

**PERBANDINGAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA SMP KOTA
DENGAN SMP DESA
(STUDI KASUS: SMP NEGERI 25 PEKANBARU DAN SMP KECIL PULAU
KAMPAI KABUPATEN KUANTAN SINGINGI)**

SKRIPSI

OLEH :

TEGUH ALMETRA

NPM. 146610928

Pembimbing utama

Pembimbing Pendamping

ROMI CENDRA,S.Pd.,M.Pd

NIDN. 1016058703

REZKI, S.Pd.,M.Pd

NIDN. 1012038501

**PROGRAM STUDI PENDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM RIAU
PEKANBARU
2018**

**PERBANDINGAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA
SMP KOTA DENGAN SMP DESA
(STUDI KASUS: SMP NEGERI 25 PEKANBARU DAN
SMP KECIL PULAU KAMPAI KABUPATEN KUANTAN SINGINGI)**

SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan
Pada Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam Riau*



OLEH :

TEGUH ALMETRA
NPM. 146610928

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM RIAU
PEKANBARU
2018**

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

PERBANDINGAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA SMP KOTA DENGAN SMP DESA (STUDI KASUS SMP NEGERI 25 PEKANBARU DAN SMP KECIL PULAU KAMPAI KABUPATEN KUANTAN SINGINGI)

Dipersiapkan oleh :

Nama : Teguh Almetra
NPM : 146610928
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

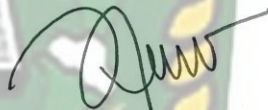
TIM PEMBIMBING

Pembimbing Utama



Romi Cendra, S.Pd., M.Pd
NIDN. 1016058703

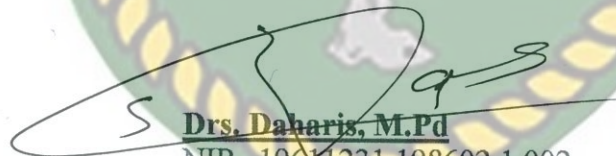
Pembimbing Pendamping



Rezki, S.Pd., M.Pd
NIDN. 1012038501

Mengetahui

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



Drs. Daharis, M.Pd
NIP. 19611231 198602 1 002
NIDN. 0020046109

Skripsi ini Telah Diterima Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau

Wakil Dekan I EKIP UIR



Dr. Sri Amnah, S.Pd., M.Si
NIP. 19701007 199803 2 002
NIDN. 0007107005

PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama : Teguh Almetra
NPM : 146610928
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul skripsi : Perbandingan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMP Kota dengan SMP Desa (Studi Kasus SMP Negeri 25 Pekanbaru dan SMP Kecil Pulau Kampai Kabupaten Kuatan Singingi

Disetujui Oleh :

TIM PEMBIMBING

Pembimbing Utama

Romi Cendra, S.Pd., M.Pd
NIDN. 1016058703

Pembimbing Pendamping

Rezki, S.Pd., M.Pd
NIDN. 1012038501

Mengetahui

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam Riau

Drs. Daharis, M.Pd

NIP. 19611231 198602 1 002
NIDN. 0020046109

SURAT KETERANGAN

Kami pembimbing skripsi dengan ini menerangkan bahwa yang tersebut di bawah ini :

Nama : Teguh Almetra
NPM : 146610928
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Telah selesai menyusun Skripsi dengan judul :

“Perbandingan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMP Kota dengan SMP Desa (Studi Kasus SMP Negeri 25 Pekanbaru dan SMP Kecil Pulau Kampai Kabupaten Kuatan Singingi”

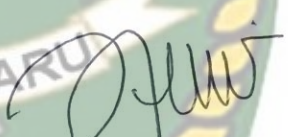
Dengan surat keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana perlunya.

Disetujui Oleh :

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping


Romi Cendra, S.Pd., M.Pd
NIDN. 1016058703


Rezki, S.Pd., M.Pd
NIDN. 1012038501

ABSTRAK

Teguh Almetra. 2018. Perbandingan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMP Kota dengan SMP Desa (Studi Kasus SMP Negeri 25 Pekanbaru dan SMP Kecil Pulau Kampai Kabupaten Kuantan Singingi)

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Perbandingan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMP Kota dengan SMP Desa (Studi Kasus SMP Negeri 25 Pekanbaru dan SMP Kecil Pulau Kampai Kabupaten Kuantan Singingi.) Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan penelitian komparasi menggunakan metode survei dengan teknik pengambilan datanya menggunakan tes. Subyek dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII yang berumur 13-15 tahun SMP Negeri 25 Pekanbaru dan SMP Kecil Pulau Kampai Kabupaten Kuantan Singingi yang berjumlah 28 orang siswa putra, terdiri atas 14 orang SMP Kecil Pulau Kampai Kabupaten Kuantan Singingi dan 14 orang SMP Negeri 25 Pekanbaru (dari jumlah 175 diambil acak menjadi 14 orang). Pengumpulan data menggunakan tes instrument Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) usia 13-15 tahun dari Depdiknas. Teknik analisis data menggunakan analisis uji t. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan secara statistik, sedangkan secara mean dengan rata-rata terdapat perbedaan antara SMP Kecil Pulau Kampai Kabupaten Kuantan Singingi dan SMP Negeri 25 Pekanbaru. Tingkat kesegaran jasmani siswa SMP Kecil Pulau Kampai Kabupaten Kuantan Singingi lebih baik daripada SMP Negeri 25 Pekanbaru. tingkat kesegaran jasmani siswa kelas VIII SMP Kecil Pulau Kampai Kabupaten Kuantan Singingi diperoleh nilai maksimum =18 nilai minimum = 9, mean =14,36; Median = 14,5 ; modus = 14 ; standar deviasi= 2.898 variance = 8.401 range = 9 sum = 201. tingkat kesegaran jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 25 Pekanbaru diperoleh nilai maksimum =17 nilai minimum = 9, mean =13,07; Median = 13,50 ; modus = 12 ; standar deviasi= 2.369 variance = 5.610, range = 8, sum = 183. Dengan demikian tingkat kesegaran jasmani SMP kecil pulau kampai kabupaten kuantan singingi lebih baik secara mean dan rata-rata daripada SMP Negeri 25 Pekanbaru.

Kata Kunci: *Perbedaan, Kesegaran jasmani, SMP Kecil Pulau Kampai, SMP Negeri 25.*

ABSTRACT

Teguh Almetra. 2018. Comparison of Levels of Physical Freshness of City Junior High School Students and Village Junior High School (Case Study of Pekanbaru State Middle School and Kampai Island Small Middle School in Kuatan Singingi District)

The purpose of this study was to find out the Comparison of Physical Freshness Levels of City Junior High School Students and Village Junior High Schools (Case Study of Pekanbaru Pekanbaru Middle School and Kampai Island Small Middle School in Kuatan Singingi District.) This research was conducted using comparative research using survey methods with test data collection . The subjects in this study were all eighth grade students aged 13-15 years Pekanbaru 25 Junior High School and Kampai Island Small Middle School Kuatan Singingi District, which consisted of 28 male students, consisting of 14 Kampai Island Small Middle School Kuantan Singingi District and 14 Public Middle School students 25 Pekanbaru (from the total 175 taken randomly to 14 people). Data collection uses the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI) test, aged 13-15 years from the Ministry of National Education. Data analysis techniques using t test analysis. The results of this study indicate that there is no statistical difference, while on the mean with an average there is a difference between Kampai Island Small Middle School in Kuantang Singingi District and Pekanbaru 25 Middle School. The level of physical fitness of Kampai Island Small Middle School students in Kuantan Singingi District is better than Pekanbaru State Middle School. The level of physical fitness of the eighth grade students of Kampai Island Middle School in Kuantan Singingi District, most of the students had a level of physical fitness in the good and medium categories, while in SMP Negeri 25 Pekanbaru the students had moderate and less physical fitness levels. Thus the level of physical fitness of the small islands in the district of the district of the city singing the songs was better on a mean and on average than the Pekanbaru State Middle School.

Keywords: Difference, Physical Kesegaran, Kampai Island Small Middle School, Public Middle School 25.

BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Telah dilaksanakan Bimbingan Skripsi terhadap :

Nama : Teguh Almetra
 NPM : 146610928
 Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
 Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
 Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
 Pembimbing Utama : Romi Cendra, S.Pd., M.Pd.
 Judul Skripsi : Perbandingan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMP Kota dengan SMP Desa (Studi Kasus SMP Negeri 25 Pekanbaru dan SMP Kecil Pulau Kampai Kabupaten Kuatan Singingi

Tanggal	Berita Bimbingan	Paraf
23-10-2017	Judul diterima dan diberikan pembimbing	
20-02-2018	Ganti judul	
07-03-2018	Perjelas penulisan dan perjelas sample	
15-03- 2018	Perbaiki teknik analisis data dan tambahkan jurnal	
20-04-2018	Lengkapi daftar isi dan cantumkan semua refensi dan kutipan pada daftar pustaka	
25-05-2018	Acc proposal	
29-06-2018	Seminar proposal	
19-11-2018	Perbaiki penulisan	
27-112018	- Buat abstrak - Buat berita acara	
	Acc ujian skripsi	



Pekanbaru, 23 November 2018
 Wakil Dekan Bidang Akademik

Dr. Sri Amnah, S.Pd., M.Si
 NIP. 19701007199803 2 002
 NIDN. 0007107005

BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Telah dilaksanakan Bimbingan Skripsi terhadap :

Nama : Teguh Almetra
 NPM : 146610928
 Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
 Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
 Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
 Pembimbing Pendamping : Rezki, S.Pd., M.Pd
 Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
 Judul Skripsi : Perbandingan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMP Kota dengan SMP Desa (Studi Kasus SMP Negeri 25 Pekanbaru dan SMP Kecil Pulau Kampai Kabupaten Kuatan Singingi

Tanggal	Berita Bimbingan	Paraf
23-10-2017	Judul diterima dan diberikan pembimbing	
27-02-2018	Perbaiki penulisan	
12-03-2018	Perbaiki hasil observasi dan identifikasi masalah	
25-05-2018	Acc proposal	
29-06-2018	Seminar proposal	
19-11-2018	Perlihatkan video	
21-11-2018	Perbaiki abstrak dan lengkapi lembar pengesahan	
24-11-2018	Acc ujian skripsi	



Pekanbaru, 23 November 2018
 Wakil Dekan Bidang Akademik

Dr. Sri Annah S, S.Pd., M.Si

NIP. 19701007 199803 2 002

NIDN. 0007107005

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Teguh Almetra
NPM : 136610254
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul Skripsi : Perbandingan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMP Kota dengan SMP Desa (Studi Kasus SMP Negeri 25 Pekanbaru dan SMP Kecil Pulau Kampai Kabupaten Kuatan Singingi

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Skripsi yang saya buat sesuai dengan aturan penulisan skripsi dan tidak melakukan plagiat.
2. Penulisan yang saya lakukan murni karya saya sendiri dan di bimbing oleh dosen yang telah ditunjuk oleh Dekan FKIP Universitas Islam Riau.
3. Jika ditemukan isi skripsi yang merupakan duplikat dari skripsi orang lain, maka saya menerima sanksi pencabutan gelar dan ijazah yang telah saya terima dan saya bersedia dituntut sesuai dengan peraturan dan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sadar dan tidak ada paksaan dari pihak manapun.

Pekanbaru, 23 November 2018

Penulis,



Teguh Almetra
NPM. 146610928

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah Swt, atas segala rahmat dan karuniaNya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini, dengan judul **“Perbandingan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMP Kota Dengan SMP Desa (Studi Kasus SMP Kecil Pulau Kampai Kabupaten Kuantan Singingi dan SMP Negeri 25 Pekanbaru)”**. Penulisan skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk gelar sarjana pendidikan pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.

Karena keterbatasan ilmu dan pengetahuan yang penulis miliki, maka dengan tangan terbuka dan hati yang lapang penulis menerima kritik dan saran yang bersifat membangun dari berbagai pihak demi kesempurnaan dimasa yang akan datang. Pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak-pihak yang telah membantu penyelesaian skripsi yaitu :

1. Bapak Romi Cendra, M.Pd selaku Pembimbing Utama yang sudah meluangkan waktu dan tempat untuk mengarahkan serta pembimbing penulis dalam penyelesaian skripsi ini.
2. Bapak Reski, M.Pd selaku Pembimbing Pendamping yang telah banyak memberi masukan dan saran dalam penyelesaian penulisan skripsi ini.
3. Bapak Drs. Alzaber, M.Si Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.
4. Bapak Drs. Daharis. M.Pd selaku Ketua Prodi Penjaskesrek Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.

5. Bapak/ Ibu Dosen dan staf pegawai tata usaha Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau yang telah memberikan pengajaran dan berbagai disiplin Ilmu kepada peneliti selama peneliti belajar di Universitas Islam Riau.
6. Kedua orang tua, Ayahanda tercinta dan Ibunda tersayang yang telah banyak memberikan dukungan baik secara materil maupun spiritual, beserta Adik yang selalu menjadi motivasi penulis untuk menjadi kakak yang terbaik.
7. Teman-teman seperjuangan khususnya angkatan 2014 Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, kerabat, teman dekat, dan semua pihak yang telah banyak membantu dalam penyusunan skripsi ini.

Penulis sangat mengharapkan agar skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak. Untuk itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak-pihak yang telah membantu penulisan rencana penelitian ini. Semoga segala bantuan yang diberikan menjadi amal baik dan mendapatkan balasan dari Allah SWT, Amin ya Robbal Alamin

Pekanbaru November 2018

Penulis

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	i
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI.....	ii
SURAT KETERANGAN.....	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT.....	v
BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI	vi
BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI	vii
SURAT PERNYATAAN	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR GRAFIK	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah.....	4
D. Perumusan Masalah	4
E. Tujuan Penelitian	4
F. Manfaat Penelitian	5
 BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Landasan teori	6
1. Pengertian kesegaran jasmani	6
a. Komponen kesegaran jasmani.....	7
b. Faktor-faktor yang menunjang kesegaran jasmani	13
2. Manfaat kesegaran jasmani	15
3. Macam-macam kesegaran jasmani	15
4. Pengertian perkotaan.....	17
5. Pengertian Perdesaan	17
6. Karakteristik sekolah kota dan desa.....	18
B. Kerangka pemikiran.....	19
C. Hipotesis.....	19

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain penelitian.....	20
B. Populasi dan sampel.....	20
C. Definisi oprasional	21
D. Instrument penelitian.....	21
E. Teknik pengumpulan data.....	21
F. Teknik analisis data.....	33

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi data penelitian.....	36
1. Tingkat kesegaran jasmani siswa kelas VIII SMP kecil pulau kampai Kabupaten Kuatan Singingi.....	36
2. Tingkat kesegaran jasmani SMP Negeri 25 Pekanbaru	38
B. Analisis data	40
C. Pembahasan.....	41

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	45
B. Saran.....	45

DAFTAR PUSTAKA	47
-----------------------------	-----------

DAFTAR LAMPIRAN	49
------------------------------	-----------

DAFTAR TABEL

1. Tabel populasi	20
2. Tabel nilai kesegaran jasmani untuk remaja 13-15 tahun putera.....	34
3. Norma kesegaran jasmani Indonesia remaja umur 13-15 tahun	34
4. Distribusi data tingkat kesegaran jasmani SMP Kecil Pulau Kampai Kabupaten Kuatan Singingi	36
5. Distribusi tingkat kesegaran jasmani SMP Negeri 25 Pekanbaru.....	38
6. Grup statistik	40
7. Uji t.....	41



DAFTAR GAMBAR

1. Start lari 50 meter.....	23
2. Palang tunggal gantung angkat tubuh	24
3. Sikap pemula gantung angkat tubuh	24
4. Sikap dagu menyentuh atau melewati palang tunggal	25
5. Sikap permulaan baring duduk.....	27
6. Gerak baring menuju duduk.....	27
7. Sikap duduk dengan kedua siku menyentuh paha.....	28
8. Papan loncat tegak.....	29
9. Sikap menentukan raihan tegak	30
10. Sikap awalan loncat tegak.....	30
11. Gerakan loncat tegak.....	31
12. Posisi start lari 1000 meter.....	32
13. Posisi pelari saat melintasi garis finis	32

DAFTAR GRAFIK

1. Diagram batang tingkat kesegaran jasmani kelas VIII SMP
Kecil Pulau Kampai Kabupaten Kuatan Singingi38
2. Diagram batang tingkat kesegaran jasmani SMP Negeri 25
Pekanbaru.....40



DAFTAR LAMPIRAN

1. Data nama siswa SMP desa dan kota.....	49
2. Data penelitian	60
3. Analisis data kesegaran jasmani SMP Kecil Pulau Kampai Kabupaten Kuantan Singingi	62
4. Analisis data t tabel SMP Kecil Pulau Kampai Kabupaten Kuantan Singingi dan SMP Negeri 25 Pekanbaru	63
5. Dokumentasi	65



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pelaksanaan pendidikan di Indonesia mengarah kepada tujuan pendidikan Nasional. Pendidikan Nasional bertujuan untuk meningkatkan kualitas manusia Indonesia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berbudi luhur serta sehat jasmani dan rohani. Pendidikan di Indonesia terdiri atas pendidikan formal, nonformal dan informal yang saling melengkapi. Menurut UU Sisdiknas No 19 Tahun 2005 (2005:2), pendidikan formal merupakan pendidikan jalur pendidikan terstruktur dan berjenjang yang terdiri atas pendidikan dasar, pendidikan menengah, dan pendidikan tinggi.

Sekolah menengah merupakan suatu bagian sistem pendidikan yang ada di Indonesia. Kelas yang ada di sekolah menengah, di mulai dari yang terendah sampai tertinggi yaitu kelas satu sampai kelas tiga. Berdasarkan kurikulum mata pembelajaran yang di ajarkan guru kepada murid sekolah menengah pertama, matematika, bahasa indonesia, ilmu pengetahuan alam (IPA), ilmu pengetahuan sosial (IPS), pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan(Penjas Orkes), seni budaya, dan kewarganegaraan.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktifitas jasmani yang di rencanakan secara sistematis di arahkan untuk pengembangan dan meningkatkan individu. Menurut Abdul Kadir Ateng yang di kutip oleh Harsuki (2003:55), pendidikan jasmani berguna bagi

perkembangan pribadi dan sosial dengan mengikutsertakan siswa dalam aktivitas yang menuntut upaya individual dan interaksi dengan yang lain.

Saat ini, ada kecenderungan meningkatnya jumlah anak dan remaja yang tidak aktif secara fisik. Di sisi lain, pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan disekolah hanya mendapatkan porsi 4 jam pelajaran dalam 1 minggu dengan alokasi waktu setiap pertemuan adalah 35 menit. Bahkan ada ke bijakan di beberapa sekolah, yang mengurangi jam pelajaran pendidikan jasmani untuk penambahan jam pada mata pelajaran lain serbagai upaya meningkatkan akademik peserta didik, misalnya dalam ujian akhir nasional. Kurangnya jam olahraga di sekolah, tentunya akan mempengaruhi aktivitas jasmani peserta didik. Aktivitas jasmani yang kurang menyebabkan tingkat kesegaran jasmani yang masih kurang juga.

Di wilayah SMP 25 Pekanbaru dan SMP kecil pulau kampai kecamatan pangean kuantan singingi tahun ajaran 2017-2018, lingkungan anak didik berkaitan dengan letak geografis nya sangat beragam. Status ekonomi keluarga juga berbeda antara di desa dan di kota. Keadaan letak geografis yang berbeda, tentunya aktivitas masing-masing anak didik di daerah kota dan desa juga berbeda. Secara nyata di lapangan, anak-anak di desa lebih banyak aktivitasnya, karena tuntunan medan yang tidak rata, penuh dengan jalan yang naik turun yang memaksa anak didik untuk menempuh nya dengan berjalan kaki setiap hari menuju kesekolah. Sedangkan di daerah kota di mana medan nya rata dan dapat di jangkau oleh alat transportasi dengan mudah.

Tingkat kesegaran jasmani anak didik di kota dan di desa menurut uraian tersebut di atas ternyata akan terjadi perbedaan. Namun selama ini keadaan kesegaran jasmani anak didik di kota dan di desa belum pernah ada di adakan perbandingan tingkat kesegaran jasmani nya. Sekolah SMP Kecil Pulau Kampai kecamatan Pangean Kabupaten Kuantan Singingi berada di seberang sungai, sekolah tersebut termasuk katagori sekolah di daerah sulit. Sedangkan sampel SMP 25 Pekanbaru sekolah yang ada di kota,sekolah ini berada di perkotaan, keadaan ekonomi orangtua siswa sudah banyak yang mapan.

Sedangkan hampir semua siswa SMP didesa berangkat sekolah dengan jalan kaki. Hal ini di sebabkan karena kondisi alam yang sulit di tempuh menggunakan alat transportasi baik kendaraan pribadi maupun kendaraan umum. Keadaan seperti ini tentunya akan mengakibatkan kegiatan fisik yang tinggi siswa di daerah perdesaan karena kondisi alam yang sulit di tempuh dengan alat transportasi. Sementara siswa di perkotaan sebagian besar siswa berangkat sekolah dengan menggunakan kendaraan atau di antar. Kondisi ini tentunya akan mempengaruhi kegiatan fisik yang di lakukan akan lebih sedikit di bandingkan siswa-siswa di daerah perdesaan. Berdasarkan keadaan seperti ini tentunya akan mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani siswa, karena kegiatan fisik yang berbeda pula.

Berdasarkan latar belakang di atas penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang perbedaan kesegaran jasmani siswa SMP Kecil pulau kampai kecamatan pangean kabupaten kuantan singingi dengan SMP 25 Pekanbaru.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah di uraikan di atas maka diidentifikasi beberapa masalah, yaitu:

1. Keadaan geografis di daerah kota dan desa yang berbeda, sehingga aktivitas fisik juga berbeda.
2. Tingkat kesegaran jasmani siswa di daerah kota dan di daerah desa selama ini belum pernah di teliti secara berkala.
3. Belum di ketahui perbandingan tingkat kesegaran siswa SMP di kota dan di desa.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas, maka masalah dalam penelitian ini di batasi pada. Perbandingan tingkat kesegaran jasmani SMP 25 Pekanbaru dan SMP kecil pulau kumpai kecamatan pangean kabupaten kuantan singingi tahun ajaran 2017-2018.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah maka peneliti merumuskan masalah untuk di teliti, sebagai berikut: “ Apakah terdapat perbandingan tingkat kesegaran jasmani siswa SMP 25 Pekanbaru dengan SMP kecil pulau kumpai kecamatan Pangean Kabupaten Kuantan singingi ?”

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dari pada pencapaian dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui perbandingan tingkat kesegaran jasmani siswa SMP 25 Pekanbaru dengan SMP kecil pulau kumpai Kecamatan pangean Kabupaten Kuantan Singingi.

F. Manfaat Penelitian

1. Secara teoritis
 - a. Dengan membaca penelitian ini dapat menambah pengetahuan tentang tingkat kesegaran jasmani siswa.
 - b. Setelah membaca penelitian ini di harapkan lebih mengerti arti kesegaran jasmani
2. Secara praktis
 - a. Guru sebagai pendidik dapat lebih meningkatkan pengetahuan tentang tingkat kesegaran jasmani siswa yang tingkat kesegaran jasmaninya masih rendah dengan melakukan usaha-usaha pemahaman pentingnya latihan-latihan untuk meningkatkan kesegaran jasmani.
 - b. Siswa sebagai subjek penelitian dapat mengetahui tingkat kesegaran jasmani dan makin terpacu untuk lebih meningkatkan kesegaran jasmani mengingat besarnya manfaat tentang gizi dan kesegaran jasmani baik anak usia sekolah.
 - c. Bagi sekolah yaitu dapat menyusun program pembinaan dan pembelajaran yang bertujuan untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Terori

1. Pengertian Kesegaran Jasmani

Kesegaran sangat diperlukan oleh setiap insan, ada beberapa pendapat tentang kesegaran jasmani. Menurut Widiastuti (2011: 13) bahwa kesegaran jasmani adalah kondisi jasmani yang menggambarkan kemampuan jasmani, dapat pula diartikan kemampuaan seseorang untuk melakukan suatu pekerjaan tertentu dengan cukup baik, tanpa mengakibatkan kelelahan. Nurhasan (2001:131) mengemukakan bahwa secara umum yang dimaksud kesegaran adalah kebugaran fisik (*physical fitness*) yakni kemampuan untuk melakukan suatu tugas tertentu yang memerlukan usaha otot.

Dalam Ismaryati (2011; 39) menurut Seodjatmo soemourdojo, ahli fisiolgi, berpendapat bahwa kesegaran jasmani lebih dititik beratkan pada *physiologica fitness* ; yaitu kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat-alat tubuh dalam batas-batas fisiologis terdapat keadaan lingkungan dan atau kinerja fisik dengan cara yang efisien tanpa lelah secara berlebihan, sehingga hasil dapat melakukan kegiatan lain yang bersifat rekreatif dan telah mengalami pemulihan yang sempurna sebelum datangnya tugas yang sama esok hari nya. Kesegaran jasmani adalah keadaan atau kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas atau kegiatan sehari-hari dengan mudah tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih mempunyai sisa atau cadangan untuk menikmati waktu senggangnya untuk keperluan lainnya.

Kebugaran jasmani itu sendiri adalah kemampuan seseorang untuk melakukan pekerjaan sehari-hari dengan mudah tanpa cepat merasa lelah dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggang atau untuk keperluan yang lain.

2. Komponen Kesegaran Jasmani

Beberapa ahli berpendapat bahwa kesegaran jasmani ada unsur-unsur di dalamnya. Menurut Nurhasan (2011 : 132) terdapat dua aspek kesegaran jasmani yaitu :

- a. Kesegaran Jasmani yang berhubungan dengan kesehatan
- b. Kesegaran Jasmani yang berhubungan dengan keterampilan.

Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan meliputi :

- a. Daya tahan jantung dan paru-paru
- b. Kekuatan otot
- c. Daya tahan otot
- d. Flexibilitas
- e. Komposisi tubuh

Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan meliputi:

- a. Kecepatan
- b. Power
- c. Kesimbangan
- d. Kelincahan
- e. Koordinasi
- f. Kecepatan reaksi

Menurut Len Kravitz (2001:5-7) Komponen utama dari kesegaran yang berhubungan dengan kesehatan :

- 1) Daya tahan Kardiorespirasi/kondisi aerobik.
- 2) Kekuatan otot.
- 3) Daya tahan otot.
- 4) Kelenturan.
- 5) Komposisi tubuh.

Sedangkan Komponen kesegaran jasmani meliputi beberapa hal, komponen kesegaran jasmani antara lain :

- 1) Daya tahan kardiovaskuler atau daya tahan jantung dan paru-paru.
- 2) Daya tahan otot.
- 3) Kekuatan otot.
- 4) Kelentukan.
- 5) Komposisi tubuh.
- 6) Kecepatan gerak.
- 7) Kelincahan.
- 8) Keseimbangan.
- 9) Kecepatan reaksi.
- 10) Koordinasi.

Para ahli fisiologi olahraga sepakat bahwa ada sepuluh unsur kesegaran jasmani :

- 1) Daya tahan terhadap penyakit.
- 2) Kekuatan dan daya tahan otot.
- 3) Daya tahan jantung, peredaran darah dan pernafasan.
- 4) Daya otot.
- 5) Kelentukan.
- 6) Kelincahan melakukan perubahan arah.
- 7) Kecepatan.
- 8) Koordinasi.
- 9) Keseimbangan.
- 10) Ketepatan.

Para ahli kesehatan olahraga sependapat dari komponen-komponen ini hal terpenting dalam menentukan kesegaran jasmani adalah komponen daya tahan jantung dan paru-paru.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani memiliki komponen-komponen didalamnya. Komponen-komponen tersebut berkaitan dengan kesehatan dan berkaitan dengan performa, dan ada kaitannya satu sama lainnya. Fungsi organ tubuh berubah dari keadaan istirahat ke keadaan kerja, maka sehat dibagi menjadi 2 menurut ilmu faal (Editor 2010: 1). Lebih lanjut menurut Editor (2010: 2), sehat statis adalah fungsi organ tubuh normal dalam keadaan istirahat, dan sehat dinamis fungsi organ tubuh normal dalam keadaan bekerja atau bergerak. Derajat kesegaran jasmani yang tinggi menurut Editor (2010: 2), jika derajat sehat dinamis semakin tinggi, kemampuan kerja fisik

semakin besar, dan semakin kecil kemungkinan terjadinya kelelahan. Menurut Depkes RI (2009: 12) Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan (*Health Related Fitness*) adalah kesegaran jasmani yang berhubungan dengan daya tahan jantung paru, daya tahan dan kekuatan otot, fleksibilitas, dan komposisi tubuh. Secara rinci Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan (*Health Related Fitness*) dapat dijelaskan sebagai berikut :

a. Daya tahan jantung paru (*Cardiorespiratory Endurance*).

- 1) Komponen yang terpenting dalam penilaian status kesegaran jasmani atau stamina seseorang.
- 2) Besarnya daya tahan jantung paru diukur dengan menilai volume oksigen maksimal yang dapat digunakan oleh tubuh ($VO_2 \text{ max}$).

b. Kekuatan dan Daya tahan otot (*Muscle Strength and Endurance*).

- 1) Kemampuan otot untuk melakukan kontraksi yang berulang-ulang terhadap suatu beban submaksimal dan maksimal dalam jangka waktu tertentu.
- 2) Kemampuan untuk mengatasi kelelahan dan penurunan kekuatan otot ini akan mengganggu keseimbangan tubuh dan resiko jatuh.

c. Fleksibilitas / kelentukan (*Flexibility*).

- 1) Kemampuan persendian untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi secara maksimal.
- 2) Keleluasaan gerak tubuh pada persendian sangat dipengaruhi oleh elastisitas otot, tendon dan ligamen sekitar sendi serta sendi itu sendiri.

3) Mempengaruhi postur tubuh seseorang, mempermudah gerak tubuh, mengurangi kekakuan, meningkatkan keterampilan, dan mengurangi resiko terjadinya cedera.

d. Komposisi tubuh (*Body Composition*).

1) Terdiri dari masa tubuh tanpa lemak dan lemak tubuh.

2) Parameternya terdiri dari :

a) Indeks masa tubuh adalah berat badan yang diukur dalam satuan kilogram dibagi tinggi badan dalam meter kudrat yang menggambarkan proporsi berat badan terhadap tinggi badan.

b) Ukuran lingkar pinggang.

Untuk lebih dapat dimengerti komponen-komponen kesegaran jasmani perlu penjelasan lebih rinci. Adapun penjelasan untuk masing-masing komponen tersebut adalah sebagai berikut:

a. Kekuatan otot

Semakin baik kekuatan otot mengindikasikan kesegaran jasmaninya juga baik. Secara fisiologis kemampuan otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan satu kali kontraksi secara maksimal melawan tahanan atau beban.

b. Daya tahan otot

Daya tahan otot merupakan komponen dalam kesegaran jasmani. Menurut Rusli Lutan dan Adang Suherman (1999: 164) bahwa daya tahan otot (*muscular endurance*) adalah kemampuan satu atau sekelompok otot untuk mengerahkan daya dalam satu periode waktu terhadap tahanan yang kurang dari tahanan maksimum yang dapat digerakkan oleh seseorang. Sedang menurut Rusli Lutan

(2002: 56) daya tahan otot adalah kemampuan sekelompok otot untuk mengerahkan daya maksimum selama periode waktu yang relative lama terhadap sebuah tahanan yang lebih ringan dari pada beban yang bisa digerakkan oleh seseorang.

Dilihat dari pengerahan tenaga, maka usaha yang dikerahkan itu dilakukan berulang kali. Ketika seseorang mampu melakukan tugas gerak”berbaring-duduk” (*sit-up*) selama berpuluh kali tanpa henti, maka kita berkesimpulan, orang tersebut memiliki daya tahan otot. Dengan pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa daya tahan otot merupakan salah satu komponen dalam kesegaran jasmani. Daya tahan otot adalah kemampuan satu atau sekelompok otot untuk mengerahkan daya dalam satu periode terhadap beban yang bisa digerakkan.

c. Fleksibilitas

Komponen kesegaran jasmani yang berkaitan dengan gerak berbagai sendi disebut fleksibilitas. Menurut Widiastuti (2011:15) fleksibilitas adalah kemampuan sendi untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi secara maksimal. Fleksibilitas menunjukan besarnya pergerakan sendi secara maksimal sesuai dengan kemungkinan gerak (*range of movement*).

d. Koordinasi

Menurut Widiastuti (2011: 18) koordinasi merupakan kemampuan untuk melakukan gerakan atau kerja dengan tepat dan efisien. Koordinasi menyatakan hubungan harmonis berbagai faktor yang terjadi pada suatu gerak.

e. Kecepatan

Menurut Widiastuti (2011:16) kecepatan adalah kemampuan berpindah dari satu tempat ketempat yang lain dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Kecepatan bersifat lokomotor dan gerakanya bersifat siklit (satu jenis gerakan yang dilakukan berulang-ulang seperti lari dan sebagainya) atau kecepatan gerak bagian tubuh seperti melakukan pukulan.

f. Agilitas

Menurut Widiastuti (2011:17) agilitas adalah kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat yang dilakukan bersama-sama dengan gerakan lainnya.

g. Power

Menurut Widiastuti (2011:16) *power* adalah gabungan antara kekuatan dan kecepatan atau pengarahannya gaya otot maksimum dengan kecepatan maksimum. Sesuai dengan anak-anak usai sekolah, gerakan eksplosif kuat dan cepat sering kali digunakan, merupakan ciri khas pola bermain yang dikembangkan untuk anak-anak.

h. Keseimbangan

Menurut Widiastuti (2011:17) keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap dan posisi tubuh secara cepat pada saat berdiri (static balance) atau pada saat melakukan gerakan(dynamic balance). Dengan demikian keseimbangan yang baik ditunjukkan dengan semakin baiknya mempertahankan atau melawan gravitasi dengan posisi tubuh dalam keadaan seimbang baik diam maupun bergerak.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa komponen-komponen yang menentukan kesegaran jasmani kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan aerobik, fleksibilitas, koordinasi, kecepatan, agilitas, power, keseimbangan. Komponen-komponen tersebut perlu dilatih untuk meningkatkan kesegaran jasmani.

3. Faktor - faktor yang Menunjang Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani yang memadai diperlukan perencanaan sistematis melalui pola hidup sehat bagi setiap lapisan masyarakat. Menurut Djoko Pekik Irianto (2000: 3) pola hidup sehat meliputi makanan, istirahat, dan olahraga. Adapun dari ketiga upaya ini dapat dijelaskan sebagai berikut:

a. Makanan

Manusia membutuhkan bahan-bahan untuk bergerak, membangun, mengatur dan melindungi. Bahan-bahan itu merupakan zat-zat makanan yang berasal dari makanan sehari-hari. Zat-zat makanan disebut juga zat-zat gizi terdiri dari hidrat arang, protein, vitamin, lemak, mineral dan air. Berdasarkan kebutuhan tubuh akan zat makanan, maka kita dapat membagi makanan pada tiga golongan besar, yaitu makanan sumber *zat tenaga* untuk bergerak, terdapat pada nasi, kentang, gandum, tepung-tepungan dan umbi-umbian. Sedangkan *zat pembangun* terdapat pada ikan, daging, telur, ayam, kacang-kacangan, tahu dan tempe. Adapun sumber *zat pengatur* terdapat pada sayuran dan buah-buahan. Dengan memanfaatkan ketiga golongan bahan makanan tersebut maka dapat terpenuhi kebutuhan hidup kita akan zat-zat makanan hingga tubuh dapat melakukan kegiatan hidup dengan baik. Kebutuhan makanan tiap orang berbeda satu sama lain, tergantung jenis kelamin, aktivitas, tinggi dan berat badan serta usia. Namun

yang perlu ditekankan di sini, hendaklah dalam memenuhi kebutuhan tubuh kita terhadap makanan sebaiknya secukupnya saja, tidak berlebihan.

b. Istirahat

Tubuh manusia tersusun atas organ, jaringan dan sel yang memiliki kemampuan kerja terbatas. Seseorang tidak akan mampu terus menerus sepanjang hari tanpa berhenti. Kelelahan adalah salah satu indikator keterbatasan fungsi organ tubuh manusia, untuk itu istirahat sangat diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan melakukan pemulihan sehingga dapat melakukan kerja atau aktivitas sehari-hari dengan nyaman.

c. Berolahraga

Berolahraga adalah proses sistematis yang berupa segala kegiatan atau usaha yang mendorong mengembangkan, dan membina potensi-potensi jasmaniah dan rohaniyah seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat dalam bentuk permainan, perlombaan/pertandingan, dan kegiatan jasmani yang intensif untuk memperoleh rekreasi, kemenangan, dan prestasi. Menurut Roji (2007: 90) ada beberapa faktor yang dianggap dapat mempengaruhi kesegaran jasmani seseorang, yakni: Kesehatan, gizi, latihan, dan keturunan.

Berdasarkan beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang menunjang kesegaran jasmani adalah makanan, istirahat, dan berolahraga. Ketiga faktor tersebut merupakan pola hidup sehat yang perlu direncanakan secara sistematis.

4. Manfaat Kesegaran Jasmani

Tubuh dengan kesegaran jasmani merupakan keinginan dari semua manusia. Ada beberapa manfaat dari kesegaran jasmani, dengan mengutip pernyataan Rusli Lutan (2003: 73-74), latihan untuk pembinaan kesegaran jasmani bagi anak secara langsung akan bermanfaat merangsang pertumbuhan tulang, mengembangkan kapasitas paru-paru, memperlancar peredaran darah, merendahkan tekanan darah dan mengurangi taraf kolesterol. Lebih lanjut Rusli Lutan (2003: 74), mengatakan dengan kesegaran jasmani yang baik anak semakin cerdas berfikir, siaga melaksanakan tugas dalam mata pelajaran lainnya, dan siap secara fisik maupun emosinya untuk menghadapi keadaan darurat.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani sangat bermanfaat. Manfaat dari kesegaran jasmani antara lain, membantu pertumbuhan fisik, menjaga kesehatan tubuh, semakin cerdas berfikir, siap secara fisik dan emosi untuk melaksanakan tugas-tugas yang lebih berat.

5. Macam-macam Cara Pengukuran Kesegaran Jasmani

Menurut Nurhasan (2011:135) bahwa untuk mengetahui status tingkat kesegaran jasmani ada beberapa macam tes antara lain:

a. Tes kesegaran jasmani

- 1) Lari cepat 50 meter.
- 2) Lompat jauh tanpa awalan.
- 3) Lari jarak 1000 meter untuk putra usia 12 tahun keatas, 800 meter untuk putri usia 12 tahun keatas, 600 meter untuk anak-anak dibawah 12 tahun .
- 4) Kekuatan peras.
- 5) Angkat badan untuk putra dan gantung siku tekuk untuk putri.
- 6) Lari hilir mudik jarak 4 kali 10 meter.
- 7) Baring duduk 30 detik.
- 8) Kelentukan togok ke muka.

b. *Harvad Steps Ups Test*, tujuan harvdad step tes adalah untuk mengukur phsycal fitnees (kesegaran jasmani). Dengan cara naik turun bangku tinggi setinggi 50 cm untuk pria dan 42 cm untuk wanita dan mengikuti irama yang teratur sebanyak 120 kali permenit selama 5 menit .

c. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI), yang meliputi:

- 1) Untuk anak usia 6-9 tahun, dengan materi tes; lari 30 meter, gantung siku tekuk, baring duduk selama 30 detik, lompat tegak, lari 600 meter.
- 2) Untuk anak usia 10-12 tahun, dengan materi tes; lari 40 meter, gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, lompat tegak, lari 600 meter.
- 3) Untuk anak usia 13-15 tahun, dengan materi tes; lari 50 meter, gantung siku tekuk selama 60 detik, baring duduk selama 60 detik, loncat tegak, lari 1000 meter untuk putra dan 800 meter untuk putri.
- 4) Untuk anak usia 16-19 tahun, dengan materi tes; lari 60 meter, gantung angkat badan selama 60 detik, baring duduk selama 60 detik, loncat tegak, lari 1200 meter untuk putra dan 1000 meter untuk putri.

Dari beberapa tes tersebut di atas maka Tes Kesegaran Jasmani Indonesia yang akan digunakan untuk penelitian tingkat kesegaran jasmani siswa sekolah dasar karena jenis tes ini telah baku dan sudah diuji coba oleh Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi, dan tes ini telah dianjurkan untuk digunakan sebagai tolok ukur untuk mengevaluasi tingkat kesegaran jasmani siswa usia sekolah dasar.

Pelaksanaanya mudah dan tidak terlalu banyak macamnya, karena sesuai dengan karakteristik anak usia 10-12 tahun, sudah baku dan tes tersebut mencakup komponen terpenting dari kesegaran jasmani.

6. Pengertian Perkotaan

Secara umum kota adalah tempat bermukimnya warga kota, tempat kerja, tempat kegiatan dalam bidang ekonomi, pemerintahan dan lain-lain. Selanjutnya menurut Arnold Tonybee kota merupakan pemukiman khusus tetapi merupakan suatu komplekan yang khusus dan setiap kota menunjukan perwujudan pribadinya

masing-masing. Dan menurut Louis Wirth kota adalah pemukiman yang relatif besar, padat dan permanen, di huni oleh orang-orang yang heterogen yang berkedudukan sosialnya.

Dari beberapa pengertian kota menurut para ahli tersebut, terdapat adanya kesamaan pernyataan tentang bagaimana suatu daerah tersebut dikatakan sebuah kota. Kemasan tersebut dapat dilihat bahwa dari pembahasan pengertian kota mencakup adanya suatu bentuk kehidupan manusia yang beragam dan berada pada wilayah tertentu.

Jadi pengertian perkotaan adalah suatu pemukiman bukan perdesaan yang berperan didalam satuan wilayah pengembangan dan atau wilayah nasional sebagai simpul jasa, menurut pengamatan tertentu. Dan perkotaan merupakan suatu perkembangan kota yang melibatkan seluruh elemen-elemen di dalamnya yang meyangkut kota itu sendiri.

7. Pengertian Perdesaan

Desa adalah suatu wilayah yang ditempati oleh sejumlah penduduk sebagai kesatuan masyarakat termasuk didalamnya kesatuan masyarakat dan hukum yang mempunyai organisasi pemerintahan terendah langsung dibawah camat dan berhak menyelenggarakan rumah tangga seluruh dalam ikatan negara kesatuan republik Indonesia. Menurut Saniyanti Nurmuharimah desa merupakan wilayah yang dihuni oleh masyarakat yang memiliki sistem pemerintahan sendiri. Dan menurut Bambang Utoyo desa merupakan tempat sebagian besar penduduk yang bermata pencarian dibidang pertanian dan menghasilkan makanan.

Jadi pengertian perdesaan adalah wilayah yang mempunyai kegiatan utama pertanian, termasuk pengelolaan sumber daya alam dengan susunan fungsi kawasan sebagai tempat permukiman, pelayanan jasa pemerintahan, pelayanan sosial dan kegiatan ekonomi. SMP kecil pulau kampai kecamatan pangean Kabupaten kuansing di daerah perdesaan.

Menurut saya anak-anak diperkotaan bisa pergi kesekolah menggunakan alat transportasi, di antar ataupun menggunakan kendaraan umum untuk berpergian kesekolah. Kalau anak-anak diperdesaan saya melihat berjalan kaki karena jalan kesekolah yang tidak bisa dilalui oleh alat transportasi.

8. Karakteristik Sekolah Menengah Pertama 25 Pekanbaru dan Sekolah Menegah Pertama Kecil Pulau Kampai Kecamatan Pangean Kabupaten Kuantan Singingi

Sekolah Menengah Pertama 25 Pekanbaru dan Sekolah Menegah Pertama Kecil Pulau Kampai Kecamatan Pangean Kabupaten Kuantan Singingi merupakan sekolah di wilayah desa dan perkotaan. Sekolah Menengah Pertama 25 Pekanbaru terletak di perkotaan. Keadaan ekonomi dari orang tua siswa sudah banyak yang mapan, sehingga siswa yang sekolah di sekolah tersebut dengan sangat mudah untuk berangkat ke sekolah. Sedangkan Sekolah Menegah Pertama Kecil Pulau Kampai Kecamatan Pangean Kabupaten Kuantan Singingi merupakan daerah perdesaan, sekolah tersebut termasuk kategori sekolah di daerah sulit. Jalanan masih tidak rata sehingga akan sulit dijangkau alat transportasi. Kondisi ekonomi orangtua siswa kebanyakan kurang mapan karena banyak yang hanya menjadi buruh. Kondisi seperti ini menyebabkan siswa Sekolah Menegah Pertama

Kecil Pulau Kampai Kecamatan Pangean Kabupaten Kuantan Singingi banyak yang berangkat sekolah dengan berjalan kaki. Berdasarkan gambaran diatas dapat disimpulkan bahwa kondisi sekolah perkotaan dan perdesaan berbeda. Selain itu keadaan ekonomi oarangtua siswa juga berbeda.

B. Kerangka Berfikir

Kesegaran jasmani merupakan kemampuan seseorang dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari secara efisien dan tidak menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga masih ada tenaga untuk melakukan aktivitas yang lain. Kesegaran jasmani sangat diperlukan oleh setiap manusia termasuk siswa sekolah dasar. Komponen-komponen kesegaran jasmani mencakup kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan aerobik, fleksibilitas, koordinasi, kecepatan, agilitas dan power. Komponen kesegaran jasmani tersebut akan berkaitan dengan kesehatan, dan dengan performa. Jika komponen tersebut dapat dilatih dengan baik akan mempengaruhi kesegaran jasmani. Siswa di daerah desa akan berangkat sekolah dengan berjalan kaki karena keadaan lingkungan yang susah dilewati alat transportasi. Kondisi seperti ini secara tiadak langsung akan melatih komponen kesegaran jasmani. Sedangkan siswa dikota lingkungan yang mudah sekali dijangkau dengan alat transportasi, sehingga menyebabkan siswa akan berangkat ke sekolah dengan naik trasportasi, sehingga siswa tidak terbiasa melatih komponen kesegaran jasmaninya.

C. Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat perbandingan kesegaraan jasmani siswa perdesaan dan perkotaan. Namun perbandingan tingkat kesegaran jasamnin tersebut masih perlu diuji dan bandingkan.



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian komparasi yaitu membandingkan tentang perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas VIII yang tinggal di daerah perdesaan dan perkotaan. Sedangkan menurut Sugiyono (2017 : 117) adalah penelitian yang membandingkan keadaan satu variabel atau lebih pada 2 atau lebih sample yang berbeda atau dua waktu yang berbeda. Metode yang di gunakan dalam penelitian ini adalah metode komparasi yang bertujuan untuk membedakan atau membandingkan hasil penelitian antara 2 kelompok penelitian.

B. Populasi dan Sample

Populasi adalah keseluruhan subyek penelitian (Suharsimi Arikunto, 2006:115). Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII yang tinggal di daerah perdesaan yaitu SMP kecil pulau kampai kecamatan pangean Kabupaten Kuantan Singingi dan sekolah perkotaan SMP 25 kelas VIII Pekanbaru. untuk lebih jelas dapat di liat pada tabel populasi di bawah ini.

Tabel1. populasi

Sekolah	Jumlah keseluruhan siswa kelas VIII putra
SMP Pulau Kampai Kabupaten Kuansing	14 orang
SMPN 25 Pekanbaru	175 orang

Sedangkan sampel dalam penelitian adalah keseluruhan siswa SMP Kecil Pulau Kampai sebanyak 14 orang sedangkan sampel siswa SMP 25 Pekanbaru di ambil secara acak dari 175 orang sebanyak 14 orang. Sehingga sampel keseluruhan untuk kedua sekolah sebanyak 28 orang.

C. Definisi Operasional Variabel

Variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, objek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan, dalam penelitian ini adalah perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas 8 di perkotaan dan di perdesaan. Kesegaran jasmani adalah kemampuan siswa untuk melakukan aktifitas sehari-hari tanpa rasa lelah diukur dengan lari 50meter, gantung angkat siku, baring duduk 60detik, loncat tegak dan lari 1000 meter dengan masih bisa melakukan aktivitas sehari-hari tanpa merasa kelelahan yang berarti dan masih mempunyai tenaga.

D. Instrument penelitian

Instrument penelitian ini menggunakan TKJI (2010) untuk anak umur 13-15 tahun dengan melakukan rangkaian Tes Kesegaran Jasmani Indonesia dengan rangkaian ukuran mulai 50 meter, gantung siku tekuk, baring duduk 60 detik, loncat tegak dan 1000 meter.

E. Teknik Pengumpulan Data

Test kemampuan Tingkat Kesegaran Jasmani Widiastuti (2011: 56) yaitu :

1. Tes lari cepat 50 meter.

(1) Tujuan : Untuk mengukur kecepatan .

(2) Alat dan fasilitas :

- a. Lintasan jarak antara garis start dan finish 50 meter.
- b. Peluit.
- c. Stopwatch.
- d. Bendera start dan tiang pancang.
- e. Alat tulis

(3) Petugas tes :

- a. Jurukeberangkatan.
- b. Pengukur waktu merangkap pencatat hasil.

(4) Pelaksanaan :

- a. Sikap permulaan : peserta berdiri di belakang garis start.
- b. Gerakan :
 1. Pada aba-aba “Siap” peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari.
 2. Pada aba-aba “Ya” peserta lari secepat mungkin menuju garis finish, menempuh jarak 50 meter
- c. Lari masih bisa diulang apabila.
 1. Pelari mencuri start
 2. Pelari tidak melewati garis finish.

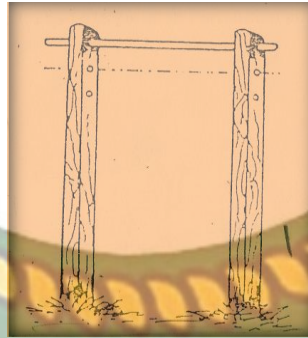
3. Pelari tertunggu dengan pelari yang lain.
- d. Pengukuran waktu :waktu diukur dari saat bendera diangkat sampai pelari melintas garis finish.

Untuk lebih jelasnya lihat gambar di bawah ini :



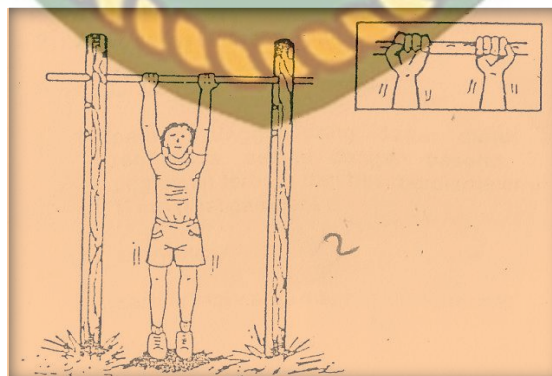
**Gambar 1: Start Lari 50 Meter.
(TKJI)**

- e. Pencatathasil.
 1. Hasil yang dicatat adalah waktu yang di capai oleh pelari untuk menempuh jarak 50 meter. Dalam satuan waktu detik.
 2. Waktu dicatat satu angka dibelakang koma.
 2. **Tes gantung angkat tubuh 60 detik.**
 - (1) Tujuan :untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu.
 - (2) Alat dan fasilitas :
 - a. Lantai rata dan bersih.
 - b. Palang tunggal, yang dapat diatur tinggi rendahnya sesuai dengan peserta.
- Pipa pegangantar buat dari besi ukuran $\frac{3}{4}$ inci.



**Gambar 2: Palang Tunggal Gantung Angkat Tubuh.
(TKJI)**

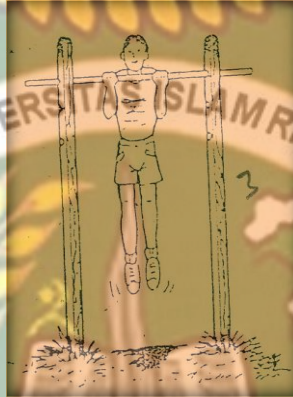
- c. Stopwatch.
- d. Alattulis.
- (3) Petugastes :
 - a. Pengamat waktu.
 - b. Penghitung gerakan merangkap pencatat hasil.
- (4) Pelaksanaan :
 - a. Sikap permulaan. Peserta berdiri di bawah palang tunggal. Kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu pegangan telapak tangan menghadap ke arah kepala.



**Gambar 3: Sikap Permulaan Gantung Angkat Tubuh.
(TKJI)**

b. Gerakan :

1. Mengangkat tubuh dengan membengkokkan kedua lengan, sehingga dagu menyentuh atau berada di atas palang tunggal. Kemudian kembali kesikap permulaan, gerakan dihitung satu kali.



**Gambar 4: Sikap Dag Menyentuh/Melewati Palang Tunggal.
(TKJI)**

2. Selama melakukan gerakan mulai dari kepala sampai ujung kaki tetap merupakan satu garis lurus.
 3. Gerakan ini dilakukan berulang-ulang tanpa istirahat sebanyak mungkin selama 60 detik.
- c. Angkatan di anggap gagal dan tidak dihitung apabila :
1. Pada saat mengangkat badan peserta melakukan gerakan mengayun.
 2. Pada waktu mengangkat badan, dagu tidak menyentuh palang tunggal, dan
 3. Pada waktu kembali kesikap permulaan kedua lengan tidak lurus.
- d. Pencatatan hasil.
1. Yang dihitung adalah angkatan yang dilakukan dengan sempurna.

2. Yang dicatat adalah jumlah (frekuensi) angkatan yang dapat dilakukan dengan sikap sempurna tanpa istirahat 60 detik.
3. Peserta yang tidak mampu melakukan tes angkatan tubuh ini, walaupun telah berusaha diberikan nilai nol (0).

3. Tes **baring duduk 60 detik.**

(1) **Tujuan :** untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.

(2) **Alat dan fasilitas :**

- a. Lantai/ lapangan rumput yang rata dan bersih
- b. *Stopwatch.*
- c. Alattulis.
- d. Alas/tikar/matras jika diperlukan.

(3) **Petugastes ;**

- a. Pengamat waktu.
- b. Penghitung gerakan merangkap pencatat hasil

(4) **Pelaksanaan :**

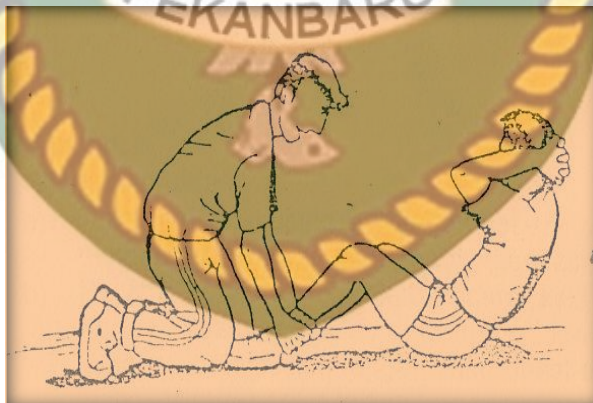
a. Sikap permulaan.

1. Berbaring terlentang dilantai atau rumput. Kedua lutut ditekuk dengan sudut $\pm 90^0$ kedua tangan jari-jarinya saling berselang seling diletakkan dibelakang kepala.



**Gambar 5: Sikap Permulaan Baring Duduk.
(TKJI)**

2. Petugas/peserta lain memegang atau menekan kedua pergelangan kaki, agar kaki tidak terangkat.
- b. Gerakan.
1. Gerakan aba-aba “Ya” peserta bergerak mengambil sikap duduk, sampai kedua sikunya menyentuh kedua paha, kemudian kembali kesikap permulaan.



**Gambar 6: Gerakan Baring Menuju Duduk
(TKJI)**



Gambar 7: Sikap Duduk Dengan Kedua Siku Menyentuh Paha. (TKJI)

2. Gerakan ini dilakukan berulang-ulang dengan cepat tanpa istirahat selama 60 detik.

Catatan :

1. Gerakan tidak dihitung jika tangan terlepas sehingga jari-jarinya tidak terjalin lagi.
2. Kedua siku tidak sampai menyentuh paha.
3. Mempergunakan sikunya untuk membantu menolak tubuh.

(5) Pencatatan Hasil.

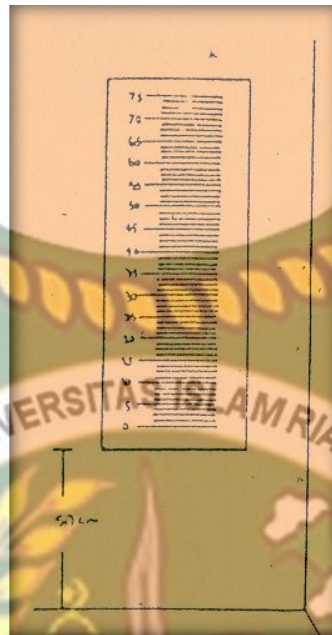
- a. Hasil yang dihitung dan dicatat adalah jumlah gerakan baring duduk yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 60 detik.
- b. Peserta yang tidak mampu melakukan tes baring ini diberi nilai (0).

4. Tes loncat tegak.

(1) Tujuan : untuk mengukur tenaga eksplosif.

(2) Alat dan fasilitas :

- a. Papan berskala *centimeter*, warna gelap, berukuran 30 x 150 cm, dipasang pada dinding yang rata atau tiang. Jarak antara lantai dengan angka nol (0) pada skala yaitu 150 cm.



Gambar 8: Papan Loncat Tegak (TKJI)

- b. Serbuk kapur.
 - c. Alat penghapus papan tulis
 - d. Alat tulis.
- (3) Petugas tes :Pengamat dan pencatat hasil.
- (4) Pelaksanaan :
- a. Sikap Permulaan.
 1. Terlebih dahulu ujung jari tangan peserta diolesi dengan serbuk kapur atau magnesium karbonat.
 2. Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan skala berada di samping kiri atau kanannya. Kemudian tangan yang dekat dengan dinding diangkat lurus ke atas telapak tangan ditempelkan pada papan skala, sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya.



Gambar 9: Sikap Menentukan Raihan Tegak (TKJI)

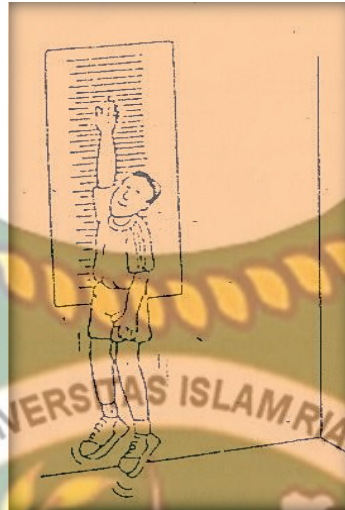
b. Gerakan.

1. Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutut dan kedua lengan diayun ke belakang.



Gambar 10: Sikap Awalan Loncat Tegak. (TKJI)

2. Kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekat sehingga meninggalkan bekas.



**Gambar 11: Gerakan Loncat Tegak.
(TKJI)**

3. Lakukan tes ini sebanyak 3 kali tanpa istirahat atau diselingi oleh peserta lain.
- (5) Pencatatan hasil.
 - a. Selisih raihan lompatan dikurangi raihan tegak.
 - b. Ketiga selisih raihan di catat.
- 5. Teslari 1000 meter.**
 - (1) Tujuan :untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah dan pernapasan.
 - (2) Alat dan fasilitas :
 - a. Lintasan lari jarak 1000 meter.
 - b. Bendera start dan tiang pancang.
 - c. Peluit
 - d. Stopwatch
 - e. Alattulis.



Gambar 12: Posisi Start Lari 1000 dan 800 Meter (TKJI)



Gambar 13: Posisi Pelari Saat Melintasi Garis Finish (TKJI)

(3) Petugas tes:

- a. Petugas keberangkatan.
- b. Pengukur waktu,
- c. Pencatat hasil,
- d. Pembantu umum.

(4) Pelaksanaa.

- a. Sikap permulaan :Peserta berdiri di belakang garis start.
- b. Gerakan.

1. Pada aba-aba”Siap” peserta mengambil sikap start berdiri siap untuk lari.
2. Pada aba-aba “Ya” peserta lari menuju garis finish, menempuh jarak 1000 meter.

Catatan :

- a. Lari diulang bilamana ada pelari yang mencuri start.
- b. Lari diulang bilamana pelari tidak mencapai garis start.

(5) Pencatatan Hasil.

- a. Pengambilan waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai melintasi garis finish.
- b. Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 1000 meter. Waktu dicatat dalam satuan menit dan detik.

Contoh penulisan :seorang pelari menempuh jarak dengan waktu 3 menit 12 detik ditulis 3'12".

F. Teknik Analisis Data

Teknik analisi data dalam penelitian ini menggunakan tes kesegaran jasmani Indonesia untuk anak usia 13-15 tahun dari Penjaskesrek. Data yang di peroleh dari masing-masing item tes merupakan data kasar yang di capai oleh setiap siswa kemudian data kasar dari tiap butir-butir tes di konfersikan dengan tabel nilai TKJI. Dari nilai kelima butir tes tersebut kemudian di jumlahkan dari hasil penjumlahan tersebut menjadi dasar untuk mengetahui kategori kesegaran jasmani siswa. Analisis data penelitian ini menggunakan analisis diskriptif dalam bentuk persentase untuk mengetahui kesegaran jasmani siswa.

Tabel 2. Nilai tes kesegaran jasmani untuk remaja umur 13-15 tahun putra.

Nilai	Lari 50 Meter	Gantung Angkat Tubuh 60 detik	Baring Duduk 60 detik	Loncat Tegak	Lari 1000 Meter	Nilai
5	Sd-6,7"	16 keatas	38 keatas	66 keatas	Sd-3'04"	5
4	6,8"-7,6"	11-15	28-37	53-65	3'05"-3'53"	4
3	7,7"-8,7"	6-10	19-27	42-52	3,54-4'46"	3
2	8,8"-103"	2-5	8-18	31-42	4'47"-6'04"	2
1	10,4"-dst	0-1	0-7	sd – 30	6'05"- dst.	1

(Widiastuti,2011:56)

Table 3. Norma kesegaran jasmani Indonesia untuk remaja umur 13-15 tahun putra.

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi
1	22 – 25	Baik Sekali (BS)
2	18 - 21	Baik (B)
3	14 - 17	Sedang (S)
4	10 - 13	Kurang (K)
5	5 – 9	Kurang Sekali (KS)

Widiastuti (2011: 57)

Setelah di ketahui tingkat kesegaran jasmani siswa sekolah menengah pertama di daerah perdesaan dan perkotaan kemudian dicari perbedaannya. Dari kedua data tersebut kemudian di bedakan dengan tingkat kesegaran jasmani siswa dari daerah perdesaan dan perkotaan.

Untuk menganalisis data tersebut menurut Sudijono (2011:305) menggunakan rumus uji-t dengan rumus berikut :

$$\text{Rumus : } t_o = \frac{M_D}{SE_{M_D}}$$

MD= *Mean of defference* nilai rata-rata hitung dari beda/ selisih antar skor variabel 1 dan skor variabel 2, yang dapat diperoleh dengan rumus :

$$M_D = \frac{\sum D}{N}$$



BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data Penelitian

Deskripsi data penelitian bertujuan menggambarkan keadaan data yang diperoleh dari subjek penelitian. Pada bab ini akan disajikan nilai maksimum, nilai minimum, mean, median, modus, dan standar deviasi. Deskripsi data juga menyajikan tabel disrtibusi frekuensi dan gambar hostogram dari masing-masing variabel penelitian.

1. Tingkat Kesegaran Jasmani siswa Kelas VIII SMP Kecil Pulau Kampai Kabupaten Kuantan Singingi.

Dekripsi data hasil penelitian mengenai tingkat kesegaran jasmani siswa kelas VIII SMP Kecil Pulau Kampai Kabupaten Kuantan Singingi diperoleh nilai maksimum =18 nilai minimum = 9, mean =14,36; Median = 14,5 ; modus = 14 ; standar deviasi= 2.898 variance = 8.401 range = 9 sum = 201

Statistics

Desa

N	Valid	14
	Missing	0
Mean		14.36
Median		14.50
Mode		14
Std. Deviation		2.898

Variance	8.401
Range	9
Minimum	9
Maximum	18
Sum	201

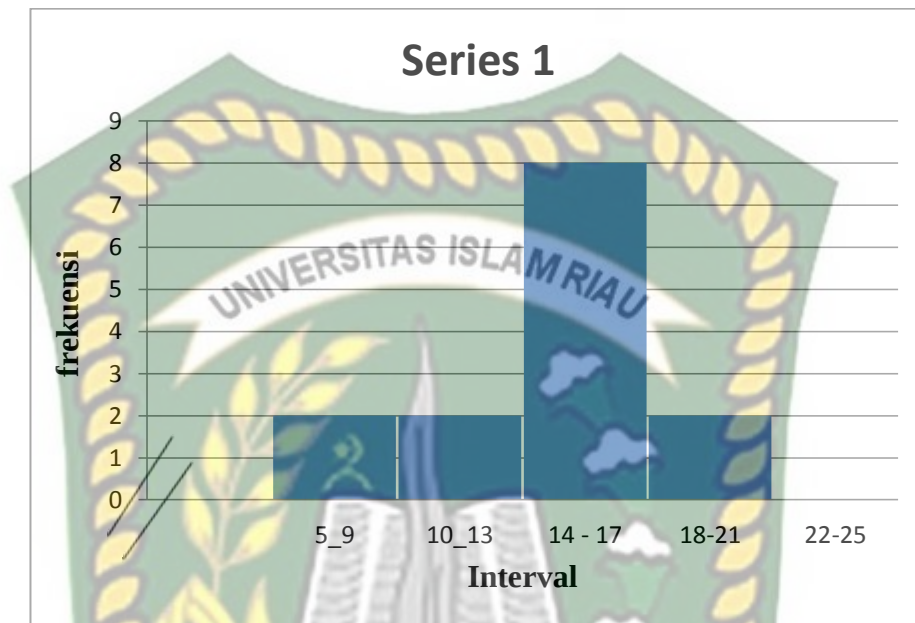
Berdasarkan TKJI umur 13-15 tahun yang terbagi dalam 5 katagori, sebagai berikut :

Tabel 4. Disrtibusi data tingkat kesegaran jasmani SMP Kecil Pulau Kampai Kecamatan Pangean Kabupaten Kuantan Singingi.

No	Kategori	Atlet		
		Interval	Frekuensi	Persentase
1	Baik sekali (BS)	22 – 25	0	0%
2	Baik (B)	18 – 21	2	14,29%
3	Sedang (S)	14 – 17	8	57,14%
4	Kurang (K)	10 – 13	2	14,29%
5	Kurang sekali (KS)	5 – 9	2	14,29%
Jumlah			14	100%

Dari tabel diatas dapat dijelaskan bahwa secara keseluruhan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas VIII SMP Kecil Pulau Kampai Kabupaten Kuantan Singingi, adalah terdapat 0 (0%) siswa yang baik sekali, 2 (14,29%) siswa baik, 8 (57,14%) siswa dalam katagori sedang, 2 (14,29%) siswa dalam katagori kurang, 2 (14,29%) siswa dalam katagori kurang sekali. Frekuensi terbanyak terdapat pada katagori sedang, sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani kelas VIII SMP Kecil Pulau Kampai Kabupaten Kuantan Singingi secara keseluruhan sebagian besar sedang.

Apabila digambarkan dalam diagram batang, maka berikut gambar diagram batang SMP Kecil Pulau Kampai Kabupaten Kuantan Singingi :



Grafik 1. Diagram batang tingkat kesegaran jasmani kelas VIII SMP Kecil Pulau Kampai Kabupaten Kuantan Singingi.

2. Tingkat Kesegaran Jasmani siswa Kelas VIII SMP Negeri 25 Pekanbaru.

Dekripsi data hasil penelitian mengenai tingkat kesegaran jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 25 Pekanbaru diperoleh nilai maksimum =17 nilai minimum = 9, mean =13,07; Median = 13,50 ; modus = 12 ; standar deviasi= 2.369 variance = 5.610, range = 8, sum = 183.

Statistics

Kota		
N	Valid	14
	Missing	0
Mean		13.07
Median		13.50
Mode		12 ^a

Std. Deviation	2.369
Variance	5.610
Range	8
Minimum	8
Maximum	16
Sum	183

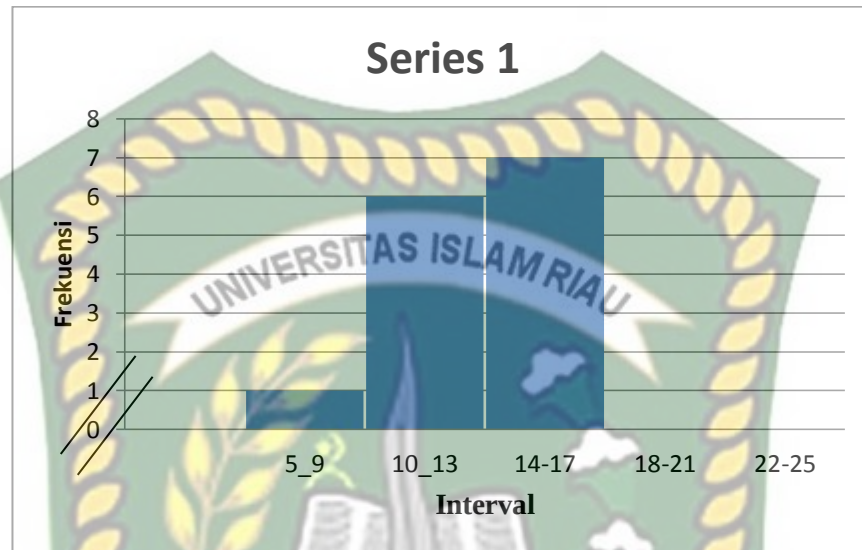
Berdasarkan TKJI umur 13-15 tahun yang terbagi dalam 5 katagori, sebagai berikut :

Tabel 5. Disrtibusi data tingkat kesegaran jasmani SMP Negeri 25 Pekanbaru.

No	Kategori	Atlet		
		Interval	Frekuensi	Persentase
1	Baik sekali (BS)	22 – 25	0	0%
2	Baik (B)	18 – 21	0	0%
3	Sedang (S)	14 – 17	7	50%
4	Kurang (K)	10 – 13	6	42,86%
5	Kurang sekali(KS)	5 – 9	1	7,14%
Jumlah			14	100%

Dari tabel diatas dapat dijelaskan bahwa secara keseluruhan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 25 Pekanbaru, adalah terdapat 0 (0%) siswa yang baik sekali, 0 (0%) siswa baik, 7 (50%) siswa dalam katagori sedang, 6 (42,86%) siswa dalam katagori kurang, 1 (7,14%) siswa dalam katagori kurang sekali. Frekuensi terbanyak terdapat pada katagori sedang, sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani kelas VIII SMP Negeri 25 Pekanbaru secara keseluruhan sebagian besar sedang.

Apabila digambarkan dalam diagram batang, maka berikut gambar diagram batang SMP Negeri 25 Pekanbaru :



Grafik 2. Diagram batang tingkat kesegaran jasmani kelas VIII SMP Negeri 25 Pekanbaru.

B. Hasil Analisis Data

Analisis data dilakukan dengan uji-t pada tingkat kesegaran jasmani siswa SMP Kecil Pulau Kampai Kecamatan Pangean Kabupaten Kuantan Singingi dan SMP Negeri 25 Pekanbaru. Dalam uji ini akan menguji hipotesis : Ada atau tidaknya perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa SMP Kecil Pulau Kampai Kecamatan Pangean Kabupaten Kuantan Singingi dan SMP Negeri 25 Pekanbaru. Untuk menerima atau menolak hipotesis dengan membandingkan harga t hitung dan harga t tabel.

Tabel 6. Grup statistik

Sekolah	N	Mean	Std. deviation
SMP Kecil Pulau Kampai Kabupaten Kuantan Singingi	14	14.36	2.898
SMP Negeri 25 Pekanbaru	14	13.07	2.369

Kesimpulan tabel.6 menggambarkan statistik deskriptif rata-rata dan std. Deviasi dari kedua kelompok antara selokah desa dengan kota.

Variabel	Rata-rata	T _{hitung}	T _{tabel}	Keterangan
TKJI SMP Kecil Pulau Kampai	14,36	1,18	0,514	Signifikan
TKJI SMP Negeri 25 Pekanbaru	13,07			

Nilai mean yang diperoleh dari SMP Kecil Pulau Kampai sebesar 14,36 sedangkan SMP Negeri 25 Pekanbaru sebesar 13,07. Ternyata nilai mean yang diperoleh dari TKJI SMP Kecil Pulau Kampai selebih tinggi dibandingkan dengan SMP Negeri 25 Pekanbaru, sehingga hal ini mengidentifikasikan bahwa tingkat kesegaran jasmani SMP Kecil Pulau Kampai lebih baik dari pada SMP Negeri 25 Pekanbaru.

C. Pembahasan

Berdasarkan dari hasil penelitian, untuk mengetahui perbedaan tingkat kesegaran SMP Kecil Pulau Kampai Kabupaten Kuatan Singingi dan SMP Negeri 25 Pekanbaru. Dari hasil penelitian yang dilakukan di SMP Kecil Pulau Kampai Kabupaten Kuatan Singingi yakni diperoleh hasil dari dekripsi data hasil penelitian mengenai tingkat kesegaran jasmani siswa kelas VIII SMP Kecil Pulau Kampai Kabupaten Kuatan Singingi diperoleh nilai maksimum =18 nilai minimum = 9, mean =15,71; Median = 17,5 ; modus = 17 dan nilai t hitung

sebesar 0,74 dengan persentase katagori sedang dan baik, 65% dan 35%. Sedangkan dari hasil yang dilakukan di SMP Negeri 25 Pekanbaru yakni diperoleh hasil dari dekripsi data hasil penelitian mengenai tingkat kesegaran jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 25 Pekanbaru diperoleh nilai maksimum =17 nilai minimum = 9, mean =13,71; Median = 12,5 ; modus = 16 dan nilai t hitung sebesar 0,64 dengan persentase katagori sedang dan kurang, 45% .

Berdasarkan uraian diatas, ternyata tingkat kesegaran jasmani SMP Kecil Pulau Kampai lebih baik dari pada SMP Negeri 25 Pekanbaru. Hal ini dapat terlihat dari katagori yang diperoleh bahwa pada SMP Kecil Pulau Kampai sebagian besar siswa masuk katagori sedang, sedangkan SMP Negeri 25 Pekanbaru sebagian besar siswanya masuk dalam katagori kurang dan sedang. Melihat tingkat kesegaran jasmani siswa SMP Kecil Pulau Kampai dan SMP Negeri 25 Pekanbaru secara keseluruhan yang sebagian besar masuk dalam katagori sedang menunjukan bahwa pengembangan kondisi kesegaran jasmani siswa masih belum optimal, hal ini kemungkinan disebabkan oleh berbagai faktor lain:

1. Frekuensi Latihan

Latihan kesegaran jasmani yang baik dilakukan selama 3-5 kali seminggu, sedangkan dalam mata pelajaran penjas hanya dilakukan 1 kali dalam 1 minggu, sehingga frekuensi latihan sangat kurang untuk mengoptimalkan kesegaran jasmani siswa. Pada SMP Pulau Kampai terletak di desa, juga mempunyai halaman sekolah yang cukup luas sedangkan SMP Negeri 25 Pekanbaru mempunyai postur lapangan yang panjang namun tidak lebar, sehingga hal ini menyebabkan ruang gerak anak SMP Kecil Pulau Kampai untuk beraktifitas

siswa pun lebih luas. Dengan demikian diluar jam pelajaran penjas yang hanya seminggu sekali siswa SMP Pulau Kampai mempunyai kesempatan gerak aktif lebih besar dari pada SMP Negeri 25 Pekanbaru.

2. Sarana dan prasarana

Sarana dan prasarana latihan yang kurang mendukung berpengaruh dalam proses latihan guna meningkatkan kesegaran jasmani siswa. Siswa SMP cenderung senang bermain, sehingga dapat memberikan materi kesegaran jasmani dengan metode bermain akan lebih membuat siswa merasa senang dan akan senang bergerak melatih kesegaran jasmaninya. Di SMP Kecil Pulau Kampai mempunyai halaman lapang dan terbuka dari pada SMP Negeri 25 Pekanbaru sehingga untuk melakukan kegiatan apapun lebih memungkinkan. Namun tetapi untuk masalah sarana mungkin SMP NEGERI 25 Pekanbaru bisa di bilang mencukupi dari pada SMP Kecil Pulau Kampai.

3. Pengetahuan

Minimnya pengetahuan siswa akan peningkatan kesegaran jasmani bagi dirinya sendiri. Pada siswa SMP rata-rata menganggap bahwa mata pelajaran penjas hanyalah bermain, sehingga ketika materi tentang kesegaran jasmani di berikan siswa malas mengikuti apa bila tidak ada unsur permainan dalam proses pembelajaran itu.

4. Gizi

Kurangnya pemenuhan gizi terhadap anak menyebabkan kesegaran jasmani rendah. Gizi yang di konsumsi anak menjadi salah satu faktor penyebab tingkat kesegaran jasmani siswa. Siswa SMP Kecil Pulau Kampai mempunyai tingkat

kesegaran jasmanin yang lebih baik, karena orangtua siswa justru memberikan makan kepada anak-anaknya dengan variatif, dengan mengambil apa yang ada dilingkungan sekitar. Sedangkan SMP Negeri 25 Pekanbaru orangtuanya kadang pilih-pilih makanan yang justru kandungan gizinya tidak seimbang. Hal ini menyebabkan tingkat kesegaran jasmani SMP Kecil Pulau Kampai lebih baik dari pada SMP Negeri 25.

Berdasarkan hal tersebut, maka penting bagi guru SMP Negeri 25 Pekanbaru pada khususnya dan guru penjas keseluruhan pada umumnya untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa-siswa nya secara maksimal. Hal ini berhubungan dengan prestasi yang akan dicapai siswa. Pembelajaran tersebut dapat dilakukan dengan cara memberikan latihan yang pembelajaran yang diprogramkan sesuai dengan pridisasi pembelajaran yang disesuaikan dengan saran pembelajaran dan tingkat usia anak didik. Selain itu latihan juga harus terarah dan terukur, perlu adanya evaluasi yang dapat dilakukan melalui tes, sehingga akan dapat mengembangkan kesegaran jasmani siswa secara optimal, dan selanjutnya dapat meningkatkan prestasi siswa.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Menurut analisi data dan pembahasan maka peneliti dapat menarik kesimpulan dalam penelitian ini yaitu terdapat perbedaan kebugaran jasmani antara sekolah kota dan sekolah desa. tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMP Kecil Pulau Kampai Kabupaten Kuantan Singingi diperoleh nilai maksimum =18 nilai minimum = 9, mean =14,36; Median = 14,5 ; modus = 14 ; standar deviasi= 2.898 variance = 8.401 range = 9 sum = 201. Sedangkan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 25 Pekanbaru diperoleh nilai maksimum =17 nilai minimum = 9, mean =13,07; Median = 13,50 ; modus = 12 ; standar deviasi= 2.369 variance = 5.610, range = 8, sum = 183.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan dan keterbatasan penelitian mengenai perbandingan tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Kecil Pulau Kampai dan SMP Negeri 25 Pekanbaru, maka penulis mengajukan saran-saran sebagai berikut :

1. Bagi guru penjas SMP Kecil Pulau Kampai dan SMP Negeri 25 Pekanbaru meningkatkan latihan kebugaran jasmani siswa-siswanya, karena secara keseluruhan tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Kecil Pulau Kampai termasuk katagori sedang, sedangkan SMP Negeri 25 Pekanbaru termasuk katagori kurang dan sedang. Khusus bagi guru SMP Negeri 25 Pekanbaru dapat lebih meningkatkan kebugaran jasmani siswa nya melalui

pembelakajaran yang lebih menarik ataupun dengan memberikan latihan tambahan.

2. Bagi orangtua atau wali murid, diharapkan selalu memberi dukungan dan dorongan agar kesegaran jasmani anak lebih baik, dengan demikian ketika melaksanakan pekerjaan sehari-hari, baik itu ketika bermain maupun bersekolah tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan.
3. Bagi peneliti yang akan datang hendak nya mengadakan penelitian lanjut tentang tingkat kesegaran jasmani siswa dengan meningkatkan kuantitas dan kualitasnya. Secara kualitas yaitu menambah jumlah subjek penelitian, dan secara kualitas dengan memberikan perlakuan yang baik sekiranya dapat meningkatkan tingkat kesegaran jasmani siswa.



DAFTAR PUSTAKA

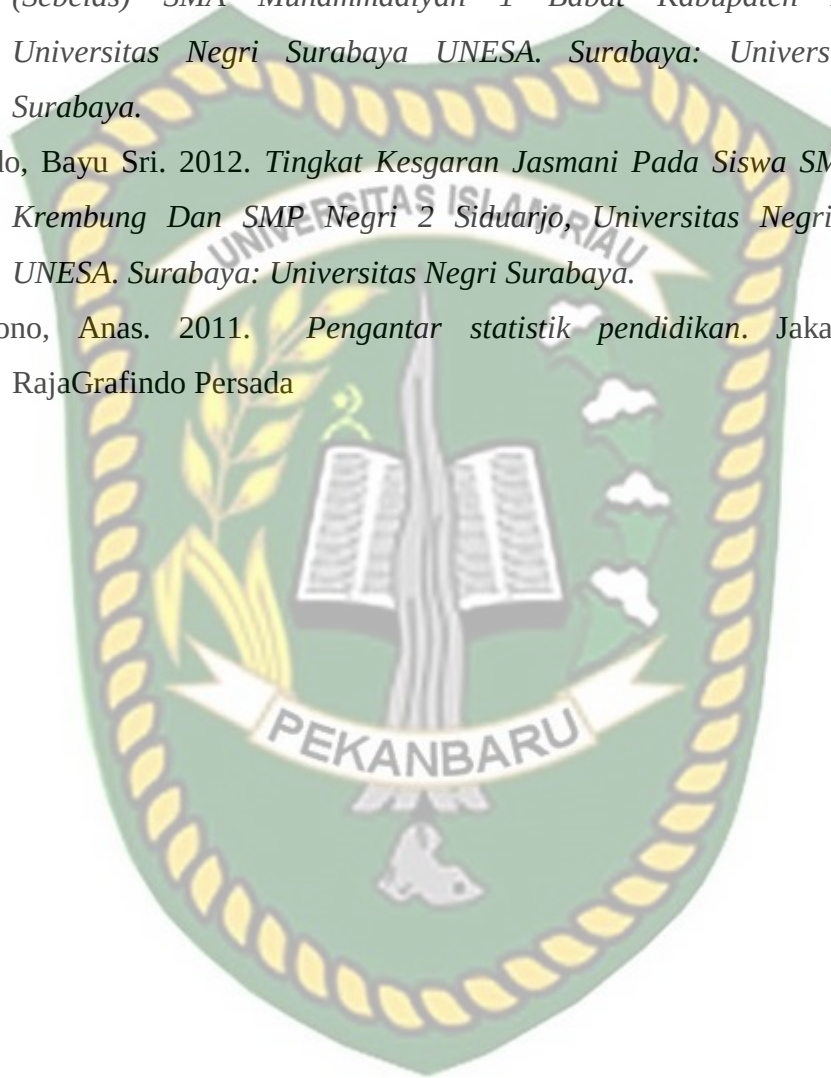
- Len Kravitz. (2001). *Panduan Lengkap Bugar Total*. Jakarta: PT RajaGrafindo Perkasa.
- Abdulkadir Ateng. (2003). *Asas dan Landasan Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdikbud.
- Djoko Pekik Irianto. (2000). *Panduan Latihan Kebugaran*. Yogyakarta: Lukman Offset.
- Endang Rini S, Fajar Sri W. (2008). *Senam Kebugaran*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Suharjana. (2002) *Sumbangan Efektif Status Gizi dan Kesegaran Jasmani Terhadap Prestasi Belajar Anak*.Majalah Ilmiah Olahraga. Vol.8.Yogyakarta: FIK UNY.
- Editor. (2010).a Diambil dari <http://onopirododo.wordpress.com/2010/01/27/makna-kesehatan-dan-kebugaran-jasmani>.
- Depkes RI. (2009). *Pedoman Pembinaan Kebugaran Jasmani Jemaah Haji Bagi Petugas Kesehatan di Puskesmas*. Jakarta: Departemen Kesehatan RI.
- Depdiknas. (2005). *Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Sugiyono. (2008). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nurhasan. (2001). *Tes Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta
- Ismaryati. (2011). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Lpp UNS dan UNS press.
- Widiastuti.(2011). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT. Bumi Timur Jaya.
- Awwaliyah, Nurul Hidayah. 2015. *Perbandingan Kemampuan Motorik Antara Sekolah Dasar Desa dengan Sekolah Dasar di Kota Program Studi S1 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu*

Keolahragaan, Universitas Negeri Surabaya UNESA. Skripsi tidak diterbitkan. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya.

Nurchahyo, Eko. 2014. *Survai Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas XI (Sebelas) SMA Muhammadiyah 1 Babat Kabupaten Lamongan, Universitas Negeri Surabaya UNESA. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya.*

Widodo, Bayu Sri. 2012. *Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa SMP Negeri 2 Krembung Dan SMP Negeri 2 Siduarjo, Universitas Negeri Surabaya UNESA. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya.*

Sudijiono, Anas. 2011. *Pengantar statistik pendidikan. Jakarta : PT. RajaGrafindo Persada*



DAFTAR PUSTAKA

- Len Kravitz. (2001). *Panduan Lengkap Bugar Total*. Jakarta: PT RajaGrafindo Perkasa.
- Abdulkadir Ateng. (2003). *Asas dan Landasan Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdikbud.
- Djoko Pekik Irianto. (2000). *Panduan Latihan Kebugaran*. Yogyakarta: Lukman Offset.
- Endang Rini S, Fajar Sri W. (2008). *Senam Kebugaran*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Suharjana. (2002) *Sumbangan Efektif Status Gizi dan Kesegaran Jasmani Terhadap Prestasi Belajar Anak*.Majalah Ilmiah Olahraga. Vol.8.Yogyakarta: FIK UNY.
- Depkes RI. (2009). *Pedoman Pembinaan Kebugaran Jasmani Jemaah Haji Bagi Petugas Kesehatan di Puskesmas*. Jakarta: Departemen Kesehatan RI.
- Depdiknas. (2005). *Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Sugiyono. (2008). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nurhasan. (2001). *Tes Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta

Ismaryati. (2011). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Lpp UNS dan UNS press.

Widiastuti.(2011). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT. Bumi Timur Jaya.

Awwaliyah, Nurul Hidayah. 2015. *Perbandingan Kemampuan Motorik Antara Sekolah Dasar Desa dengan Sekolah Dasar di Kota Program Studi S1 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Surabaya UNESA. Skripsi tidak diterbitkan. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya.*

Nurchahyo, Eko. 2014. *Survai Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas XI (Sebelas) SMA Muhammadiyah 1 Babat Kabupaten Lamongan, Universitas Negeri Surabaya UNESA. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya.*

Widodo, Bayu Sri. 2012. *Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa SMP Negeri 2 Krembung Dan SMP Negeri 2 Siduarjo, Universitas Negeri Surabaya UNESA. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya.*

Sudijiono, Anas. 2011. *Pengantar statistik pendidikan*. Jakarta : PT. RajaGrafindo Persada