

**PERBEDAAN KESEGERAN JASMANI SISWA KELAS VIII SMPN 1  
DAN SMPN 2 KEC. SUNGAI LIMAU KAB. PADANG PARIAMAN**

**SKRIPSI**

*Diajukan kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Sebagai  
Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



**Oleh:**

**MEIRIZAL CAN  
NIM. 06867**

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

**PERSETUJUAN SKRIPSI**

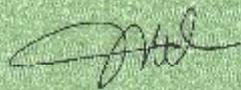
**PERBEDAAN KESEGERAN JASMANI SISWA KELAS VIII SMPN 1  
DAN SMPN 2 KEC. SUNGAI LIMAU KAB. PADANG PARIAMAN**

Nama : Meirizal Can  
NIM : 06867  
Program studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jurusan : Pendidikan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 04 Januari 2012

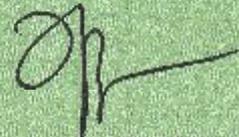
Disetujui oleh :

Pembimbing I



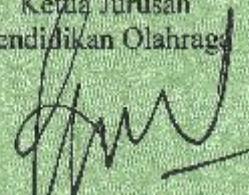
**Dr. H. Svahrial, B. M.Pd**  
NIP.19621012 198602 1 002

Pembimbing II



**Drs. Hendri Neldi, M.Kes, AIFO**  
NIP. 19620502 198723 1 002

Ketua Jurusan  
Pendidikan Olahraga



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

## PENGESAHAN

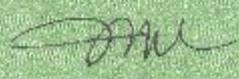
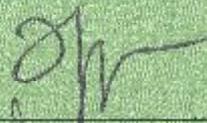
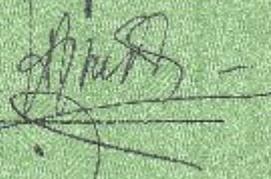
Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi  
Jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang

Judul : **Perbedaan Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VIII SMPN  
1 Dan SMPN 2 Kec. Sungai Limau Kab. Padang  
Pariaman**

Nama : Meirizal Can  
Nim : 06867  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jurusan : Pendidikan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 04 Januari 2012

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Dr. H. Syahrjal, B, M.Pd	
2. Sekretaris	: Drs. Hendri Neldi, M.Kes, AIFO	
3. Anggota	: Prof. Dr. Syafruddin, M.Pd	
4. Anggota	: Drs. Zulfendi, M.Kes	
5. Anggota	: Atradinal, S.Pd, M.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 acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Padang, Januari 2012

Yang menyatakan,



Meirizal Can

## بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

*"Ya Allah . . .! Berikanlah nikmat ilmu yang luas dan masukkanlah aku kedalam golongan orang-orang yang soleh dan jadikanlah aku buah yang baik bagi orang-orang yang datang kemudian dan jadikanlah aku termasuk orang yang mempunyai surga yang penuh kenikmatan".*

*Syukur Alhamdulillah ku ucapkan kepada Allah SWT, Berkat Rahmat dan hidayahnya aku dapat menyelesaikan pendidikanku di perguruan tinggi, semoga ilmu yang ku peroleh ini menjadi bekal ku untuk menuju kearah yang lebih baik dimasa depan.*

*Dedicated to beloved my father zulkifli and mather murniati A.Ma, my brather syafrial candra and my sister ronizulcan, zulhaadi.special to my beloved to give me spirit and support. When I need, you always stay beside me and so many thanks to my frend fajar,nopri for you helps, for ariman, vera, erik, difi, mauliadi and class friends thanks.*

*By. Meirizal Can*

## ABSTRAK

**Meirizal Can. 2012.** Perbedaan Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VIII SMPN 1 Dan SMPN 2 Kec. Sungai Limau Kab. Padang Pariaman

Masalah dalam penelitian ini adalah belum diketahui secara pasti tingkat kesegaran jasmani siswa SMPN 1 Sungai Limau dengan SMPN 2 Sungai Limau. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar perbedaan tingkat kesegaran jasmani SMPN 1 Sungai Limau dengan SMPN 2 Sungai Limau.

Jenis penelitian ini adalah komparasional. Populasi dari penelitian ini adalah siswa SMPN 1 Sungai Limau dan SMPN 2 Sungai Limau. Teknik pengumpulan sampel adalah menggunakan *stratified random sampling* yaitu penarikan sampel 15% dari populasi yang di dapat jumlah sampel sebanyak 56 orang, yaitu 34 orang siswa SMPN 1 Sungai Limau dan 22 orang siswa SMPN 2 Sungai Limau. Alat yang digunakan untuk pengumpulan data dengan *Harvard step up test* kemudian dianalisis dengan statistik teknik uji t secara manual.

Berdasarkan teknik analisis data yang digunakan adalah uji perbedaan (uji-t). dengan demikian hasil tingkat kesegaran jasmani siswa Dari hasil uji t melalui Statistik di jelaskan bahwa hasil yang diperoleh dari penelitian ini menunjukkan tingkat Kesegaran Jasmani siswa SMPN 1 Sungai Limau dengan siswa SMPN 2 Sungai Limau adalah, tingkat Kesegaran Jasmani  $t_{hitung} = 1,51$  sedangkan  $t_{tabel} = 2,00$  dengan taraf signifikan 0.05. berarti  $t_{hitung} (1,51) < t_{tabel} (2,00)$ , sehingga  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak, jadi kesimpulannya yaitu tidak terdapat perbedaan tingkat Kesegaran Jasmani antara siswa SMPN 1 Sungai Limau dengan SMPN 2 Sungai Limau Kab. Padang Pariaman.

## KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yangtelah memberikan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal penelitian ini dengan judul **“Perbedaan Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VIII SMPN1 dan SMPN 2 Kec.Sungai Limau Kab.Padang Pariaman”**.Salawat dan salam semoga tercurahkan kepada Rasulullah SAW beserta keluarga dan para sahabatnya.

Dalam penyusunan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan serta arahan baik moril maupun material dari berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini penulis menyampaikan terimakasih pada:

1. Prof. Dr. H. Z. Mawardi Effendi, M.Pd, selaku Rektor Universitas Negeri Padang
2. Drs. H. Arsil, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
3. Drs. Yulifri, M.Pd, Selaku KetuaJurusan PendidikanOlahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
4. Drs. Zarwan, M. Kes, selaku sekretaris jurusan PendidikanOlahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
5. Dr. H.SyahrialBakhtiar M.Pd, selaku penasehat akademik dan dosen pembimbing I
6. Drs. HendriNeldiM.kes. AIFO, selaku dosenpembimbing II
7. Prof. Dr. Syafruddin M.Pd, Drs. Zalfendi, M.Kes, Atradinal. S.Pd.M.Pd, Selaku Tim Penguji Skripsi

8. Dosen dan staf pengajar di jurusan pendidikan olahraga
9. Kepala sekolah SMPN 1 Sungai Limau Kab. Padang Pariaman
10. Kepala sekolah SMPN 2 Sungai Limau Kab. Padang Pariaman
11. Kedua Orang tua yang telah membantu dengan materi dan do'a
12. Rekan-rekan seperjuangan yang turut memberikan dorongan dan bantuan.

Semoga semua bantuan, dorongan dan bimbingan serta amal baik yang telah yang diberikan mendapat pahala dari Allah SWT. Segala upaya penulis lakukan untuk menyajikan skripsi ini sebaik mungkin, namun tidak tertutup kemungkinan masih terdapat kekurangan didalamnya. Untuk itu kritik dan saran yang sifatnya membangun demi kesempurnaan skripsi ini akan penulis pertimbangkan.

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

Padang, Januari 2012

Penulis

## DAFTAR ISI

Halaman

<b>HALAMAN JUDUL</b>	
<b>HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI</b>	
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b>	
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN</b>	
<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iv
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	viii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Pembatasan Masalah .....	6
D. Perumusan Masalah .....	6
E. Tujuan Penelitian .....	7
F. Kegunaan Penelitian .....	7
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Landasan Teori .....	8
a. Kesegaran Jasmani .....	8
b. Komponen Kesegaran Jasmani .....	12
c. Unsur-unsur Kesegaran Jasmani .....	13
d. Ciri-ciri Kesegaran Jasmani .....	14
e. Faktor yang Mempengaruhi Tingkat Kesegaran Jasmani ..	15
B. Kerangka Konseptual .....	17
C. Pertanyaan Penelitian .....	18

<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Jenis, Waktu dan Tempat Penelitian .....	19
B. Populasi dan Sampel .....	19
C. Jenis dan Sumber Data .....	21
D. Teknik dan Alat Pengambilan Data .....	22
E. Teknik Analisis Data .....	26
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskripsi Data .....	28
B. Pengujian Uji Persyaratan Analisis .....	31
C. Uji Hipotesis .....	32
D. Pembahasan .....	33
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	35
B. Saran .....	35
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>37</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>39</b>

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Data siswa kelas VIII SMPN 1 dan SMPN 2 Sungai Limau .....	20
2. Jumlah Sampel Penelitian .....	21
3. Distribusi Frekuensi Variabel Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMPN 1 .....	28
4. Distribusi Frekuensi Variabel Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMPN 2 .....	30
5. Uji Normalitas Data .....	31
6. Uji Homogenitas .....	32
7. Data Hasil Uji t .....	33

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1. Kerangka Konseptual .....	18
2. Gambar Rumus Norma .....	24
3. Grafik Distribusi Frekuensi SMPN 1 Sungai Limau .....	29
4. Grafik Distribusi Frekuensi SMPN 2 Sungai Limau .....	30

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran</b>	<b>Halaman</b>
1. Data Mentah Hasil Tes SMPN 1 .....	39
2. Data Mentah Hasil Tes SMPN 2 .....	41
3. Uji Normalitas SMPN 1 .....	43
4. Uji Normalitas SMPN 2 .....	44
5. Uji Homogen SMPN 1 dengan SMPN 2 Sungai Limau .....	45
6. Uji perbedaan Tes Kesegaran Jasmani SMPN 1 dengan SMPN 2 Sungai Limau .....	46
7. Kartu Tes Penilaian Harvard .....	47
8. Tabel uji Signifikan Statistik .....	48
9. Gambar Proses Pengambilan Data Kesegaran Jasmani SMPN 1 Sungai Limau .....	48
10. Gambar Proses Pengambilan Data Kesegaran Jasmani SMPN 2 Sungai Limau .....	53
11. Surat Pengantar Penelitian .....	59
12. Surat Izin Penelitian .....	70

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Tujuan pembangunan nasional bangsa Indonesia adalah membangun manusia Indonesia seutuhnya, sehat jasmani dan rohani. Pembangunan itu merupakan rangkaian kegiatan membangun setiap aspek kehidupan manusia untuk menciptakan masyarakat yang adil dan makmur berdasarkan Pancasila.

Seiring dengan ini pemerintah Indonesia telah melakukan berbagai usaha khususnya di bidang kesehatan jasmani, untuk meningkatkan kesegaran jasmani pemerintah menjadikan pendidikan jasmani sebagai suatu mata pelajaran yang diberikan di lembaga pendidikan yang dimulai dari PAUD sampai ke Perguruan Tinggi.

Kesegaran jasmani dalam arti sempit merupakan aspek dari kesegaran keseluruhan manusia ini mencakup tiga bagian, pertama kesegaran statis atau medis yaitu keadaan kemantapan organ tubuh seperti jantung dan paru-paru. Kedua kesegaran dinamis atau fungsional yang tingkat efektifitas fungsional dari tubuh manusia sehubungan dengan gerak kerja optimal dan ketiga kesegaran keterampilan gerak atau keterampilan motorik, tingkat kemantapan koordinasi dan kekuatan dalam penampilan kegiatan.

Kesegaran jasmani dalam arti luas atau kesegaran keseluruhan adalah kemampuan berbuat dengan sebaik-baiknya, fisik, mental dan spiritual untuk melaksanakan tugas kewajiban negara dan bangsa Indonesia.

Kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk hidup dengan harmonis dan penuh semangat. Manusia segar adalah manusia yang berpandangan sehat dan cerah terhadap kehidupan masa depan.

Undang-Undang Republik Indonesia NO. 3/2005 tentang sistem keolahragaan nasional pada BAB II pasal 4 menyatakan:

“Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai-nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta meningkatkan harkat, martabat dan kehormatan bangsa.”.

Dari kutipan di atas terungkap bahwa olahraga merupakan sarana dan prasarana yang tepat dan baik untuk meningkatkan kualitas masyarakat, dengan berolahraga akan memberikan kesegaran jasmani dan kesehatan tubuh yang baik. Apabila tubuh sehat dan tingkat kesegaran jasmani bagus dalam diri manusia tersebut akan menjadi produktif, sedangkan bagi anak-anak usia sekolah tingkat kesegaran jasmani berpengaruh terhadap perkembangan organ tubuh, sosial emosional, sportivitas, hasil belajar dan semangat kopetensi.

Salah satu jalan untuk memelihara dan meningkatkan kesegaran jasmani dengan melakukan olahraga yang teratur atau aktifitas sehari-hari yang bermanfaat untuk kesehatan. Jadi kesegaran jasmani erat kaitannya dengan, keadaan geografis siswa atau lingkungan tempat tinggal dan sekolah, keadaan ekonomi siswa, kegiatan fisik siswa, kesehatan lingkungan.

Adanya bidang studi pendidikan jasmani dan kesehatan diharapkan siswa sekolah mempunyai kesegaran jasmani yang baik. Sesuai dengan kurikulum sekolah dimana tujuan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan

adalah sebagai berikut, satu “untuk menumbuh kembangkan prestasi olahraga di lembaga pendidikan”, kedua “untuk mengarahkan peserta didik dalam melaksanakan kegiatan olahraga sesuai dengan bakat dan minat”, tiga “mengembangkan, melaksanakan dan memperhatikan potensi, kemampuan bakat dan minat peserta secara menyeluruh baik melalui kegiatan pengembangan diri siswa di sekolah” .

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 ke dua sekolah yang akan penulis teliti, dimana siswa ada yang aktif dan juga yang tidak aktif dalam pembentukan kesegaran jasmani. Dengan hal tersebut peneliti tertarik untuk mengetahui kesegaran jasmani antara ke dua sekolah untuk melihat perbedaan kesegaran jasmaninya. Dimana sebenarnya tujuan penjas 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 di konsumsi 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.

SMPN 1 dan SMPN 2 berjarak sekitar 1 - 2 kilo meter, SMPN 1 bertempat di belakang pasar arah ke laut Sungai Limau Kecamatan Padang Pariaman dan SMPN 2 bertempat di belakang pasar arah ke perbukitan atau dataran tinggi Sungai Limau Kecamatan Padang Pariaman antara jalan Sei.Limau dan Sei.Geringging, siswa dari ke dua sekolah ini rata-rata dari keluarga yang sederhana dan mengkonsumsi masukan gizi dari keluarga yang sederhana. Dan umumnya mereka ke sekolah berjalan kaki dan yang rumahnya agak jauh akan naik metromini yang selalu ada setiap pagi dan juga ada beberapa yang bawa motor. Dan perbedaan sekolah tersebut yaitu Siswa-siswa dari SMPN 1 umumnya adalah anak-anak dari daerah Pasir atau bagian jalan besar Pariaman-Lubuk Basung, dan siswa-siswa SMPN 2 kebanyakan dari anak-anak pegunungan atau perbukitan yang cakupan dari Sungai Limau - Sungai Geringging. Di antara kedua sekolah tersebut SMPN 1 lebih besar mendapatkan cakupan siswa di bandingkan SMPN 2. Tapi antara ke dua sekolah ini selalu bersaing berat dari dulu sampai saat sekarang ini. Baik dari segi kemajuan sekolah ataupun pembangunan sekolah dari kebersihan dan sebagainya tentang sekolah tersebut.

Siswa SMPN 1 dan SMPN 2 Kecamatan Sungai Limau Kabupaten Padang Pariaman adalah sekolah yang kebanyakan siswa dari sekitar kecamatan Sungai Limau umumnya orang tua siswa tersebut adalah nelayan, petani, berdagang dan ada juga hanya beberapa dari keluarga yang mampu, tapi pada umumnya orang tua siswa SMPN 1 adalah dari kalangan nelayan dan pedagang sedangkan orang tua siswa SMPN 2 umumnya dari kalangan petani

dan pedagang, siswa-siswa di kedua SMPN tersebut adalah dari keluarga yang sederhana dan Kedua sekolah ini sama-sama menggunakan kurikulum KTSP (kurikulum tingkat satuan pendidikan) dan termasuk dalam SMPN akreditasi baik di Kab. Padang Pariaman, dan garis-garis besar program pengajaran pendidikan jasmani dan kesehatan yang diatur oleh Departemen Pendidikan Nasional dan ciri persamaan lainnya adalah usia siswa yang rata-rata sama sekitar 13-15 tahun dan kedua sekolah ini selalu mengadakan pengembangan diri di setiap minggunya untuk melihat minat dan bakat siswa.

Berdasarkan perbedaan dan persamaan dari latar belakang yang dimiliki siswa antara kedua sekolah. Dan anggapan yang dikemukakan di atas belumlah dapat ditentukan secara pasti siswa sekolah mana yang lebih baik tingkat kesegaran jasmaninya. Untuk itu peneliti perlu melakukan penelitian tentang perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa SMPN 1 dengan siswa SMPN 2 Kecamatan Sungai Limau Kabupaten Padang Pariaman. Dan peneliti mengharapkan semoga Penelitian ini dapat memberikan gambaran positif tentang tingkat kesegaran jasmani siswa.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa faktor yang berkaitan dengan tingkat kemampuan fisik seseorang, di antaranya sebagai berikut yaitu:

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**

Dengan adanya permasalahan yang tercakup dalam penelitian ini maka peneliti membuat suatu batasan masalah agar penelitian ini lebih terarah dan sesuai dengan yang di inginkan, dan mengingat keterbatasan waktu, maka pada penelitian ini masalah yang peneliti bahas adalah:

1. Kemampuan daya tahan (*endurance*)
2. Proses pernapasan, jantung dan paru (*Cardio vaskuler*) dan (*cardio respiratori*)
3. Kekuatan otot (*strength of muscle*)
4. Melihat perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa SMPN 1 dan SMPN 2 Kec. Sungai Limau Kab. Padang Pariaman.

### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah yang telah dikemukakan, maka penelitian ini dapat dirumuskan: Bagaimana perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa SMPN 1 dan SMPN 2 Kecamatan Sungai Limau Kabupaten Padang Pariaman.

### **E. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan perumusan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka Penelitian ini bertujuan untuk:

1. Mengetahui Tingkat kesegaran jasmani siswa SMPN 1 Sungai Limau Kab. Padang Pariaman
2. Mengetahui Tingkat kesegaran jasmani siswa SMPN 2 Sungai Limau Kab. Padang Pariaman
3. Melihat Perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa SMPN 1 dengan SMPN 2 Kecamatan Sungai Limau Kabupaten Padang Pariaman.

### **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.