

**PERBANDINGAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI
SISWA JURUSAN IPA DENGAN SISWA JURUSAN IPS
SMA NEGERI 4 PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga sebagai
salah satu persyaratan Guna memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan pada
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



oleh

**ERIK ALFIANTO
NIM. 06838**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLARHAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2012**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

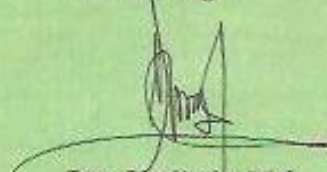
PERBANDINGAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA JURUSAN IPA DENGAN SISWA JURUSAN IPS SMA NEGERI 4 PADANG

Nama : Erik Alfianto
NIM : 06838
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, April 2012

Disetujui Oleh :

Pembimbing I



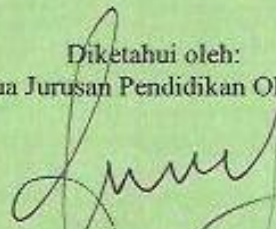
Drs. Yaslindo, M.S
NIP. 19620206 198602 1 002

Pembimbing II



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

Diketahui oleh:
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Yulifri, M.Pd
NIP. 19590705 198503 1 002

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

**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 : Perbandingan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Jurusan
IPA Dengan Siswa Jurusan IPS SMA Negeri 4 Padang
Nama : Erik Alfianto
NIM : 06838
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 1 Mei 2012

Tim Penguji

Nama

1. Ketua : Drs. Yaslindo, M.S
2. Sekretaris : Drs. Zarwan, M.Kes.
3. Anggota : Drs. Ali Umar, M.Kes
4. Anggota : Drs. Ediswal, M.Pd
5. Anggota : Drs. Qalbi Amra, M.Pd

Tanda Tangan

1.

2.

3.

4.

5.

ABSTRAK

Erik Alfianto 2012: Perbandingan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Jurusan IPA Dengan Siswa Jurusan IPS SMA Negeri 4 Padang.

Masalah dalam penelitian ini adalah belum diketahui secara pasti tingkat kesegaran jasmani siswa jurusan IPA dengan siswa jurusan IPS SMA Negeri 4 Padang. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar perbandingan tingkat kesegaran jasmani siswa jurusan IPA dengan siswa jurusan IPS SMA Negeri 4 Padang.

Jenis penelitian ini adalah *ex post facto*. Populasi dari penelitian ini adalah siswa/siswi kelas XI IPA dan IPS SMA Negeri 4 Padang. Teknik pengumpulan sampel adalah menggunakan *purposive sampling* yaitu penarikan sampel 10% dari populasi sebanyak 280 orang yaitu sebanyak 25 orang siswa jurusan IPA dan 30 orang siswa jurusan IPS. Alat yang digunakan untuk pengumpulan data dengan *Multi Stage Fitness Test* (bleep test), kemudian dianalisis dengan statistik teknik uji beda (*Independent Sample Test*).

Hasil penelitian yang diperoleh melalui test menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa jurusan IPA pada klasifikasi *bagus* dengan rata-rata sebesar 40,29, dengan nilai tertinggi 50,8 sedangkan nilai terendah yaitu 27,6 dan tingkat kesegaran jasmani siswa jurusan IPS pada klasifikasi *bagus* dengan rata-rata sebesar 39,93, dengan nilai tertinggi 47,9 sedangkan nilai terendah yaitu 30,2, berarti dari tes yg dilakukan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa SMA Negeri 4 Padang jurusan IPA lebih baik dari pada siswa jurusan IPS. Dari hasil analisis statistik dapat di jelaskan sebagai berikut : nilai $t_{hitung} = 2,571$ sedangkan $t_{tabel} = 1,697$. berarti $t_{hitung} (2,571) > t_{tabel} (1,697)$ dengan taraf signifikan 0.05, sehingga H_0 diterima dan H_a ditolak, jadi kesimpulannya yaitu terdapat perbedaan tingkat Kesegaran Jasmani antara siswa jurusan IPA dengan siswa jurusan IPS SMA Negeri 4 Padang. Dimana tingkat kesegaran jasmani siswa jurusan IPA lebih baik dari tingkat kesegaran jasmani siswa jurusan IPS

KATA PENGANTAR



Alhamdulillahirabbil'alamin

Puji syukur kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada penulis. Salawat beriring salam penulis sampaikan kepada Nabi Besar Muhammad SAW yang telah membawa umatnya dari alam jahiliah ke alam yang penuh pendidikan dan ilmu pengetahuan. Didorong oleh semua itu jualah penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **”Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Jurusan IPA dengan Siswa Jurusan IPS SMA Negeri 4 Padang.** Tujuan penulisan skripsi ini adalah untuk memenuhi sebagian persyaratan dalam memperoleh gelar sarjana pendidikan Strata Satu (S1) pada Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih belum sempurna dan masih banyak terdapat kesalahan. Untuk itu, kritik dan saran yang konstruktif sangat diharapkan dari pembaca terhadap peneliti selanjutnya. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan kepada para pembaca pada umumnya. Amin.

Dalam penulisan skripsi ini, penulis mendapatkan bantuan dari berbagai pihak, dan untuk itu penulis mengucapkan terima kasih yang setulus-tulusnya kepada :

1. Drs. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

2. Drs. Yaslindo, MS selaku Penasehat Akademik dan dosen Pembimbing I.
3. Drs. Zarwan, M.Kes selaku Pembimbing II yang telah memberikan bantuan dan bimbingan kepada penulis dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Drs. Ali Umar, M.Kes, Drs. Ediswal, M.Pd, Drs. Qalbi Amra, M.Pd sebagai dosen penguji yang telah memberikan saran-saran kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Drs. Yunisra, M.Kom selaku Kepala SMA Negeri 4 Padang yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk melakukan penelitian di sekolah ini.
6. Bapak dan Ibu Dosen serta Staf Pegawai Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan pengetahuan dan bantuan selama penulis melakukan perkuliahan.
7. Teristimewa kepada kedua orang tua Ayahanda M Nasri (alm) dan Ibunda Cut Zuraida atas do`a serta dorongan sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini.

Pada kesempatan ini penulis juga mengucapkan banyak terima kasih kepada semua pihak yang tidak dapat penulis ucapkan satu persatu atas semua bantuannya baik moril maupun materil. Semoga apa yang Bapak/Ibu dan teman-teman berikan, mendapat balasan yang setimpal dari Allah SWT.

Akhir kata penulis berharap agar skripsi ini berguna bagi kita semua terutama pada penulis sendiri. Amin ya rabbal alamin.

Padang, April 2012

Erik Alfianto

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI	
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	5
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Kegunaan Penelitian	8
 BAB II. TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori.....	9
1. Kesegaran Jasmani.....	9
2. Komponen Kesegaran Jasmani	11
3. Fungsi Kesegaran Jasmani	16
4. Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Kesegaran Jasmani ..	18
5. Cara Meningkatkan Kesegaran Jasmani	20
B. Kerangka Konseptual.....	21
C. Hipotesis	22

BAB III. METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Tempat dan Waktu Penelitian.....	23
B. Populasi dan Sampel	23
1. Populasi	23
2. Sampel	24
C. Jenis dan Sumber Data.....	25
1. Jenis Data	25
2. Sumber Data	25
D. Teknik dan Alat Pengumpulan Data.....	26
1. Peralatan Yang Digunakan.....	26
2. Tenaga Pembantu.....	26
3. Penyiapan Formulir Isian Data.....	27
4. Langkah Pelaksanaan	27
E. Teknik Analisis Data	28

BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data	30
1. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Jurusan IPA.....	30
2. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Jurusan IPS.....	31
B. Pengujian Uji Persyaratan Analisis	32
1. Uji Normalitas	32
2. Uji Homogenitas.....	33
C. Uji Hipotesis.....	34
D. Pembahasan.....	35

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	40
B. Saran-Saran	40

DAFTAR PUSTAKA 41

LAMPIRAN-LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian	24
2. Sampel Penelitian	25
3. Kelas Interval Vo_2Max Untuk Remaja Usia 15 – 18 Tahun	29
4. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Jurusan IPA	30
5. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Jurusan IPS	31
6. Uji Normalitas data	33
7. Uji Homogenitas	33
8. Uji Hipotesis	34
9. Perbedaan klasifikasi tingkat kesegaran jasmani siswa jurusan IPA dengan siswa jurusan IPS SMA Negeri 4 Padang	37

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Lintasan Multi Stage Fitness Test (Bleep Test).....	28
2. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Jurusan IPA	31
3. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Jurusan IPS.....	32

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Form Penghitungan MFT	43
2. Tabel penilaian Vo_2Max	44
3. Data Hasil Test Kesegaran Jasmani Siswa Jurusan IPA	47
4. Data Hasil Test Kesegaran Jasmani Siswa Jurusan IPS.....	48
5. Tabel Uji Normalitas Siswa Jurusan IPA.....	49
6. Tabel Uji Normalitas Siswa Jurusan IPS	50
7. Uji Homogenitas	51
8. Uji t.....	52
9. Surat-surat izin penelitian.....	55
10. Gambar dan dokumentasi penelitian.....	59

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pembangunan Manusia Indonesia seutuhnya adalah suatu upaya yang dilaksanakan secara sadar, berencana dan berkesinambungan menuju suatu perubahan dan kemajuan serta perbaikan yang sempurna. Olahraga merupakan salah satu cara yang tepat dilakukan untuk memperoleh dan mempertahankan kebugaran tubuh. Kegiatan olahraga juga mempunyai arti yang sangat penting dalam memelihara dan mengembangkan potensi diri.

Kesegaran jasmani merupakan salah satu tujuan dalam mencapai pembinaan dan pengembangan olahraga yang baik serta menciptakan sumber daya manusia yang berkualitas, tanpa kesegaran jasmani tidak akan tercapai tujuan tersebut. Kesegaran jasmani memiliki peranan penting dalam kegiatan sehari-hari siswa, karena kesegaran jasmani yang baik diperlukan oleh siswa, baik dalam mengikuti proses pembelajaran di sekolah maupun dalam pencapaian prestasi di luar sekolah. Secara umum kesegaran jasmani dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan sehingga masih menikmati waktu luang. Disana kita lihat betapa pentingnya kesegaran jasmani bagi siswa, karena apabila kesegaran jasmani siswa itu bagus, maka dapat membantu siswa dalam proses pembelajaran dengan tanpa adanya rasa lelah, lesu dan jenuh dalam proses belajar.

Pentingnya kebugaran jasmani juga tercantum dalam kurikulum sekolah dimana pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah sebagai berikut ;

“1). Untuk menumbuh kembangkan prestasi olahraga dilembaga pendidikan, 2). Untuk mengarahkan peserta didik dalam melakukan kegiatan olahraga sesuai dengan bakat dan minat. 3). Mengembangkan, melaksanakan dan memperhatikan potensi, kemampuan bakat dan minat peserta didik secara menyeluruh baik melalui kegiatan intrakurikuler maupun ekstrakurikuler” (Soemosasmito, 1998 : 47).

Melihat pentingnya pendidikan dan kesegaran 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 kesegaran jasmani yang baik diperlukan suatu lembaga, salah satu diantaranya adalah melalui sekolah menengah atas (SMA).

Kegiatan yang dilakukan disekolah harus terarah dan terencana guna mencapai tujuan yang di inginkan. Salah satu bidang yang cukup penting disekolah untuk meningkatkan kesegaran jasmani adalah pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Sementara, diharapkan bagi siswa yang memiliki kesegaran jasmani yang baik akan berpengaruh baik terhadap hasil belajar, karena memiliki “kesegaran fisik, memiliki tubuh yang sehat, dan juga memiliki dasar aktifitas intelektual yang dinamis dan kreatif” (Cooper, 1983 ; 311).

Kenyataan menunjukkan bahwa siswa yang memiliki kesegaran jasmani yang baik akan memiliki hasil belajar yang baik pula, dapat disimpulkan dengan jelas bahwa kesegaran jasmani sangat penting untuk siswa, tapi dari hasil pengamatan dan pengalaman yang penulis jumpai dari sekolah yang akan penulis teliti, dimana siswa ada yang aktif dan juga yang tidak aktif dalam pembentukan kesegaran jasmani. Dimana sebenarnya tujuan pelajaran penjasorkes di sekolah adalah untuk membuat siswa bergerak aktif dan meningkatkan kesegaran jasmani siswa.

Secara umum faktor yang mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani seseorang dapat dibagi menjadi 2 kelompok yakni bersumber dari dalam dan luar tubuh atau lingkungan. Adapun dari dalam adalah status gizi yang dikonsumsi dan dari luar tubuh adalah faktor eksternal dari lingkungan seperti suhu, program latihan, budaya, keluarga dan daerah tempat tinggal, dan lingkungan juga bisa mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan manusia.

Di Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri 4 Padang terdapat 2 jurusan, yaitu jurusan IPA dan jurusan IPS. pembagian jurusan antara IPA maupun IPS ditentukan di kelas XI. Khusus untuk jurusan IPA harus mencapai nilai standar yang telah ditetapkan oleh pihak sekolah pada mata pelajaran Fisika, Biologi, dan Kimia, sedangkan untuk jurusan IPS tidak ada kriteria seperti itu yang penting tercapainya kriteria naik kelas. Padahal kedua jurusan ini sama-sama menggunakan kurikulum KTSP (kurikulum tingkat satuan pendidikan).

Seorang siswa akan bangga bila masuk IPA karena masuk kelas pilihan yang lebih sulit, sedangkan seorang siswa akan merasa malu kalau masuk IPS karena termasuk anak-anak yang kesannya malas, bodoh dan suka hura-hura, Mereka menganggap bahwa orang-orang yang lolos ke jurusan IPA adalah orang-orang terpilih dan termasuk orang-orang sukses karena IPA inilah cikal bakalnya mewujudkan cita-cita. Publik beranggapan bahwa anak-anak IPS kelihatan lebih “nakal” dan anak-anak IPA lebih “alim”, bila seseorang masuk IPA maka prospek kehidupannya lebih cerah. Bila masuk IPS, akan suram.

Berdasarkan penganalisaan, pengamatan, dan peninjauan yang peneliti lakukan, anak-anak IPA memiliki ciri-ciri khusus antara lain orang-orangnya disiplin, tahu akan posisi mereka (ada saatnya belajar dan ada saatnya bermain), tidak suka berisik pada saat proses belajar-mengajar berlangsung, teliti dan cekatan. Beda dengan anak-anak IPS yang selalu terkenal akan keberisikannya, ketidakpatuhan akan peraturan sekolah (terutama masalah seragam sekolah), dan prestasi dibidang akademik selalu dibawah anak-anak IPA (walaupun tidak semuanya, tapi sebagian besar).

Peneliti menduga ciri-ciri ini terbentuk karena pola pengajaran dan mata pelajaran yang dialami oleh setiap jurusan. Misalnya IPA, sebagian besar mata pelajaran yang harus dikuasai oleh orang-orang IPA adalah mata pelajaran ilmu pasti (yang lebih banyak mengandalkan perhitungan dan logika) sehingga akan menciptakan ciri-ciri teliti dan cekatan. Sedangkan mata pelajaran yang dialami oleh anak-anak IPS kebanyakan adalah mata pelajaran sosial (yang mengutamakan teori dan pengamatan) makanya akan

menciptakan suasana kelas yang berisik karena mereka dituntut untuk pandai berbicara. sebagian besar orang-orang yang masuk IPS lebih suka bergaul dan bersosialisasi. Mereka cenderung suka bermain. Suka bergaul mempunyai efek, yaitu dapat terpengaruh lingkungan sehingga kelihatannya anak-anak IPS itu anak-anak nakal atau malas. Di luar jam pelajaran sekolah pada umumnya siswa jurusan IPA lebih banyak menggunakan waktu luangnya untuk mengikuti les berbagai mata pelajaran, sedangkan siswa jurusan IPS lebih memilih untuk bermain futsal atau melakukan kegiatan lainnya.

Orang tua siswa SMA Negeri 4 Padang pada umumnya tergolong kedalam kelas ekonomi menengah, pekerjaan orang tua mereka antara lain karyawan, PNS dan ada juga yang petani. Kebanyakan dari mereka pulang pergi menggunakan kendaraan pribadi, angkot, ojek. Sehingga kegiatan fisik kurang mereka lakukan. Sedangkan komponen kesegaran jasmani menurut (Ismayarti: 2008) adalah “kelincahan, keseimbangan, koordinasi, kecepatan, power, waktu reaksi, daya tahan aerobik, pengukuran tubuh, kelentukan, kekuatan dan daya tahan otot.”

Selain faktor yang dikemukakan di atas, perbedaan tingkat kesegaran jasmani seseorang juga di pengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya : status gizi, keadaan lingkungan yang bersih dan nyaman, suhu, program latihan, budaya, keadaan ekonomi keluarga, daerah tempat tinggal, umur atau usia, motivasi berolahraga, kelengkapan sarana dan prasarana olahraga.

Berdasarkan perbedaan dan persamaan dari latar belakang yang dimiliki siswa antara kedua jurusan. Dan anggapan yang dikemukakan di atas

belum dapat ditentukan secara pasti siswa jurusan mana yang lebih baik tingkat kesegaran jasmaninya. Untuk itu peneliti perlu melakukan penelitian tentang perbandingan tingkat kesegaran jasmani siswa jurusan IPA dengan siswa jurusan IPS di SMA Negeri 4 Padang. Dan peneliti mengharapkan semoga Penelitian ini dapat memberikan gambaran positif tentang tingkat kesegaran jasmani siswa.

B. Identifikasi Masalah

Sesuai dengan latar belakang yang dipaparkan di atas, maka identifikasi masalahnya adalah :

1. VO_2 maksimal
2. Keadaan sosial ekonomi
3. Lingkungan
4. Gizi
5. Aktifitas fisik
6. Motivasi belajar
7. Kesehatan
8. Sarana dan prasarana
9. Suhu dan cuaca

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani yang dapat diidentifikasi seperti yang dikemukakan diatas, maka untuk lebih fokusnya penelitian penulis membatasi masalah penelitian ini

mengenai “Perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa jurusan IPA dengan siswa jurusan IPS SMA Negeri 4 Padang”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang dikemukakan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Bagaimana kesegaran jasmani siswa jurusan IPA di SMA Negeri 4 Padang?
2. Bagaimana kesegaran jasmani siswa jurusan IPS di SMA Negeri 4 Padang?
3. Bagaimana perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa jurusan IPA dengan siswa jurusan IPS SMA Negeri 4 Padang.

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Tingkat Kesegaran jasmani siswa jurusan IPA di SMA Negeri 4 Padang.
2. Tingkat Kesegaran jasmani siswa jurusan IPS di SMA Negeri 4 Padang.
3. Manakah yang lebih baik tingkat kesegaran jasmani antara siswa jurusan IPA atau siswa jurusan IPS SMA Negeri 4 Padang?

F. Kegunaan Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna untuk :

1. Peneliti

Sebagai salah satu syarat dalam mendapatkan gelar sarjana pendidikan strata satu (S1) di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

2. Guru

Sebagai bahan masukan bagi guru penjas-orkes mengenai tingkat kesegaran jasmani siswa

3. Mahasiswa

Sebagai bahan referensi dan pengembangan bagi peneliti selanjutnya

4. Kepustakaan

Sebagai bahan bacaan dalam rangka pengembangan ilmu pengetahuan.