



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS SYIAH KUALA
UPT. PERPUSTAKAAN

Jalan T. Nyak Arief, Kampus UNSYIAH, Darussalam – Banda Aceh, Tlp. (0651) 8012380, Kode Pos 23111
Home Page : <http://library.unsyiah.ac.id> Email: helpdesk.lib@unsyiah.ac.id

ELECTRONIC THESIS AND DISSERTATION UNSYIAH

TITLE

PERBEDAAN KEBUGARAN JASMANI SISWA SD NEGERI 2 DENGAN SD NEGERI 20 KOTA LHOEKSEUMAWE TAHUN AJARAN 2013/2014

ABSTRACT

Kata kunci : kebugaran jasmani.

Penelitian yang berjudul "Perbedaan Kebugaran Jasmani Siswa SD Negeri 2 Dengan Siswa SD Negeri 20 Kota Lhokseumawe Tahun Ajaran 2014/2015". Kebugaran jasmani merupakan hal yang sangat penting bagi kehidupan seseorang dalam melakukan kegiatan atau pekerjaan sehari-hari. Yang dimaksud dengan kebugaran jasmani sendiri adalah kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan pekerjaan atau aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti atau berlebihan. Kebugaran jasmani sangat erat kaitannya dengan kegiatan manusia dalam melakukan pekerjaan maupun bergerak. Selain itu kebugaran jasmani juga berfungsi untuk meningkatkan kinerja bagi siapapun, sehingga dapat melaksanakan tugas-tugasnya secara optimal untuk mendapatkan hasil yang lebih baik. Faktor penentu keberhasilan kebugaran jasmani diperlukan kondisi fisik yang stabil. Adapun unsur dari komponen kebugaran jasmani tersebut adalah kekuatan, daya tahan, daya ledak, kelentukan, kecepatan, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, ketepatan, dan reaksi. Dengan memahami unsur-unsur dari komponen kebugaran jasmani serta ditambah dengan melakukan latihan kondisi fisik maka seseorang dapat mempertahankan atau meningkatkan derajat kesegaran jasmani. Populasi dalam penelitian ini adalah Seluruh Siswa SD Negeri 2 kelas V dan VI sebanyak 142 orang siswa dan SD Negeri 20 sebanyak 128 siswa kelas V dan kelas VI tahun ajaran 2014/2015. Dalam penarikan sampel peneliti mengambil teknik purposif sampling sehingga sample sebanyak 30 orang dari masing-masing sekolah yaitu SD Negeri 2 berjumlah 30 siswa dan SD Negeri 20 berjumlah 30 orang siswa. Pengumpulan data dilakukan menggunakan tes TKJI dari masing-masing sampel. Pengolahan data pada penelitian ini menggunakan model rumus mean standar deviasi dan uji beda di mulai dari pengumpulan data, analisis data, tinjauan terhadap hipotesis penelitian dan pembahasan hasil penelitian. Dari hasil analisa data maka di peroleh hasil rata-rata kebugaran jasmani siswa SD Negeri 2 Kota Lhokseumawe 18,2 dengan kategori baik dengan nilai standar deviasi 3.59, sedangkan rata-rata kebugaran jasmani siswa SD Negeri 20 Kota Lhokseumawe adalah 18,8 dengan kategori baik dengan nilai standar deviasi 2.77. Berdasarkan analisa data di maka peroleh $T_{hitung} = -22.55$ dan $T_{tabel} = 1.706$ sehingga $T_{hitung} < T_{tabel}$