

ARTIKEL

PERBANDINGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI ANTARA SEKOLAH SMK NEGRI DENGAN SMK SWASTA SEKOTA KEDIRI

*Comparison of The Fitness Level of Jasmani Between State Vocational
Schools With Private Vocational School Kota Kediri Comparison of The
Fitness Level of Jasmani Between State Vocational Schools With Private
Vocational School Kota Kediri*



Disusun oleh:

M. SAKTI ARDINTA
NPM : 12.1.01.09.0271

Dibimbing Oleh:

1. Drs. Slamet Junaidi, M.Pd.
2. Ruruh Andayani Bekt, M.Pd.

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA
UN PGRI KEDIRI

2019



SURAT PERNYATAAN
ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2019

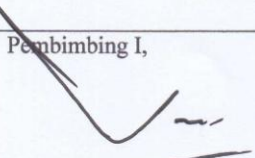
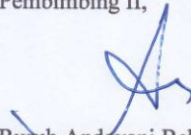
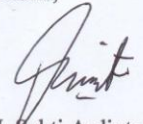
Yang bertanda tangan di bawah ini saya:

Nama : M. SAKTI ARDINTA
NPM : 12.1.01.09.0271
Telepon/HP : 085-815-550-537
Alamat Surel : saktidinta5@gmail.com
Judul Artikel : PERBANDINGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI ANTARA SEKOLAH SMK NEGRI DENGAN SMK SWASTA SEKOTA KEDIRI
akultas – Program Studi : FKIP/ PENJASKESREK
Nama Perguruann Tinggi : UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
Alamat Perguruan Tinggi : Kampus 1 Jl.K. Achmad Dahlann No.76 Kediri

Dengan ini Menyatakan Bahwa:

- Artikel yang saya tulis merupakan karya saya pribadi (bersama tim penulis) dan bebas plagiarisme.
- Artikel telah diteliti dan disetujui untuk diterbitkan oleh Dosen Pembimbing I dan II.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian data dengan pernyataan ini dan atau ada tuntutan dari pihak lain, saya bersedia bertanggung jawab dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Mengetahui,		Kediri, 22 Juli 2019
Pembimbing I,  <u>Drs. Slamet Junaidi, M.Pd.</u> NIDN.0015066801	Pembimbing II,  <u>Ruruh Andayani Bekt, M.Pd.</u> NIDN. 0725018205	Penulis,  <u>M. Sakti Ardinta</u> NPM: 12.1.01.09.0271

M. SAKTI ARDINTA | 12.1.01.09.0271
FKIP – PENJASKESREK

simki.unpkediri.ac.id
|| 1 ||

**AT KEBUGARAN JASMANI ANTARA SEKOLAH
SMK NEGRI DENGAN SMK SWASTA
SEKOTA KEDIRI**

M. SAKTI ARDINTA
NPM : 12.1.01.09.0271
FKIP-PENJASKESREK
aktidinta5@gmail.com

Drs. Slamet Junaidi, M.Pd.¹ dan Ruruh Andayani Bekti, M.Pd.²
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi berdasarkan pada penelitian awal yang dilakukan peneliti di beberapa SMK di Kota Kediri tepatnya di kelas X SMKN 1, 2 dan 3 Kediri diketahui intensitas pembelajaran yang membutuhkan kegiatan fisik lebih besar, selain melakukan pembelajaran di kelas, siswa diwajibkan untuk melakukan praktek dan persiapan untuk melakukan Praktek Kerja Industri, hal ini mempengaruhi kebugaran jasmani siswa. Meskipun tidak jauh berbeda dengan siswa SMKN, siswa kelas X SMK PGRI 2, 3, dan 4 Kediri sedikit memberikan keringanan, hal ini disesuaikan dengan kurikulum yang diberlakukan di sekolah sehingga siswa masih memiliki cadangan energi yang lebih banyak untuk melakukan kegiatan diluar kegiatan pembelajaran. Siswa masih dapat berinteraksi dengan teman dan melakukan kegiatan di rumah

Penelitian ini bertujuan 1) Mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X SMKN 1,2,3 Kediri. 2) Mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X SMK PGRI 2,3,4 Kediri. 3) Mendeskripsikan perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X SMKN 1,2,3 Kediri dengan siswa kelas X SMK PGRI 2,3,4 Kediri.

Pendekatan penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif, dengan menggunakan penelitian komparatif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X yang sekolah di SMKN 1, 2, 3 Kota Kediri serta siswa kelas X SMK PGRI 2, 3 dan 4 Kota Kediri sebanyak 167 siswa. Sampel dalam penelitian ini adalah SMKN 1,2,3 putra sebanyak 45 siswa dan putri sebanyak 40 siswi dan SMK PGRI 2,3,4 putra sebanyak 66 siswa dan putri sebanyak 16 siswi dengan teknik pengambilan sampel yaitu *simple random sampling*.

Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa: 1) Tingkat kebugaran jasmani pada siswa kelas X SMKN 1, 2, 3 Kota Kediri: a. Tingkat kebugaran jasmani pada siswa putra kelas X SMKN 1,2,3 Kota Kediri, mayoritas tergolong pada kategori kurang. b. Tingkat kebugaran jasmani pada siswa putri kelas X SMKN 1,2,3 Kediri, mayoritas tergolong pada kategori kurang. 2) Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Kelas X SMK PGRI 2,3,4 Kota Kediri. a. Tingkat kebugaran jasmani siswa putra kelas X SMK PGRI 2,3,4 Kota Kediri, mayoritas tergolong pada kategori kurang. b. Tingkat kebugaran jasmani pada siswa putri kelas X SMK PGRI 2,3,4 Kota Kediri, mayoritas tergolong pada kategori kurang. 3. Ada perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X SMKN 1,2,3 Kediri dengan siswa kelas X SMK PGRI 2,3,4 Kediri a. Ada perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa putra kelas X SMKN 1,2,3 Kediri dengan siswa putra kelas X SMK PGRI 2,3,4 Kota Kediri. Hal ini dibuktikan dari hasil nilai $t_{hitung} = 3,475 > t_{tabel} = 1,984$ dengan Sig (2-tailed) = 0,001 < 0,05 maka H_0 ditolak. b. Ada perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa putri kelas X SMKN 1,2,3 Kediri dengan siswa putri kelas X SMK PGRI 2,3,4 Kota Kediri. Hal ini dibuktikan dari nilai $t_{hitung} = 4,906 > t_{tabel} = 2,005$ dengan Sig (2-tailed) = 0,000 < 0,05 maka H_0 ditolak.

Berdasarkan kesimpulan penelitian ini disarankan bahwa: bagi siswa untuk meningkatkan kesegaran jasmani yang masih kurang guna meningkatkan kesehatan kondisi fisiknya secara jasmani maupun rohani.

Kata kunci: Tingkat Kesegaran Jasmani

I. LATAR BELAKANG

Ilmu pengetahuan sekarang ini telah berkembang sangat pesat, sehingga mendorong kesadaran masyarakat akan arti pentingnya kesehatan dan orang lebih tahu akan arti pentingnya olahraga bagi kesehatan. Pada kenyataannya ada empat dasar tujuan manusia melakukan aktivitas olahraga. Pertama, mereka yang melakukan kegiatan olahraga untuk tujuan rekreasi. Kedua, mereka yang melakukan kegiatan olahraga untuk pendidikan. Ketiga, mereka yang melakukan kegiatan olahraga dengan tujuan untuk mencapai tingkat kebugaran jasmani tertentu. Keempat, mereka yang melakukan kegiatan olahraga tertentu untuk mencapai prestasi yang optimal. Diantara berbagai tujuan dan sasaran kegiatan olahraga di atas, salah satunya adalah untuk mencapai tingkat kebugaran jasmani. Artinya kegiatan olahraga tidak hanya sekedar untuk mencapai prestasi yang tertentu, namun bertujuan untuk menjaga kesehatan badan atau kebugaran jasmani seseorang.

Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan pekerjaan berat sehari-hari dengan mudah tanpa merasa lelah dan masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggang atau untuk keperluan yang sewaktu-waktu dapat digunakan. Dengan demikian kebugaran jasmani merupakan

wujud dari loyalitas fungsional seseorang untuk melakukan suatu pekerjaan secara tertentu dengan hasil baik atau memuaskan tanpa kelelahan yang berarti.

Peningkatan kebugaran jasmani di sekolah perlu dibina untuk menunjang tercapainya proses belajar mengajar yang optimal, karena siswa yang mempunyai kebugaran jasmani yang baik akan dapat melaksanakan tugas belajar dengan baik, hal ini sesuai dengan pendapat Kosasih (1999:10) bahwa kebugaran jasmani atau kondisi fisik yang baik bagi para pelajar akan berfungsi untuk mempertinggi kemampuan dan keamanan belajar. Oleh karena itu dapat dimungkinkan jika mempunyai kebugaran jasmani yang jelek akan berpengaruh pada penampilan fisik maupun pikiran siswa yang tidak siap atau tidak sanggup untuk menerima beban kerja yang berupa aktifitas belajar, yang merupakan kewajiban bagi siswa setiap harinya. Selain itu siswa yang mempunyai kebugaran jasmani yang baik, masih mempunyai sisa tenaga yang dapat digunakan untuk mengisi waktu luangnya.

Atas dasar fungsi dari kebugaran jasmani bagi para pelajar maka kebugaran jasmani akan memberikan manfaat bagi tujuan pendidikan di sekolah. Karena dengan semakin tinggi tingkat kebugaran jasmani seseorang maka semakin tinggi pula gairah untuk belajar, sehingga dengan

gairah belajar yang besar akan dapat tercapai tujuan pendidikan nasional mengingat pentingnya kebugaran jasmani bagi para siswa, dengan sendirinya tak lepas dari faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani diantaranya adalah: makanan dan gizi, tidur dan istirahat, latihan dan olah raga, kebiasaan hidup sehat serta faktor lingkungan (Moeloek, 2004 : 12).

Remaja pada usia 15-19 tahun sejajar dengan usia SMA/SMK memiliki aktivitas fisik yang sangat banyak. Menurut Almatsier (2003: 65) aktivitas fisik ialah gerakan fisik yang dilakukan oleh otot tubuh dan sistem penunjangnya. Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Dimana kebugaran fisik atau jasmani mendukung adanya gerak fisik yang baik. Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan tugas dan pekerjaan pekerjaan sehari-hari dengan giat, tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Cadangan energi yang tersisa, ia mampu menikmati waktu luang dan menghadapi hal-hal darurat yang tidak terduga sebelumnya, (Sutrisno,2010: 89).

Siswa SMK yang persentase praktek lebih besar dibandingkan dengan pemberian materi dalam kelas, hal ini sangat mempengaruhi kebugaran jasmani

siswa SMK. Hal ini didasari pendapat Syarifudin (2007: 109) menjelaskan bahwa perbedaan pertumbuhan dan perkembangan fisik yang dialami oleh anak laki-laki dan perempuan, akan memiliki dampak terhadap perbedaan kemampuan fisik, maka guru harus memahami dan mendalami perbedaan tersebut. Memahami dan mendalami perbedaan tersebut, diharapkan guru dapat mengembangkan pendekatan yang tepat dalam merencanakan, mengelola dalam melakukan evaluasi terhadap program pembelajaran yang diberikan kepada siswa SMK. Dengan demikian program pendidikan yang diperlakukan pada anak didiknya dapat memberikan pengaruh positif terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak yang harmonis dan tidak mempengaruhi kebugaran siswa serta siswa masih memiliki banyak energi untuk melakukan kegiatan selanjutnya.

Sedangkan pendidikan yang dilakukan di SMK kurang memungkinkan untuk dilakukan fokus pada tujuan dasar kebugaran jasmani. Mengacu pada perspektif *health-related fitness education* (Steinhard dalam Nasrulloh, 2012). Model ini memiliki pandangan bahwa para siswa dapat membangun tubuh yang sehat dan memiliki gaya hidup aktif dengan cara melakukan aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-harinya. Namun kenyataan tersebut

tidak mungkin dicapai tanpa adanya usaha karena sebagian besar anak dan remaja tidak memiliki kebiasaan hidup aktif secara teratur dan aktivitas fisiknya menurun secara drastis setelah dewasa. Untuk itu, program pendidikan di sekolah harus membantu para siswa untuk tetap aktif sepanjang hidupnya. Kesempatan membantu para siswa untuk tetap aktif sepanjang hidupnya menurut model ini masih tetap terbuka sepanjang merujuk pada alasan individu melakukan aktivitas fisik.

Pada penelitian awal yang dilakukan peneliti di beberapa SMK di Kota Kediri tepatnya di kelas X SMKN 1, 2 dan 3 Kediri diketahui intensitas pembelajaran yang membutuhkan kegiatan fisik lebih besar, selain melakukan pembelajaran di kelas, siswa diwajibkan untuk melakukan praktek dan persiapan untuk melakukan Praktek Kerja Industri, hal ini mempengaruhi kebugaran jasmani siswa. Meskipun tidak jauh berbeda dengan siswa SMKN, siswa kelas X SMK PGRI 2, 3, dan 4 Kediri sedikit memberikan keringanan, hal ini disesuaikan dengan kurikulum yang diberlakukan di sekolah sehingga siswa masih memiliki cadangan energi yang lebih banyak untuk melakukan kegiatan diluar kegiatan pembelajaran. Siswa masih dapat berinteraksi dengan teman dan melakukan kegiatan di rumah.

Adapun alasan penulis memilih judul penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Kesegaaan jasmani meurpakan salah satu kebutuhan yang harus dipenuhi sebagai salah satu penunjang yang penting dalam kehidupan manusia untuk menjaga dan meningkatkan efisien dan aktivitas sehari-hari. Demikian pula bagi siswa merupakan faktor yang sangat penting mempengaruhi kemampuan belajar.
2. Kurikulum pendidikan di sekolah dalam mata pelajaran pendidikan jasmani diantaranya bertujuan untuk meningkatkan kesegaran jasmani.
3. Kesegaran jasmani dapat ditingkatkan dengan cara berolahraga dan berlatih secara teratur serta terprogram baik dilakukan di sekolah maupun di luar sekolah.

Berdasarkan alasan tersebut peneliti ingin mengetahui lebih lanjut perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara siswa SMKN dan SMK swasta di Kota Kediri. Mengacu pada hal tersebut peneliti melakukan pengkajian lebih mendalam dengan melakukan penelitian untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa dengan menggunakan judul: "Perbandingan tingkat kebugaran jasmani antara siswa SMKN dengan SMK swasta sekota Kediri".

II. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Teknik penelitian menggunakan komparatif. Penelitian komparatif dapat berupa komparatif deskriptif (*descriptive comparative*) maupun komparatif korelasional (*correlation comparative*). Komparatif deskriptif membandingkan variabel yang sama untuk sampel yang berbeda. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X yang sekolah di SMKN 1, 2, 3 Kota Kediri serta siswa kelas X SMK PGRI 2, 3 dan 4 Kota Kediri. sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa yang diambil dari siswa kelas X sekolah di SMKN 1, 2, 3 Kota Kediri serta siswa kelas X SMK PGRI 2, 3 dan 4 Kota Kediri sebanyak 82 siswa. Pemilihan *Simple Random Sampling* karena peneliti dapat melakukan penelitian secara berkala dan berkelanjutan dengan berbagai kemampuan siswa dan tingkat pencapaian yang telah ditentukan. Menurut Latief (2011: 183) *Simple Random Sampling* adalah teknik terbaik yang diasumsikan sebagai pengganti sampel untuk menghitung populasi. Penelitian ini di laksanakan di SMKN Kota Kediri dengan SMK Swasta Kota Kediri. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes, karena

tes adalah instrumen pengukur atau alat. Teknik analisis data menggunakan uji-t (*independent sampel test*).

III. HASIL DAN KESIMPULAN

1. Tingkat kebugaran jasmani pada siswa kelas X SMKN 1, 2, 3 Kota Kediri

a. Tingkat kebugaran jasmani pada siswa putra kelas X SMKN 1,2,3 Kota Kediri

Berdasarkan data norma tes kesegaran jasmani Indonesia pada siswa putra SMKN Kota Kediri mayoritas tergolong pada kategori kurang.

Berdasarkan hasil observasi awal bahwa siswa SMKN 1, 2 dan 3 Kota Kediri merupakan sekolah Negeri yang diketahui intensitas pembelajaran yang membutuhkan kegiatan fisik lebih besar, selain melakukan pembelajaran di kelas, siswa diwajibkan untuk melakukan praktek dan persiapan untuk melakukan Praktek Kerja Industri. Oleh karena itu pentingnya melakukan olahraga diharapkan dapat membantu siswa untuk bersemangat dalam kegiatan belajar.

Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melaku-

kan suatu pekerjaan fisik yang dikerjakan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti disini maksudnya adalah setelah seseorang melakukan pekerjaannya, orang tersebut masih memiliki cukup semangat dan energi untuk menikmati waktu luangnya maupun untuk keperluan mendadak yang lain.

Kebugaran yang berhubungan dengan keterampilan motorik mempunyai kebermaknaan yang sangat besar didalam olahraga. Peranannya yang sangat membantu terhadap empat komponen dasar yang telah disebutkan. Komponen-komponen atau elemen-elemen dari kebugaran jasmani menurut M. Sajoto (1995 :8)

- b. Tingkat kebugaran jasmani pada siswa putri kelas X SMKN 1,2,3 Kediri

Berdasarkan data norma tes kesegaran jasmani Indonesia (Untuk Putera dan puteri) pada tabel di atas bahwa TKJI pada siswa putri SMKN Kota Kediri mayoritas tergolong pada kategori sedang.

Pada penelitian awal yang dilakukan peneliti di beberapa SMK di Kota Kediri tepatnya di kelas X SMKN 1, 2 dan 3 Kediri diketahui intensitas pembelajaran yang membutuhkan kegiatan fisik lebih besar, selain melakukan pembelajaran di kelas, siswa diwajibkan untuk melakukan praktek dan persiapan untuk melakukan Praktek Kerja Industri, hal ini mempengaruhi kebugaran jasmani siswa. Oleh karena itu jika siswa memiliki fisik yang sehat dan bugar siswa dapat melakukan kegiatan praktek kerja industri maupun kegiatan belajar lainnya.

2. Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Kelas X SMK PGRI 2,3,4 Kota Kediri

- a. Tingkat kebugaran jasmani siswa putra kelas X SMK PGRI 2,3,4 Kota Kediri

Berdasarkan data norma tes kesegaran jasmani indonesia (Untuk Putera dan puteri) pada tabel di atas bahwa TKJI pada siswa putra SMK PGRI Kota Kediri mayoritas tergolong pada kategori kurang.

Dari hasil observasi awal pada siswa kelas X SMK PGRI 2, 3,

dan 4 Kediri bahwa siswa kurang dalam melakukan olahraga. Hal ini dikarenakan terlalu banyaknya kegiatan yang ada di sekolah sehingga siswa jarang melakukan kegiatan olahraga padahal para siswa membutuhkan fisik yang sehat dan bugar untuk melakukan kegiatan pembelajaran praktek di sekolah.

Hal ini sesuai pendapat Widiastuti (2017: 13-14) ke-segaran jasmani adalah kondisi jasmani yang menggambarkan potensi dan kemampuan jasmani untuk melakukan tugas-tugas tertentu dengan hasil optimal tanpa memperlihatkan kelelahan yang berarti. Menurut *presiden't council on psycalfitnessand sport* mendefinisikan ke-segaran jasmani adalah kemampuan untuk melaku-kan kegiatan sehari-hari dengan penuh vitalitas dan kewaspadaan tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dan masih cukup energi untuk istirahat pada waktu luang dan menghadapi hal-hal yang sifatnya darurat (*emergency*).

- b. Tingkat kebugaran jasmani pada siswa putri kelas X SMK PGRI 2,3,4 Kota Kediri

Berdasarkan data norma tes ke-segaran jasmani Indonesia pada siswa putri SMK PGRI Kota Kediri mayoritas tergolong pada kategori kurang. Hal ini dikarenakan siswa kurang me-lakukan kegiatan ke-segaran jas-mani di sekolah. Meskipun pada siswa sebelum melakukan olah-raga secara keseluruhan belum dilakukan tes ke-segaran jasmani. Padahal pentingnya melakukan olahraga dapat membuat siswa menjadi lebih bugar dan sehat. Sesuai pendapat Widiastuti (2017: 14-17) komponen ke-segaran jasmani adalah daya tahan jantung dan paru/*endurance*, kekuatan otot (*strength*), kelentukan (*fleksibilitas*), kecepatan (*speed*), daya eksplosif (*power*), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*), ketepatan (*accuricy*), kordinasi (*cordination*).

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa siswa yang kurang melakukan kegiatan olahraga maka kondisi fisiknya kurang baik.

3. Ada perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X SMKN 1,2,3 Kediri dengan siswa kelas X SMK PGRI 2,3,4 Kediri

a. Ada perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa putra kelas X SMKN 1,2,3 Kediri dengan siswa putra kelas X SMK PGRI 2,3,4 Kota Kediri

Karena nilai $t_{hitung} = 3,475 > t_{tabel} = 1,984$ dengan Sig (2-tailed) = 0,001 < 0,05 maka H_0 ditolak, artinya ada perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa putra kelas X SMKN 1,2,3 Kediri dengan siswa putra kelas X SMK PGRI 2,3,4 Kediri. Dengan demikian dapat disimpulkan “Ada perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa putra kelas X SMKN 1,2,3 Kediri dengan siswa putra kelas X SMK PGRI 2,3,4 Kediri”.

Sesuai pendapat Widiastuti (2017: 13-14) kesegaran jasmani adalah kondisi jasmani yang menggambarkan potensi dan kemampuan jasmani untuk melakukan tugas-tugas tertentu dengan hasil optimal tanpa memperlihatkan kelelahan yang berarti.

Peningkatan kebugaran jasmani di sekolah perlu dibina untuk menunjang tercapainya proses belajar mengajar yang optimal, karena siswa yang

mempunyai kebugaran jasmani yang baik akan dapat melaksanakan tugas belajar dengan baik, hal ini sesuai dengan pendapat Kosasih (1999:10) bahwa kebugaran jasmani atau kondisi fisik yang baik bagi para pelajar akan berfungsi untuk mempertinggi kemampuan dan keamanan belajar.

Dengan demikian bahwa jika mempunyai kebugaran jasmani yang jelek akan berpengaruh pada penampilan fisik maupun pikiran siswa yang tidak siap atau tidak sanggup untuk menerima beban kerja yang berupa aktifitas belajar, yang merupakan kewajiban bagi siswa setiap harinya. Selain itu siswa yang mempunyai kebugaran jasmani yang baik, masih mempunyai sisa tenaga yang dapat digunakan untuk mengisi waktu luangnya.

b. Ada perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa putri kelas X SMKN 1,2,3 Kediri dengan siswa putri kelas X SMK PGRI 2,3,4 Kota Kediri

Karena nilai $t_{hitung} = 4,906 > t_{tabel} = 2,005$ dengan Sig (2-tailed) = 0,000 < 0,05 maka H_0 ditolak, artinya ada perbedaan tingkat

kebugaran jasmani siswa putri kelas X SMKN 1,2,3 Kediri dengan siswa putri kelas X SMK PGRI 2,3,4 Kediri. Dengan demikian dapat disimpulkan “Ada perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa putri kelas X SMKN 1,2,3 Kediri dengan siswa putri kelas X SMK PGRI 2,3,4 Kediri”.

Olahraga adalah sebagai salah satu aktifitas fisik maupun psikis seseorang yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang setelah olahraga. Hal ini sesuai dengan pendapat dari Ahmadi (2014:1) olahraga merupakan bagian dari aktifitas sehari-hari manusia yang berguna membentuk jasmani dan rohani yang sehat. Sampai saat ini olahraga telah memberikan kontribusi yang positif dan nyata bagi peningkatan kesehatan masyarakat. Selain itu olahraga turut berperan dalam peningkatan kemampuan bangsa dalam melaksanakan sistem pengembangan yang berkelanjutan.

Olahraga merupakan kegiatan yang banyak dilakukan oleh masyarakat, olahraga juga suatu

kebutuhan yang tidak bisa lepas dari warga masyarakat. Olahraga tidak hanya untuk kesehatan tetapi juga sebagai sarana pendidikan dan prestasi. Jadi olahraga adalah memiliki manfaat yang berguna bagi peningkatan kesehatan masyarakat tetapi juga sebagai sarana pendidikan dan prestasi.

Menurut *presiden't council on psycalfitnnessand sport* mendefinisikan kesegaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari dengan penuh vitalitas dan kewaspadaan tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dan masih cukup energi untuk istirahat pada waktu luang dan menghadapi hal-hal yang yang sifatnya darurat (*emergency*). Dari pengertian di atas mempunyai kesamaan mengenai kesiapan dan kesanggupan untuk melaksanakan tugas yang memerlukan tenaga fisik secara efisien dan efektif. Yang dimaksudkan dengan efisien dan efektif adalah dapat mengatasi dan menyelesaikan tugas tanpa menderita atau mengalami kelelahan yang berarti serta dapat melanjutkan tugas-tugas berikutnya atau dengan kata

lain masa pemulihanya tidak memerlukan waktu yang lama.

Atas dasar fungsi dari kebugaran jasmani bagi para pelajar maka kebugaran jasmani akan memberikan manfaat bagi tujuan pendidikan di sekolah. Karena dengan semakin tinggi tingkat kebugaran jasmani seseorang maka semakin tinggi pula gairah untuk belajar, sehingga dengan gairah belajar yang besar akan dapat tercapai tujuan pendidikan nasional mengingat pentingnya kebugaran jasmani bagi para siswa, dengan sendirinya tak lepas dari faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani diantaranya adalah: makanan dan gizi, tidur dan istirahat, latihan dan olah raga, kebiasaan hidup sehat serta faktor lingkungan (Moeloek, 2004 : 12).

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani atau kondisi fisik yang baik bagi para pelajar akan berfungsi untuk mempertinggi kemampuan dan keamanan belajar. Oleh karena itu dapat dimungkinkan jika mempunyai kebugaran jasmani yang jelek

akan berpengaruh pada penampilan fisik maupun pikiran siswa yang tidak siap atau tidak sanggup untuk menerima beban kerja yang berupa aktifitas belajar, yang merupakan kewajiban bagi siswa setiap harinya. Selain itu siswa yang mempunyai kebugaran jasmani yang baik, masih mempunyai sisa tenaga yang dapat digunakan untuk mengisi waktu luangnya.

Hasil ini didukung oleh penelitian Nurul Hidayat (2012), Yayak Cahyono (2013) dan Moh. Sholihin(2013) bahwa dari hasil penelitian diperoleh hasil terdapat perbedaan yang signifikan tingkat kebugaran jasmani antara siswa pada masing-masing sekolah yang telah dilakukan penelitian.

IV. DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, S. 2003. *Penuntun Diet*. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama.
- Cahyono, Yayak. 2013. Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Antara Siswa Putra Yang Berasal Dari Desa Dan Kota (Studi Pada Siswa Kelas Xi Smk I Antartika Sidoarjo). *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Volume 01 Nomor 03 Tahun 2013*, 580 – 583.

- Hidayat, Nurul. 2012. *Perbandingan Aktifitas Olahraga Di Kalangan Siswa SMP Di Kota Dan Siswa SMP Di Desa Di Luar Jam Sekolah*. S1 thesis, Universitas Pendidikan Indonesia.
- Kosasih, Danny. 1999. *Fundamental Basketball First Step To Win*. Semarang. Karang Turi Media.
- Latief, Wasis A. 2011. *Analisis Faktor Psikologis Konsumen dan Pengaruhnya Terhadap Keputusan Pembelian*. Jurnal Adminisrtasi indonesia, volume 1. No 1.
- M. Sajoto. 2005. *Peningkatan dan Peningkatan kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.
- Moeloek D. 2004. *Dasar Fisiologi Kesegaran Jasmani dan Latihan Fisik*. In : Moeleok D, Tjokronegoro A, editors. Kesehatan dan Olahraga. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Nasrulloh, Ahmad. 2012. Narasi Meningkatkan Kebugaran Jasmani Jamaah Haji Dengan Latihan Beban. *Jurnal*. Vol. 1:1. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Nasrulloh, Ahmad. 2012. Narasi Meningkatkan Kebugaran Jasmani Jamaah Haji Dengan Latihan Beban. *Jurnal*. Vol. 1:1. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Syarifuddin. 2007. *Tes Prestasi Fungsi dan Pengembangan Pengukuran*. Prestasi Belajar, edisi II, cetakan ke 4. Pustaka Pelajar.
- Widiastuti. 2017. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.