



Perbandingan Tingkat Kesegaran Jasmani Smp Negeri 6 Singingi Hilir Dengan Mts S Masmur Kota Pekanbaru

Comparison of Physical Freshness Levels of State Middle School 6 Singingi Hilir with Mts S Masmur Pekanbaru City

Ahmad Khoeri, M. Fransazeli Makorohim

^{1,2} Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi

Program Sarjana Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau

Email: ahmadkhoeri@student.uir.ac.id , mfransazeli@edu.uir.ac.id

Histori artikel	Abstrak Abstract
Received: 02-04-2023 Accepted: 16-04-2023 Published: 21-05-2023	Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat perbandingan tingkat kesegaran jasmani SMP Negeri 6 Singingi Hilir dengan MTs S Masmur Kota Pekanbaru. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yakni penelitian perbandingan (<i>comparative research</i>). Populasi dalam penelitian ini yakni seluruh siswa SMPN 6 Singingi Hilir dan siswa MTs S Masmur Pekanbaru, sedangkan teknik penarikan sampel nya yaitu menggunakan <i>porposive sampling</i> yang berjumlah 32 orang siswa MTs S Masmur dan 22 orang siswa SMPN 6 Singingi Hilir. Tes yang digunakan dalam penelitian ini dengan menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Dari hasil penelitian dan analisis data yang telah di kemukakan maka didapatkan hasil $t\text{-hitung} \geq t\text{-tabel}$ yaitu $(0,279) \geq 0,05$, karena $t\text{hitung} \geq T$ tabel. Maka, H_0 di terima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan tingkat kebugaran jasmani yang signifikan antara SMPN 6 Singingi Hilir dengan siswa MTs S Masmur Pekanbaru. kata kunci : Tes Kebugaran Jasmani Indonesia <i>The purpose of this study was to compare the level of physical fitness of Junior High School 6 Singingi Hilir with MTs S Masmur Pekanbaru City. The type of research used in this research is comparative research. The population in this study were all students of Junior High School 6 Singingi Hilir and students of MTs S Masmur Pekanbaru, while the sampling technique was using porposive sampling totaling 32 students of MTs S Masmur and 22 students of SMPN 6 Singingi Hilir. The test used in this study was the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI). From the results of research and data analysis that has been put forward, the results obtained are $t\text{-count} > t\text{-table}$, namely $(0.279) > 0.05$, because $t\text{count} > T$ table. So, H_0 is accepted. Thus, it can be concluded that there is a significant difference in the level of physical fitness between students at Junior High School 6 Singingi Hilir and MTs S Masmur Pekanbaru.</i> Keywords : Indonesian Physical Fitness Test

PENDAHULUAN

Pendidikan adalah proses proses pembelajaran yang di lakukan oleh siswa yang diajarkan pendidik. Pendidikan ialah usaha sadar dan terencana yang di lakukan oleh siswa guna untuk memperoleh ilmu pengetahuan serta dapat mengembangkan potensi yang ada di lakukan oleh pendidik melalui proses pembelajaran yang terstruktur. Pendidikan di Indonesia sendiri terdiri atas Pendidikan formal dan Pendidikan nonformal. Pendidikan jasmani merupakan salah satu mata pelajaran wajib yang ada di sekolah. Pendidikan jasmani yang mana banyak memanfaatkan aktifitas jasmani yang diarahkan untuk meningkatkan serta mengembangkan individu. Pendidikan jasmani merupakan Pendidikan yang identik banyak menggunakan aktifitas fisik yang dilakukan diluar

ruangan dalam proses pembelajarannya. Tentunya dalam proses pembelajaran jasmani yang banyak menggunakan aktifitas fisik haruslah juga didukung dengan tingkat kesegaran jasmani yang baik agar dalam proses pembelajaran berjalan baik. Kebugaran jasmani bagi siswa baik juga dapat meningkatkan fungsi organ tubuh, sosial emosiaonal, sportivitas, dan semangat kompetisi. Dengan memiliki kebugaran jasmani yang baik siswa dapat melakukan aktivitas pembelajaran dan siap menerima materi yang diajarkan serta dalam kegiatan sehari-hari siswa mampu melakukan kegiatan dalam waktu yang lama begitupun sebaliknya dengan yang memiliki kebugaran jasmani yang kurang. Tidak hanya untuk siswa tentunya kebugaran jasmani sangat didambakan oleh semua orang yang mana merupakan penunjang dalam kegiatan sehari.

Pada saat ini masih ada kecenderungan meningkatnya jumlah siswa yang tidak aktif secara fisik. Disisi lain Pendidikan jasmani hanya mendapatkan 4 jam pembelajaran dalam 1 minggu dengan setiap pertemuan adalah 30 menit. Bahkan juga jam pembelajaran mengalami pengurangan untuk meningkatkan akademik siswa. tentunya hal tersebut dapat mempengaruhi aktifitas jasmani siswa, dengan aktifitas jasmani yang berkurang, masih kurang pula tingkat kesegaran siswa faktanya untuk mendapatkan kebugaran jasmani tidak hanya dapat dilakukan pada saat proses pembelajaran jasmani disekolah saja, juga dapat dilakukan dengan kegiatan bermain atau melakukan kegiatan olahraga di waktu sore hari seperti bermain sepak bola, voli dan bulu tangkis. Dengan melakukan aktifitas olahraga tersebut dapat meningkatkan tingkat kebugaran siswa

SMP Negeri 6 Singing Hilir tepatnya di Desa Muara Bahan Kabupaten Kuantan Singingi merupakan sekolah yang cukup jauh dari Hiruk pikuk kota karena letaknya yang di apit oleh hamparan Kebun sawit apalagi ditambah dengan struktur kondisi jalan yang belum di aspal atau masih jalan tanah. Siswa lebih memilih berjalan kaki karena sekolah tersebut dekat dengan pemukiman warga, ditambah orang tua tidak memberikan izin untuk anaknya membawa sepeda motor ke sekolah karna belum cukup umur, dan sebagian siswa ada juga yang di antar jemput oleh orang tua nya yang mungkin domisili rumahnya berbeda dengan sekolah tersebut. Sedangkan MTs S Masmur yang berada di Pekanbaru tepatnya di Jalan Soekarno Hatta merupakan Jenjang dasar Pendidikan setara Sekolah Menengah Pertama yang mata pelajarannya lebih banyak pengajaran agamanya dibanding SMP. Tentunya akses jalan siswa kesekolah sangat memadai karena terletak di pinggiran kota yang membuat orang tua megizinkan anak-anaknya mengendarakan motor walaupun sebagian anak juga ada yang diantar oleh orang tuanya.

Dari uraian di atas tentunya memiliki perbedaan tingkat kesegaran jasmani yang dimiliki oleh siswa. siswa di desa lebih banyak melakukan aktifitas fisik di bandingkan dengan siswa yang berada di kota. Berdasarkan uraian di atas penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul **“PERBANDINGAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI SMP NEGERI 6 SINGINGI HILIR DENGAN MTs S MASMUR KOTA PEKANBARU”**.

TUJUAN

Untuk mengetahui perbandingan tingkat kesegaran jasmani SMP Negeri 6 Singingi Hilir dengan MTs S Masmur Kota Pekanbaru.

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian perbandingan (*Comparative research*) yakni membandingkan tingkat kesegaran jasmani siswa di desa dan kota. Sedangkan Arikunto menyatakan bahwa penelitian perbandingan adalah penelitian yang membandingkan satu kelompok sampel dengan kelompok sampel lainnya berdasarkan variable atau ukuran-ukuran tertentu. Adapun Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling* merupakan teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Adapun instrument yang di gunakan untuk mengukur tingkat kesegaran jasmani siswa SMPN 6 singingi Hilir dan MTs S Masmur Kota Pekanbaru kelas VIII usia 13 s/d 15 tahun adalah menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI). Adapun rangkain tes yang di gunakan adalah Lari cepat 50 meter, Angkat tubuh 60 detik, Baring duduk 60 detik, Loncat tegak, Lari jauh 1000 meter.

HASIL

Data yang akan di olah didalam penelitian ini adalah data tingkat kebugaran jasmani siswa SMPN 6 Singingi Hilir dan MTs S Masmur Pekanbaru. Adapun tes yang digunakan adalah lari 50 meter, gantung angkat tubuh, baring duduk 60 detik, loncat tegak dan lari 1000 meter. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat di bawah ini.

1. Deskripsi Hasil Kebugaran Jasmani Siswa SMPN 6 Singingi Hilir

Data Tes Lari 50 Meter Siswa SMPN 6 Singingi Hilir

Dari pengolahan data yang telah dilakukan pada tes lari 50 meter didapat nilai maksimal 10,00 detik dengan nilai minimal 6,40 detik, standar deviasi 0,691 serta nilai rata-ratanya dengan 7,925 detik. Data yang telah tersaji di atas lalu di paparkan kembali dengan acuan interval yang ada sehingga terlihat jelas kategori nilai yang di dapatkan. Data tersebut dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Data Tes Lari 50 Meter Siswa SMPN 6 Singingi Hilir

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
1	s.d – 6.7"	1	4,54%
2	6.8"– 7.7"	8	36,36%
3	7,8" – 8,7"	12	54,54%
4	8,8" – 10,3"	1	4,54%
5	10,4" – dst	0	0%
Jumlah		22	100%

Sumber: Olahan Data 2022

Dari pengolahan data yang telah dilakukan pada tes gantung siku tekuk didapat nilai maksimal 10 dengan nilai minimal 0, standar deviasi 2,716 serta nilai rata-ratanya dengan 2,954. Data yang telah tersaji di atas lalu di paparkan kembali dengan acuan interval yang ada sehingga terlihat jelas kategori nilai yang di dapatkan. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2. Data Tes Gantung Sikut Tekuk Siswa SMPN 6 Singingi Hilir

No.	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
1	16 ke atas	0	0%
2	11 – 15	0	0%
3	6 – 10	4	18,18%
4	2 – 5	11	50%
5	0 – 1	7	31,81%
Jumlah		22	100%

Sumber: Olahan Data 2022

Data Tes Baring Duduk 60 Detik Siswa SMPN 6 Singingi Hilir

Dari pengolahan data yang telah dilakukan pada tes baring duduk 60 detik siswa SMPN 6 Singingi Hilir didapat nilai maksimal 34 dengan nilai minimal 20, standar deviasi 4,389 serta nilai rata-ratanya dengan 27,86. Data yang telah tersaji di atas lalu di paparkan kembali dengan acuan interval yang ada sehingga terlihat jelas kategori nilai yang di dapatkan.

Tabel 3. Data Tes Baring Duduk 60 Detik Siswa SMPN 6 Singingi Hilir

No.	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
1	38 ke atas	0	0%
2	28 – 37	12	54,54%
3	19 – 27	10	45,46%
4	8 – 18	0	0%
5	0 – 7	0	0%
Jumlah		22	100%

Sumber: Olahan Data 2022

Data Tes Loncat Tegak Siswa SMPN 6 Singingi Hilir

Dari pengolahan data yang telah dilakukan pada tes *vertical jump* didapat nilai maksimal 66 dengan nilai minimal 33, standart devisiasi 7,9082 serta nilai rata-ratanya dengan 43,591. Data yang telah tersaji diatas lalu di paparkan kembali dengan acuan interval yang ada sehingga terlihat jelas kategori nilai yang di dapatkan. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4. Data Tes Loncat Tegak SMPN 6 Singingi Hilir

No.	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
1	66 ke atas	1	4,54%
2	53 – 65	2	9,09%
3	42 – 52	10	45,45%
4	31 – 41	9	40,90%
5	s.d 30	0	0%
Jumlah		22	100%

Sumber: Olahan Data 2022

Data Tes lari 1000 Meter SMPN 6 Singingi Hilir

Dari pengolahan data yang telah dilakukan pada tes lari 1000 meter didapat nilai maksimal 7,20 menit dengan nilai minimal 5,06 menit, standart devisiasi 0,67354 serta nilai rata-ratanya dengan 6,50454 menit. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 5. Data Tes Lari 1000 Meter SMPN 6 Singingi Hilir

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
1	s.d – 3'04"	0	0%
2	3'05" – 3'53"	0	0%
3	3'54" – 4'46"	0	0%
4	4'47" – 6'04"	4	18,18%
5	6'05" – 6'04"	18	81,82
Jumlah		22	100%

Sumber: Olahan Data 2022

Data Tes Lari 50 Meter Siswa MTs S Masmur Pekanbaru

Dari pengolahan data yang telah dilakukan pada tes lari 50 meter didapat nilai maksimal 18,23 detik dengan nilai minimal 7,70 detik, *standart devisiasi* 2,0548 serta nilai rata-ratanya dengan 9,1022 detik. Data yang telah tersaji di atas lalu di paparkan kembali dengan acuan interval yang ada sehingga terlihat jelas kategori nilai yang di dapatkan. Data tersebut dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 6. Data Tes Lari 50 Meter Siswa MTs S Masmur Pekanbaru

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
1	s.d – 6.7"	0	0%
2	6.8" – 7.7"	1	3,12%
3	7,8" – 8,7"	17	53,12%
4	8,8" – 10,3"	9	28,12%
5	10,4" – dst	5	15,62%
Jumlah		32	100%

Sumber: Olahan Data 2022

Data Tes Gantung Siku Tekuk 60 Detik Siswa MTs S Masmur Pekanbaru

Dari pengolahan data yang telah dilakukan pada tes gantung siku tekuk didapat nilai maksimal 11 dengan nilai minimal 0, *standart devisiasi* 2,6518 serta nilai rata-ratanya dengan 2,5000. Data yang telah tersaji di atas lalu di paparkan kembali dengan acuan interval yang ada sehingga terlihat jelas kategori nilai yang di dapatkan. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 7. Data Tes Gantung Sikut Tekuk Siswa MTs S Masmur Pekanbaru

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
1	16 ke atas	0	0%
2	11 – 15	1	3,12%
3	6 – 10	2	6,25%
4	2 – 5	17	53,12%
5	0 – 1	12	37,50%
Jumlah		32	100%

Sumber: Olahan Data 2022

Data Tes Baring Duduk 60 Detik Siswa MTs S Masmur Pekanbaru

Dari pengolahan data yang telah dilakukan pada tes baring duduk 60 detik siswa MTs S Masmur Pekanbaru didapat nilai maksimal 33 dengan nilai minimal 14, *standart devisiasi* 4,8217 serta nilai rata-ratanya dengan 24,906. Data yang telah tersaji di atas lalu di paparkan kembali dengan acuan interval yang ada sehingga terlihat jelas kategori nilai yang di dapatkan. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 8. Data Tes Baring Duduk 60 Detik Siswa MTs S Masmur Pekanbaru

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
1	38 ke atas	0	0%
2	28 – 37	12	37,50%
3	19 – 27	18	56,25%
4	8 – 18	2	6,25%
5	0 – 7	0	0%
Jumlah		32	100%

Sumber: Olahan Data 2022

Data Tes Loncat Tegak Siswa MTs S Masmur Pekanbaru

Dari pengolahan data yang telah dilakukan pada tes *vertical jump* didapat nilai maksimal 52 dengan nilai minimal 17, standar deviasi 9,499522 serta nilai rata-ratanya dengan 34,21875 Data yang telah tersaji diatas lalu di paparkan kembali dengan acuan interval yang ada sehingga terlihat jelas kategori nilai yang di dapatkan. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 9. Data Tes Loncat Tegak MTs S Masmur Pekanbaru

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
1	66 ke atas	0	0%
2	53 – 65	0	0%
3	42 – 52	9	28,12%
4	31 – 41	8	25%
5	s.d 30	15	46,87%
Jumlah		32	100%

Sumber: Olahan Data 2022

Data Tes lari 1000 Meter MTs S Masmur Pekanbaru

Dari pengolahan data yang telah dilakukan pada tes lari 1000 meter didapat nilai maksimal 8,45 menit dengan nilai minimal 5,25 menit, standart devisiasi 0,9416 serta nilai rata-ratanya dengan 6,6747 menit. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 10. Data Tes Lari 1000 Meter MTs S Masmur Pekanbaru

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
1	s.d – 3'04"	0	0%
2	3'05" – 3'53"	0	0%
3	3'54" – 4'46"	0	0%
4	4'47" – 6'04"	5	15,62%
5	6'05" – 6'04"	27	84,37%
Jumlah		32	100%

Sumber: Olahan 2022

2. Klasifikasi Jumlah Nilai Kebugaran Jasmani Siswa SMPN 6 Singingi Hilir

Berdasarkan norma tes kebugaran jasmani siswa SMPN 6 Singingi Hilir diperoleh data yang dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 11. Klasifikasi Jumlah Nilai Kebugaran Jasmani Siswa SMPN 6 Singingi Hilir

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase (%)
1	5 - 9	Kurang Sekali	0	0%
2	10 – 13	Kurang	16	72,72%
3	14 – 17	Sedang	5	22,72%
4	18 – 21	Baik	1	4,54%
5	22 - 25	Baik Sekali	0	0%
Jumlah			22	100%

Sumber: Olahan data 2022

3. Klasifikasi Jumlah Nilai Kebugaran Jasmani Siswa MTs S Masmur Pekanbaru

Berdasarkan norma tes kebugaran jasmani siswa MTs S Masmur Pekanbaru diperoleh data yang dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 12. Klasifikasi Jumlah Nilai Kebugaran Jasmani Siswa MTs S Masmur Pekanbaru

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase (%)
1	5 - 9	Kurang Sekali	13	40,62%
2	10 – 13	Kurang	16	50%
3	14 – 17	Sedang	3	9,37%

4	18 – 21	Baik	0	0%
5	22 - 25	Baik Sekali	0	0%
Jumlah			32	100%

Sumber: Olahan data 2022

4. Analisis Data

Analisis Data Tes kebugaran Jasmani Indonesia Siswa SMPN 6 Singingi Hilir

Setelah dilakukan analisis data yang diperoleh dengan menggunakan *statistic deskriptif*, setelah diadakan tes terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa SMPN 6 Singingi Hilir ternyata dari 22 orang siswa yang dijadikan sampel, terdapat 0 orang persentase 0% termasuk klasifikasi “Kurang Sekali”, 16 orang dengan persentase 72,72% termasuk klasifikasi “Kurang”, 5 orang dengan persentase 22,72% termasuk klasifikasi “Sedang”, 1 orang dengan persentase 4,54% termasuk klasifikasi “Baik”, dan 0 orang dengan persentase 0% termasuk dalam klasifikasi “Sangat Baik”.

// **Tabel 13. Kategori Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMPN 6 Singingi Hilir**

NO	Kategori	Siswa		
		Interval	Frekuensi	Persentase
1	Baik Sekali (BS)	22 – 25	0	0%
2	Baik (B)	18 – 21	1	4,54%
3	Sedang (S)	14 – 17	5	22,72%
4	Kurang (K)	10 – 13	16	72,72%
5	Kurang Sekali (KS)	5 – 9	0	0%
Jumlah		22		100%

Berdasarkan analisis penelitian dan diuji kebenarannya berdasarkan fakta yang ditemui bahwa tingkat kebugaran jasmani SMPN 6 Singingi Hilir yang mengikut tes ada 22 orang, dan dari 22 orang siswa SMPN 6 Singingi Hilir terdapat 0 orang persentase 0% termasuk klasifikasi “Kurang Sekali”, 16 orang dengan persentase 72,72% termasuk klasifikasi “Kurang”, 5 orang dengan persentase 22,72% termasuk klasifikasi “Sedang”, 1 orang dengan persentase 4,54% termasuk klasifikasi “Baik”, dan 0 orang dengan persentase 0% termasuk dalam klasifikasi “Sangat Baik” dari 32 sampel yang diteliti. Dari hasil penjumlahan rata-rata skor tingkat kebugaran jasmani yang mengikut tes ada 22 orang, dan dari 22 orang siswa SMPN 6 Singingi Hilir didapat skor **12,68** dilihat dari norma tingkat kebugaran jasmani untuk putra umur 13 – 15 tahun dan di klasifikasinya pada kategori **Kurang**.

Analisis Data Tes kebugaran Jasmani Indonesia Siswa MTs S Masmur Pekanbaru

Setelah dilakukan analisis data yang diperoleh dengan menggunakan *statistic deskriptif*, setelah diadakan tes terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa MTs S Masmur Pekanbaru ternyata dari 32 orang siswa yang dijadikan sampel, terdapat 13 orang persentase 40,62% termasuk klasifikasi “Kurang Sekali”, 16 orang dengan persentase 50% termasuk klasifikasi “Kurang”, 3 orang dengan persentase 9,37% termasuk klasifikasi “Sedang”, 0 orang dengan persentase 0% termasuk klasifikasi “Baik”, dan 0 orang dengan persentase 0% termasuk dalam klasifikasi “Sangat Baik”.

Tabel 14. Kategori Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa MTs S Masmur Pekanbaru

NO	Kategori	Siswa		
		Interval	Frekuensi	Persentase
1	Baik Sekali (BS)	22 – 25	0	0%
2	Baik (B)	18 – 21	0	0%
3	Sedang (S)	14 – 17	3	9,37%
4	Kurang (K)	10 – 13	16	50%
5	Kurang Sekali (KS)	5 – 9	13	40,62%
Jumlah		32		100%

Berdasarkan analisis penelitian dan diuji kebenarannya berdasarkan fakta yang ditemui bahwa tingkat kebugaran jasmani MTs S Masmur Pekanbaru yang mengikuti tes ada 32 orang, dan dari 32 orang siswa MTs S Masmur Pekanbaru terdapat 13 orang persentase 40,62% termasuk klasifikasi “Kurang Sekali”, 16 orang dengan persentase 50% termasuk klasifikasi “Kurang”, 3 orang dengan persentase 9,37% termasuk klasifikasi “Sedang”, 0 orang dengan persentase 0% termasuk klasifikasi “Baik”, dan 0 orang dengan persentase 0% termasuk dalam klasifikasi “Sangat Baik” dari 32 sampel yang diteliti. Dari hasil penjumlahan rata-rata skor tingkat kebugaran jasmani yang mengikuti tes ada 32 orang, dan dari 32 orang siswa MTs S Masmur Pekanbaru didapat skor **10,25** dilihat dari norma tingkat kebugaran jasmani untuk putra umur 13 – 15 tahun dan di klasifikasinya pada kategori **Kurang Sekali**.

PEMBAHASAN

Dari analisa data yang telah dikemukakan terlihat tingkat kebugaran jasmani siswa SMPN 6 Singingi Hilir terletak pada kategori **Kurang** dan siswa MTs S Masmur Pekanbaru terletak pada kategori **Kurang Sekali**. Dari penjelasan di atas maka dapat dijelaskan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa pedesaan lebih baik daripada siswa perkotaan. Hal tersebut dibuktikan dengan hasil rata-rata nilai tes tingkat kebugaran jasmani siswa SMPN 6 Singingi Hilir sebesar **12,68** terletak pada kategori “**Kurang**” sedangkan hasil rata-rata nilai tes tingkat kebugaran jasmani siswa MTs S Masmur Pekanbaru sebesar **10,25** terletak pada kategori “**Kurang Sekali**”.

Letak geografis suatu sekolah sangat menentukan fisik seorang siswa dikarenakan medan yang ditempuh saat akan menuju sekolah sangat berbeda. Biasanya siswa perkotaan identik dengan fleksibilitas saat akan menuju ke sekolah seperti menggunakan kendaraan pribadi maupun kendaraan umum, beda halnya dengan siswa yang berada di pedesaan yang tidak semua mempunyai kendaraan sendiri untuk menuju ke sekolah, hal tersebut mengharuskan siswa berjalan kaki ketika menuju ke tempat menuntut ilmu tersebut.

Perbedaan yang sederhana tersebut secara tidak langsung telah membentuk fisik siswa-siswa yang berbeda pula, oleh karena nya siswa yang berada di pedesaan lebih dominan dalam penelitian ini daripada siswa yang berada di perkotaan. Faktor alam sangat menentukan seberapa kuat fisik siswa-siswa disekolah.

Penelitian ini perlu dilakukan untuk melihat sejauh mana perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa perkotaan dan pedesaan dalam hal ini di ambil sampel pada siswa SMPN 6 Singingi Hilir selaku siswa pedesaan dan MTs S Masmur Pekanbaru selaku siswa perkotaan. Kedepannya, diharapkan kepada siswa yang menjadi sampel dalam penelitian ini dapat menjadi gambaran seberapa besar tingkat kebugaran jasmani siswa tersebut dan kekurangan dari sektor yang telah ditemui dapat di cari solusinya.

Penelitian yang serupa juga dilakukan oleh Prayoga (2019) dengan pembahasan tentang perbandingan tingkat kebugaran jasmani siswa SMP dataran tinggi dan dataran rendah. Dari penelitian tersebut maka didapatkan hasil dari analisis data dalam pengujian hipotesis di dapat hasil $t\text{-hitung} > t\text{-tabel}$ yaitu $(2.02) > 0,05$, karena $t\text{-hitung} > T\text{ tabel}$. Maka, H_0 di terima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan tingkat kebugaran jasmani yang signifikan antara siswa SMP yang tinggal di daerah dataran tinggi dan siswa SMP yang tinggal di daerah Pesisir

Penelitian dengan pembahasan yang sama juga telah dilakukan oleh Hariyono (2013) dengan sub pembahsan tentang perbandingan tingkat kebugaran jasmani siswa berdasarkan letak geografis dalam hal ini letak geografis dataran tinggi dan dataran rendah. Dari data tersebut didapatkan hasil bahwa siswa yang bersekolah di SMA Negeri 1 Tulakan yang merupakan daerah dataran tinggi mempunyai kebugaran jasmani yang lebih besar jika dibandingkan dengan siswa yang bersekolah di SMA Negeri 1 Ngadirojo yang merupakan daerah dataran rendah.

Penelitian terdahulu dengan pembahasan yang sama juga dilakukan oleh Yagantoro (2016), penelitian tersebut mengkaji tentang perbandingan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII di sekolah menengah pertama negeri dataran tinggi dan daerah pesisir. Hasil dari analisis data dalam pengujian hipotesis di dapat hasil $t\text{-hitung} > t\text{-tabel}$ yaitu $(0,257) > 0,05$, karena $t\text{hitung} > T\text{ tabel}$. Maka, H_0 di terima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan tingkat kebugaran jasmani yang signifikan antara siswa SMP yang tinggal di daerah dataran tinggi dan siswa SMP yang tinggal di daerah pesisir.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang telah di kemukakan maka didapatkan hasil $t\text{-hitung} > t\text{-tabel}$ yaitu $(0,279) > 0,05$, karena $t\text{-hitung} > T\text{ tabel}$. Maka, H_0 di terima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan tingkat kebugaran jasmani yang signifikan antara siswa SMPN 6 Singingi Hilir dengan MTs S Masmur Pekanbaru

DAFTAR PUSTAKA

- Anggitasari, E. D., Dieny, F. F., & Candra, A. (2019). Hubungan Somatotype dengan Kesegaran Jasmani Atlet Sepak Bola. *Jurnal Keolahragaan Universitas Diponegoro, Kota Semarang*, 1(7), 11–12. <https://doi.org/https://doi.org/10.21831/jk.v7i1.21188>
- Bangun, S. Y., & Zaluku, J. S. (2019). Survey Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Pelajar SMP di Pondok Pesantren Ta'dib Asyakin Medan. *Jurnal Publikasi Pendidikan Universitas Negeri Medan, Medan, Indonesia*, 9(3), 273–279. <https://doi.org/10.26858/publikan.v9i3.10455>
- Damsir, D., Idris, M., & Rizhardi, R. (2021). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Jolma Universitas PGRI Palembang*, 1(1), 41. <https://doi.org/10.31851/jolma.v1i1.5369>
- Darmawan, I. (2017). Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Melalui Pendidikan Jasmani. *Jurnal Inspirasi Pendidikan Universitas Negeri Malang*, 7(2), 143–154. <https://doi.org/https://doi.org/10.21067/jip.v7i2.1700>
- Fikri, A. (2018). Studi Tentang Tingkat Kesegaran Jasmani Mahasiswa Penjaskes Stkip-Pgri Lubuklinggau. *Journal IPM2KPe STKIP-PGRI Lubuklinggau*, 1(2), 74–83. <https://doi.org/https://doi.org/10.31539/jpjo.v1i2.136>
- Makorohim, M. F., & Apriani, L. (2017). Tingkat Kesegaran Jasmani Penghuni Lapas Anak Kota Pekanbaru. *Journal Sport Area Universitas Islam Riau*, 35–43. [https://doi.org/https://doi.org/10.25299/sportarea.2017.vol2\(2\).785](https://doi.org/https://doi.org/10.25299/sportarea.2017.vol2(2).785)
- Melati, S. (2021). Perbandingan Kesegaran Jasmani Antara Siswa Yang Tinggal di Kota dan Desa. *Edu Sportivo Universitas Islam Riau*, 2(1), 1–10. [https://doi.org/https://doi.org/10.25299/es:ijope.2021.vol2\(1\).6121](https://doi.org/https://doi.org/10.25299/es:ijope.2021.vol2(1).6121)
- Nugraha, A. W., & Bawono, M. N. (2015). Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Laki-laki Kelas VII di Kota dan di Desa (Studi Kasus pada Tingkat Aktivitas Fisik Siswa dan Partisipasi Kegiatan Olahraga di Kabupaten Bojonegoro). *Jurnal Kesehatan Olahraga, Universitas Negeri Surabaya*, 03(03), 36–45.
- Panggraita, G. N., Tresnowati, I., & Putri, M. W. (2020). Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani. *Jendela Olahraga Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan*, 5(2), 27–33. <https://doi.org/10.26877/jo.v5i2.5924>
- Pasaribu, A. M. N. (2020). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Banten : Yayasan Pendidikan dan Sosial Indonesia Maju (YPSIM).
- Rismayanthi, C. (2012). Hubungan Status Gizi Dan Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Prestasi Hasil Belajar Mahasiswa. *Jurusan Pendidikan Kesehatan Dan Rekreasi FIK UNY*, 42(1), 29–38. <https://doi.org/https://doi.org/10.21831/jk.v42i1.2229>
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta, CV.
- Usli, L., Rusmanaa, R., Komarudin, D., & Gunawan, G. (2019). Peran Permainan Olahraga Tradisional Hadang Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa. *Jurnal Segar PJKR STKIP Pasundan*, 8(1), 11–14. <https://doi.org/https://doi.org/10.21009/segar/0801.02>
- Wahyuna, M. N., Haris, I. N., & Rosman, D. B. (2018). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas XI Nautika Kapal Penangkap Ikan SMK Negeri 2 SUBANG. *Biomatika : Jurnal Ilmiah FKIP Universitas Subang*, 4(02), 15–24. <https://doi.org/https://doi.org/10.35569/biomatika.v8i1>
- Widiastuti. (2019). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Depok : Rajawali Pers.

- Wirnantika, I., Pratama, B. A., & Hanief, Y. N. (2017). Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV SDN Puhrubuh I Dan MI Mambaul Hikam di Kabupaten Kediri. *Jurnal Pembelajaran Olahraga Universitas Nusantara PGRI Kediri*, 3, 241–250. https://doi.org/https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v3i2.11898
- Zulfikar, & Mukson. (2019). Survey Tingkat Kesegaran Jasmani pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Olympia Universitas Muhadi Setiabudi, Indonesia*, 1(2), 33–39. <https://doi.org/https://doi.org/10.33557/jurnalolympia.v1i2>