

**PERBANDINGAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI KELAS VIII SMP
NEGERI 2 BAJENG DENGAN SANTRIWATI KELAS VIII MTs.
SULTAN HASANUDDIN****¹ KHAERUNNISA SARDI**
² 1531040115

ABSTRAK

KHAERUNNISA SARDI, 2019. *Perbandingan tingkat kesegaran jasmani kelas VIII SMP Negeri 2 Bajeng dengan MTs. Sultan Hasanuddin.* Skripsi Jurusan penjas kesrek Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar. Dibimbing oleh H. Andi Suyuti dan H. Iskandar.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani antara SMP Negeri 2 Bajeng dengan MTs. Sultan Hasanuddin. Penelitian ini adalah deskriptif dengan metode pengumpulan data menggunakan tes kesegaran jasmani data dianalisis menggunakan analisis deskriptif presentase. Populasi penelitian ini adalah 20 orang siswi SMPN 2 Bajeng dan 20 santriwati MTs. Sulhas. Teknik analisis yang digunakan adalah statistic deskriptif menggunakan fasilitas komputer melalui program SPSS. Berdasarkan analisis data diperoleh hasil untuk sekolah pertama: klasifikasi baik sekali tidak ada (0%), klasifikasi baik tidak ada (0%), klasifikasi sedang sebanyak 9 orang (45 %), klasifikasi kurang sebanyak 9 orang (45%) dan klasifikasi kurang sekali 2 Orang (10%). Adapun sekolah kedua klasifikasi baik sekali tidak ada (0%), klasifikasi baik 1 orang (5%), klasifikasi sedang 10 orang (50%), klasifikasi kurang 8 orang (40%), klasifikasi 1 orang (5%).

Kesimpulan dalam penelitian ini yaitu: 1). Tingkat kesegaran jasmani SMP Negeri 2 Bajeng dalam kategori sedang. 2). Adapun untuk sekolah MTs. Sultan Hasanuddin juga dalam kategori sedang 3). Presentasi nilai tingkat kesegaran jasmani MTs. Sultan Hasanuddin unggul 5% dibanding SMP Negeri 2 Bajeng, dan masih dapat ditingkatkan dengan mengupayakan untuk dapat membuat kegiatan agar para siswa dapat bergerak maksimal dalam aktivitas kegiatan olahraga.

Kata kunci: Tingkat kesegaran jasmani, perbandingan

ABSTRACT

KHAERUNNISA SARDI, 2019. *Comparison of the physical freshness level of 8th grade students with 8th grade Islamic students.* The script of physical education, health and recreation in sport of science Faculty. University of Makassar. Guided by H. Andi Suyuti and H. Iskandar.

This research is aiming to know the level of physical freshness between SMP Negeri 2 Bajeng with MTs. Sultan Hasanuddin. The research is descriptive with method's data collecting, data uses tests physical freshness, data analysis by using analysis descriptive presentation. The population in this research is 20 students of junior high school and 20 students of Islamic boarding school. The analysis technique used was a statistic of description using computers through the SPSS program. Based on data analysts are acquired by the first school: classified excellent is nothing (0%), good classification is nothing (0%), medium classification is 9 students (45%), bad classification is 9 students (45%), badly classification is 2 students (10%). Second school: classified excellent is nothing (0%), good classification is 1 student (5%), medium classification 10 students (45%), bad classification 8 students (40%), badly classification 1 student (5%).

The conclusion in this study is: 1). level physical freshness in junior high school in medium category, 2). For Islamic boarding school in medium category. 3) Islamic boarding school high 5% more than junior high school, and still can be improved by exmperating to make activity for students expecially for sport activities.

Keyword : level physical freshness, comperasion

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan suatu bentuk aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur yang melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang dan ditujukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani. Olahraga dapat dilakukan di berbagai kalangan, mulai dari kalangan anak-anak hingga orang dewasa, karena olahraga sangatlah penting untuk meningkatkan kesegaran jasmani dalam melakukan berbagai jenis aktivitas. Olahraga juga harus dilakukan secara teratur untuk dapat mencapai kebugaran yang maksimal. Selain berolahraga secara teratur, kita juga perlu istirahat yang cukup dan mengonsumsi makanan bergizi serta selalu menjaga pola hidup yang baik.

Olahraga juga merupakan aktivitas fisik yang mempunyai banyak manfaat salah satunya menjaga dan memperbaiki kesegaran jasmani. Kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang saat melakukan rutinitas sehari-hari tanpa merasakan kelelahan yang berlebihan, dan bisa menikmati rutinitas sehari-hari, baik sebagai siswa, mahasiswa dan masyarakat lainnya. Kesegaran jasmani (*physical fitness*) adalah suatu kemampuan untuk melakukan suatu tugas tertentu yang memerlukan usaha otot. (Karpovich, 2014:95).

Menurut Direktorat Jenderal Olahraga dan Pemuda, yang dimaksud dengan kesegaran jasmani (*Physical Fitness*) dalam buku Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan adalah kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan pekerjaan dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti

(2014:95) Kesegaran jasmani sendiri merupakan modal utama yang semestinya dimiliki oleh setiap orang, baik itu orang dewasa maupun anak-anak. Kesegaran jasmani dapat diperoleh dengan cara melakukan aktivitas jasmani secara teratur dan terukur baik dalam segi kualitas maupun kuantitas. Kesegaran jasmani yang baik akan menjamin seseorang dapat melaksanakan kegiatan sehari-hari.

Dengan kesegaran jasmani yang baik, seseorang akan menampilkan penampilan yang optimal lebih percaya diri, senantiasa bersemangat dan bergairah dalam hidupnya. Untuk meningkatkan kesegaran jasmani, perlu dilakukan kegiatan yang dapat menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmani. Salah satu cara yang dapat dilakukan yaitu olahraga secara teratur, olahraga yang paling sederhana seperti berlari atau jogging. Adapun olahraga lain yang kini banyak diminati masyarakat dalam menggunakan sarana yang modern, misalnya seperti fitness atau senam aerobic,.

Agar kesegaran jasmani tetap terjaga, maka harus ditanamkan sedini mungkin dari mulai pendidikan dasar, baik di sekolah maupun di rumah. Pendidikan jasmani yang diselenggarakan di sekolah menengah pertama hendaknya dapat membentuk keterampilan gerak bagi siswa dalam proses pembelajaran.

TINJAUAN PUSTAKA

1. Hakikat Kesegaran Jasmani

a. Pengertian Kesegaran Jasmani

Secara umum yang dimaksud kesegaran jasmani adalah kesegaran fisik, yakni kemampuan orang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul

kelelahan yang berarti sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya. Ditinjau dari segi fisiologi, kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan penyesuaian terhadap pembebanan menimbulkan kelelahan yang berarti.

Howley dan Franks (dalam Suharjana, 2013: 2) mengatakan bahwa manusia memerlukan kesegaran total (*total fitness*). Kesegaran total mencakup multidimensi, yaitu mencakup aspek intelektual, sosial, spiritual, dan komponen kesegaran fisik. Karena itu aktifitas fisik paling tidak memiliki tiga tujuan, yaitu untuk kesehatan, kesehatan jasmani dan performa (penampilan). Dari dimensi kesehatan bertujuan untuk menghindari terjangkitnya penyakit dan memperlambat kematian. Dimensi kebugaran bertujuan untuk memperkecil resiko berkembangnya problem kesehatan dan kesehatan fisik dasar. Sedangkan dari dimensi performa bertujuan mencapai efisiensi tugas-tugas harian dan memenuhi tuntutan dalam cabang olahraga.

Komponen Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani memiliki komponen-komponen yang sangat penting, karena komponen-komponen tersebut berpengaruh terhadap tingkat kesegaran jasmani seseorang, dengan kata lain komponen-komponen kebugaran jasmani merupakan faktor utama yang menentukan baik atau buruknya tingkat kesegaran jasmani seseorang.

Menurut Roji (2007:90-91) bahwa komponen-komponen kesegaran jasmani meliputi beberapa aspek,adapaun aspek-aspek tersebut yaitu: Daya tahan jantung/peredaran darah dan paru-

paru,kemampuan adaptasi biokimia,seperti: Jumlah enzim-enzim dalam darah dan konsentrasi asam laktat dan plasma darah, bentuk tubuh, kekuatan otot, tenaga ledak otot, daya tahan otot, kecepatan, kelincahan, kelentukan, kecepatan reaksi dan koordinasi.

b. Manfaat Kesegara Jasmani

Manfaat kesegaran jasmani dalam buku Pendidikan Jasmani,Olah raga dan Kesehatan (2014:125-127) adalah sebagai berikut:

1. *Menurunkan berat badan dan mencegah obesitas*, selain karena zat-zat makanan atau energy yang berlebih yang tertimbun di dalam tubuh,kegemukan dan obesitas juga bias terjadi karena tubuh kurang beraktivitas.
2. *Mencegah penyakit jantung*, ketika tubuh berolahraga,aliran darah dari jantung ke seluruh tubuh dan dari seluruh tubuh ke jantung menjadi lebih cepat dari pada saat tubuh diam.
3. *Mencegah dan mengatur penyakit diabetes*, manfaat aktivitas kesegaran jasmani juga dapat mencegah penyakit diabetes.
4. *Meningkatkan kualitas hormon*,manfaat aktivitas kesegaran jasmani secara tidak langsung akan meningkatkan kualitas hormone yang ada dalam tubuh kita.
5. *Menurunkan tekanan darah tinggi*, tekanan darah tinggi bias terjadi akibat adanya gangguan kesehatan,termasuk penyakit jantung koroner,stroke dan gagal

- jantung. Oleh karena itu, untuk menghindarinya perlu dihindari juga prnyakit-penyaki penyebabnya.
6. *Menambah kepintaran*, otak yang pintar adalah otak yang sirkulasi oksigennya lancar. Olahraga dapat melancarkan sirkulasi oksigen ke otak.
 7. *Memberi banyak energi*, jika kamu rutin berolahraga, kamu bias tidur nyenyak, berpikir jernih terhindar dari stress dan berbagai hal yang bias menguras energi.
 8. *Mengurangi LDL dan menaikkan HDL*, dalam satu penelitian menyebutkan bahwa jalan kaki atau jogging selama 24 hingga 32 km per minggu mampu menurunkan “lemak jahat” (LDL = Low Density Lipoprotein) dan menaikkan “lemak baik” (HDL = High Density Lipoprotein).
 9. *Menurunkan gejala depresi ringan dan kegelisahan*, saat berolahraga tubuh kita akan terasa rileks.
 10. *Menurunkan risiko kanker tertentu*, Dalam suatu penelitian dikatakan bahwa bahwa ternyata olahraga dapat menurunkan tingkat tingkat risiko kanker sebesar 30%.
 11. *Melindungi dari osteoporosis*, para ahli berpendapat bahwa anak-anak yang banyak bergerak (aktif) akan memiliki tulang yang banyak.
 12. *Meningkatkan citra diri dan percaya diri*, Dalam suatu jurnal Psikologi disebutkan bahwa

sekecil apapun olahraga bias meningkatkan citra diri dan percaya diri.

13. *Meningkat mood*, jika kamu sedang jenuh, olahraga adalah salah satu cara untuk menghilangkannya..
14. *Membuat awet muda*, manfaat aktivitas kesegaran jasmani mampu membuat seseorang tampak lebih awet muda.
15. Membuat anak-anak selalu aktif, dalam suatu penelitian diungkapkan bahwa ternyata orang tua yang rajin berolahraga akan membuat nak-anaknya selalu aktif.

c. **Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani**

Menurut Halim, Nur Ichsan (2011:20-22) Kesegaran Jasmani pada umumnya di pengaruhi oleh 2 faktor utama yakni, factor internal dan eksternal. Yang dimaksud factor internal ialah sesuatu yang sudah terdapat didalam tubuh seseorang yang bersifat menetap misalnya, genetic, umur dan jenis kelamin, sedangkan factor eksternal di antaranya aktivitas fisik, kelelahan, lingkungan, kebiasaan merokok dan kebiasaan minum alcohol.

2. **Hakikat Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan**

1) Pengertian Pendidikan jasmani

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan keseluruhan melalui berbagai aktivitas jasmani yang bertujuan mengembangkan individu secara organic, neuromuskuler, intelektual dan emosional (Syarifuddin, 1997:15)

Syamsuddin (2007:15) juga mengatakan bahwa pendidikan jasmani

adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang di desain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motoric, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif dan kecerdasan emosi.

2) Manfaat pendidikan jasmani dan olahraga.

Secara umum, manfaat pendidikan jasmani dan olahraga di sekolah mencakup sebagai berikut :

a. Memenuhi kebutuhan anak akan gerak.

Pendidikan jasmani dan olahraga memang merupakan dunia anak-anak dan sesuai dengan kebutuhan anak-anak. Di dalamnya anak-anak dapat belajar kembali sambil bergembira melalui penyaluran hasratnya untuk bergerak. Semakin terpenuhinya kebutuhan akan gerak dalam masa-masa pertumbuhannya, maka kian besar bagi kualitas pertumbuhan itu sendiri.

b. Mengenalkan anak pada lingkungan dan potensi dirinya.

Anak-anak akan lebih memilih untuk berbuat sesuatu dari pada hanya harus melihat atau mendengarkan orang lain ketika mereka sedang belajar. Dengan bermain dan bergerak anak benar-benar belajar tentang potensinya dan dalam kegiatan ini anak-anak mencoba mengenali lingkungan sekitarnya.

c. Menanamkan dasar-dasar keterampilan yang berguna.

Peranan pendidikan jasmani dan olahraga di sekolah cukup unik, karena turut mengembangkan dasar-dasar keterampilan yang diperlukan anak untuk menguasai berbagai keterampilan dalam kehidupannya dikemudian hari.

d. Menyalurkan energi yang berlebihan.

Anak adalah makhluk yang sedang berada dalam masa kelebihan energi. Kelebihan energi inilah yang perlu disalurkan agar tidak mengganggu keseimbangan perilaku dan mental anak. Segera setelah kelebihan energy tersalurkan, anak akan memperoleh kembali keseimbangan dirinya. Karena setelah istirahat, anak akan kembali memperbaharui dan memulihkan kembali energinya secara optimal. (Paturusi. 2012:19)

e. Merupakan proses pendidikan secara serempak baik, fisik, mental maupun emosional.

Pendidikan jasmani dan olahraga yang benar akan memberikan sumbangan yang sangat berarti terhadap pendidikan anak secara keseluruhan. Hasil nyata yang diperoleh dari pendidikan jasmani dan olahraga adalah perkembangan yang lengkap, meliputi aspek fisik, mental, emosi, social dan moral.

METODE PENELITIAN

A. Variabel dan Desain Penelitian

1. Variabel Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto (2006:116), variabel adalah gejala yang bervariasi dan menjadi objek penelitian. Sedangkan menurut Sugiyono (2009:2), variabel adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, obyek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya. Variabel dalam penelitian ini adalah perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswi kelas VIII SMP Negeri 2 Bajeng dan Santriwati kelas VIII MTs. Sultan Hasanuddin. Kesegaran

jasmani adalah kemampuasiswa untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa rasa lelah diukur dengan TKJI dari Kemendiknas (2010) yang terdiri dari lari 50 meter, gantung siku 30 detik, baring duduk 60 detik, lompat tegak dan lari 800 meter dengan masih bias melakukan aktivitas sehari-hari tanpa merasa kelelahan yang berarti dan masih mempunyai tenaga.

2. Desain Penelitian

Penelitian yang berjudul “Perbandingan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswi kelas VIII SMP Negeri 2 Bajeng dengan santriwati kelas VIII MTs. Sultan Hasanuddin”.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah Deskriptif kuantitatif dengan menggunakan tes TKJI. Secara umum metode penelitian diartikan sebagai cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Cara ilmiah berarti penelitian itu didasarkan pada ciri-ciri keilmuan yaitu rasional, empiris, dan sistematis. Data berarti data yang diperoleh melalui penelitian itu adalah data empiris yang mempunyai kriteria tertentu yaitu valid (derajat ketetapan). Tujuan penelitian ada tiga macam yaitu yang bersifat penemuan, pembuktian, dan pengembangan. Kegunaannya untuk memahami, memecahkan, dan mengantisipasi masalah.

3. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian (Suharsimi Arikunto, 2006:130). Sedangkan menurut Sutrisno Hadi (2004:185) populasi adalah suatu penduduk yang masuk untuk diselidiki,

populasi dibatasi sehingga penduduk atau individu yang paling sedikit mempunyai sifat yang sama. Dari pendapat diatas, penulis menyimpulkan bahwa populasi seluruh individu yang akan dijadikan subjek penelitian dan keseluruhan dari individu-individu yang harus memiliki sifat yang sama. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMP Negeri 2 Bajeng dan MTs. Sultan Hasanuddin.

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut, atau bagian kecil dari anggota populasi yang diambil menurut prosedur tertentu sehingga dapat mewakili populasinya. Jadi penelitian ilmiah tidak selamanya mutlak harus meneliti semua populasi. pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *random sampling*. teknik ini sangat populer dan banyak digunakan oleh peneliti. pada teknik ini secara teoritis, semua anggota dalam populasi mempunyai kesempatan yang sama untuk dipilih menjadi sampel.

B. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data adalah suatu cara untuk memperoleh keterangan yang benar sehingga dapat dipertanggung jawabkan. Dalam penelitian ini, metode yang digunakan dalam pengumpulan data adalah metode tes berupa tes kesegaran jasmani Indonesia (TKJI) yang mengukur tingkat kesegaran jasmani para siswa tingkat SMP usia 13-15 tahun kategori putri. Dalam tes ini meliputi lari cepat 50 meter, gantung angkat tubuh 30 detik, baring duduk 60 detik, loncat tegak, dan lari 800 meter dan metode dokumentasi

untuk mengetahui hasil belajar yang dicapai siswa.

C. Instrumen penelitian

Dalam pola prosedur penelitian penyusunan instrumen penelitian merupakan hal yang sangat penting. Instrumen penelitian adalah alat yang digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan, mengolah, menganalisa, dan menyajikan data-data secara sistematis serta objektif dengan tujuan memecahkan suatu masalah. Secara efisien instrumen penelitian adalah mengumpulkan data yang diperlukan berkaitan dengan metode pengumpulan data. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa tes TKJI.

G. Teknik Analisa Data

Analisis data adalah kegiatan yang dilakukan untuk mengubah data hasil dari penelitian menjadi sebuah informasi yang

nantinya bisa dipergunakan dalam mengambil kesimpulan. Data yang diperoleh berupa data tes kesegaran jasmani diolah dengan pendekatan deskriptif kuantitatif.

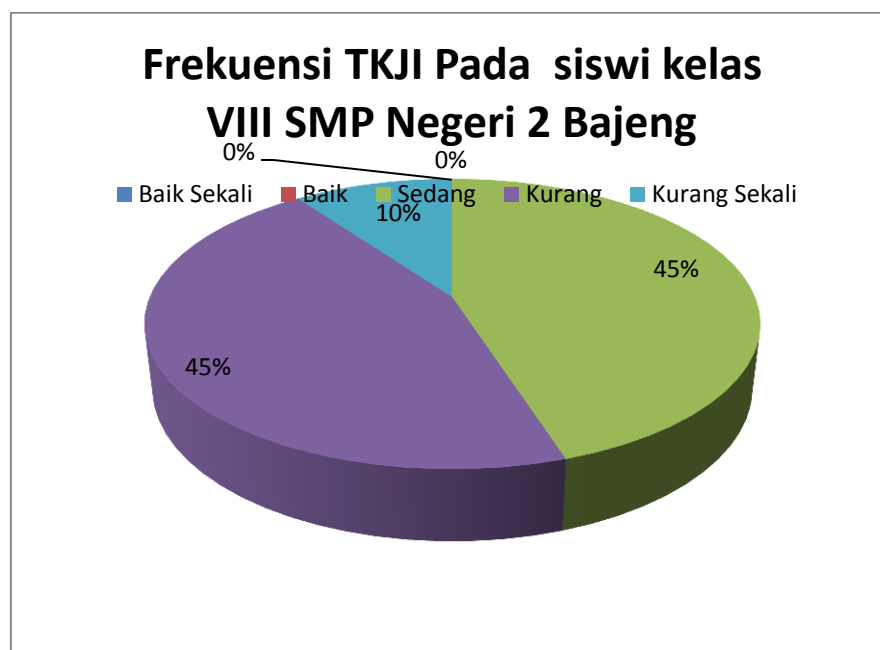
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Penyajian hasil analisis data

Analisis data deskriptif dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran umum data penelitian. Analisis deskriptif dilakukan terhadap tingkat kesegaran jasmani siswi kelas VIII SMP Negeri 2 Bajeng dengan santriwati kelas VIII MTs. Sultan Hasanudddin . Analisis deskriptif meliputi; total nilai, rata-rata, maksimal dan minimum. Dari nilai-nilai statistik ini diharapkan dapat memberi gambaran umum tentang keadaan tingkat kegaran jasmani.

Tabel 4.2 Presentase Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswi Kelas VIII SMP Negeri 2 Bajeng

Kriteria	Interval Hasil	Jumlah Orang	Prosentase (%)
Baik sekali	22 – 25	0	0 %
Baik	18 – 21	0	0 %
Sedang	14 – 17	9	45 %
Kurang	10 – 13	9	45 %
Kurang Sekali	5 – 9	2	10 %



Gambar 4.1 Diagram frekuensi TKJI SMP Negeri Bajeng

Berdasarkan tabel 4.2 dan grafik diatas yang merupakan gambaran data tingkat kesegaran jasmani Siswi kelas VIII SMP Negeri 2 Bajeng yang secara rinci dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. Hasil tes tingkat kesegaran jasmani pada siswi kelas VIII SMP Negeri 2 Bajeng, yang mendapat nilai sangat baik adalah tidak ada dengan persentase 0 %.
2. Hasil tes tingkat kesegaran jasmani pada siswi kelas VIII SMP Negeri 2 Bajeng, yang mendapat nilai baik adalah tidak ada dengan persentase 0 %.
3. Hasil tes tingkat kesegaran jasmani pada siswi kelas VIII SMP Negeri 2 Bajeng, yang mendapat nilai sedang adalah 9 orang dengan presentase 45%.
4. Hasil tes tingkat kesegaran jasmani pada siswi kelas VIII SMP Negeri 2 Bajeng, yang mendapat nilai kurang adalah 9 orang dengan presentase 45%.
5. Hasil tes tingkat kesegaran jasmani pada siswi kelas VIII SMP Negeri 2 Bajeng, yang mendapat nilai kurang sekali adalah 2 orang dengan presentase 10 %.

B. Pembahasan

Hasil analisis data melalui statistik diperlukan pembahasan teoritis yang bersandar pada teori-teori dan kerangka pikir yang mendasari penelitian ini.

1. Dari hasil analisis persentase dijelaskan bahwa tingkat kesegaran jasmani pada siswi kelas VIII SMP Negeri 2 Bajeng dalam kategori sedang, dimana siswi yang

memiliki kategori baik sekali tidak ada, kategori baik juga tidak ada, kategori sedang sebanyak 9 orang, kategori kurang sebanyak 9 orang dan kategori kurang sekali sebanyak 2 orang. Secara umum tingkat kesegaran jasmani siswi kelas VIII SMP Negeri 2 Bajeng berada pada rata-rata 13.05 dengan standar deviasi sebesar 2,449. Nilai rata-rata tersebut sama dengan angka median yaitu 13. Variabel tersebut, jika dianalisis secara teori maka akan semakin meningkatkan bahwa ternyata dapat ditunjang dengan tingginya tingkat kesegaran jasmani siswa.

2. Dari hasil analisis persentase dijelaskan bahwa tingkat kesegaran jasmani pada santriwati kelas VIII MTs. Sultan Hasanuddin dalam kategori sedang. Dimana santriwati yang memiliki kategori baik sekali tidak ada, kategori baik 1 orang, kategori sedang sebanyak 10 orang, kategori kurang sebanyak 8 orang dan kategori kurang sekali 1 orang. Secara umum tingkat kesegaran jasmani santriwati kelas VIII MTs. Sultan Hasanuddin berada pada rata-rata 13,55 dengan standar deviasi sebesar 2,459. Nilai rata-rata tersebut sedikit berada dibawah angka median yaitu 14. Hipotesis H_0 ditolak dan H_1 diterima yaitu: ada keterkaitan yang signifikan tingkat kesegaran jasmani antara SMP Negeri 2 Bajeng dengan MTs. Sultan Hasanuddin. Hasil yang diperoleh tersebut apabila dikaitkan dalam

kerangka berpikir maupun teori-teori yang mendasarinya, pada dasarnya hasil penelitian ini mendukung teori yang ada. Hal ini dapat dijelaskan bahwa apabila siswa mengoptimalkan tingkat kesegaran jasmani dengan baik maka tingkat kesegaran jasmani akan meningkat.

3. Akan tetapi dalam analisis presentase dengan menggunakan uji independent sampel atau di kenal dengan T-TEST dalam SPSS walaupun kedua sekolah tersebut sama-sama dalam kategori sedang tetapi rata-rata atau Mean santriwati kelas VIII MTs. Sultan Hasanuddin lebih baik 5 % dibandingkan dengan siswi kelas VIII SMP Negeri 2 Bajeng. Apabila melihat dari sarana dan prasarana serta tenaga pendidik MTs. Sultan Hasanuddin lebih memadai dibandingkan dengan SMP Negeri 2 Bajeng. Dimana SMP memiliki 2 lapangan dan 3 orang guru olahraga sedangkan MTS memiliki 4 lapangan dan 4 guru olahraga. Selain dari pada itu Ada juga beberapa factor yang menyebabkan kedua sekolah tersebut tidak dalam kategori baik seperti anak-anak yang dimanjakan dengan alat transportasi dan kendaraan pribadi khususnya pada siswa di SMP Negeri 2 Bajeng sehingga menyebabkan siswa kurang bergerak dan mengaktifkan fisiknya semisal aktifitas diluar sekolah maupun berjalan kaki ke

sekolah. Adapun pengadaan kantin sehat yang menunjang asupan gizi para santri di MTs. Sultan Hasanuddin perlu diperhatikan agar dapat menunjang prestasi para santri khususnya dalam bidang olahraga.

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasannya maka dapat diambil suatu kesimpulan sebagai berikut :

Bahwa tingkat kebugaran jasmani yang diperoleh pada siswi SMPN 2 Bajeng nampak bahwa dari 20 sampel ternyata yang memiliki klasifikasi baik sekali tidak ada , klasifikasi baik tidak ada , klasifikasi sedang sebanyak 9 orang , klasifikasi kurang sebanyak 9 orang dan klasifikasi kurang sekali 2 orang .

Tingkat kebugaran jasmani santriwati kelas VIII MTs. Sultan Hasanuddin nampak bahwa dari 20 sampel ternyata yang memiliki klasifikasi baik sekali tidak ada , klasifikasi baik 1 orang , klasifikasi sedang sebanyak 10 orang , klasifikasi kurang sebanyak 8 orang dan klasifikasi kurang sekali 1 orang.

Dengan demikian dapat di simpulkan hasil tes tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 2 Bajeng dan santriwati kelas VIII MTs Sultan Hasanuddin dapat dikategorikan sedang, walaupun kedua sekolah tersebut dalam kategori sedang tetapi dalam presentase terdapat nilai berbeda dimana presentasi dari santriwati Kelas VIII MTs Sultan Hasanuddin sedikit lebih tinggi dibandingkan dengan siswi kelas VIII SMP Negeri 2 Bajeng Dan

masih dapat ditingkatkan dengan di upayakan untuk dapat membuat kegiatan agar siswi dapat bergerak maksimal dalam aktivitas kegiatan latihan dan aktivitas olahraga lainnya.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan dari penelitian ini dapat dikemukakan beberapa saran:

1. Pembina Olahraga: hasil penelitian ini dijadikan bahan masukan bagaimana dapat menjaga tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki oleh para siswa.
2. Bagi para guru: Direkomendasikan bahwa perlunya lebih meningkatkan kemampuan fisik secara maksimal dengan memberikan bentuk-bentuk aktifitas jasmani guna meningkatkan tingkat kebugaran jasmani pada para siswa.
3. Para peneliti: Diharapkan dapat melanjutkan penelitian ini dengan ruang lingkup yang lebih luas, sehingga dapat menjadi informasi yang lebih lengkap dalam hal pembinaan kemampuan fisik dan tingkat kebugaran Jasmani siswa .

DAFTAR PUSTAKA

- Ihsan, Andi dan Hasmiyati. 2011. *Manajemen Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*, Makassar: PT UNM
- Kemendiknas. 2010. Tes Tingkat Kebugaran Jasmani: <https://herry-pjok.blogspot.com/2014/02/tes-kebugaran-jasmani-indonesia-tkji.html>

Kemendikbud. standar isi. 2013,
*Pendidikan Jasmani Olahraga
dan Kesehatan*, Jakarta:

Lutan, Rusli dan Hartono. 2004. *Pendidikan
Kebugaran Jasmani: Orientasi
Pembinaan di Sepanjang
Hayat*. Jakarta: Departemen
Pendidikan
Nasional, Direktorat Jenderal
Pendidikan Dasar dan
Menengah Bekerja sama
dengan Direktorat Jenderal
Olahraga.

Nur Ichsan Halim. 2011. *Tes dan
pengukuran kebugaran
jasmani*. Makassar: PT. UNM

Roji. 2006. *”Pendidikan Jasmani,
Olahraga dan Kesehatan”*, Jakarta
PT. Erlangga.

_____. 2014. *Kementrian Pendidikan
dan Kebudayaan: Pendidikan
Jasmani, olahraga dan
kesehatan*. Jakarta

Supriyoni, 2013. Tabel Nilai:
[https://kebugaran.wordpress.com/2011/
07/15/tes-kebugaran-jasmani-indonesia-
tkji/](https://kebugaran.wordpress.com/2011/07/15/tes-kebugaran-jasmani-indonesia-tkji/)