tingkat kebugaran jasmani siswa SMAN 2 Kabupaten Solok dengan SMAN 3 Padang. Dalam hal ini, tingkat kebugaran jasmani siswa SMAN 2 Kabupaten Solok lebih baik daripada tingkat kebugaran jasmani siswa SMAN 3 Padang.

B. Saran

Berdasarkan kepada kesimpulan dalam penelitian ini, maka disarankan kepada:

1. Kepada Guru Olahraga untuk dapat menerapkan program latihan yang sesuai untuk dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswanya
2. Bagi siswa SMAN 2 Kabupaten Solok dan siswa SMAN 3 Padang agar dapat meningkatkan kebugaran jasmani dengan melakukan latihan secara disiplin, sistematis dan berkesinambungan.
3. Penelitian ini hanya terbatas pada SMAN 2 Kabupaten Solok dan Siswa SMAN 3 Padang untuk itu perlu dilakukan penelitian pada siswa di Sekolah lain dan daerah yang berbeda dengan jumlah sampel yang lebih banyak lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Ary dkk (2005). *Pengantar Penelitian dalam Pendidikan*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Agus, Apri (2012). *Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang : Buku Ajar
- Agus, Apri (2013). *Olahraga kebugaran Jasmani*. Padang: Buku Ajar
- Arikunto, (1992). *Prosedur Penelitian*. Rineka Cipta: Jakarta
- Arsil. (2008). *Pembentukan Kondisi Fisik*. Sukabina: Buku Ajar
- Bafirman dan Agus, Apri . (2008). *Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang : Buku Ajar
- Bafirman (2013). *Fisiologi Olahraga*. Padang: Wineka Media
- Fatmah dan Ruhayati. (2011). *Gizi dan Kebugaran dan Olahraga*. Bandung: Lubung Agung
- Mahardika. (2009). *Upaya Peningkatan Kemampuan Berhitung siswa dalam media bingo*. Surakarta: FKIP Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Mutohir dan Gusril. (2004). *Olahraga Kesehatan*. Jakarta: Depdiknas
- Pekik, Djoko. (2004). *Bugar dan Sehat dengan Berolahraga*. Yogyakarta: C. V ANDI OFFSET (Penerbit Andy)
- Toho Cholik Mutohir dan Gusril (2004). *Perkembangan Motorik Pada Masa Anak-Anak*. Jakarta: Depdiknas
- Sugiono (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Alfabeta
- Suwirman (2015). *Dasar-dasar Penelitian*. Yogyakarta: Andy
- Undang-undang Republik Indonesia No. 23 tahun 2005
- Yuniarti Ade (2009). *Hubungan Iklim Literatur* . Jurnal hubungan iklim dan tekanan udara. Di akses tanggal 29 juli 2017 , Pukul 5:42 WIB.