

## **PERBANDINGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI ANTARA SISWA SMAN 2 KABUPATEN SOLOK DENGAN SMAN 3 KOTA PADANG**

Wiro Pranata Yuanda<sup>1</sup>, Didin Tohidin<sup>2</sup>.

Universitas Negeri Padang

### **Abstract**

This research started from not yet known level of physical fitness between of students of SMAN 2 Solok district with SMAN 3 Padang city. The purpose of this study is to compare the level of physical fitness students of SMAN 2 Solok district with SMAN 3 Padang city.

The type of research used is Comparative. The population in this study were all students of SMAN 2 Solok district who were enrolled in the 2018/2019 school year as many as 175 students and students of SMAN 3 Kota Padang totaling 268 students. So the total population in this study was 443 students. Sampling uses purposive sampling techniques, so, the sample in this study was 88 students. Data was collected using the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI). Data analysis techniques and hypothesis testing using comparative analysis techniques.

The results of data analysis using the t test obtained  $t_{count} > t_{table}$ , namely  $7.90 > 1.662$ . The results of this study prove that there are differences in the level of physical fitness of students of SMAN 2 Solok Regency with SMAN 3 Padang. In this case, the level of physical fitness of students at SMAN 2 Solok Regency is better than the level of physical fitness of students of SMAN 3 Padang.

**Keywords:** *Physical Fitness*

### **Abstrak**

Masalah penelitian ini adalah rendahnya kemampuan daya tahan pemain tim sepakbola SMA N 1 Banuhampu Kecamatan Banuhampu Kabupaten Agam. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian sari kurma terhadap kemampuan daya tahan pemain tim sepakbola SMA N 1 Banuhampu Kecamatan Banuhampu Kabupaten Agam. Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu, populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain tim sepakbola SMA N 1 Banuhampu Kecamatan Banuhampu Kabupaten Agam yang berjumlah 20 orang. Teknik pengambilan sampel adalah total sampling yaitu mengambil seluruh populasi untuk menjadi sampel penelitian sebanyak 20 orang. Pengumpulan data dilakukan dengan melakukan *pre-test* dan *post-test* kemampuan daya tahan pemain tim sepakbola SMA N 1 Banuhampu Kecamatan Banuhampu Kabupaten Agam menggunakan test *bleep test (Multi Stage Fines Test)*. Analisa komparasi dengan menggunakan rumus uji beda mean (uji t) dengan taraf signifikan  $\alpha$  0,05.

Dari analisa data yang dilakukan diperoleh hasil : Pengaruh pemberian sari kurma terhadap kemampuan daya tahan pemain tim sepakbola SMA N 1



Banuhampu Kecamatan Banuhampu Kabupaten Agam, dengan perolehan koefisien uji "t" yaitu  $t_{hitung} = 15,08 > t_{tabel} 1,73$ .

**Kata kunci:** Pemberian Sari Kurma, Kemampuan Daya Tahan

### **Pendahuluan**

Olahraga merupakan bagian dari aktivitas 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 juga turut berperan dalam peningkatan kemampuan bangsa dalam melaksanakan sistem pembangunan yang berkelanjutan.

Salah satu usaha menciptakan manusia Indonesia seutuhnya adalah dengan cara pembinaan melalui olahraga. Olahraga tidak hanya untuk kepentingan pendidikan, rekreasi, dan kebugaran jasmani, tetapi juga sebagai ajang kompetisi untuk berpacu dalam pencapaian sebuah prestasi baik secara individu maupun kelompok. Hal ini juga ditegaskan dalam Undang-Undang Republik Indonesia No. 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional Bab II Pasal 4 yang berbunyi:

"Keolahragaan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan jasmani, rohani, dan sosial serta membentuk watak dan kepribadian bangsa yang bermartabat. Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat pertahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa".

Dari penjelasan di atas dapat dijelaskan bahwa keolahragaan nasional berfungsi memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran sehingga dapat mengangkat harkat dan martabat bangsa.

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. Menurut Moeloek dalam Apri Agus (2013:39) "Kebugaran jasmani adalah kesanggupan tubuh dalam melakukan



penyesuain (adaptasi) terhadap pembebanan fisik tanpa mengalami kelelahan berarti”.

Kebugaran jasmani merupakan cermin dari kemampuan fungsi sistim-sistim dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam setiap aktifitas fisik. Kebugaran jasmani merupakan kemampuan fisik yang dapat berupa kemampuan aerobik dan anaerobik. Kemampuan aerobik antara lain dapat di ketahui dari kemampuan sistem kardiorespirasi untuk menyediakan kebutuhan oksigen sampai ke dalam mitokondria, sedangkan kemampuan anaerobik dapat di ukur dengan kemampuan ambang anaerobik dan kontraksi otot (Fox dalam Bafirman dan Apri Agus, 2008:9).

Kebugaran jasmani sangat dibutuhkan oleh anak didik untuk memperoleh ketangkasan, kesanggupan serta kemampuan belajar yang tinggi. Tingkat kebugaran jasmani akan membantu seorang dalam melaksanakan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Salah satu jalan untuk memelihara atau meningkatkan kebugaran jasmani adalah dengan melakukan olahraga yang benar dan aktifitas fisik sehari-hari yang bermanfaat untuk kesehatan, karena kesehatan sangat menentukan aktivitas seseorang.

Kebugaran jasmani juga tidak terlepas dari aktivitas gerak sehari-hari dimana aktivitas gerak yang banyak akan mempunyai kebugaran yang baik, ini di sebabkan semua organ dan otot dalam tubuh bergerak setiap hari sehingga tubuh terbiasa dalam melakukan suatu aktivitas dan tidak menimbulkan kelelahan yang berarti dan setelah istirahat sebentar akan dapat melanjutkan kegiatan sehari-sehari, seperti yang di ungkapkan oleh Djoko Pekik (2004:2) “Secara umum, yang di maksud dengan kebugaran adalah kebugaran fisik (*physical fitness*), yakni kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya”. Selanjutnya kebugaran jasmani dipengaruhi oleh beberapa faktor menurut Sharkey dalam ApriAgus (2013:40) antara lain,” heriditas, latihan, jenis kelamin, usia, lemak tubuh, aktivitas, asupan gizi, gaya hidup dan kesehatan.

Faktor asupan gizi mempengaruhi kebugaran seseorang, asupan gizi terkait dengan makanan dan minuman yang dikonsumsi seseorang. Bahan makanan di perlukan tubuh untuk sumber energi, pembangunan sel-sel tubuh, komponen biokatalisator dan metabolisme. Seperti yang diungkapkan Lamb dalam Bafirman dan Apri Agus (2008:10)“Makanan harus sesuai dengan yang dibutuhkan oleh tubuh baik secara



kuantitatif maupun kualitatif. Kuantitatif maksudnya adalah perbandingan karbohidrat lemak dan protein yang dimakan harus sesuai dengan kapasitas seseorang. Pada orang yang normal karbohidrat di berikan 55-60 % lemak di berikan 20-30% dari total kalori dan protein di butuhkan 1 gram/kilogram berat badan, sedangkan pada atlet dapat diberikan 10-15% dari total kalori. Selanjutnya secara kualitatif maksudnya bahan-bahan yang selalu ada dalam makanan (karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral dan air) dan jumlahnya dapat di berikan lebih banyak jika diperlukan". Dari kutipan 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.

Kebugaran jasmani juga tidak terlepas dari letak geografi suatu daerah, dari suhu, kelembaban dan iklim suatu daerah juga berpengaruh pada kebugaran jasmani seseorang, ini bisa berpengaruh pada penyesuaian tubuh terhadap suatu lingkungan seperti yang di ungkapkan Sadoso dalam Bafirman dan Apri Agus (2008:10) mengemukakan, "Kebugaran 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)". Seseorang dikatakan mempunyai *physiological fitness* adalah apabila ia dapat melakukan pekerjaan dengan efisien, tanpa timbul kelelahan sebagai akibat kegiatan tersebut. Semua kegiatan memerlukan kegiatan otot, walaupun tidak sama untuk bermacam-macam kegiatan. Secara singkat *physiological fitness* ialah kekuatan tubuh untuk berfungsi secara maksimal.

Seharusnya setiap peserta didik di berbagai tingkat jenjang pendidikan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang bagus, sehingga pekerjaan yang awalnya sukar untuk dilakukan menjadi mudah tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Apalagi peran 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.

Sehubungan dengan hal di atas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai tingkat kebugaran jasmani pada siswa Sekolah Menengah Atas (SMA). Hal tersebut dimulai dari masalah yang telah peneliti lihat dilapangan



terhadap kebugaran jasmani siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) terutama pada Sekolah SMA yang berada pada dua tempat yang berbeda yaitu antara siswa SMAN2Kabupaten Solok yang terletak di daerah sekitar pegunungan dan dataran tinggi atau di desa dengan siswa SMAN3Kota Padang yang terletak di dataran rendah atau di kota .

Semua siswa hendaknya memiliki kebugaran jasmani yang baik, agar pelaksanaan proses pembelajaran dapat berjalan dengan baik, karena jika siswa-siswi mempunyai kebugaran jasmani yang baik akan meningkatkan gairah dan semangat dalam belajar. Masing-masing siswa yang berada pada berbeda daerah hendaknya mempunyai kebugaran jasmani yang sama-sama baik.

Bedasarkan hasil observasi dan pengamatan yang peneliti lakukan dilapangan, ditemukan banyak perbedaan dari kedua sekolah tersebut terutama pada tingkat kebugaran jasmani siswa di sekolah pada masing-masing daerah tersebut. Siswa-siswi kota sangat sedikit melakukan aktifitas gerak karena siswa-siswinya lebih banyak berkendara motor dibandingkan siswa-siswi di desa, sedangkan siswa-siswi di desa banyak yang berjalan kakisehingga aktifitas geraknya lebih banyak di bandingkan dengan siswa-siswi yang ada di kota, ini terlihat dari jumlah kendaraan bermotor yang parkir di kawasan parkir sekolahan, siswa-siswi SMAN3 Kota Padang berjumlah 195 siswa membawa motor, sedangkan SMAN2 Kabupaten Solok siswa yang membawa kendaraan bermotor berjumlah55 siswa.

Faktor gizi siswa-siswi yang sekolah didaerah perkotaan dan pedesaan sangat berbeda, dalam pengamatan sementara peneliti melihat gizi siswa-siswi pedesaan lebih baik dari perkotaan. Hal tersebut disebabkan karena siswa-siswi dipedesaan banyak mengkonsumsi langsung makanan bergizi tanpa pengawet sedangkan siswa-siswi perkotaan banyak mengkonsumsi makanan yang sudah jadi atau banyak yang mengandung bahan pengawet.

Dari letak daerah, SMAN 2 Kabupaten Solok terletak di daerah pegunungan yang mempunyai suhu rendah, kelembaban yang tinggi, kandungan oksigen yang rendah dan memiliki lingkungan yang minim akan polusi udara, berbeda dengan daerah kota yang berada di pesisir pantai yang mempunyai suhu tinggi, kelembaban yang rendah, kandungan oksigen yang tinggi tetapi tinggi tingkat polusi udara.

Kegiatan ekstra kurikuler sekolah yang di adakan pada jam luar sekolahdi luar sekolah ataupun siswa-siswi SMAN 3 Kota Padang lebih banyak menghadiri



kegiatan ekstra kurikuler olahraga karena kebanyakan siswa-siswinya sepulang sekolah tidak mempunyai kegiatan yang wajib di lakukan untuk membantu keluarga, sedangkan siswa-siswi SMAN 2 Kabupaten Solok sebagian besarnya melakukan kegiatan wajib seperti menolong orang tua di ladang perkebunan mereka maupun membantu orang tua memberikan makan ternak-ternak peliharaan mereka karena faktor ekonomi juga berpengaruh pada kegiatan siswa.

Kedua sekolah tersebut adalah SMAN 3 Kota Padang terletak di daerah perkotaan dengan SMAN 2 Kabupaten Solok yang terletak di dataran tinggi. Berdasarkan permasalahan dari perbedaan tingkat kebugaranjasmani siswa dari kedua sekolah tersebut maka peneliti akan melakukan sebuah penelitian dengan judul “Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani dan Faktor-faktor Yang Mempengaruhinya Pada Siswa-siswiSMAN 3 Kota Padang Dengan SMAN 2 Kabupaten Solok”.

### **Metode**

Jenis penelitian ini adalah penelitian Komparatif bersifat *Ex Pos Facto*. penelitian ini dilakukan di dua tempat yaitu SMAN 3 Kota Padang dengan SMAN 2 Kabupaten Solok. Waktu penelitian dilkukan pada bulan Desember 2018 samapai sengan Januari 2019. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMAN 2 Kabupaten Solok yang terdaftar pada tahun pelajaran 2018/2019 sebanyak 175 siswa dan siswa SMAN 3 Kota Padang yang berjumlah 268 siswa. Jadi total populasi dalam penelitian ini adalah 443 siswa. Pengambilan sampel dilakukan secara *Purposive Sampling*. Maka sampel dalam penelitian ini adalah 88 siswa. Instrumen pada penelitian ini menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis komparasidengan teknik uji “T”.

### **Hasil Penelitian**

#### **A.Deskripsi Data**

Peneliti sebelum menentukan tingkat Kebugaran Jasmani siswa, terlebih dahulu mengumpulkan data yaitu dengan cara memberikan tes Kebugaran Jasmani yang sesuai dengan butir-butir rangkaian Tingkat Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk Umur 16-19 tahun baik untuk putra maupun untuk putri. Tes TKJI tersebut terdiri dari Lari 60 meter, Gantung angkat Tubuh 60 detik (Putra) dan



Gantung Siku Tekuk (Putri), Baring duduk 60 detik, loncat tegak, lari 1200 meter (putra) dan Lari 1000 meter (Putri).

Data yang didapatkan peneliti setelah siswa melaksanakan tes diolah dan dijumlahkan, kemudian dibandingkan dengan norma tes Kebugaran Jasmani untuk mencari apakah tingkat Kebugaran Jasmani siswa tersebut termasuk klasifikasi baik sekali, baik, sedang, 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 Kebugaran Jasmani siswa untuk umur 16-19 tahun, sehingga didapat pula pengklasifikasian untuk seluruh tingkat Kebugaran Jasmani masing-masing sekolah.

## **B. Analisis Data**

### **1. Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMAN 2 Kabupaten Solok**

#### **a. Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Laki-Laki**

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Siswa Putra SMAN 2 Kabupaten Solok Berdasarkan Norma Kebugaran Jasmani Indonesia**

No	Rentang Nilai	Frekuensi		Klasifikasi
		Absolut (Fa)	Relatif (%)	
1	18-21	1	4.55	Baik
2	14-17	19	86.36	Sedang
3	10-13	2	9.09	Kurang
<b>Jumlah</b>		<b>22</b>	<b>100</b>	

Berdasarkan Tabel di atas, maka dapat disimpulkan bahwa dari 22 orang atlet putra, pada nilai 18-21 terdapat 1 orang (4,55%) dengan kategori baik, pada nilai 14-17 terdapat 19 orang (86,36%) atau dengan sedang dan pada nilai 10-13 terdapat 2 orang (9,09%) dengan kategori kurang.

#### **b. Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putri**

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Siswa Putri SMAN Kabupaten Solok Berdasarkan Norma Kebugaran Jasmani Indonesia**

No	Rentang Nilai	Frekuensi		Klasifikasi
		Absolut (Fa)	Relatif (%)	

1	14-17	2	9.09	Sedang
2	10-13	20	90.91	Kurang
<b>Jumlah</b>		<b>22</b>	<b>100</b>	

Berdasarkan Tabel di atas, maka dapat disimpulkan bahwa dari 22 orang atlet putri, pada nilai 14-17 terdapat 2 orang (9,09%) atau dengan sedang dan pada nilai 10-13 terdapat 20 orang (90,91%) dengan kategori kurang.

**c. Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMAN 2 Kabupaten Solok**

**Tabel 3. Klasifikasi Nilai Siswa SMAN 2 Kabupaten Solok Berdasarkan Norma Kebugaran Jasmani Indonesia**

No	Rentang Nilai	Frekuensi		Klasifikasi
		Absolut (Fa)	Relatif(%)	
1	18-21	1	2.27	Baik
2	14-17	21	47.73	Sedang
3	10-13	22	50	Kurang
<b>Jumlah</b>		<b>44</b>	<b>100</b>	

Berdasarkan Tabel di atas, maka dapat disimpulkan bahwa dari 44 Siswa SMAN 2 Kabupaten Solok, pada nilai 18-21 terdapat 1 orang (2,27%) atau dengan baik, pada nilai 14-17 terdapat 21 orang (47,73%) atau dengan sedang dan pada nilai 10-13 terdapat 22 orang (50%) dengan kategori kurang.

**2. Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMAN 3 Padang**

**d. Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Laki-Laki**

**Tabel 4. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Siswa Putra SMAN 3 Padang Berdasarkan Norma Kebugaran Jasmani Indonesia**

No	Rentang Nilai	Frekuensi		Klasifikasi
		Absolut (Fa)	Relatif(%)	
1	14-17	8	36.36	Sedang
2	10-13	14	63.64	Kurang
<b>Jumlah</b>		<b>22</b>	<b>100</b>	

Berdasarkan Tabel di atas, maka dapat disimpulkan bahwa dari 22 orang atlet putra, pada nilai 14-17 terdapat 8 orang (36,36%) atau dengan sedang dan pada





nilai10–13 terdapat 14 orang (63,64%) dengan kategori kurang, baik dan kurang sekali.

**e. Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putri**

**Tabel 5. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Siswa Putri SMAN 3 Padang Berdasarkan Norma Kebugaran Jasmani Indonesia**

No	Rentang Nilai	Frekuensi		Klasifikasi
		Absolut (Fa)	Relatif(%)	
1	10–13	21	95.45	Kurang
2	5–9	1	4.55	Kurang Sekali
<b>Jumlah</b>		<b>22</b>	<b>100</b>	

Berdasarkan Tabel di atas, maka dapat disimpulkan bahwa dari 22 orang atlet putri, pada nilai10–13 terdapat 21 orang (95,45%) dengan kategori kurang dan pada nilai5–9 terdapat 1 orang (4,55%) dengan kategori kurang sekali.

**f. Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMAN 3 Padang**

**Tabel 6. Klasifikasi Nilai Siswa SMAN 3 Padang Berdasarkan Norma Kebugaran Jasmani Indonesia**

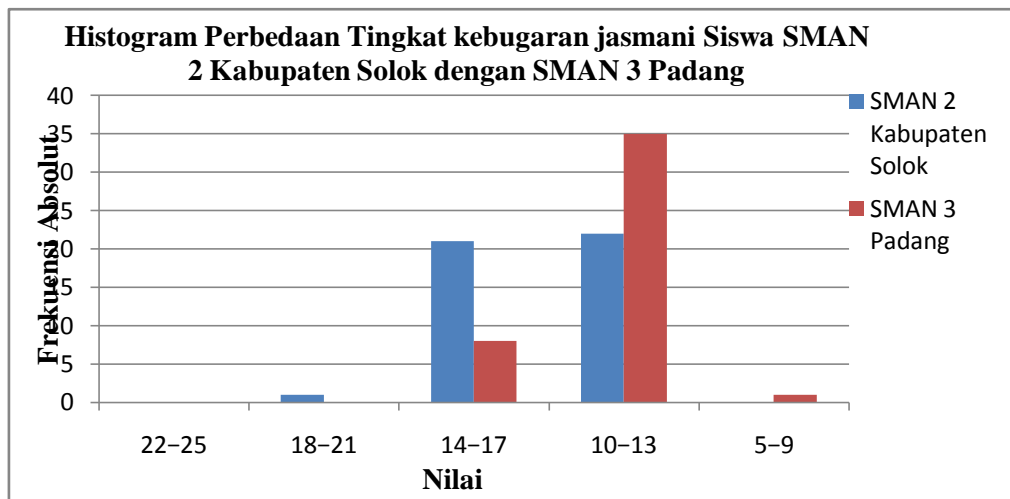
No	Rentang Nilai	Frekuensi		Klasifikasi
		Absolut (Fa)	Relatif(%)	
1	14–17	8	18	Sedang
2	10–13	35	79.55	Kurang
3	5–9	1	2.27	Kurang Sekali
<b>Jumlah</b>		<b>44</b>	<b>100</b>	

Berdasarkan Tabel di atas, maka dapat disimpulkan bahwa dari 44 Siswa SMAN 3 Padang, pada nilai14–17 terdapat 8 orang (18,18%) atau dengan sedang, pada nilai10–13 terdapat 35 orang (79,55%) dengan kategori kurang dan pada nilai5–9 terdapat 1 orang (2,27%) dengan kategori kurang sekali.

**3. Perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani SMAN 2 Kabupaten Solok dengan Siswa SMAN 3 Padang**



Berdasarkan uraian tingkat kebugaran jasmani masing-masing sekolah, terlihat bahwa adanya perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara siswa SMAN 2 Kabupaten Solok dengan Siswa SMAN 3 Padang. Untuk lebih jelasnya melihat perbedaan tersebut dapat dilihat pada histogram berikut :



**Gambar 1. Histogram Perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani Antara SMAN 2 Kabupaten Solok dengan SMAN 3 Padang**

**C. Uji Persyaratan Analisis**

**Tabel 7. Rangkuman Uji Normalitas Data**

Variabel	$L_{observasi}$	$L_{tabel}$	Kesimpulan
Kebugaran Jasmani SMAN 2 Kabupaten Solok	0.075	0.133	Normal
Kebugaran Jasmani Siswa SMAN 3 Padang	0.095	0.133	Normal

Tabel di atas menunjukkan bahwa dari hasil pengujian normalitas untuk Kebugaran Jasmani siswa SMAN 2 Kabupaten Solok diperoleh skor  $L_o = 0,075$  dengan  $n = 44$ , dan  $L_{tab}$  pada taraf pengujian signifikan  $\alpha = 0,05$  diperoleh  $0,133$  yang lebih besar daripada  $L_o$ . Atau dengan kata lain  $0,075 < 0,133$  atau  $L_o < L_t$ . Jika  $L_o < L_t$  maka dapat dikatakan data berdistribusi normal. Sehingga dapat disimpulkan bahwa data Kebugaran Jasmani siswa SMAN 2 Kabupaten Solok berasal dari populasi yang berdistribusi normal.

Selanjutnya dari hasil pengujian normalitas untuk data Kebugaran Jasmani Siswa SMAN 3 Padang diperoleh skor  $L_o = 0,095$  dengan  $n = 44$ , dan  $L_{tab}$  pada taraf pengujian signifikan  $\alpha = 0,05$  diperoleh  $0,133$  yang lebih besar daripada  $L_o$ .

Atau dengan kata lain  $0,095 < 0,133$  atau  $L_o < L_t$ . Jika  $L_o < L_t$  maka dapat dikatakan data berdistribusi normal. Sehingga dapat disimpulkan bahwa data kedua data dari variabel yang diteliti berdistribusi normal.

### **B. 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 kebugaran jasmani siswa SMAN 2 Kabupaten Solok dengan SMAN 3 Padang,  $H_1$  diterima apabila  $\mu_1 \neq \mu_2$  artinya terdapat perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa SMAN 2 Kabupaten Solok dengan SMAN 3 Padang.

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis yang telah peneliti lakukan dengan menggunakan teknik uji t, didapat thitung  $>$  ttabel yaitu  $7,90 > 1,662$ , artinya yaitu  $H_0$  ditolak, sedangkan  $H_1$  diterima. Jadi, kesimpulan yang didapat dalam penelitian ini adalah terdapat perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa SMAN 2 Kabupaten Solok dengan SMAN 3 Padang. Dalam hal ini tingkat kebugaran jasmani siswa SMAN 2 Kabupaten Solok  $>$  SMAN 3 Padang, artinya tingkat kebugaran jasmani siswa SMAN 2 Kabupaten Solok lebih baik daripada tingkat kebugaran jasmani siswa SMAN 3 Padang

### **C. Pembahasan**

Kebugaran jasmani adalah merupakan aktifitas olahraga dan latihan-latihan yang dilakukan sehari-hari, semakin banyak aktifitas olahraga dan latihan yang dilakukan seseorang, akan semakin baik pula tingkat kebugaran jasmaninya. Hal ini disebabkan dengan melakukan aktifitas olahraga dan latihan akan meningkatkan kemampuan tubuh dalam mengkonsumsi oksigen secaramaksimal, maka secara otomatis akan berpengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani. Sedangkan menurut Apri Agus (2013:39) kebugaran jasmani adalah kesanggupan tubuh dalam melakukan penyesuain (adaptasi) terhadap pembebanan fisik tanpa mengalami kelelahan berarti. Pendapat lain juga diungkapkan Sadoso dalam Bafirman (2013:125) mengemukakan "kebugaran jasmani lebih menitik beratkan kepada *physical fitness* yaitu kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat-alat dalam fisiologisterhadap lingkungan (ketinggian, kelembaban, suhu dan sebagainya).



Adapun komponen kebugaran jasmani yaitu ; (1) Kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan (*physical fitness related health*) dan (2) Kebugaran yang berhubungan dengan keterampilan (*physical fitness reated skill*). Sedangkan, menurut Arsil (1999:5) “komponen dari kebugaran jasmani meliputi: 1) daya tahan (*endurance*), 2) kekuatan (*strenght*), 3) daya ledak (*explosive power*), 4) kecepatan (*vilocity/spee*), 5) kelentukan (*flexibelity*), 6) kelincahan (*agility*), 7) keseimbangan (*balance*), 8) koordinasi (*coordination*) “.Faktor – faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani terdiri dari faktor internal dan eksternal. Adapun faktor internal yang mempengaruhi kebugaran jasmani yaitu : heriditas, latihan, jenis kelamin, usia, lemak tubuh, aktivitas, asupan gizi, gaya hidup dan kesehatan. Sedangkan, faktor eksternal yang mempengaruhi kebugaran jasmani yaitu letak geografis dan sebagainya.

Fungsi kebugaran jasmani adalah untuk mengembangkan kesanggupan dan kemampuan setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja”. Dengan demikian seseorang yang memiliki kebugaran jasmani yang baik akan dapat memerlukan suatu kegiatan dengan maksimal sehingga memperoleh hasil yang lebih baik.

Kebugaran Jasmani merupakan modal utama untuk melaksanakan aktivitas, apalagi sebagai siswa kebugaran jasmani sanagat diperlukan dalam mengikuti kegiatan belajar, berolahraga disekolah, maka diperlukan aktivitas fisik yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani agar menjadi lebih baik. Peningkatan kebugaran jasmani pada hakikatnya adalah untuk peningkatan daya tahan tubuh untuk melaksanakan kegiatan fisik, latihan dan olahraga. Seperti yang dipaparkan di latar belakang masalah SMAN 2 Kabupaten Solok dan SMAN 3 Padang memiliki lingkungan yang berbeda, dari penjelasan tersebut adanya perbedaan dimana SMAN 2 Kabupaten Solokterletak di daerah pegunungan yang mempunyai suhu rendah, kelembaban yang tinggi, kandungan oksigen yang rendah dan memiliki lingkungan yang minim akan polusi udara,. Sedangkan, SMAN 3 Padang yang dekat dari keramaian yang terletak di daerah kota yang berada di pesisir pantai yang mempunyai suhu tinggi, kelembaban yang rendah, kandungan oksigen yang tinggi tetapi tinggi tingkat polusi udara.

Dengan perbedaan diantara kedua sekolah maka selain keadaan geografis juga terdapat perbedaan diantaranya kebugaran jasmani pada masing-masing sekolah, dapat dilihat pada kedua sekolah tersebut. Adapun perbedaan letak



geografis antara dengan SMAN 2 Kabupaten dengan SMAN 3 Kota Padang yaitu :

- 1) SMAN 2 Kabupaten Solok. Dari segi geografis, SMAN 2 Kabupaten Solok terletak di ketinggian 1100 meter di atas permukaan laut, temperatur suhu 15 C – 25 C (Badan Pusat Statistik Kabupaten Solok). Berdasarkan ketinggian tempat di SMAN 2 Kabupaten Solok, maka dapat dikemukakan bahwa tekanan udara di SMAN 2 Kabupaten Solok rendah, Ade Yuniarti “makin tinggi suatu tempat dari permukaan laut, semakin rendah tekanan udaranya hal ini di sebabkan karena makin berkurangnya udara yang menekan”.

Dapat di kemukakan bahwa tekanan udara sangat mempengaruhi kesegaran jasmani seseorang. Pada SMAN 2 Kabupaten Solok yang terletak di ketinggian 1100 meter di atas permukaan laut mempunyai kadar oksigen yang rendah akan tetapi kadar oksigen tersebut belum tercemar oleh polusi dan juga di dukung oleh hutan yang padat serta kawasan yang tidak padat penduduk.

- 2) SMAN 3 Kota Padang. Dari segi geografis, SMAN 3 Kota padang terletak di bagian timur kota padang. Sekolah ini terletak di ketinggian 10 meter di atas permukaan laut, temperatur suhu 22 C – 31 C (Badan Pusat Statistik kota padang). Berdasarkan ketinggian tempat di SMAN 3 Kota padang, maka dapat dikemukakan bahwa tekanan udara di SMAN 3 Kota padang Padang tinggi, Ade Yuniarti “makin tinggi suatu tempat dari permukaan laut, semakin rendah tekanan udaranya hal ini di sebabkan karena makin berkurangnya udara yang menekan”.

Keadaan gografis ini akan membawa pengaruh terhadap tubuh manusia karena semakin tinggi letak suatu tempat dari permukaan laut maka jumlah gas nitrogen, oksigen, argon hidrogen semakin menipis. Dapat di kemukakan bahwa tekanan udara sangat mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang. Pada SMAN 3 Kota padang yang terletak di ketinggian 10 meter di atas permukaan laut dan kota yang padat penduduk serta kendaraan roda dua ataupun roda 4 mempunyai kadar oksigen yang tinggi tapi banyak tercemar oleh lingkungan.



Tingkat kebugaran jasmani SMAN 2 Kabupaten Solok secara keseluruhan lebih baik daripada SMAN 3 Padang. Ada beberapa faktor yang menyebabkan terjadinya hal ini, antara lain adalah :

1. Dari aktivitas fisik, siswa SMAN 2 Kabupaten Solok lebih banyak bergerak karena siswa-siswinya sebagian besar banyak yang berjalan kaki daripada yang berkendara ke sekolah, sedangkan siswa-siswi SMAN 3 Kota Padang lebih sedikit melakukan gerak karena sebagian besar siswa-siswinya banyak menggunakan kendaraan ke sekolah.
2. Dari status gizi, SMAN 2 Kabupaten Solok lebih banyak mengonsumsi makanan yang segar dan tidak mengandung pengawet, ini dikarenakan di lingkungannya masih banyak tanaman yang segar yang di tanam para petani, sedangkan siswa-siswi SMAN 3 Kota Padang umumnya banyak mengonsumsi makanan yang cepat saji dan mengandung pengawet.
3. Kegiatan olahraga di luar sekolah ataupun kegiatan ekstra kurikuler siswa-siswi SMAN 3 Kota Padang lebih banyak menghadiri kegiatan ekstra kurikuler olahraga karena kebanyakan siswa-siswinya sepulang sekolah tidak mempunyai kegiatan yang wajib di lakukan untuk membantu keluarga, sedangkan siswa-siswi SMAN 2 Kabupaten Solok sebagian besarnya melakukan kegiatan wajib seperti menolong orang tua di ladang perkebunan mereka maupun membantu orang tua memberikan makan ternak-ternak peliharaan mereka.

## **Kesimpulan Dan Saran**

### **1. Kesimpulan.**

Terdapat perbandingan tingkat kebugaran jasmani siswa SMAN 2 Kabupaten Solok dengan SMAN 3 Padang. Dalam hal ini, tingkat kebugaran jasmani siswa SMAN 2 Kabupaten Solok lebih baik daripada tingkat kebugaran jasmani siswa SMAN 3 Padang.

### **2. Saran**

Berdasarkan kepada kesimpulan dalam penelitian ini, maka disarankan kepada:

1. Kepada Guru Olahraga untuk dapat menerapkan program latihan yang sesuai untuk dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswanya



2. Bagi siswa SMAN 2 Kabupaten Solok dan siswa SMAN 3 Padang agar dapat meningkatkan kebugaran jasmanidengan melakukan latihan secara disiplin, sistematis dan berkesinambungan.
3. Penelitian ini hanya terbatas pada SMAN 2 Kabupaten Solok dan Siswa SMAN 3 Padang 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: PustakaPelajar

Agus, Apri (2012). *Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang : Buku Ajar

Agus, Apri (2013). *Olahraga kebugaran Jasmani*. Padang: Buku Ajar

Arikunto, (1992). *Prosedur Penelitian*. Rineka Cipta: Jakarta

Arsil. (2008). *Pembentukan Kondisi Fisik*. Sukabina: Buku Ajar

Bafirman dan Agus, Apri . (2008). *Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang: Buku Ajar.

Bafirman (2013). *Fisiologi Olahraga*. Padang: Wineka Media

Fatmah dan Ruhayati. (2011). *Gizi dan Kebugaran dan Olahraga*. Bandung: Lubung Agung.

Mahardika. (2009). *Upaya Peningkatan Kemampuan Berhitung siswa dalam media bingo*. Surakarta: FKIP Universitas Muhammadiyah Surakarta

Mutohir dan Gusril. (2004). *Olahraga Kesehatan*. Jakarta: Depdiknas

Pekik, Djoko. (2004). *Bugar dan Sehat dengan Berolahraga*. Yogyakarta: C. V ANDI OFFSET (Penerbit Andy).

Toho Cholik Mutohir dan Gusril (2004). *Perkembangan Motorik Pada Masa Anak-Anak*. Jakarta: Depdiknas.

Sugiono (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Alfabeta

Suwirman (2015). *Dasar-dasar Penelitian*. Yogyakarta: Andy

Undang-undang Republik Indonesia No. 23tahun 2005

Yuniarti Ade (2009). *Hubungan Iklim Literatur*. Jurnal hubungan iklim dan tekanan udara. Di akses tanggal 29 juli 2017 , Pukul 5:42 WIB.

