

**PERBANDINGAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA SD NEGERI
 18 AIR TAWAR BARAT KECAMATAN PADANG UTARA DENGAN
 SEKOLAH DASAR NEGERI 04 TAMIANG SAROHA KECAMATAN
 LEMBAH MELINTANG KABUPATEN PASAMAN BARAT**

Muhammad Fadli Lubis¹, Pudia M Indika², Endang Sepdanius³

Universitas Negeri Padang

Abstract :

This research originated from the researchers' knowledge of the level of physical fitness Students of SD Negeri 18 Air Tawar Barat Padang Utara district with student of SD Negeri 04 Tamiang Saroha Lembah Melintang District, Pasaman Barat Regency. The purpose of this study was to determine differences in the level of physical fitness of Students of SD Negeri 18 Air Tawar Barat Padang Utara district with Students SD Negeri 04 Tamiang Saroha Lembah Melintang District Pasaman Barat Regency.

The type of research used is Comparative. The population in this study were all students of grades V and IV of the SD Negeri 18 Air Tawar Barat Padang Utara District and student of SD Negeri 04 Tamiang Saroha Lembah Melintang District, Pasaman Barat Regency. Sampling uses purposive sampling techniques. Then, the sample in this study consisted of SD Negeri 04 Tamiang Saroha Lembah Melintang District, Pasaman Barat Regency totaling 25 people and students of Saroha Tamiang SD Negeri 04 Tamiang Saroha Lembah Melintang District totaling 25 people. The instrument of data collection uses the Brouha step test. Data analysis techniques using the "t" test.

The results of data analysis using the t test obtained t count > t table is 2.27 > 1.68. The results of this study prove that there are differences in physical fitness levels of Students of SD Negeri 04 Tamiang Saroha Lembah Melintang District, Pasaman Barat Regency with students of Saroha Tamiang SD Negeri 04 Tamiang Saroha Lembah Melintang District. In this case, the level of physical fitness of the level of physical fitness of Students of SD Negeri 04 Tamiang Saroha Lembah Melintang District, Pasaman Barat Regency better than the physical fitness level of the students of Saroha Tamiang SD Negeri 04 Tamiang Saroha Lembah Melintang District, West Pasaman Regency.

Key Words : Physical Fitness

Abstrak :

Penelitian ini berawal dari keingintahuan peneliti mengenai tingkat kesegaran jasmani Siswa SD Negeri 18 Air Tawar Barat kecamatan Padang utara dengan Siswa Sekolah Dasar Negeri 04 Tamiang Saroha Kecamatan Lembah Melintang Kabupaten Pasaman Barat. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui perbedaan tingkat kesegaran jasmani Siswa SD Negeri 18 Air Tawar Barat kecamatan Padang utara dengan Siswa Sekolah Dasar Negeri 04 Tamiang Saroha Kecamatan

Lembah Melintang Kabupaten Pasaman Barat. Jenis penelitian yang digunakan adalah Komparatif.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa/i kelas V dan IV Sekolah Dasar Negeri 18 Air Tawar Barat Kecamatan Padang Utara dan Sekolah Dasar Negeri 04 Tamiang Saroha. Penarikan sampel menggunakan teknik *Purposive Sampling*, Jadi, sampel pada penelitian ini terdiri dari Sekolah Dasar Negeri 18 Air Tawar Barat Kecamatan Padang Utara berjumlah 25 orang dan siswa Sekolah Dasar Negeri 04 Tamiang Saroha berjumlah 25 orang. Instrumen pengumpulan data menggunakan *brouha step test*.

Teknik analisa data menggunakan uji “t”. Hasil dari analisis data menggunakan uji t diperoleh thitung > ttabel yaitu $2,27 > 1,68$. Hasil penelitian ini membuktikan terdapat perbedaan tingkat kesegaran jasmani Siswa SD Negeri 18 Air Tawar Barat kecamatan Padang utara dengan Siswa Sekolah Dasar Negeri 04 Tamiang Saroha Kecamatan Lembah Melintang Kabupaten Pasaman Barat. Dalam hal ini, tingkat kesegaran jasmani tingkat kesegaran jasmani Siswa SD Negeri 18 Air Tawar Barat kecamatan Padang utara lebih baik daripada tingkat kesegaran jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 04 Tamiang Saroha Kecamatan Lembah Melintang Kabupaten Pasaman Barat.

Kata Kunci : Kesegaran Jasmani

PENDAHULUAN

Sebuah lembaga kesehatan dunia yaitu *world health organization* (WHO) menjelaskan pengertian sehat yakni sejahtera jasmani, rohani dan sosial. Kesegaran jasmani adalah kondisi jasmani yang bersangkutan dengan kemampuan dan kesanggupannya berfungsi dalam pekerjaan secara optimal dan efisien. Kesegaran jasmani erat kaitannya dengan kebutuhan hidup manusia untuk bergerak dan melakukan pekerjaan atau kegiatan sehari hari (Agus, 2012:15).

Salah satu bidang yang memegang peranan penting untuk membangun manusia Indonesia seutuhnya adalah bidang pendidikan. Pendidikan Nasional yang berdasarkan Pancasila bertujuan untuk mencerdaskan kehidupan bangsa dan meningkatkan kualitas manusia Indonesia sehat jasmani dan rohani. Sebagaimana dinyatakan dalam Undang-undang Republik Indonesia No. 20 tahun 2003 pasal 3 tentang sistim Pendidikan Nasional bahwa :“Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mecerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia beriman dan bertakwa

kepada Tuhan Yang Maha Esa berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab”

Dari penjelasan di atas dapat dijelaskan bahwa pendidikan nasional berfungsi mengembangkan dan mencedaskan anak bangsa sehingga pendidikan di sekolah dapat lebih baik dalam mengembangkan potensi peserta didiknya. Tujuan pendidikan jasmani dan kesehatan adalah untuk membantu siswa dalam meningkatkan kebugaran dan kesehatan melalui pengenalan penanaman sikap positif dan kesehatan serta kemampuan gerak dasar dari berbagai aktifitas jasmani. Dengan tujuan ini semakin terlihat bahwa kebugaran jasmani adalah aspek penting dalam menghadapi suatu aktifitas.

Seiring dengan majunya ilmu pengetahuan dan teknologi, banyak sekali yang dirasa tiap individu dalam menghadapi tantangan untuk meningkatkan dan memelihara kebugaran jasmaninya. Sebagaimana yang terjadi pula di negara Indonesia. Kebugaran jasmani tidak luput dari masalah yang dihadapi oleh warga negara, bila kebugaran jasmani di Indonesia sudah baik, maka akan tercipta masyarakat yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik pula. Tentunya hal itu akan berpengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani pada atlet di Indonesia, sehingga dengan tingkat kebugaran jasmani yang baik diharapkan prestasi olahraga atlet-atlet Indonesia akan lebih baik. Untuk itu tentunya perlu adanya hal yang paling mendasar yaitu fisik yang baik dan tingkat kebugaran jasmani yang baik pula.

Menurut Setyobroto dalam Agus (2013 : 25) menyatakan melalui olahraga dapat disalurkan berbagai motivasi untuk rekreasi, kebugaran jasmani, dan berprestasi. Pada olahraga prestasi yang menjadi ukurannya adalah juara nasional, dunia, medali dan pemecahan rekor dari yang paling rendah sampai ke *olympiade* atau dunia.

Pembinaan kebugaran jasmani merupakan bagian dari kondisi fisik. Istilah kebugaran jasmani berasal dari *Physical Fitness*. *Physical* berarti jasmani, dan *Fitness* berarti kemampuan (fit = cocok, layak, atau mampu). jadi *Physical Fitness* berarti kemampuan jasmaniah. Sutarman dalam Agus (2012 : 23) mengemukakan

bahwa:“kesegaran jasmani adalah suatu aspek yaitu aspek fisik dari kesegaran yang menyeluruh (*total fitness*), yang memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap-tiap pembebanan fisik (*physical stress*) yang layak”

Menurut Ateng (1992: 4). Olahraga jasmani merupakan gerak *psikomotorik* manusia yang kompleks. Meningkatnya kesehatan badan identik dengan meningkatnya kesegaran jasmani, dimana dalam tubuh yang sehat tentu akan berpengaruh terhadap tercipta kesehatan jiwa, oleh karena itu agar menjadi insan yang utuh secara lahiriah maka kesehatan jasmani dan rohani harus dimiliki oleh setiap individu, agar hidup dapat seimbang dan berjalan selaras dengan tujuan hidup yang diharapkan.

Pendidikan jasmani merupakan bagian dari proses pendidikan secara keseluruhan. Pemerintah menyadari betapa pentingnya kesegaran jasmani bagi anak didik dan masyarakat sehingga pada saat ini di setiap jenjang pendidikan diwajibkan untuk melaksanakan kegiatan pendidikan jasmani dan kesehatan yang bertujuan untuk membina jasmani dan rohani anak didik sehingga dapat menunjang prestasi belajar sehingga menjadi lebih baik. Tujuan umum pendidikan jasmani juga selaras dengan tujuan umum pendidikan. Tujuan belajar adalah menghasilkan perubahan perilaku yang melekat. Proses belajar dalam pendidikan jasmani juga bertujuan untuk menimbulkan perubahan perilaku.

Kesegaran jasmani sangat dibutuhkan oleh anak didik untuk memperoleh ketangkasan, kesanggupan serta kemampuan belajar yang tinggi. Tingkat kesegaran jasmani akan membantu seorang dalam melaksanakan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Salah satu jalan untuk memelihara atau meningkatkan kesegaran jasmani adalah dengan melakukan olahraga yang benar dan aktifitas fisik sehari-hari yang bermanfaat untuk kesehatan. Karena kesehatan sangat menentukan aktivitas seseorang. Kesegaran jasmani juga tidak terlepas dari faktor makanan, karena bahan makanan diperlukan tubuh sebagai sumber energi, pembangun sel-sel tubuh, komponen biokatalisator dan metabolisme. Sehingga dapat

membantuseseorang dalam beraktifitas dan tidak mudah lelah karena terdapat keseimbangan antara makanan dengan energi yang dikeluarkan.

Dari kutipan di atas dapat disimpulkan bahwa makanan yang baik dan lengkap akan mempengaruhi faktor gizi dan kesehatan sehingga sangat membantu dalam setiap aktifitas yang dilakukan terutama dalam aktifitas jasmani, karena setiap aktifitas jasmani membutuhkan energi yang cukup dan seimbang. Di samping itu faktor lingkungan dapat mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani seseorang, sebagaimana yang dinyatakan oleh Sadoso (dalam Asril, 1991:11) bahwa “Kesegaran jasmani lebih bertitik berat pada *physiological fitness*: yaitu kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya dalam batas fisiologis terhadap keadaan lingkungan (ketinggian, kelembaban, suhu dan sebagainya)”. Dengan demikian letak geografis menjadi salah satu faktor yang dapat membedakan tingkat kesegaran jasmani antara 2 daerah karena perbedaan keadaan iklim dan cuaca dapat membedakan sistim kerja jantung dan alat tubuh lainnya.

Banyak aspek yang menjadi faktor penunjang terciptanya kesegaran jasmani yang bagus mulai dari gizi, lingkungan dan kegiatan yang dilakukan seharusnya setiap peserta didik di berbagai tingkat jenjang pendidikan memiliki tingkat kesegaran jasmani yang bagus, sehingga pekerjaan yang awalnya sukar untuk dilakukan menjadi mudah tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Apalagi peran serta pemerintah melalui penetapan pendidikan jasmani sebagai salah satu bidang studi di setiap jenjang pendidikan menjadi faktor pendukung terbentuknya jasmani yang sehat sehingga dapat mempertinggi gairah kerja yang menciptakan peserta didik yang sehat jasmani dan rohani.

Asumsi aktivitas fisik sering dihubungkan dengan tingkat kesegaran jasmani dan anak-anak yang aktif dalam beraktivitas akan memiliki kondisi fisik yang lebih baik. Anak yang tinggal di desa cenderung lebih banyak beraktivitas fisik di luar ruangan dibandingkan dengan anak yang tinggal di kota. Anak-anak yang tinggal di daerah perkotaan memiliki karakteristik seperti kurang melakukan gerak atau aktivitas fisik, sarana dan prasarana untuk melakukan aktivitas fisik

berkurang, sertagizi dan makanan berlebih yang dapat mengakibatkan kegemukan. Hal tersebut berbeda dengan anak-anak yang tinggal di daerah pedesaan, mereka lebih bebas bergerak dan rutinitas sehari-hari yang berhubungan dengan aktivitas fisik. seperti jalan kaki untuk pergi ke sekolah dan aktivitas fisik lain yang menuntut mereka untuk aktif bergerak (Yunus dalam Ratna, 2015:241).

Aktivitas fisik diketahui memiliki dan memegang peranan penting terhadap distribusi lemak dalam tubuh. Aktivitas fisik dapat membantu menguras cadangan energi yang tertimbun dalam tubuh dan besarnya energi yang digunakan tergantung dari jenis, intensitas dan lamanya kegiatan yang dilakukan. Kurangnya aktivitas fisik menyebabkan banyak energi tersimpan sebagai lemak, sehingga orang-orang yang kurang melakukan aktivitas cenderung menjadi gemuk. Faktor penyumbang dalam kejadian obesitas diantaranya adalah konsumsi zat gizi yang berlebih, penurunan aktivitas fisik, faktor genetik, gangguan hormonal dan faktor psikologi (Misnadiarly dalam Ratna, 2015:241).

Sehubungan dengan hal di atas maka penulis akan melakukan penelitian mengenai tingkat kebugaran jasmani pada siswa Sekolah Dasar (SD). Hal tersebut dimulai dari masalah yang peneliti lihat dilapangan terhadap kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar (SD) berada pada dua tempat yang berbeda yaitu antara kota dan pedesaan. Semua siswa hendaknya memiliki kebugaran jasmani yang baik, agar pelaksanaan proses pembelajaran dapat berjalan dengan baik. Masing-masing siswa yang berada pada berbeda daerah hendaknya kebugaran jasmaninya sama-sama baik.

Dari pengamatan sementara peneliti melihat terdapat perbedaan antara daerah kota dan pedesaan. Salah satu contohnya pada faktor gizi siswa yang sekolah di daerah perkotaan dan pedesaan sangat berbeda, dalam pengamatan sementara peneliti melihat gizi siswa pedesaan lebih baik dari perkotaan. Hal tersebut disebabkan karena siswa di pedesaan banyak mengkonsumsi langsung makan bergizi tanpa pengawet sedangkan siswa perkotaan banyak mengkonsumsi makanan yang sudah jadi atau banyak yang mengandung pengawet. Faktor lain yang mempengaruhi kebugaran jasmani siswa adalah terdapatnya perbedaan aktifitas

gerak yang dilakukan siswa kota dan desa. Siswa kota sangat sedikit melakukan aktifitas gerak tubuh karena siswanya lebih banyak berkendara motor dibandingkan siswa desa, seperti kegiatan pergi sekolah sedangkan siswa desa banyak yang jalan kakisehingga aktifitas geraknya lebih banyak. Kemudian faktor ekonomi juga menjadi bahagian dari perbedaan kesegaran jasmani siswa kota dan desa. Siswa yang berada dikota ekonominya lebih baik dibandingkan siswa di desa. Lingkungan, tenaga pengajar dan sebagainya dapat menjadi perbedaan dari kesegaran jasmani siswa. Kedua sekolah tersebut adalah SD Negeri 18 Air Tawar berada di daerah perkotaan sebagian wilayahnya di penuhi gedung –gedung. Pola kehidupan masyarakat cenderung berpola hidup masyarakat perkotaan dan SD Negeri 04 Tamiang Saroha, merupakan salah satu lembaga pendidikan dasar yang berada di Kecamatan. Lembah Melintang. SD Negeri 04 Tamiang Saroha merupakan sebuah desa yang cukup luas, sebagian wilayahnya tanah persawahan yang secara administratif merupakandaerah pedesaan.

Berdasarkan permasalahan dari perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa dari kedua sekolah tersebut maka peneliti akan melakukan sebuah penelitian dengan judul “Perbandingan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 18 Air Tawar Barat kecamatan Padang utara Dengan Sekolah Dasar Negeri 04 Tamiang Saroha Kecamatan Lembah Melintang Kabupaten Pasaman Barat”

METODE

Penelitian yang dilakukan ini tergolong kepada penelitian Komparatif bersifat *Ex Pos Facto* dimana penelitian ini dilakukan untuk mencari perbandingan tingkat kebugaran jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 18 Air Tawar Barat Kecamatan Padang Utara dan Siswa Sekolah Dasar Negeri 04 Tamiang Saroha Kabupaten Pasaman Barat. Penelitian ini akan dilaksasnakan pada bulan September sampai dengan Oktober 2018 dan bertempat di Sekolah Dasar Negeri 18 Air Tawar Barat Kecamatan Padang Utara dan Sekolah Dasar Negeri 04 Tamiang Saroha Kabupaten Pasaman Barat. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa/i kelas V dan IV Sekolah Dasar Negeri 18 Air Tawar Barat Kecamatan Padang Utara dan Sekolah Dasar Negeri 04 Tamiang Saroha.

Pengambilan sampel dilakukan secara *Purposive Sampling*, Adapun sampel dalam penelitian ini terdiri dari Sekolah Dasar Negeri 18 Air Tawar Barat Kecamatan Padang Utara berjumlah 25 orang dan Sekolah Dasar Negeri 04 Tamiang Saroha berjumlah 25 orang. Instrumen pada penelitian ini menggunakan *brouha step test*. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik uji “T”

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil

A. Deskripsi Data

Data yang didapatkan peneliti setelah siswa melaksanakan tes diolah dan dijumlahkan, kemudian dibandingkan dengan norma tes Kesegaran Jasmani untuk mencari apakah tingkat Kesegaran Jasmani siswa tersebut termasuk klasifikasi baik sekali, baik, cukup, kurang dan kurang sekali. Setelah semua nilai siswa sudah diketahui, kemudian peneliti mencari persentase yang dilakukan dengan menjumlahkan klasifikasi yang diperoleh, setelah itu dibandingkan dengan jumlah sampel dan dikalikan 100%, dan hasilnya tersebut dibandingkan lagi dengan norma tes Kesegaran Jasmani siswa, sehingga didapat pula pengklasifikasian untuk seluruh tingkat Kesegaran Jasmani masing-masing sekolah.

B. Analisis Data

- a. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Siswa SD Negeri 18 Air Tawar Barat kecamatan Padang utara

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap Siswa Siswa SD Negeri 18 Air Tawar Barat kecamatan Padang utara untuk siswa Laki-laki, terlihat bahwa dari 25 siswa, yang mendapatkan rentang nilai dari < 54 adalah 25 (dua puluh lima) orang dengan persentase 100% dengan klasifikasi kurang sekali dan tidak ada siswa yang memperoleh nilai baik sekali, baik, cukup dan kurang . Untuk lebih jelasnya dapat dilihat

Tabel . Distribusi Frekuensi Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 18 Air Tawar Barat kecamatan Padang utara

No	Jumlah Nilai	Frekuensi		Klasifikasi
		Absolut (Fa)	Relatif(%)	
1	> 90	0	0	Baik Sekali
2	80-89	0	0	Baik
3	65-79	0	0	Cukup
4	55-64	0	0	Kurang
5	< 54	25	100	Kurang Sekali
Jumlah		25	100	

- b. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 04 Tamiang Saroha Kecamatan Lembah Melintang Kabupaten Pasaman Barat

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap Siswa Sekolah Dasar Negeri 04 Tamiang Saroha Kecamatan Lembah Melintang Kabupaten Pasaman Barat untuk siswa Laki-laki, terlihat bahwa dari 25 siswa, yang mendapatkan rentang nilai dari < 54 adalah 25 (dua puluh lima) orang dengan persentase 100% dengan klasifikasi kurang sekali dan tidak ada siswa yang memperoleh nilai baik sekali, baik, cukup dan kurang . Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 04 Tamiang Saroha Kecamatan Lembah Melintang Kabupaten Pasaman Barat

No	Jumlah Nilai	Frekuensi		Klasifikasi
		Absolut (Fa)	Relatif(%)	
1	> 90	0	0	Baik Sekali
2	80-89	0	0	Baik
3	65-79	0	0	Cukup
4	55-64	0	0	Kurang
5	< 54	25	100	Kurang Sekali
Jumlah		25	100	

C. Uji Persyaratan Analisis

Sebelum melakukan pengujian terhadap hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini, maka terlebih dahulu dilakukan uji persyaratan analisis dengan uji normalitas data untuk mengetahui apakah data dari variabel yang diteliti berdistribusi normal atau tidak, uji persyaratan analisis digunakan uji *Lilliefors*.

Hipotesis uji *Lilliefors*:

H_0 : $L_{\text{observasi}} < L_{\text{tabel}}$ data berdistribusi normal

H_a : $L_{\text{observasi}} > L_{\text{tabel}}$ data tidak berdistribusi normal

Tabel . Rangkuman Uji Normalitas Data

Variabel	$L_{\text{observasi}}$	L_{tabel}	Kesimpulan
Kesegaran Jasmani Siswa Siswa SD Negeri 18 Air Tawar Barat kecamatan Padang utara	0.147	0.173	Normal
Kesegaran Jasmani Siswa Siswa Sekolah Dasar Negeri 04 Tamiang Saroha Kecamatan Lembah Melintang Kabupaten Pasaman Barat	0.156	0.173	Normal

Tabel di atas menunjukkan bahwa dari hasil pengujian normalitas untuk Kesegaran Jasmani Siswa Siswa SD Negeri 18 Air Tawar Barat kecamatan Padang utara diperoleh skor $L_o = 0,147$ dengan $n = 25$, dan L_{tab} pada taraf pengujian signifikan $\alpha = 0,05$ diperoleh $0,173$ yang lebih besar daripada L_o . Atau dengan kata lain $0,147 < 0,173$ atau $L_o < L_t$. Jika $L_o < L_t$ maka dapat dikatakan data berdistribusi normal. Sehingga dapat disimpulkan bahwa data Kesegaran Jasmani Siswa Siswa SD Negeri 18 Air Tawar Barat kecamatan Padang utara berasal dari populasi yang berdistribusi normal.

Selanjutnya dari hasil pengujian normalitas untuk data Kesegaran Jasmani Siswa Siswa Sekolah Dasar Negeri 04 Tamiang Saroha Kecamatan Lembah Melintang Kabupaten Pasaman Barat diperoleh skor $L_o = 0,156$ dengan $n=25$, dan L_{tab} pada taraf pengujian signifikan $\alpha=0,05$ diperoleh $0,173$ yang lebih besar daripada L_o . Atau dengan kata lain $0,156 < 0,173$ atau $L_o < L_t$. Jika $L_o < L_t$ maka dapat dikatakan data berdistribusi normal. Sehingga dapat

disimpulkan bahwa data Kesegaran Jasmani Siswa Siswa Sekolah Dasar Negeri 04 Tamiang Saroha Kecamatan Lembah Melintang Kabupaten Pasaman Barat berdistribusi normal.

D. Uji Hipotesis

Hasil analisis data yang dilakukan dengan menggunakan uji t, dengan $\alpha=0.05$. Hipotesis dalam penelitian ini adalah H_0 diterima apabila $\mu_1=\mu_2$ artinya tidak terdapat perbedaan tingkat kesegaran jasmani Siswa Siswa SD Negeri 18 Air Tawar Barat kecamatan Padang utaradengan Siswa Sekolah Dasar Negeri 04 Tamiang Saroha Kecamatan Lembah Melintang Kabupaten Pasaman Barat, H_1 diterima apabila $\mu_1\neq\mu_2$ artinya terdapat perbedaan tingkat kesegaran jasmani Siswa Siswa SD Negeri 18 Air Tawar Barat kecamatan Padang utaradengan Siswa Sekolah Dasar Negeri 04 Tamiang Saroha Kecamatan Lembah Melintang Kabupaten Pasaman Barat.

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis yang telah peneliti lakukan dengan menggunakan teknik uji t, didapat thitung $>$ ttabel yaitu $2,27 > 1,68$, artinya yaitu H_0 ditolak, sedangkan H_1 diterima. Jadi, kesimpulan yang didapat dalam penelitian ini adalah terdapat perbedaan tingkat kesegaran jasmani Siswa Siswa SD Negeri 18 Air Tawar Barat kecamatan Padang utara dengan Siswa Sekolah Dasar Negeri 04 Tamiang Saroha Kecamatan Lembah Melintang Kabupaten Pasaman Barat. Dalam hal ini tingkat kesegaran jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 04 Tamiang Saroha Kecamatan Lembah Melintang Kabupaten Pasaman Barat $>$ tingkat kesegaran jasmani Siswa SD Negeri 18 Air Tawar Barat kecamatan Padang utara, artinya tingkat kesegaran jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 04 Tamiang Saroha Kecamatan Lembah Melintang Kabupaten Pasaman Barat lebih baik daripada tingkat kesegaran jasmani Siswa SD Negeri 18 Air Tawar Barat kecamatan Padang utara.

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Terdapat perbedaan tingkat kesegaran jasmani Siswa SD Negeri 18 Air Tawar Barat kecamatan Padang utara dengan Siswa Sekolah Dasar Negeri 04 Tamiang Saroha Kecamatan Lembah Melintang Kabupaten Pasaman Barat

dengan thitung > ttabel yaitu $2,27 > 1,68$. Dalam hal ini, tingkat kesegaran jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 04 Tamiang Saroha Kecamatan Lembah Melintang Kabupaten Pasaman Barat lebih baik daripada tingkat kesegaran jasmani Siswa SD Negeri 18 Air Tawar Barat kecamatan Padang utara.

B. Saran

Berdasarkan kepada kesimpulan dalam penelitian ini, maka disarankan kepada:

1. Diharapkan kepada Guru Olahraga dan Pelatih untuk dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswanya
2. Bagi Siswa SD Negeri 18 Air Tawar Barat kecamatan Padang utara dan Siswa Sekolah Dasar Negeri 04 Tamiang Saroha Kecamatan Lembah Melintang Kabupaten Pasaman Barat agar dapat meningkatkan kebugaran jasmanidengan melakukan latihan secara disiplin, sistematis dan berkesinambungan.
3. Penelitian ini hanya terbatas pada Siswa SD Negeri 18 Air Tawar Barat kecamatan Padang utara dan Siswa Sekolah Dasar Negeri 04 Tamiang Saroha Kecamatan Lembah Melintang Kabupaten Pasaman Barat untuk itu perlu dilakukan penelitian pada siswa di Sekolah lain dan daerah yang berbeda dengan jumlah sampel yang lebih banyak lagi.

DAFTAR RUJUKAN

- Ary dkk (2005). *Pengantar Penelitian dalam Pendidikan*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Abdul, Kadir Ateng. 1992. *Asas dan Landasan Pendidikan Jasmani*. Jakarta :Depdikbud Dirjen Dikti.
- Agus, Apri. 2012. *Olahraga Kebugaran Jasmani. Padang* :Sukabina Press.
- Agus, Apri. 2013. *Manajemen Kebugaran*. Padang :Sukabina Press
- Arsil.2009. *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Malang :Wineka Media.

Darmadi, Hamid. (2011). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta

Gusril. 2004. *Perkembangan Motorik Pada Masa Anak-Anak*. Dirjen Olahraga Departemen Pendidikan Nasional.

Giriwijoyo, Santoso. (2002). *Ilmu Kesehatan Olahraga Untuk Kesehatan dan Untuk Prestasi Olahraga*. Bandung: FPOK UPI

Irianto, Djoko Pekik. (2004). *Bugar dan Sehat dengan Berolahraga*. Yogyakarta: C.V Andi Offset.

Joni. (2003). *Senam Aerobik*. Padang: Fik. UNP.

Ratna, Dian (2015). *Perbedaan Status Gizi dan Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Anak Sekolah Dasar Pedesaan dan Perkotaan*. *Jurnal Kesmasindo*, Vol: 7, No: 3.

Rusli, Ibrahim. (2001). *Landasan Psikologis Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar*. Jakarta :Depdiknas.

Lutan. (2001). *Asas-Asas Pendidikan Jasmani*. Jakarta :Depdiknas.

Lutan, Rusli. (2002). *Supervisi Pendidikan Jasmani Konsep dan Praktik*. Jakarta :Depdiknas.

Margono. (2010). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta.

Nurhasan. (2004). *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani Prinsip-prinsip dan Penerapannya*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga

Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif, R&D*. Bandung : CV. Alfabeta.

Sutrisno, Budi dan Khafadi, Muhammad Bazin.(2010). *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan 2*. Surakarta: CV. Putra Nugraha