

# **PERBANDINGAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI ANTARA SISWA MTsN 1 POLEWALI MANDAR DENGAN SMP NEGERI 1 TINAMBUNG**

## ***COMPARITION OF PHYSICAL FITNESS LEVEL BETWEEN STUDENT OF MTsN 1 POLEWALI MANDAR WITH JUNIOR HIGH SCHOOL 1 TINAMBUNG***

**AHMAD RIFALDI**

### **ABSTRAK**

**AHMAD RIFALDI, 2019.***Perbandingan Tingkat Kesegaran Jasmani antara siswa MTsN 1 Polewali Mandar dengan SMP Negeri 1 Tinambung. Skripsi. Jurusan Penjaskesrek, fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Makassar (dibimbing oleh H. Andi Suyuti dan Juhanis).*

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada perbedaan Tingkat kesegaran jasmani Antara siswa MTsN 1 Polewali Mandar Dengan SMP Negeri 1 Tinambung. Lokasi penelitian ini dilaksanakan di MTsN 1 Polewali Mandar, waktu penelitian dilaksanakan pada tanggal 6 September tahun 2019 Sedangkan SMP Negeri 1 Tinambung, waktu penelitian dilaksanakan pada tanggal 7 september 2019. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa MTsN 1 Polewali Mandar dengan SMP Negeri 1 Tinambung dengan jumlah siswa 30 orang. Metode dalam penelitian ini menggunakan metode penelitian survei tes. Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif, metode yang di gunakan adalah survei, dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Instrumen yang di gunakan untuk mengukur tingkat kesegaran jasmani siswa yaitu lari 50 meter, gantung angkat tubuh, shit up atau baring duduk, mengukur tinggi raihan atau loncat tegak atau *vertical jump*, mengukur kecepatan lari 1000 m, dan mengetahui apakah ada perbedaan tingkat kesegaran jasmani pada siswa MTsN 1 Polewali Mandar dengan SMP Negeri 1 Tinambung. Hasil peneltian menunjukkan bahwa: (1) Secara umum tingkat kesegaran jasmani siswa MTsN 1 Polewali Mandar adalah baik. (2) tingkat kesegaran jasmani siswa SMP Negeri 1 Tinambung adalah sedang. (3) Untuk menerima atau menolak  $H_0$  dengan bantuan nilai signifikan, jika nilai sig lebih dari 0,05 maka  $H_0$  diterima, sebaliknya jika nilai sig kurang dari 0,05 maka  $H_0$  ditolak. Dari tabel output diatas terlihat sig= 0,2 lebih besar dari 0,05 berarti tidak ada perbedaan rata-rata hasil TKJI siswa antara MTsN 1 Polewali mandar dengan SMP Negeri 1 Tinambung.

**Kata Kunci** :perbandingan tingkat kesegaran jasmani

## PENDAHULUAN

Pembelajaran adalah pemberdayaan potensi peserta didik menjadi kompetensi. Kegiatan pemberdayaan ini tidak dapat berhasil tanpa ada orang yang membantu. Menurut Dimiyati dan Mudjiono (dalam sagala, 2011) pembelajaran adalah kegiatan guru secara terprogram dalam desain intruksional, untuk membuat belajar secara aktif, yang menenkankan pada penyediaan sumber belajar.

Pendidikan jasmani bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat, dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktifitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional. Selain meningkatkan kebugaran jasmani pendidikan jasmani juga bertujuan untuk meningkatkan prestasi. Keberhasilan siswa dalam belajar dipengaruhi oleh kemampuan, kemauan, makanan yang bergizi, dan kondisi tubuh yang baik.

Bagi setiap orang selalu ingin tampil prima dan dapat melakukan tugas sehari-hari tanpa merasakan kelelahan yang berarti. Kesegaran tubuh menjadi salah satu bagian penting yang mendapat perhatian. Ini menjadi salah satu modal utama untuk melakukan aktivitas lain, seperti bekerja, belajar atau melakukan aktivitas lainnya. Tidak bisa

dipungkiri perkembangan zaman yang semakin maju pasti membawa dampak dalam kehidupan seseorang. Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi sangat mempengaruhi siswa atau remaja khususnya berkembangnya handphone atau gadget apalagi banyaknya aplikasi sosial media dan ditambah dengan munculnya game atau permainan esport yang membuat siswa semakin malas bergerak dan jarang melakukan aktivitas olahraga, dan kurangnya aktivitas gerak yang mempengaruhi kesegaran jasmani.

Kesegaran Jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melaksanakan tugas sehari-hari dengan kesungguhan dan tanggung jawab tanpa memiliki rasa lelah dan penuh semangat untuk menikmati penggunaan waktu luang dan menghadapi kemungkinan berbagai bahaya dimasa yang akan datang (ichsan, 1988).

Kesegaran jasmani dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang saat melakukan rutinitas sehari-hari dengan energi yang besar, tetapi tidak merasakan kelelahan yang berlebihan . dan bisa menikmati rutinitas setiap hari. Kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari dengan giat tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih dapat menikmati waktu luang dan menghadapi situasi darurat yang tak terduga sebelumnya (Wahjoedi, 2000:84). Dengan kata lain Kesegaran jasmani dapat pula didefinisikan sebagai kemampuan untuk

melaksanakan tugas dengan baik dalam keadaan sukar.

Kesegaran jasmani siswa yang baik akan menjamin kesiapan siswa dalam melaksanakan tugas sehari-hari dan siswa akan mampu dalam menerima dan menyerap pelajaran yang diberikan oleh guru. Selain itu melalui kesegaran jasmani yang baik, setiap siswa juga akan memiliki rasa percaya diri di dalam kegiatan menuntut ilmu karena ia tidak akan mudah lelah, tidak mudah kehilangan konsentrasi, ataupun tidak mudah jatuh sakit karena daya tubuh menurun sehingga akibatnya siswa akan mampu menunjukkan penampilan yang optimal dan mampu bersaing dengan siswa lain. Dengan kesegaran jasmani yang baik, seseorang akan menampakkan penampilan yang optimal lebih percaya diri, senantiasa bersemangat dan bergairah dalam hidupnya.

Untuk meningkatkan kesegaran jasmani, perlu dilakukan kegiatan yang dapat menjaga dan meningkatkan kesegaran jasmani. Salah satu cara yang dapat dilakukan yaitu olahraga secara teratur, olahraga yang paling sederhana seperti berlari atau jogging. Agar kesegaran jasmani tetap terjaga, maka harus ditanamkan sedini mungkin dari mulai pendidikan dasar, baik disekolah maupun dirumah pendidikan jasmani yang diselenggarakan disekolah menengah pertama hendaknya dapat membentuk keterampilan gerak bagi siswa dalam proses pembelajaran.

Tingkat kebugaran jasmani merupakan kebutuhan semua orang

yang mempunyai derajat sehat yang tinggi maupun derajat rendah. Demikian juga dengan siswa MTsN 1 Polewali Mandar dengan SMP Negeri 1 Tinambung. Berdasarkan pada hasil observasi dan wawancara dengan guru mata pelajaran Penjas diketahui pada siswa MTsN 1 Polewali Mandar dan siswa SMP Negeri 1 Tinambung, mereka mempunyai kebugaran jasmani yang berbeda-beda. Dari hasil observasi ini diperoleh bahwa siswa MTsN 1 Polewali Mandar dengan SMP Negeri 1 Tinambung memiliki keaktifan belajar yang baik didalam proses pembelajaran.

Berdasarkan latar belakang diatas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian Perbandingan tingkat kesegaran jasmani Siswa MTsN 1 Polewali Mandar dengan SMP Negeri 1 Tinambung.

## **TINJAUAN PUSTAKA**

### **Pengertian Kesegaran Jasmani**

secara umum kesegaran jasmani adalah kesanggupan tubuh untuk melakukan berbagai aktivitas dengan baik tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Dan setelah melakukan aktivitas secara optimal, tubuh masih memiliki cadangan tenaga untuk dapat melakukan kegiatan lainnya.

kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya (Djoko Pekik Irianto, 2004:2)

Menurut Deny Riana (2010:1) kesegaran jasmani adalah suatu kondisi dimana seseorang mampu melakukan

kegiatan sehari-hari tanpa kelelahan yang berlebihan, serta memiliki cadangan kemampuan untuk melakukan hal yang bersifat darurat.

Menurut Wahjoedi (2000:84) kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari dengan giat, tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih dapat menikmati waktu luang dan menghadapi situasi darurat yang tak terduga sebelumnya.

Dari beberapa pendapat yang telah dikemukakan diatas dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani adalah keadaan atau kemampuan seseorang untuk melakukan tugas sehari-hari dengan baik dan efisien tanpa merasakan kelelahan yang berarti, dan tubuh masih memiliki cadangan tenaga untuk melakukan aktifitas selanjutnya.

Seseorang yang merasa sehat belum tentu bugar sebab untuk dapat mengerjakan tugas sehari-hari seseorang tidak hanya dituntut bebas dari penyakit saja, tetapi juga dituntut memiliki kebugaran dinamis. Seorang olahragawan dituntut, memiliki kebugaran motoris agar dapat berprestasi optimal. Dengan demikian, terdapat hubungan yang sangat erat antara kebugaran dan kesehatan (Djoko Pekik Irianto, 2014:3-4)

### **b. Komponen Kesegaran Jasmani**

Menurut Djoko Pekik Irianto, (2004:4) kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan memiliki empat komponen dasar, meliputi:

1. Daya tahan paru-jantung, yakni kemampuan paru-jantung mensuplai oksigen untuk kerja otot dalam jangka waktu lama .

2. Kekuatan dan daya tahan otot, kekuatan otot adalah kemampuan otot melawan beban dalam satu usaha.
3. Kelentukan adalah kemampuan persendian bergerak secara leluasa.
4. Komposisi tubuh adalah perbandingan berat tubuh berupa lemak dan berat tubuh tanpa lemak yang dinyatakan dalam persentase lemak tubuh.

Komponen kesegaran yang terkait dengan keterampilan sangat banyak macamnya dan untuk setiap orang bersifat khas, yaitu sangat bergantung pada profesi seseorang (misalnya, komponen kesegaran terkait dengan keterampilan seseorang atlet cabang olahraga tertentu berbeda dengan seorang ibu rumah tangga).

### **c. Prinsip-prinsip Kesegaran jasmani**

untuk mendapatkan kesegaran jasmani yang memadai di perlukan perencanaan sistematis melalui pemahaman pola hidup sehat bagi setiap lapisan masyarakat, meliputi tiga upaya bugar.

Makan untuk dapat mempertahankan hidup secara layak setiap manusia memerlukan makan yang cukup, baik kuantitas maupun kualitas, yakni memenuhi syarat makanan sehat berimbang, cukup energi, dan nutrisi meliputi: karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, dan air. Kebutuhan energi untuk kerja sehari-hari diperoleh dari makanan sumber energi dengan proporsi: karbohidrat 60 %, lemak 25 %, dan protein, 15 %.

Istirahat. Tubuh manusia tersusun atas organ, jaringan, dan sel memiliki kemampuan kerja terbatas. Seseorang tidak mampu bekerja terus-menerus sepanjang hari tanpa berhenti. Kesalahan

adalah salah satu indikator keterbatasan fungsi tubuh manusia. Untuk itu istirahat sangat diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan dalam melakukan recovery (pemulihan) sehingga dapat melakukan kerja atau aktivitas sehari-hari dengan nyaman. Dalam sehari semalam, umumnya seseorang memerlukan istirahat 7 hingga 8jam.

Berolahraga. Banyak cara dilakukan oleh masyarakat untuk mendapatkan kebugaran, misalnya dengan melakukan masase, mandi uap(sauna, steam), berendam di pancaran air hangat (whirpool), dan berlatih olahraga. Berolahraga adalah salah satu alternatif paling efektif dan aman untuk memperoleh kebugaran sebab berolahraga mempunyai multi manfaat, antara lain manfaat fisik (meningkatkan komponen kebugaran), manfaat psikis (lebih tahan terhadap stres, lebih mampu berkonsentrasi), dan manfaat sosial (menambah percaya diri dan sarana berinteraksi).

#### **d. Fungsi Kesegaran Jasmani.**

Kesegaran jasmani sangat penting bagi kehidupan manusia, karena kesegaran jasmani berfungsi untuk mengembangkan kesanggupan kerja bagi siapapun, sehingga dapat menyelesaikan tugas dengan baik tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Adapun fungsi kesegaran jasmani selain untuk menunjukkan kondisi fisik dapat dibagi menjadi tiga yaitu:

- a. Golongan yang dihubungkan dengan pekerjaan

Misalnya kebugaran jasmani bagi olahragawan untuk meningkatkan prestasi, kebugaran jasmani bagi karyawan untuk

meningkatkan produktivitas kerja, dan kesegaran jasmani bagi pelajar untuk mempertinggi kemampuan belajar.

- b. Golongan yang dihubungkan dengan keadaan

Misalnya kesegaran jasmani bagi orang-orang cacat untuk rehabilitasi, dan kesegaran jasmani bagi ibu hamil untuk mempersiapkan diri menghadapi kelahiran.

- c. Golongan yang dihubungkan dengan usia

Bagi anak-anak untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan, dan kebugaran jasmani bagi orang tua untuk meningkatkan daya tahan tubuh.

Berdasarkan manfaat tersebut dapat dipahami jika olahraga merupakan bidang pengajaran yang harus diberikan kepada siswa. Dengan mengikuti kegiatan olahraga yang diselenggarakan disekolah, diharapkan para siswa dapat memahami dan menikmati manfaatolahraga bagi kesehatannya. Selain itu, melalui olahraga siswa dapat meningkatkan produktivitas kerja atau belajarnya secara optimal karena didukung oleh kondisi fisik yang segar atau bugar.

#### **e. Faktor Kesegaran Jasmani**

Menurut Deny Riana (2010:14-17) ada beberapa faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani seseorang meliputi empat faktor, yaitu:

- a. Umur

Kesegaran jasmani anak-anak meningkat sampai mencapai maksimal pada usia 25-30 tahun, kemudian akan

terjadi penurunan kapasitas fungsional dari seluruh tubuh, kira-kira sebesar 0,8-1% pertahun, tetapi bila rajin berolahraga penurunan ini dapat dikurangi sampai separuhnya.

b. Jenis Kelamin

Sampai pubertas biasanya kesegaran jasmani anak laki-laki hampir sama dengan anak perempuan, tetapi setelah pubertas anak laki-laki biasanya mempunyai nilai yang jauh lebih besar.

c. Genetic

Berpengaruh pada kapasitas jantung paru, fostur tubuh, obesitas, haemoglobin/ sel darah dan serat otot.

d. Makanan

Untuk dapat mempertahankan hidup manusia memerlukan makanan yang cukup. Makanan yang cukup dan memenuhi syarat yang sehat, seimbang, cukup energy, cukup nutrisi dan gizi bermanfaat untuk mendapatkan kesegaran jasmani yang baik. Daya tahan yang tinggi bila mengkonsumsi tinggi karbohidrat (60-70 %). Diet tinggi protein terutama untuk memperbesar otot dan untuk olahraga yang memerlukan kekuatan otot yang besar. Tidak ada seseorang pun yang tidak butuh makanan didunia ini karena makanan memang sangat dibutuhkan untuk kelangsungan hidup manusia. Fungsi utama makanan adalah sumber penghasil energy. Manusia akan kekurangan tenaga untuk kegiatan hidup sehari-hari jika tidak makan. Di samping itu makanan juga mempengaruhi pertumbuhan manusia dari bayi, anak-anak hingga dewasa. Bayi akan terhambat pertumbuhannya jika kurang mendapat asupan makanan yang baik. Peran lain makanan yang tidak kalah penting, yaitu memelihara

jaringan tubuh dengan mengganti sel tubuh yang rusak, mengatur metabolisme tubuh, membangun system kekebalan tubuh terhadap penyakit serta masih banyak lagi fungsi lainnya.

## METODE PENELITIAN

### A. Jenis Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Pada umumnya penelitian deskriptif merupakan penelitian non hipotesis, sehingga dalam langkah penelitiannya tidak perlu memerlukan hipotesis tetapi gambaran terhadap objek yang diteliti melalui data sampel atau populasi yang dinyatakan dalam bentuk angka. Variabel penelitian adalah Tingkat Kesegaran Jasmani antara MTsN 1 Polewali Mandar dengan SMP Negeri 1 Tinambung, dengan diukur dengan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk usia 13-15 tahun yang terdiri dari 5 item tes yaitu tes lari 50 meter, gantung siku 60 detik, baring duduk 60 detik, loncat tegak serta lari 1000 meter untuk putra.

### B. Waktu dan Tempat Penelitian

Waktu pelaksanaan dari penelitian ini adalah pada tanggal 6-7 september 2019 dengan mengambil data dari hasil tes TKJI dari 5 item tes. Penelitian dilaksanakan di MTsN 1 Polewali Mandar dan SMP Negeri 1 Tinambung, jl. poros majene, tinambung , kecamatan tinambung, kabupaten polewali mandar, provinsi sulawesi barat.

### C. Desain Penelitian

Penelitian yang berjudul “Perbandingan Tingkat Kesegaran Jasmani antara siswa MTsN 1 Polewali Mandar dengan SMP Negeri 1 Tinambung” Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah survey test. Survei adalah

merupakan bagian dari study deskriptif yang bertujuan untuk mencari kedudukan atau status, fenomena, dan menemukan kesamaan status dengan cara membandingkan standart yang sudah ditentukan Suharsimi Arikunto (2006:90). 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.

## **D. Populasi dan Sampel**

### **1. Populasi**

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian (Suharsimi Arikunto, 2006:130). Sedangkan menurut Prof. Dr. Sugiyono (2017:61) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.

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 MTsN 1 Polewali Mandar dengan SMP Negeri 1 Tinambung.

## **2. Sampel**

sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi (Sugiyono,2017:62). 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.

## **E. Definisi Operasional Variabel**

Untuk menghindari terjadinya penafsiran yang meluas tentang variable-variabel yang terlihat dalam penelitian ini, maka variable tersebut perlu didefinisikan sebagai berikut: Tingkat kesegaran jasmani yang dimaksud dalam penelitian ini yaitu kemampuan seseorang untuk melakukan suatu kegiatan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan suatu kegiatan.

## **F. Instrumen penelitian**

Kesegaran jasmani erat kaitannya dengan kegiatan manusia dalam melakukan pekerjaan dan bergerak. Kesegaran jasmani yang dibutuhkan manusia untuk bergerak dan melakukan pekerjaan bagi setiap individu tidak sama. Untuk mengetahui dan menilai tingkat kesegaran jasmani seseorang dapat dilakukan dengan melaksanakan pengukuran. Pengukuran kesegaran jasmani dilakukan dengan tes kesegaran jasmani. Untuk melaksanakan tes

diperlukan instrumen atau alat tes. Tes kebugaran jasmani indonesia (TKJI) merupakan salah satu instrumen untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani.

#### 1. Lari 50 Meter untuk Putra

Tujuan dari tes ini adalah untuk mengukur kecepatan. Lari 50 meter ini dapat dilakukan pada lintasan yang rata, lurus dan tidak licin. Peserta tes berdiri di belakang garis start untuk melakukan lari 50 meter. Apabila peserta mencuri start atau mendahului aba-aba yang sudah ditentukan, lari harus diulang. Pengukuran waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari melintasi garis

finish. Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 50 meter.

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### Hasil Penelitian

Pengukuran tingkat kebugaran jasmani dengan menggunakan lima item tes yaitu lari 50 meter, gantung angkat tubuh, baring duduk, loncat tegak dan lari 1000 meter. Hasil tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) pada siswa MTsN 1 Polewali Mandar tahun 2019 diperoleh data sebagai berikut:

**TABEL 4.1**

Distribusi Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) siswa MTsN 1 Polewali Mandar.

No.	Kategori	frekuensi	Presentase
1	Baik sekali	0	0%
2	Baik	17	56,67%
3	Sedang	13	43,33%
4	Kurang	0	0%
5	Kurang sekali	0	0%
Jumlah		30	100

Lebih jelasnya data Tingkat Kebugaran Jasmani siswa MTsN 1 Polewali Mandar tersebut dapat



## Pembahasan

Kesegaran jasmani dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang saat melakukan rutinitas sehari-hari dengan energi yang besar, tetapi tidak merasakan kelelahan yang berlebihan. dan bisa menikmati rutinitas setiap hari. Kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari dengan giat tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih dapat menikmati waktu luang dan menghadapi situasi darurat yang tak terduga sebelumnya

Tingkat kebugaran jasmani merupakan kebutuhan semua orang yang mempunyai derajat sehat yang tinggi maupun derajat rendah. Demikian juga dengan siswa MTsN 1 Polewali Mandar dengan SMP Negeri 1 Tinambung. Berdasarkan pada hasil observasi dan wawancara dengan guru mata pelajaran Penjas diketahui pada siswa MTsN 1 Polewali Mandar dan siswa SMP Negeri 1 Tinambung. mereka mempunyai kebugaran jasmani yang berbeda-beda. Dari hasil observasi ini diperoleh bahwa siswa MTsN 1 Polewali Mandar dengan SMP Negeri 1 Tinambung memiliki keaktifan belajar yang baik didalam proses pembelajaran.

MTsN 1 Polewali Mandar bersifat khusus yang dinaungi dua kementerian yaitu kementerian pendidikan dan kementerian agama, Jumlah guru di sekolah MTsN 1 POLMAN sekitar 60 orang guru PNS dan guru Honorer, Jumlah guru olahraga MTsN 1 Polewali Mandar adalah tiga orang dua PNS dan satu guru honorer. Siswa di MTsN 1 Polewali Mandar tahun 2019 mencapai 800 siswa.

SMP Negeri 1 Tinambung bersifat umum yang dinaungi kementerian pendidikan, Jumlah guru di sekolah SMP Negeri 1 Tinambung sekitar 30 orang guru PNS dan guru Honorer, Jumlah guru olahraga SMP Negeri 1 Tinambung adalah dua orang satu PNS dan satu guru honorer. Siswa di SMP Negeri 1 Tinambung tahun 2019 mencapai 620 siswa.

Penelitian ini dilakukan di MTsN 1 Polewali Mandar dengan SMP Negeri 1 Tinambung, kabupaten polewali mandar dengan populasi penelitian adalah siswa MTsN 1 Polewali Mandar Dan SMP Negeri 1 Tinambung pada tahun 2019. Penelitian ini bertujuan ingin mengetahui apakah terdapat perbedaan hasil tingkat kesegaran jasmani antara siswa MTsN 1 Polewali Mandar Dengan SMP Negeri 1 Tinambung.

Penelitian ini dilakukan dengan lima item tes yaitu, lari 50 meter, gantung angkat tubuh, baring duduk, loncat tegak dan lari 1000 meter. Pertemuan pertama yaitu dilakukan Tes tingkat kesegaran jasmani pada siswa MTsN 1 Polewali Mandar dengan lima item tes TKJI. Selanjutnya dilakukan tes TKJI di SMP Negeri 1 Tinambung.

Uji independent sample T-Test dalam penelitian ini dilakukan untuk mengetahui adanya perbedaan tingkat kesegaran jasmani antara siswa MTsN 1 Polewali Mandar dengan siswa SMP Negeri 1 Tinambung dengan bantuan SPSS 16.0. dari hasil perhitungan yang telah dilakukan diperoleh

Ho: tidak ada perbedaan antara data hasil TKJI mtsn dengan smp

H1: ada perbedaan antara data hasil TKJI mtsn dengan smp

Untuk menerima atau menolak  $H_0$  dengan bantuan nilai signifikan, jika nilai sig lebih dari 0,05 maka  $H_0$  diterima, sebaliknya jika nilai sig kurang dari 0,05 maka  $H_0$  ditolak. Dari tabel output diatas terlihat sig= 0,2 lebih besar dari 0,05 berarti tidak ada perbedaan rata-rata hasil TKJI siswa antara MTsN 1 Polewali mandar dengan SMP Negeri 1 Tinambung.

- a. Secara umum tingkat Kesegaran Jasmani siswa MTsN 1 Polewali Mandar adalah 0% memiliki tingkat kesegaran jasmani yang kurang sekali, 0% memiliki tingkat kesegaran jasmani kurang, 43,33% masuk dalam kategori sedang, 56,67% masuk dalam kategori baik, 0% masuk dalam kategori baik sekali. Secara umum tingkat kesegaran jasmani siswa MTsN 1 Polewali Mandar adalah baik.
- b. tingkat kesegaran jasmani siswa SMP Negeri 1 Tinambung adalah 0% memiliki tingkat kesegaran jasmani yang kurang sekali, 3,33% memiliki tingkat kesegaran jasmani kurang, 63,33% masuk dalam kategori sedang, 33,33% masuk dalam kategori baik, 0% masuk dalam kategori baik sekali. Secara umum tingkat kesegaran jasmani siswa SMP Negeri 1 Tinambung adalah sedang.
- c. Untuk menerima atau menolak  $H_0$  dengan bantuan nilai signifikan, jika nilai sig lebih dari 0,05 maka  $H_0$  diterima, sebaliknya jika nilai sig kurang dari 0,05 maka  $H_0$  ditolak. Dari tabel output diatas terlihat sig= 0,2 lebih besar dari 0,05 berarti tidak ada perbedaan rata-rata hasil TKJI siswa antara MTsN 1 Polewali mandar dengan SMP Negeri 1 Tinambung.

Berdasarkan beberapa hasil penelitian yang relevan, mengemukakan bahwa perbedaan hasil tingkat kesegaran

jasmani secara signifikan. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh peneliti menyimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa MTsN 1 Polewali mandar adalah baik sedangkan hasil TKJI siswa SMP Negeri 1 Tinambung adalah sedang, sedangkan rata-rata hasil Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa yang diteliti tidak ada perbedaan yang signifikan.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **Kesimpulan**

Berdasarkan uraian dan data hasil penelitian dan pembahasan maka peneliti dapat menarik kesimpulan yaitu.

1. Tingkat kesegaran jasmani siswa MTsN 1 Polewali Mandar dalam kategori baik.
2. Tingkat kesegaran jasmani siswa SMP Negeri 1 Tinambung dalam kategori sedang dari 30 siswa yang diteliti. Hasil penelitian menunjukkan tidak ada perbedaan yang signifikan antara hasil tingkat kesegaran jasmani MTsN 1 Polewali Mandar dengan SMP Negeri 1 Tinambung dengan perbedaan rata – rata 66667.

### **Saran**

Dalam kesempatan ini, peneliti ingin memberikan sedikit saran yang bersifat membangun demi pencapaian peningkatan kesegaran jasmani dan hasil belajar pendidikan jasmani siswa.

1. Bagi siswa

Siswa diharapkan selalu menjaga dan memperbaiki kesegaran jasmaninya sebagai bekal utama melakukan proses belajar. Karena dengan kesegaran jasmani yang baik akan mampu meningkatkan kemauan dan kemampuan dalam menerima dan memahami pembelajaran dengan baik. Salah satu upaya untuk menjaga dan meningkatkan

kesegaran jasmani yaitu dengan menjalankan pola hidup sehat. Untuk dapat menjalankan pola hidup sehat tersebut terdapat tiga aspek yang harus dipenuhi, yaitu: (1) Mengatur makanan. (2) Mengatur istirahat. (3) Melakukan aktivitas (berolahraga).

## 2. Bagi Guru

Perlu adanya pemantauan kesegaran jasmani peserta didik melalui tes kesegaran jasmani yang mampu menciptakan kesadaran peserta didik untuk senantiasa menjaga dan meningkatkan kesegaran jasmani sebagai bekal utama melakukan proses belajar. Disamping itu, guru juga harus senantiasa memperhatikan takaran latihan kesegaran jasmani didalam pendidikan jasmani. Takaran latihan kesegaran jasmani ini meliputi frekuensi, intensitas dan waktu.

## 3. Bagi Sekolah

Sekolah supaya menyediakan perlengkapan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) karena dengan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) dapat mengetahui seberapa baik tingkat kesegaran jasmani siswa.

## 4. Bagi Peneliti Lain

Peneliti yang lain dapat menjadikan tulisan ini sebuah referensi guna penelitian dan pengembangan penelitian selanjutnya.

### DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, 1992. *“Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan proker.”* Jakarta: PT. Rineka Cipta.

Deny Riana. 2010. *“Ensiklopedia Kebugaran Jasmani.”* Bandung : P.T. Multi Kreasi Satudelapan.”

Depdiknas. 2002. *“ Kamus Besar Bahasa Indonesia”*. Jakarta: Balai Pustaka

Djoko Pekik Irianto. 2002. *“Panduan Latihan Kebugaran yan efektif. Dan Aman* Yogyakarta: Andi Offset..

Djoko Pekik. 2004. *“Pedoman Praktis Berolahraga untuk Kebugaran dan Kesehatan”* P.T. C.V. ANDI OFFSET.

Djoko Pekik. 2006. *“Bugar Dan Sehat Dengan Berolahraga.* Yogyakarta: Andi Offset

<https://www.google.com/amp/s/silabus.org/pengertian-pendidikan/amp/>

<http://www.freedomsiana.com/2017/08/ccontoh-tes-kebugaran-jasmani-tingkat.html?m=1>

Kemendiknas. 2010. Tes Tingkat Kesegaran Jasmani: <https://herry-pjok.blogspot.com/2014/02/tes-kesegaran-jasmani-indonesia-tkji.html>

Kementerian pendidikan nasional. 2010. *“Tes Kesegaran Jasmani Indonesia”*. Jakarta

Oemar Hamalik. 2001. *“Proses Belajar Mengajar”*. bandung . PT. Bumi Aksara

Slameto. 2015. *“Belajar Dan Faktor-faktor Yang Mempengaruhi”*. Jakarta. PT. Rineka Cipta

Sudarno. 1992. "*Pendidikan Kesegaran Jasmani*". Jakarta

Sukardi, 2003. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta. PT. Bumi Aksara

Sugiyono 2016. "*Metode Penelitian dan Pengembangan (Research and Development/R&D)*". Bandung. PT. Alfabeta.

Sugiyono 2017. "*Statistika untuk Penelitian*". Bandung. PT. Alfabeta.

wahjoedi. 2000. "*Tes, Pengukuran, Evaluasi Dalam Pendidikan Jasmani dan Olahraga*". Singaraja : Badan Kerjasama Perguruan Tinggi Negeri Indonesia Timur (BKS-PTN-INTIM).