



**PERBADNINGAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA KELAS V  
SDN 012 HARAPAN JAYA DENGAN SISWA SDN 010 KARYA MUKTI  
KABUPATEN ROKAN HILIR**

**JURNAL**

**Oleh**

**MUAHMMAD LENDRA  
1405166538**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAH RAGA  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS RIAU  
2016**

## **THE COMPARISON BETWEEN PHYSICAL FITNESS LEVEL STUDENTS CLASS V SDN 012 HARAPAN WITH STUDENTS SDN 010 KARYA MUKTI ROKAN HILIR DISTRICT**

Muhammad Lendra<sup>1</sup>, Drs. Ramadi, S.Pd, M.Kes AIFO<sup>2</sup>, Aref Vai., S.Pd., M.Pd<sup>3</sup>  
[m.lendra911@yahoo.com](mailto:m.lendra911@yahoo.com)<sup>1</sup>, [mr.ramadi59@gmail.com](mailto:mr.ramadi59@gmail.com)<sup>2</sup>, [arifnisa@ymail.com](mailto:arifnisa@ymail.com)<sup>3</sup>

**PHYSICAL EDUCATION HEALT AND RECREATION  
FACULTY OF TEACHER TRAINNING AND EDUCATION  
RIAU UNIVERSITY**

**ABSTRACT**, Background problem in this study originated from differences in the location of the school, students' physical activity, facilities and infrastructure in schools so that the resulting differences in physical fitness level of the students of SDN 012 Harapan Jaya and SDN Karya Mukti 0101. However, in the absence of accurate data on the level of physical fitness student researcher interested in conducting research on these issues. Therefore, the purpose of this study was to determine whether there are differences in the level of physical fitness at students class V SDN 012 and SDN 010 Harapan jaya Karya Mukti Rokan Hilir District. This type of research is classified in Comparative research, Sugiono in Ridwan (2002: 50) argues that "Comparative research is research that aims to compare the results of the two groups of data". The research data was obtained from the measurement results TKJI test. The sample in this study is the female students class V from each school totaling 28 people (purposive sampling). Based on the research results can be concluded as follows: Once t test then obtained thitung (2.49) > t table (2.179), where Ho is rejected and Ha is received, it can be concluded that there are differences in the physical fitness of students SDN 012 Harapan Jaya SDN 010 KaryaMukti Rokan Hilir District, where the level of physical fitness of students SDN 012 Harapan Jaya better when compared with students of SDN 010 Karya Mukti Rokan Hilir.

**Keywords :** *Comparison, Level, Physical Fitness*

## PERBANDINGAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI SIWA KELAS V SDN 012 HARAPAN JAYA DENGAN SISWA SDN 010 KARYA MUKTI KABUPATEN ROKAN HILIR

Muhammad Lendra<sup>1</sup>, Drs. Ramadi., S.Pd., M.Kes AIFO<sup>2</sup>, Aref Vai, M.Pd<sup>3</sup>  
[m.lendra911@yahoo.com](mailto:m.lendra911@yahoo.com)<sup>1</sup>, [mr.ramadi59@gmail.com](mailto:mr.ramadi59@gmail.com)<sup>2</sup>, [arifnisa@ymail.com](mailto:arifnisa@ymail.com)<sup>3</sup>

PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS RIAU

**ABSTRAK**, Latar belakang masalah dalam penelitian ini berawal dari perbedaan letak sekolah, aktivitas fisik siswa, sarana dan prasarana disekolah sehingga timbul perbedaan tingkat kesegaran jasmani yang dimiliki siswa SDN 012 Harapan Jaya maupun SDN 0101 Karya Mukti. Namun karena tidak adanya data yang akurat mengenai tingkat kegaran jasmani siswa peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang permasalahan ini. Oleh karena itu, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SDN 012 Harapan jaya dengan SDN 010 Karya Mukti Kabupaten Rokan Hilir. Jenis penelitian ini adalah tergolong pada penelitian Komparasi, Sugiono dalam Ridwan (2002:50) mengemukakan bahwa” penelitian Komparasi adalah penelitian yang bertujuan untuk membandingkan hasil dari dua kelompok data”. Data penelitian ini diperoleh dari hasil pengukuran tes TKJI. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa puteri kelas V dari masing-masing sekolah yang berjumlah 28 orang (*purposive sampling*). Berdasarkan dari hasil penelitian maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut : Setelah dilakukan uji t maka didapat  $t_{hitung} (2,49) > t_{tabel} (2,179)$ , dimana  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, maka dapat kesimpulan bahwa terdapat perbedaan kesegaran jasmani siswa SDN 012 Harapan Jaya dengan siswa SDN 010 Karya Mukti Kabupaten Rokan Hilir, dimana tingkat kesegaran jasmani siswa SDN 012 Harapan Jaya lebih baik jika dibandingkan dengan siswa SDN 010 Karya Mukti Kabupaten Rokan Hilir.

**Kata kunci:** *Perbedaan, Tingkat Kesegaran Jasmani*

## PENDAHULUAN

Pembangunan manusia pada hakikatnya adalah salah satu upaya yang dilakukan secara berencana dan berkesinambungan menuju suatu perubahan dan kemajuan serta perbaikan yang sempurna dalam melaksanakan pembangunan ini kita semua dituntut untuk berusaha menambah, memperdalam serta meningkatkan kualitas dan kuantitas ilmu pengetahuan serta keterampilan. Untuk itu sektor pendidikan sangat berperan penting dalam upaya pencapaian tersebut. Untuk mewujudkan warga yang berkualitas berdasarkan visi dan misi pembangunan nasional, pemerintah telah mengeluarkan Undang- Undang RI No. 20 Tahun 2003 tentang Fungsi dan Tujuan Sistem Pendidikan Nasional : “Sistem pendidikan berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada tuhan yang maha esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab”.( Sistem Pendidikan Nasional, 2003: 3)

Dari kutipan di atas sangat jelas terlihat bahwa pendidikan merupakan usaha untuk menciptakan sumber daya manusia yang berkualitas beriman, bertakwa kepada tuhan yang maha esa serta memiliki jiwa raga yang sehat, dalam rangka membangun kesehatan jasmani yang bertujuan untuk meningkatkan kesegaran jasmani.

Dalam Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) Sekolah Dasar dijelaskan bahwa: Pendidikan jasmani olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes) merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kesegaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan social, 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. (2006:648).

Pendidikan jasmani dan kesehatan merupakan salah satu bidang studi yang menjadi muatan dalam kurikulum Sekolah Dasar. Bidang studi ini memuat dua materi, yaitu: materi pokok dan materi pilihan. Materi pokok adalah materi yang disajikan pada setiap semester mulai dari kelas I sampai kelas VI SD, sedangkan materi pilihan adalah materi yang dipilih guru pendidikan jasmani untuk sajian, pemilihan materi didasarkan pada berbagai pertimbangan diantaranya adalah berkaitan dengan situasi dan kondisi sarana dan prasarana yang dimiliki sekolah, kesiapan guru dalam mengajar, dan jumlah jam yang disediakan untuk setiap semester. Dengan demikian tidak semua materi pilihan yang terdapat didalam kurikulum disajikan disekolah. Materi pokok dalam Garis- garis Besar Program Pengajaran (GBPP) SD meliputi: atletik, senam, permainan, dan pendidikan kesehatan, sedangkan pilihan yang disediakan meliputi: renang, pencak silat, tenis meja, tenis dan sepak takraw (Depdikbud, 1993). Penyajian materi pendidikan jasmani sesuai dengan kurikulum sering kali sulit dilaksanakan permasalahan klasik yang sering muncul adalah tidak semua SD memilih sarana dan prasarana pembelajaran penjasorkes yang lengkap.

Kesegaran adalah kemampuan seseorang untuk hidup harmonis dan penuh semangat. Manusia yang segar adalah manusia berpandangan sehat dan cerdas terhadap kehidupan dan masa depannya ia mempunyai harga diri dan menyukai pergaulan dengan sesama manusia lainnya serta hidup bahagia dengan masyarakat.

Kesegaran jasmani adalah suatu “kemampuan yang menitik beratkan pada fungsi- fungsi biologis yaitu kemampuan jantung, pembuluh darah, paru dan otot yang berfungsi pada efisiensi yang optimal”(Gusril, 2004:184). Untuk itu dalam mengikuti kesegaran jasmani anak- anak tentu orang tua harus menyeleksi bentuk- bentuk permainan yang dilakukan anak dan dapat merangsang komponen – komponen kesegaran jasmani seperti: ketahanan jantung, paru – paru.

Silvia dalam Efwilza (2002: 9) menyatakan kesegaran jasmani adalah: Kesegaran jasmani adalah suatu kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari – hari yang normal dengan giat dan penuh dengan kesiapsiagaan, tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih mempunyai cadangan energi untuk menikmati kegiatan waktu senggang serta kejadian darurat yang datang secara tiba – tiba.

Hal ini berarti bahwa kesegaran jasmani merupakan kemampuan tubuh dalam melakukan aktifitas dalam kehidupan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan dia masih mempunyai cadangan energi untuk melakukan kegiatan yang lain yang bisa dia lakukan.

Dengan adanya bidang studi pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan diharapkan siswi dapat mempunyai kesegaran jasmani yang baik. Kesegaran jasmani adalah “aspek fisik dari kesegaran yang menyeluruh (total fitness) yang memberikan kepada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif serta dapat menyesuaikan diri pada pembebanan fisik yang layak” (Arsil, 2008)

Berdasarkan kutipan yang dikemukakan, berarti kesegaran jasmani merupakan cermin dari kemampuan fungsi serta sistem- sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam setiap aktifitas fisik, kesegaran jasmani merupakan kemampuan fisik yang dapat dilatih melalui program latihan kemampuan aerobik antara lain dapat diketahui melalui sistem kardiorespirasi untuk menyediakan kebutuhan oksigen sampai ke dalam mitokondria, sedangkan kemampuan anaerobik yang diukur dari kemampuan ambangan aerobik dan kekuatan kontraksi otot.

Kesegaran jasmani sangat dibutuhkan oleh setiap siswa untuk memperoleh ketangkasan, kesanggupan serta kemampuan belajar yang tinggi, salah satu jalan untuk memelihara atau meningkatkan kesegaran jasmani dengan melakukan olahraga secara teratur dan aktivitas fisik sehari- hari yang bermanfaat untuk kesehatan disekolah. Aktifitas fisik juga sangat menentukan kesegaran jasmani seseorang, semakin banyak aktifitas/kebiasaan yang dilakukan juga mempengaruhi pada fisik anak.

Aktifitas setiap anak berbeda dari cara mereka bermain dan kegiatan mereka sehari-hari. Di lihat pada siswi SD di desa aktifitas sehari mereka lebih banyak dan menantang, seperti pergi sekolah berjalan kaki, pulang sekolah bermain ke sawah, mandi ke sungai dan mencari kegiatan di alam. Bahkan ada yang menempuh jarak cukup jauh ke sekolah. Berbeda sekali dengan SD di kota, siswi bersekolah antar jemput transportasi, di samping itu jenis permainan yang di

lakukan siswi juga berbeda, sebagian besar dari siswi SD di kota lebih banyak aktifitasnya mempelajari mata pelajaran yang di pelajari (les atau bimbingan belajar). Berdasarkan uraian dan realita di atas berkemungkinan aktifitas fisik sehari-hari pada anak mempengaruhi kesegaran anak.

Jadi mata pelajaran penjas dan kesehatan perlu dilaksanakan disetiap sekolah sesuai dengan kurikulum pendidikan untuk membina kesegaran jasmani, kesehatan dan rohani anak didik. Sedangkan Depdikbud (2004) menyatakan bahwa “penjas merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktifitas jasmani yang di rencanakan secara sistematis yang bertujuan untuk meningkatkan individu secara organisme, neoromusculer, perseptual, kognitif, sosial dan emosional.”

Pembelajaran Penjasorkes disekolah perlu mempertimbangkan aspek kondisi sekolah, lingkungan geografis dan status ekonomi orang tua siswa, serta asupan gizi yang di konsumsi. Di desa ekonomi para wali murid /orang tua rata-rata menengah ke bawah banyak orang tua yang bekerja sebagai buruh tani, kuli bangunan. Sebab kondisi atau penghasilan mereka hanya cukup untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari. Dan orang tua tidak begitu mengeerti dengan asupan gizi yang di butuhkan anak. Kedaan seperti ini akan berimbas pada kondisi anak serta gizi anak tidak terpenuhi.

Suatu sekolah belum tentu sama dengan sekolah lainnya. Ada sekolah yang dapat menyediakan sarana dan prasarana tetapi ada juga sekolah yang tidak dapat menyediakan sarana pendukung pendidikan kesegaran jasmani dan kesehatan. Selain itu, kondisi geografis sangat mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani siswi. Wijantosa dalam Gusril(2004:36) mengatakan bahwa sarana dan prasarana sangat besar pengaruhnya terhadap pelaksanaan program penjas. Untuk menciptakan pembelajaran penjas yang berkualitas di perlukan sarana dan prasarana yang memadai. Namun tidak semua sekolah mempunyai lengkap.

Berdasarkan uraian yang dikemukakan di atas belum dapat dipastikan bahwa siswa SD Negeri 012 mempunyai tingkat kesegaran jasmani yang lebih baik dari pada siswa SD Negeri 015 Karya Mukti. Meskipun kedua sekolah ini berjauhan jaraknya. Untuk itu perlu dilakukan penelitian tentang perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 012 dan siswa SD Negeri 015 Karya Mukti.

Kesegaran jasmani merupakan gambaran tentang kondisi fisik tubuh. Sutoso dalam Arsil (1984 : 11) mengemukakan “kesehatan jasmani lebih menitik beratkan kepada *Physical Fitness* yaitu kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat – alat dalam Fisilogis terhadap keadaan lingkungan. ( ketinggian, kelembaban, suhu dan sebagainya)”

Jadi jika di katakan hubungan antara kesegaran jasmani dengan kesehatan secara fisiologis akan saling mengisi. Sutarman dalam Arsil (2008 : 9) mengatakan “bahwa kesegaran jasmani adalah aspek fisik dari kesegaran yang menyeluruh. (total fitness) yang meberikan kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap perbedaan fisik (*Physical Stress*) yang layak.”

Dengan kata lain bahwa kesegaran jasmani merupakan cermin dari kemampuan Fungsi sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam setiap aktivitas fisik, semakin banyak aktivitas

fisik dan olahraga yang dilakukan seseorang maka akan semakin baik pula tingkat kesegaran jasmaninya. Melakukan aktivitas fisik dan olahraga akan meningkatkan kemampuan tubuh dalam mengkonsumsi oksigen secara maksimal, maka secara otomatis akan berpengaruh terhadap kesegaran jasmani.

Demikian dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani adalah aspek-aspek kemampuan fisik yang menunjang kesuksesan siswa dalam melakukan berbagai aktivitas dalam kehidupan sehari-hari tanpa mengakibatkan kelelahan yang berarti. Kegiatan itu dapat berupa pekerjaan sehari-hari dan untuk keperluan mendadak yaitu untuk kegiatan yang dilakukan pada waktu senggang, semakin tinggi tingkat kesegaran jasmani yang dimiliki seseorang maka semakin besar pula kemungkinannya untuk menyelesaikan suatu pekerjaan dan semakin besar pula untuk menikmati kehidupan.

Penjelasan di atas dapat dikaitkan bahwa kualitas suatu fisik berhubungan erat dengan kualitas hidup seseorang, selanjutnya Gusril (2004 : 119) mengemukakan bahwa “kesegaran jasmani akan berbeda dan tergantung pada jenis pekerjaan keadaan kesehatan, jenis kelamin, umur, tingkat keletihan, dan status gizi.”

Sedangkan Depdikbud (1973) menyatakan” bahwa apa yang dicapai dalam bidang akademis erat hubungannya dengan kondisi badan telah dibuktikan bahwa pelajar- pelajar yang kesegaran jasmaninya diatas rata-rata pencapaian akademisnya bagus.”Berdasarkan kutipan diatas, kesegaran jasmani sangat diperlukan bagi tubuh untuk melaksanakan pekerjaan sehari-hari dan berguna untuk meningkatkan daya fisik

## **METODE PENELITIAN**

Adapun jenis penelitian ini tergolong pada penelitian Komparasi, Sugiono dalam Ridwan (2002:50) mengemukakan bahwa” penelitian Komparasi adalah penelitian yang bertujuan untuk membandingkan hasil dari dua kelompok data”. Pelaksanaan penelitian ini dilaksanakan pada SDN 012 Harapan Jaya dan SDN 010 Karya Mukti, sedangkan waktu penelitian ini telah dilaksanakan pada bulan Mei tahun 2016. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa puteri kelas V dari masing masing sekolah yang berjumlah 28 orang menggunakan teknik *purposive sampling*. Data dalam penelitian ini diperoleh dari hasil tes TKJI.

## **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

### **A. Deskripsi Hasil Penelitian**

Hasil penelitan yang dikemukakan dalam bab ini menyangkut gambaran tentang tingkat kesegaran jasmani siswa SDN 012 Harapan Jaya dengan siswa SDN 010 Karya Mukti Kabupaten Rokan Hilir yang dijadikan sampel dalam penelitian ini.

Data dalam penelitian ini terdiri dari dua kelompok yaitu : data tingkat kesegaran jasmani siswa SDN 012 Harapan Jaya dengan siswa SDN 010 Karya Mukti Kabupaten Rokan Hilir. Sebelum ditentukan tingkat kesegaran jasmani siswa, terlebih dahulu data yang dikumpulkan dimasukkan kedalam daftar

nilai tes kesegaran jasmani. Tes kesegaran jasmani ini memakai satuan yang berbeda, item tes yang ada yaitu, dalam bentuk waktu/detik, meter dan hitung.

**Tabel 1. Normal Tes Kesegaran Jasmani Indonesia  
(Untuk Putra dan puteri)**

No	Jumlah nilai	Klasifikasi Kesegaran Jasmani
1.	22 – 25	Baik sekali (BS)
2.	18 – 21	Baik (B)
3.	14 – 17	Sedang (S)
4.	10 – 13	Kurang (K)
5.	5 – 9	Kurang sekali (KS)

Setelah data dinilai dan dijumlahkan, kemudian dibandingkan dengan normal tes kesegaran jasmani untuk mencari klasifikasi: baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali. Untuk mencapai persentase dilakukan penjumlahan klasifikasi kemudian dibandingkan dengan jumlah sampel dan dikali 100% maka hasilnya dibandingkan dengan normal tes kesegaran jasmani.

### 1. Analisis Data

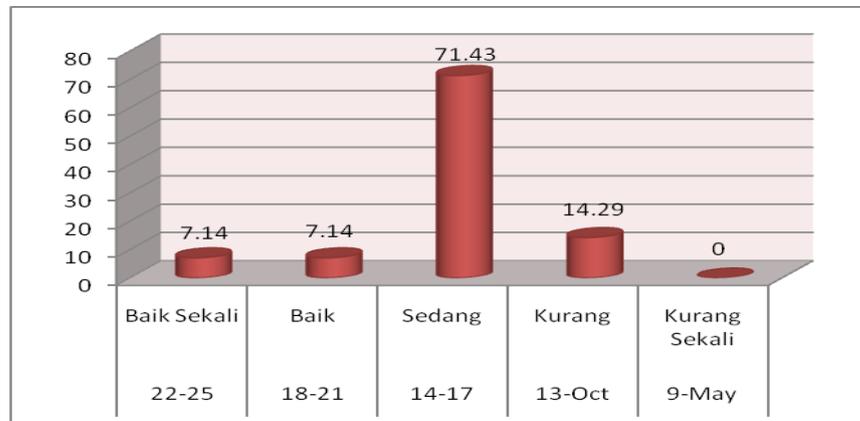
- a. Tingkat kesegaran jasmani siswa SDN 012 Harapan Jaya

**Tabel 2. Distribusi frekuensi tingkat kesegaran jasmani siswa SDN 012  
Harapan Jaya**

No	Kriteria putri			
	Kelas interval	kategori	Absolut (Fa)	Relatif (%)
1	22-25	Baik Sekali	1	7,14
2	18-21	Baik	1	7,14
3	14-17	Sedang	10	71,43
4	10-13	Kurang	2	14,29
5	5-9	Kurang Sekali	0	0
JUMLAH			14	100%

Berdasarkan data distribusi ferkuensi diatas, persentasi dari 14 orang responden ternyata sebanyak 1 orang responden (7,14%) terdapat hasil kesegaran jasmani dengan rentangan 22-25 termasuk kategori baik sekali, sebanyak 1 orang responden (7,14%) terdapat hasil kesegaran jasmani dengan rentangan 18-21 termasuk dalam kategori baik, sebanyak 10 orang responden (71,43%) terdapat hasil kesegaran jasmani dengan rentangan 14-17 termasuk dalam kategori sedang, sebanyak 2 orang responden (14,29%) terdapat hasil kesegaran jasmani dengan rentangan 10-13 termasuk dalam kategori kurang,

Sementara kategori kurang sekali ada. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada grafik berikut:



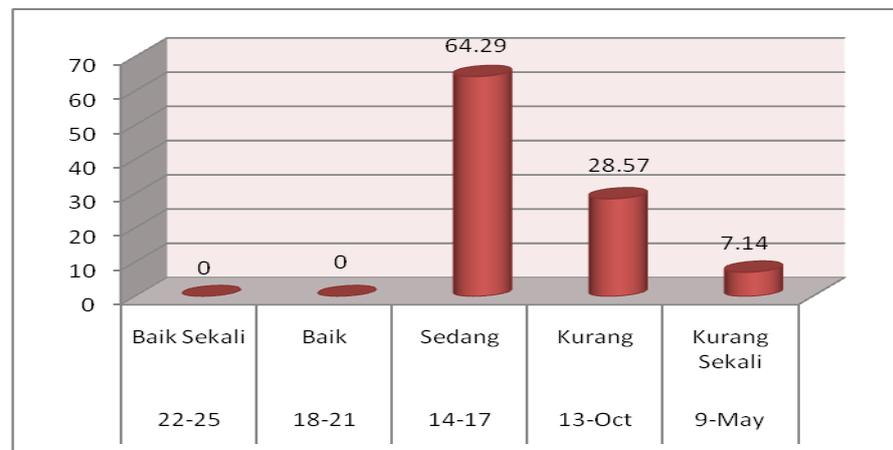
Grafik 1. Distribusi frekuensi tingkat kesegaran jamani siswa SDN 012 Harapan Jaya

- b. Tingkat kesegaran jasmani siswa SDN 010 Karya Mukti Kabupaten Rokan Hilir

**Tabel 2. Distribusi frekuensi tingkat kesegaran jasmani SDN 010 Karya Mukti Kabupaten Rokan Hilir**

No	Kelas interval	Kategori	Kriteria putri	
			Absolut (Fa)	Relatif (%)
1	22-25	Baik Sekali	0	0
2	18-21	Baik	0	0
3	14-17	Sedang	9	64,29
4	10-13	Kurang	4	28,57
5	5-9	Kurang Sekali	1	7,14
JUMLAH			14	100%

Berdasarkan data distribusi ferkuensi diatas, persentasi dari 14 orang responden ternyata sebanyak 9 orang responden (64,29%) terdapat hasil kesegaran jasmani dengan rentangan 14-17 termasuk kategori sedang, sebanyak 4 orang responden (28,57%) terdapat hasil kesegaran jasmani dengan rentangan 10-13 termasuk dalam kategori kurang, sebanyak 1 orang responden (7,14%) terdapat hasil kesegaran jasmani dengan rentangan 5-9 termasuk dalam kategori kurang sekali, Semenntara kategori baik dan baik sekali tidak ada, Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada grafik berikut:



Grafik 2. Distribusi frekuensi tingkat kesegaran jamani SDN 010 Karya Mukti Kabupaten Rokan Hilir

## B. Pembahasan

Berdasarkan data hasil tes kesegaran jasmani yang telah dilakukan kepada Siswa SDN 012 Harapan Jaya dengan Siswa SDN 010 Karya Mukti Kabupaten Rokan Hilir sebagai berikut:

### 1. Kesegaran jasmani siswa SDN 012 Harapan Jaya

SDN 012 Harapan Jaya terletak pada daerah pinggiran kota. Sekolah inipun berada pada lingkungan alam pedesaan yang terasa sejuk dan masih hijau karena dikelilingi perpohonan sehingga kondisi udaranya masih bersih dari pencemaran asap kendaraan. Kondisi tempat tinggal yang berada daerah pedesaan, pinggiran kota dan wilayah persawahan, mengakibatkan sulitnya sarana transportasi untuk sampai kesekolah, hal ini menyebabkan pada siswa di SDN 012 Harapan Jaya tersebut berjalan kaki agar sampai disekolah, dan sepulang sekolah mereka di tuntut lagi untuk membantu pekerjaan orang tua di sawah karena mayoritas mata pencarian orang tua mereka adalah bertani dan berladang. Hal ini secara tidak langsung telah membantu terjadinya proses aktifitas fisik karena banyaknya aktifitas fisik yang mereka lakukan sehingga sangat berpengaruh pada kesegaran jasmani.

Rangkaian aktifitas inipun berlanjut dalam melakukan kegiatan olah raga, dimana pada SDN 012 Harapan Jaya terdapat sebuah lapangan bola yang cukup besar sehingga memungkinkan mereka untuk berolah raga dengan leluasa yang tentunya semakin menunjang terciptanya kesegaran fisik yang baik, hal ini tercipta dari berbagai aktifitas yang mereka lakukan. Prilaku yang demikian telah menjadi kebiasaan anak-anak di daerah tersebut, karena dengan seringnya aktifitas fisik yang mereka lakukan maka semakin baik pula tingkat kesegaran jasmani mereka.

Hasil tes kesegaran jasmani siswa SDN 012 Harapan Jaya secara keseluruhan tes kesegaran jasmani siswa SDN 012 Harapan Jaya yaitu 14 orang responden ternyata sebanyak 1 orang responden (7,14%) terdapat hasil kesegaran jasmani dengan rentangan 22-25 termasuk kategori baik sekali, sebanyak 1 orang responden (7,14%) terdapat hasil kesegaran jasmani dengan

rentangan 18-21 termasuk dalam kategori baik, sebanyak 10 orang responden (71,43%) terdapat hasil kebugaran jasmani dengan rentangan 14-17 termasuk dalam kategori sedang, sebanyak 2 orang responden (14,29%) terdapat hasil kebugaran jasmani dengan rentangan 10-13 termasuk dalam kategori kurang, Dengan demikian artinya bahwa secara keseluruhan kebugaran jasmani siswa SDN 012 Harapan Jaya dapat dikategorikan sedang.

## 2. Tingkat kebugaran jasmani SDN 010 Karya Mukti Kabupaten Rokan Hilir

SDN 010 Karya Mukti Kabupaten Rokan Hilir, keadaan tempat tinggal mereka yang dekat dengan sekolah yang rata-rata berjarak dekat dan sarana transportasi seperti oplet dan sebagainya sangat banyak. Hal menjadikan perjalanan kesekolah hanya dalam waktu yang singkat sehingga menjadikan kurangnya aktifitas fisik yang mereka lakukan. Sementara itu bagi mereka yang berada ditempat yang cukup jauh maka untuk sampai kesekolah mereka lebih cenderung menggunakan jasa transportasi karena sarana transportasi sangat memadai. Begitu juga bepergian ketempat lain mereka jarang berjalan kaki karena transportasi yang lancar

Hasil tes kebugaran jasmani siswa SDN 010 Karya Mukti Kabupaten Rokan Hilir secara keseluruhan didapa hasil tes kebugaran yaitu 14 orang responden ternyata sebanyak 9 orang responden (64,29%) terdapat hasil kebugaran jasmani dengan rentangan 14-17 termasuk kategori sedang, sebanyak 4 orang responden (28,57%) terdapat hasil kebugaran jasmani dengan rentangan 10-13 termasuk dalam kategori kurang, sebanyak 1 orang responden (7,14%) terdapat hasil kebugaran jasmani dengan rentangan 5-9 termasuk dalam kategori kurang sekali. Dengan demikian artinya bahwa secara keseluruhan kebugaran jasmani siswa SDN 010 Karya Mukti Kabupaten Rokan Hilir dapat dikategorikan sedang.

## 3. Perebandingan tingkat kebugaran jasmani siswa SDN 012 Harapan Jaya dengan siswa SDN 010 Karya Mukti Kabupaten Rokan Hilir

Tingkat kebugaran jasmani dipengaruhi keadaan gizi yang dikonsumsi sehari-hari. Kebutuhan gizi itu tidak sama setiap manusia karena dipengaruhi oleh faktor usia, jenis kelamin dan pekerjaan. Disamping itu faktor lingkungan juga dapat mempengaruhi, lingkungan pedesaan dengan lingkungan perkotaan akan dapat menimbulkan perbedaan dalam tingkat kebugaran jasmani. Di pedesaan udara belum tercemar sementara di kota udara telah tercemar oleh asap dan debu kendaraan, sementara di desa udara masih bersih jauh dari polusi.

Peningkatan kebugaran jasmani pada hakekatnya adalah untuk peningkatan daya tahan tubuh untuk melaksanakan aktifitas fisik sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Kebugaran jasmani dapat mempengaruhi oleh berbagai faktor antara lain kesehatan lingkungan, keadaan letak geografis suatu daerah, keadaan suhu dan kelembaban udara serta keadaan gizi manusia itu sendiri.

Untuk menentukan hasil perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa SDN 012 Harapan Jaya dengan siswa SDN 010 Karya Mukti Kabupaten Rokan

Hilir, dilakukan dengan menggunakan uji t. Setelah melakukan uji t didapat  $t_{hitung} (2,49) > t_{tabel} (2,179)$ , dimana  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan kebugaran jasmani siswa SDN 012 Harapan Jayadengan siswa SDN 010 Karya Mukti Kabupaten Rokan Hilir, dimana tingkat kebugaran jasmani siswa SDN 012 Harapan Jaya lebih baik jika dibandingkan dengan siswa SDN 010 Karya Mukti Kabupaten Rokan Hilir

Sudoso dalam Efwiza (2002:9) mengemukakan “kebugaran jasmani lebih menitik beratkan kepada physical fitness yaitu kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat-alat dan fisiologis terhadap lingkungan (ketinggian, kelembaban, suhu dan sebagainya)”. Sedangkan didalam Undang-Undang Republik Indonesia No. 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional menjelaskan bahwa “kebugaran jasmani sebagai suatu aspek dari kebugaran yang menyeluruh bahwa seseorang dalam keadaan segar, jika ia cukup mempunyai kekuatan kemampuan, kesanggupan, daya kreasi dan daya tahan untuk melakukan pekerjaannya dengan efisiensi tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti”.

Berdasarkan pendapat diatas dapat didefinisikan bahwa 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 secara maksimal, maka secara otomatis akan berpengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani.

## **SIMPULAN DAN REKOMENDASI**

### **Simpulan**

Setelah dilakukan uji t maka didapat  $t_{hitung} (2,49) > t_{tabel} (2,179)$ , dimana  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan kebugaran jasmani siswa SDN 012 Harapan Jaya dengan siswa SDN 010 Karya Mukti Kabupaten Rokan Hilir, dimana tingkat kebugaran jasmani siswa SDN 012 Harapan Jaya lebih baik jika dibandingkan dengan siswa SDN 010 Karya Mukti Kabupaten Rokan Hilir.

### **Rekomendasi**

Berdasarkan kesimpulan di atas maka disarankan: Kepada guru penjasorkes SDN 012 Harapan Jaya dengan SDN 010 Karya Mukti Kabupaten Rokan Hilir untuk lebih meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Untuk siswa baik SDN 012 Harapan Jaya maupun SDN 010 Karya Mukti Kabupaten Rokan Hilir untuk menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmani dengan berolahraga yang teratur dan kecukupan gizi yang cukup. Kepada kepala sekolah lebih melengkapi sarana dan prasarana penjasorkes di sekolah. Peneliti berikutnya agar dapat melakukan penelitian lanjutan yang lebih khusus lagi agar dapat meningkatkan

kesegaran jasmani siswa. Sebagai evaluasi SDN 012 Harapan Jaya dan SDN 010 Karya Mukti Kabupaten Rokan Hilir untuk memperhatikan kesegaran jasmani siswa.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto Suharsimi, (2002). *Prosedur Penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta
- Arsil,(1999) *pembinaan Kondisi fisik* Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Padang
- Arsil, (2004). *Pembinaan Kondisi Fisik*. FIK UNP
- Gusril, (2004). *Perkembangan Motorik Pada Masa Anak- anak*. Interval: Dirjen Olahraga Depdiknas.
- Rusli Lutan (2002). *Azas-Azas Pendidikan Jasmani*. Jakarta : Dirjen Olahraga.
- Suharno, (1986). *Ilmu Pelatihan Olahraga*. Yogyakarta : Yayasan STO.
- Undang- undang No. 23 tahun 2003. *Tentang Fungsi dan Tujuan Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta:BP Cipta Jaya