

**PERBEDAAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA PUTERI SEKOLAH
MENENGAH PERTAMA NEGERI 1 BATUSANGKAR DENGAN SISWA
PUTERI SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 12 PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan (S.Pd) Pada Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas
Ilmu Keolahragan Universitas Negeri Padang*



**DIO BADRA
NIM. 14086285**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAAGAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2019**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

**PERBEDAAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA PUTERI SEKOLAH
MENENGAH PERTAMA NEGERI 1 BATUSANGKAR DENGAN SISWA
PUTERI SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 12 PADANG**

Nama : Dio Badra
BP / NIM : 2014 / 14086285
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2019

Disetujui Oleh:

Pembimbing



Sepriadi, S.Si, M. Pd
NIP : 198909012014040992

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
Program Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Puteri
Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Batusangkar
Dengan Siswa Puteri Sekolah Menengah Pertama
Negeri 12 Padang

Nama : Dio Badra

BP / NIM : 2014 / 14086285

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2019

Tim Penguji

1. Ketua : Sepriadi, S.Si, M. Pd
2. Anggota : Drs. Zulman, M. Pd
3. Anggota : Sefri Hardiansyah, S. Pd, M. Pd

Tanda Tangan

1. 
2. 
3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Batusangkar dengan Siswa Putri Sekolah Menengah Pertama 12 Padang”, adalah hasil karya saya sendiri.
2. Karya tulis 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 ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku

Padang, Februari 2019
Yang membuat pernyataan



Dio Badra
Nim. 14086285

ABSTRAK

Dio Badra. 2019. Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Batusangkar dengan Sekolah Menengah Pertama Negeri 12 Padang.

Masalah dalam penelitian ini adalah perbedaan ketinggian suatu tempat menyebabkan O_2 tipis, dengan demikian sistem kinerja jantung pernafasan dan peredaran darah semakin dipacu guna untuk mencukupi kebutuhan oksigen dalam tubuh, disini peneliti meneliti kesegaran jasmani seseorang yang berada di daratan tinggi dengan daratan rendah. Tujuan penelitian untuk mengetahui kesegaran jasmani seseorang yang berada di daratan tinggi dengan daratan rendah.

Jenis penelitian ini adalah penelitian komparatif kuantitatif, artinya penelitian yang bersifat membandingkan atau perbedaan. Populasi dari penelitian ini adalah siswa putri Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Batusangkar dengan Sekolah Menengah Pertama Negeri 12 Batusangkar yang berjumlah 584 orang. Dengan teknik penarikan sampel adalah *random sampling* yaitu teknik pengambilan sampel dari anggota populasi yang dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi itu. Dari sekolah Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Batusangkar lokal VIII 3 yang berjumlah 25 orang, sedangkan dari Sekolah Menengah Pertama Negeri 12 Padang VIII 3 yang berjumlah 20 orang sehingga didapat 45 orang. Tes yang digunakan untuk pengumpulan data adalah tes lari 2,4 kilometer, kemudian dianalisis dengan statistik teknik uji t secara manual.

Hasil yang diperoleh dari penelitian ini adalah sebagai berikut perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa putri Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Batusangkar dengan Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 12 Padang yaitu terdapat t_{hitung} (2,95) sedangkan t_{tabel} (2,02) dengan taraf signifikansi 0.05. berarti t_{hitung} (2,95) > t_{tabel} (2,02) sehingga H_0 ditolak, jadi kesimpulannya terdapat perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa putri Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Batusangkar dengan Sekolah Menengah Pertama Negeri 12 Padang.

Kata Kunci : Perbedaan, Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa

KATA PENGANTAR



Assalamu'alaikum warahmatullahi wa barakatuh,

Alhamdulillah, puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul: “Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Batusangkar dengan Siswa Putri Sekolah Menengah Pertama 12 Padang”.

Skripsi ini dibuat melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP). Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Zalfendi, M. Kes selaku dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan pelayanan yang optimal selama mengikuti perkuliahan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Drs. Zarwan, M. Kes selaku ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Bapak Dr. Nurul Ihsan, M.Pd selaku sekretaris Jurusan Pendidikan Olahraga yang telah memberikan bantuan administrasi dan konsultatif dalam perkuliahan sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.

3. Bapak Sepriadi, S.Si, M.Pd selaku pembimbing yang telah banyak memberikan bimbingan, nasehat serta dukungan moral kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Drs. Zulman, M.Pd dan Bapak Sefri Hardiansyah, S.Pd, M.Pd selaku dosen penguji yang telah memberikan masukan, nasehat dalam penyelesaian skripsi penulis.
5. Kepada seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan ilmu yang penulis peroleh selama perkuliahan.
6. Kepada kedua orang tua saya, ayahanda Badriyosi dan ibunda Nurhayati yang sangat kucintai yang banyak memberikan dukungan moral dan materil serta bimbingan do'anya yang tulus dan tak kunjung henti kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini.
7. Kepada teman-teman yopi dwiapta, Hari Kurnia, rebi alfianoi dan Siswa Sekolah Menengah Pertama 1 Batusangkar dan Siswa Sekolah Menengah Pertama 12 Padang yang telah memberikan bantuan berupa moril dan materil.

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, Februari 2019

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	7
D. Perumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	9
1. Kesegaran Jasmani	9
2. Komponen Kesegaran Jasmani	12
3. Manfaat Kesegaran Jasmani.....	16
4. Bentuk-bentuk Latihan Kesegaran Jasmani	17
5. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani	20
B. Letak Geografis Sekolah	26
C. Kerangka Konseptual	27
D. Pertanyaan Penelitian	28
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis , Waktu dan Tempat Penelitian	29
B. Populasi dan Sampel	29
C. Jenis dan Sumber Data	30
D. Teknik dan Alat Pengumpulan Data	31

E. Teknik Analisis Data.....	32
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	34
1. Deskripsi Data.....	34
2. Analisis Data	35
B. Pengujian Persyaratan Analisis Data	37
C. Pengujian Hipotesis	39
D. Pembahasan	39
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	45
B. Saran.....	45
DAFTAR PUSTAKA	

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 1. Populasi	29
Tabel 2. Sampel.....	30
Tabel 3. Norma Tes Lari 2,4 Kilometer untuk Laki – laki.....	32
Tabel 4. Norma Tes Lari 2,4 Kilometer untuk Perempuan.....	32
Tabel 5. Distribusi frekuensi tingkat kesegaran jasmani siswa putri Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Batusangkar	35
Tabel 6. Distribusi frekuensi tingkat kesegaran jasmani siswa putri Sekolah Menengah Pertama Negeri 12 Padang	36
Tabel 7. Uji normalitas Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Batusangkar dengan Sekolah Menengah Pertama Negeri 12 Padang.....	38
Tabel 8. Uji Homogenitas	38
Tabel 9. Data hasil uji T-tes tingkat kesegaran jasmani siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Batusangkar dengan Sekolah Menengah Pertama Negeri 12 Padang	39

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 1. Kerangka Konseptual.....	28
Gambar 2. Distribusi frekuensi tingkat kesegaran jasmani siswa putri Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Batusangkar.....	36
Gambar 3. Distribusi frekuensi tingkat kesegaran jamani siswa putri Sekolah Menengah Pertama Negeri 12 Padang.....	37
Gambar 4. Foto Bersama Siswa Putri Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Batusangkar	55
Gambar 5. Peneliti Memberi Arahan Sebelum Melakukan Tes	55
Gambar 6. Start Lari 2,4 Kilometer	56
Gambar 7. Foto Bersama Siswa Putri Sekolah Menengah Pertama Negeri 12 Padang.....	56
Gambar 8. Peneliti Memberi Arahan Sebelum Melakukan Tes	57
Gambar 9. Start Lari 2,4 Kilometer	57

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1. Tabulasi Data lari 2,4 Kilometer Siswa Putri Sekolah Menengah Pertama 1 Batusangkar	49
Lampiran 2. Tabulasi Data lari 2,4 Kilometer Siswa Putri Sekolah Menengah Pertama 12 Padang	50
Lampiran 3. Uji Normalitas Liliefors lari 2,4 Kilometer Siswa Putri Sekolah Menengah Pertama 1 Batusangkar	51
Lampiran 4. Uji Normalitas Liliefors lari 2,4 Kilometer Siswa Putri Sekolah Menengah Pertama 12 Padang	52
Lampiran 5. Rata-rata Nilai tes Kesegaran Jasmani Siswa Putri Sekolah Menengah Pertama 1 Batusangkar dan Siswa Putri Sekolah Menengah Pertama 12 Padang	53
Lampiran 5. Dokumentasi	55

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan Nasional yang berdasarkan Pancasila bertujuan untuk mencerdaskan kehidupan bangsa dan meningkatkan kualitas manusia Indonesia sehat jasmani dan rohani. Sebagaimana dinyatakan dalam Undang-undang Republik Indonesia No. 20 tahun 2003 pasal 3 tentang Sistem Pendidikan Nasional 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 beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab”

Dari penjelasan di atas dapat dijelaskan bahwa pentingnya pendidikan nasional dalam upaya meningkatkan kualitas manusia Indonesia yang sehat. Tingkat kesegaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan berbagai aktivitas tanpa mengalami kelelahan. Tingkat kesegaran jasmani tersebut sangat ditentukan oleh aktivitas fisik dan kegiatan fisik dalam olahraga seperti yang diberikan dalam proses pelajaran pendidikan jasmani (penjas) di sekolah menyebabkan tingkat kesegaran jasmani peserta didiknya semakin baik.

Tujuan pendidikan jasmani dan kesehatan adalah untuk membantu siswa dalam meningkatkan kesegaran dan kesehatan melalui pengenalan penanaman sikap positif dan kesehatan serta kemampuan gerak dasar dari berbagai aktivitas jasmani. Dengan tujuan ini semakin terlihat bahwa kesegaran jasmani adalah aspek penting dalam menghadapi suatu aktivitas.

Salah satunya tujuan pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan di Sekolah adalah meningkat kesegaran jasmani siswa. Kesegaran jasmani merupakan aspek penting yang harus dimiliki siswa agar bisa mengikuti kegiatan pembelajaran dengan baik Sharkey (2003 : 4) menjelaskan :

“kesegaran jasmani atau kebugaran jasmani berkaitan dengan aktivitas seseorang sehari-hari. Kesegaran jasmani muncul apabila seseorang melakukan aktivitas fisik setiap harinya sesuai dengan yang ditentukan. Apabila seseorang melakukan aktivitas fisik sesuai dengan yang ditentukan, maka kebugaran akan terbentuk dengan sendirinya, sehingga dengan kebugaran tersebut seseorang akan dapat melakukan berbagai aktivitas atau pekerjaan sesuai dengan yang diharapkan.”

Kesegaran jasmani berperan penting dalam mengembangkan kemampuan, kesanggupan dan daya tahan diri sehingga dapat mempertinggi daya tahan diri sehingga dapat mempertinggi daya aktivitas kerja maupun belajar. Hal ini tidak terlepas dari berbagai faktor yang mempengaruhinya. Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani fisik adalah: (1) umur, (2) jenis kelamin, (3) keturunan, (4) makanan yang dikonsumsi, (5) rokok, dan (6) berolahraga (Djoko Pekik Irianto, 2004: 3). Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani adalah sebagai berikut:

Gizi adalah satuan-satuan yang menyusun bahan makanan atau bahan-bahan dasar. Sedangkan bahan makanan adalah suatu yang dibeli, dimasak, dan disajikan sebagai hidangan untuk dikonsumsi Djoko Pekik Irianto (2004: 8). Makanan dan gizi sangat diperlukan bagi tubuh untuk proses pertumbuhan, pengertian sel tubuh yang rusak, untuk mempertahankan kondisi tubuh dan untuk menunjang aktivitas fisik. Kebutuhan gizi tiap orang dipengaruhi oleh berbagai

faktor yaitu: berat ringannya aktivitas, usia, jenis kelamin, dan faktor kondisi. Ada 6 unsur zat gizi yang mutlak dibutuhkan oleh tubuh manusia, yaitu: karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral dan air. Sedangkan menurut Almatier (2004) Status gizi adalah keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi. Dibedakan antara status gizi buruk, kurang, baik, dan lebih.

Tubuh manusia tersusun atas organ, jaringan dan sel yang memiliki kemampuan kerja terbatas. Seseorang tidak mungkin mampu bekerja terus menerus sepanjang hari tanpa berhenti. Kelelahan adalah salah satu indikator keterbatasan fungsi tubuh manusia. Untuk itu istirahat sangat diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan melakukan pemulihan sehingga dapat aktivitas sehari-hari dengan nyaman (Djoko Pekik Irianto, 2004: 8).

Agar kesegaran jasmani tetap terjaga, maka tidak akan terlepas dari pola hidup sehat yang harus diterapkan dalam kehidupan sehari-hari dengan cara: a) Membiasakan memakan makanan yang bersih dan bernilai gizi (empat sehat lima sempurna). b) Selalu menjaga kebersihan pribadi seperti: mandi dengan air bersih, menggosok gigi secara teratur, kebersihan rambut, kulit, dan sebagainya. c) Istirahat yang cukup. d) Menghindari kebiasaan-kebiasaan buruk seperti merokok, minuman beralkohol, obat-obatan terlarang dan sebagainya. e) Menghindari kebiasaan minum obat, kecuali atas anjuran dokter.

Lingkungan adalah tempat di mana seseorang tinggal dalam waktu lama. Dalam hal ini tentunya menyangkut lingkungan fisik serta sosial ekonomi. Kondisi lingkungan, pekerjaan, kebiasaan hidup sehari-hari, keadaan ekonomi.

Semua ini akan dapat berpengaruh terhadap kesegaran jasmani seseorang.

Faktor latihan dan olahraga punya pengaruh yang besar terhadap peningkatan kesegaran jasmani seseorang. Seseorang yang secara teratur berlatih sesuai dengan keperluannya dan memperoleh kesegaran jasmani dari padanya disebut terlatih.

Kebugaran jasmani yang baik juga didukung oleh faktor-faktor lain yaitu :1) aktivitas sehari-hari, 2) lingkungan tempat tinggal, 3) pembelajaran penjasorkes, 4) status gizi, dan 5) pengetahuan tentang manfaat olahraga, faktor lain yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani adalah motivasi siswa dalam pembelajaran penjas sangat besar pengaruhnya bagi tingkat kebugaran jasmani siswa karena didalam pembelajaran penjas inilah siswa akan melakukan proses gerak dimana semakin banyak aktifitas gerak yang dilakukan maka semakin baik juga tingkat kebugarannya.

Melihat pentingnya pendidikan dan kebugaran jasmani maka usaha-usaha yang perlu dilaksanakan adalah , dengan melakukan pembinaan olahraga , serta melaksanakan kegiatan olahraga secara rutin dan teratur. Pembinaan dan pengembangan olahraga merupakan bagian dari upaya meningkatkan kualitas manusia Indonesia seutuhnya yang diarahkan pada peningkatan kesehatan jasmani, mental, dan kerohanian masyarakat. Untuk meningkatkan kebugaran jasmani yang baik diperlukan suatu lembaga, yang mana salah satunya yaitu melalui jenjang pendidikan salah satunya Sekolah Menengah Pertama.

Berdasarkan pendapat diatas jelas bahwa kebugaran jasmani merupakan kondisi yang sangat penting bagi siswa dalam menjalani kehidupan sehari-hari,

terutama dalam mengikuti pelajaran dan aktivitas lainnya. Salah satu cara untuk meningkatkan kesegaran jasmani yaitu melalui kegiatan olahraga secara rutin dan teratur, melalui pendidikan di sekolah.

Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Batusangkar merupakan sekolah yang berstandar Nasional (SSN) yang terletak pada daratan tinggi di kota Batusangkar, kabupaten Tanah Datar yang mana secara geografis Kabupaten Tanah Datar dikelilingi oleh beberapa gunung yaitu gunung Merapi, gunung Singgalang, dan gunung Sago sedangkan untuk ketinggian Kabupaten Tanah Datar ± 1000 meter dari permukaan laut. Seseorang yang berada di daratan tinggi akan mempengaruhi fisiologi tubuhnya. Pengaruh dari ketinggian ini menyebabkan O_2 menipis, dengan demikian sistem kinerja jantung, pernafasan dan peredaran darah semakin dipacu untuk bergerak guna mencukupi kebutuhan oksigen dalam tubuh. Kondisi alam yang tinggi dan miring menyebabkan otot-otot lebih bekerja keras dan *system kardiorepiratory* berkontraksi lebih kuat selain itu kadar populasi udara dan tekanan udara berkurang. Sebaliknya semakin rendah tempat, semakin tinggi O_2 ditempat tersebut, ini akan membawa pengaruh melemahnya sistem peredaran darah jantung dan pernafasan.

Dilihat dari kegiatan yang dilakukan di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Batusangkar diperoleh informasi dari guru olahraga yang menyatakan bahwa siswanya selain mengikuti aktivitas pendidikan jasmani di sekolah juga melakukan banyak kegiatan ekstrakurikuler seperti bermain bola kaki, voli, karate, pencak silat dan lain-lain. Akan tetapi tidak semua siswa yang mengikuti kegiatan luar jam sekolah tersebut.

Kemudian Sekolah Menengah Pertama Negeri 12 Padang merupakan salah satu sekolah yang berstandar Nasional (SSN), yang terletak pada Kampung Olo, Kecamatan Nanggalo, Kota Padang. Sekolah ini terletak didataran rendah atau dekat dengan daerah pantai yang memiliki ketinggian 0-25 meter dari permukaan laut. Menurut informasi yang didapat dari guru Sekolah Menengah Pertama Negeri 12 Padang bahwa kegiatan pembelajaran pendidikan jasmaninya dilakukan setelah pulang sekolah, cukup berbeda dengan Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Batusangkar yang melakukan kegiatan pada jam belajar efektif.

Dengan demikian kedua sekolah ini mempunyai kondisi lingkungan yang jauh berbeda terutama sekali yaitu letak geografis kedua sekolah tersebut. Dimana Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Batusangkar yang ada pada ketinggian dan dekat dengan daerah pegunungan sedangkan Sekolah Menengah Pertama Negeri 12 Padang berada didataran rendah dan dekat dengan daerah pantai.

Berdasarkan perbedaan antara Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Batusangkar dengan Sekolah Menengah Pertama Negeri 12 Padang, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang tingkat kesegaran jasmani di kedua sekolah tersebut. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi tentang Perbedaan Tingkat kesegaran Jasmani siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Batusangkar dengan Sekolah Menengah Pertama Negeri 12 Padang.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Aktifitas fisik
2. Kesehatan lingkungan
3. Keadaan gizi yang dikonsumsi
4. Tingkatan umur
5. Gaya hidup
6. Letak geografis sekolah

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, adanya beberapa masalah yang terdapat dari kedua Sekolah Menengah Pertama (SMP) tersebut, mengingat waktu dan dana dalam penelitian ini penulis hanya meneliti perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa yang berbeda letak geografisnya yaitu Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Batusangkar dengan Sekolah Menengah Pertama Negeri 12 Padang.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah diatas, maka rumusan masalahnya meliputi:
Apakah terdapat perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Batusangkar di Kabupaten Tanah Datar dengan Sekolah Menengah Pertama Negeri 12 Padang di Kota Padang ?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dalam penelitian ini adalah : Mengetahui perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Batusangkar dengan Sekolah Menengah Pertama Negeri 12 Padang.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat dalam penelitian ini adalah :

1. Bagi penulis, merupakan salah satu syarat dalam menyelesaikan program satu (SI) pada jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bagi Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Batusangkar, memberikan bahan pertimbangan tentang tingkat kesegaran jasmani peserta didik disekolah tersebut.
3. Bagi Sekolah Menengah Pertama Negeri 12 Padang, memberikan bahan pertimbangan tetntang tingkat kesegaran jasmani peserta didik disekolah tersebut.
4. Bagi penelitian selanjutnya sebagai pedoman dan dasar untuk mengkaji masalah yang sama dengan penelitian ini.
5. Memberikan pengetahuan kepada pembaca.