



**PERBEDAAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA SD NEGERI 13
BENGKALIS DENGAN SD NEGERI 05 BENGKALIS**

JURNAL

Oleh

MAWARDI

NIM. 1305188660

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS RIAU**

2015

PERBEDAAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA SD NEGERI 13 BENGKALIS DENGAN SD NEGERI 05 BENGKALIS

Mawardi¹, Drs. Saripin, M.Kes AIFO², Kristi Agust, S.Pd, M.Pd³
qunulnet@gmail.com¹, kristi.agust@yahoo.com³

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

ABSTRACT. This study originated from the curiosity author of the level of physical fitness of students of SD Negeri 13 with SD Negeri 05 Bengkalis. The purpose of this study was to get a real of how the physical fitness level of each student at the same school and to see the differences in the level of physical fitness of students of SD Negeri 13 with SD Negeri 05 Bengkalis. This type of research is the type of comparative research, the research design "Ex Post Facto". Samples were taken by purposive sampling technique, thus the number of samples is 44 male student. The type of data in the study of primary data derived from the measurement results of the physical fitness of the students were selected to be sampled and secondary data is data obtained from the student's name School of Administration. Then the data were analyzed using data analysis techniques uji-T. The results of data analysis showed that the level of physical fitness of students of SD Negeri 05 better than the physical fitness level of students of SD Negeri 13 Bengkalis, obtained from the study of physical fitness with a mean SD Negeri 05 The average (mean) is 16.85, the standard deviation is 3.15, the highest score of 22 and the lowest score of 10, a distance measurement (range) is 12, while SD Negeri 13 Bengkalis with arithmetic mean (the mean) is 14.71, the standard deviation was 2.87, the highest score was 19 and the lowest score is 10, a distance measurement (range) is 9. The results of the analysis of the coefficients obtained $t = 3.19$ and table = 1.68.

Keywords : *differences in the level of physical fitness*

PERBEDAAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA SD NEGERI 13 BENGKALIS DENGAN SD NEGERI 05 BENGKALIS

Mawardi¹, Drs. Saripin, M.Kes AIFO², Kristi Agust, S.Pd, M.Pd³
qunulnet@gmail.com¹, kristi.agust@yahoo.com³

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

ABSTRAK, Penelitian ini berawal dari keinginan penulis tentang tingkat kesegaran jasmani dari siswa SD Negeri 13 dengan SD Negeri 05 Bengkalis . Tujuan penelitian ini adalah untuk mendapat gambaran nyata bagaimana tingkat kesegaran jasmani masing-masing siswa sekolah tersebut dan sekaligus untuk melihat perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 13 dengan SD Negeri 05 Bengkalis . Jenis penelitian yaitu jenis penelitian komparasi, dengan rancangan penelitian “*Ex Post Facto*” . Sampel diambil dengan teknik *purposive sampling*, dengan demikian jumlah sampel adalah 44 orang siswa putera. Jenis data dalam penelitian yaitu data primer berasal dari hasil pengukuran kesegaran jasmani terhadap siswa yang terpilih menjadi sampel dan data sekunder yaitu data nama siswa yang diperoleh dari Tata Usaha sekolah. Kemudian data dianalisis dengan menggunakan teknik analisis data uji- Beda. Dari hasil analisis data menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 05 lebih baik dari pada tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 13 Bengkalis , diperoleh dari hasil penelitian kesegaran jasmani SD Negeri 05 dengan rata-rata (mean) adalah 16,85, standar deviasi adalah 3,15, skor tertinggi 22 dan skor terendah 10, jarak pengukuran (*range*) adalah 12, Sedangkan SD Negeri 13 Bengkalis dengan rata-rata hitung (mean) adalah 14,71, standar deviasi adalah 2,87, skor tertinggi adalah 19 dan skor terendah yaitu 10, jarak pengukuran (*range*) adalah 9. Dengan Hasil analisis koefisien tersebut diperoleh $t_{hitung} = 3,19$ dan $t_{tabel} = 1,68$.

Kata kunci: *perbedaan kesegaran jasmani SDN 13 dengan SDN 05 Bengkalis*

PENDAHULUAN

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 disajikan, 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).

Tujuan pendidikan jasmani menurut Depdiknas (2007:2) adalah “mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar” .

Dengan adanya bidang studi pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan diharapkan siswa 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 , 1999:9).

Jadi mata pelajaran penjasorkes perlu dilaksanakan disetiap sekolah sesuai dengan kurikulum pendidikan untuk membina kesegaran jasmani, kesehatan dan rohani anak didik. Pembentukan kesegaran jasmani dan kesehatan disekolah perlu mempertimbangkan aspek kondisi sekolah, lingkungan geografis dan status ekonomi orang tua siswa, sebab kondisi 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 siswa.

Secara umum, Pendidikan jasmani telah dilaksanakan oleh SD Negeri 05 Bengkalis dan SD Negeri 13 Bengkalis. Ditinjau dari segi letak dan lokasi bahwa SD Negeri 05 Bengkalis pada umumnya pulang dan pergi ke sekolah dengan berjalan kaki, sehingga mereka bebas beraktivitas setelah pulang sekolah, sedangkan SD Negeri 13 Bengkalis berada di daerah perkotaan, pada umumnya banyak yang diantar jemput begitu juga untuk bepergian kemana saja mereka jarang berjalan kaki.

Kurangnya aktivitas gerak yang dilakukan juga dipengaruhi oleh teknologi yang meningkat, akibatnya kehidupan manusia menjadi lebih ringan, mudah dan nyaman, Akibatnya orang lebih suka naik kendaraan dibandingkan dengan berjalan kaki, Itu terjadi pada siswa. SD Negeri 13 Bengkalis disisi lain siswa SD Negeri 05 Bengkalis banyak melakukan aktivitas fisik karena siswa tersebut banyak berjalan kaki pulang dan pergi sekolah. Berdasarkan uraian yang dikemukakan di atas belum dapat dipastikan bahwa siswa SD Negeri 05 Bengkalis mempunyai tingkat kesegaran jasmani yang lebih baik dari pada siswa SD Negeri 13 Bengkalis. Untuk itu perlu dilakukan penelitian tentang perbedaan

tingkat kesegaran jasmani siswa-siswi SD Negeri 05 Bengkalis dan SD Negeri 13 Bengkalis. Kesegaran jasmani merupakan cermin dari kemampuan fungsi sistem tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam setiap aktivitas fisik. Semakin banyak aktivitas fisik 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. Jika tubuh telah mampu meningkatkan konsumsi 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 merupakan pekerjaan sehari-hari, semakin tinggi kesegaran jasmani seseorang maka semakin besar pula kemungkinannya untuk menyelesaikan suatu pekerjaan.

Penjelasan diatas 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.

Uraian di atas menunjukkan bahwa kesegaran jasmani dapat muncul apabila orang melakukan kegiatan olahraga secara teratur. Kesegaran fisik akan timbul setelah orang melakukan kegiatankegiatan latihan secara baik dan teratur sesuai dengan porsinya. Sehingga dengan aktivitas tersebut, akan terbentuk kebugaran, dan orang akan menjadi sehat. Apabila orang sudah sehat, maka dia akan melakukan aktivitas atau pekerjaan setiap harinya. Orang yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik berarti dia memiliki tingkat kebugaran dan kesehatan yang baik. Dengan tingkat kebugaran dan kesehatan tersebut, maka seseorang akan bisa beraktivitas dan bekerja tanpa kelelahan yang berarti.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang dilakukan dalam penelitian ini adalah jenis penelitian komparasi, penelitian ini bertujuan untuk membandingkan hasil dari dua kelompok, dengan rancangan pada penelitian "*Ex Post Facto*" yaitu membedakan kemungkinan sebab akibat dengan cara mencari faktor penyebab, kemudian data dikumpulkan untuk mencari persentase, data diolah dengan statistik deskriptif dan teknik uji "t"beda dipakai untuk mencari perbedaan dari kedua data tersebut

Populasi Dalam penelitian ini siswa siswi kelas I sampai dengan siswa kelas VI SD Negeri 05 Bengkalis yang berjumlah sebanyak 173 orang dan siswa SD Negeri 13 Bengkalis berjumlah sebanyak 203 orang. Untuk menetapkan sampel penelitian ini digunakan teknik *Purposive Sampling* sebagaimana dijelaskan Yusuf (2005:205) berikut : *Puposive sampling* termasuk kelompok sampel random. Teknik ini digunakan anggota sampel yang dipilih secara khusus berdasarkan tujuan penelitian. Sampel yang diambil dalam penelitian ini hanya siswa kelas V yang putra saja, dengan demikian maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 44 orang, dari siswa SD Negeri 05 Bengkalis dan SD Negeri 13 Bengkalis.

Pengumpulan data dilakukan dengan teknik tes terhadap sampel penelitian. Bentuk tes yang diberikan yaitu Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk usia 10-12 tahun.

Sebelum melaksanakan tes sampel terlebih dahulu dikumpulkan dan diberikan penjelasan untuk pelaksanaan tes.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

a. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 5 Bengkalis

Berdasarkan hasil tes kesegaran jasmani yang dilakukan terhadap 20 orang sampel siswa putra, diperoleh rata-rata (mean) adalah 16,85, standar deviasi adalah 3,15, skor tertinggi 22 dan skor terendah 10, sedangkan jarak pengukuran (*range*) adalah 12. Selanjutnya distribusi kategori kesegaran jasmani siswa SD Negeri 5 Bengkalis dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

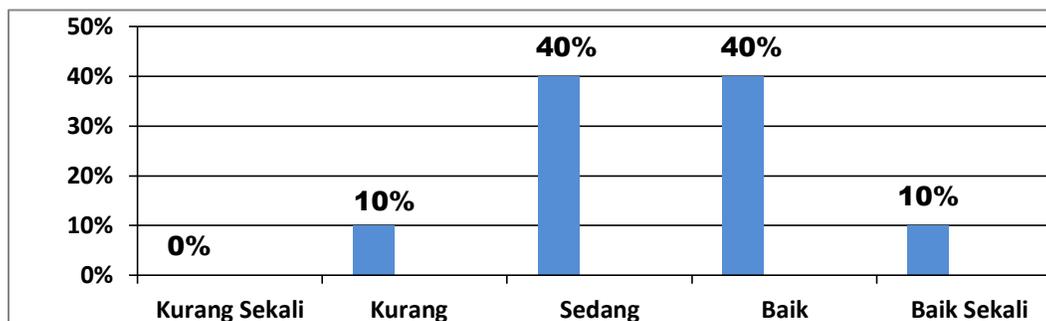
Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kategori Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 5 Bengkalis

Kelas Interval	Kategori	fa	Fr
22 – 25	Baik Sekali	2	10
18 – 21	Baik	8	40
14 – 17	Sedang	8	40
10 – 13	Kurang	2	10
5 – 9	Kurang Sekali	0	0
Jumlah		20	100

fa : Frekuensi Absolut

fr : Frekuensi Relatif

Berpedoman pada Tabel 3 di halaman sebelumnya, maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa dari 20 orang siswa putra, yang memiliki kesegaran jasmani kategori baik sekali adalah 2 orang (10%) dan yang memiliki kesegaran jasmani kategori baik dan kategori sedang masing-masing adalah 8 orang (40%). Sedangkan siswa yang memiliki kesegaran jasmani kategori kurang adalah 2 orang (10%) dan kategori kesegaran jasmani kurang sekali tidak ada satu orang pun yang memilikinya. Untuk lebih jelasnya histogram variabel kesegaran jasmani siswa putra SD Negeri 5 Bengkalis tersebut dapat dilihat pada gambar di bawah ini.



Gambar 7. Histogram Kesegaran Jasmani Siswa Putra SD Negeri 5 Bengkalis

Berdasarkan uraian hasil data tentang kesegaran jasmani siswa SD Negeri 5 Bengkalis diperoleh tingkat kesegaran siswa di atas skor kelompok rata-rata adalah sebanyak 10 orang (50%) dan yang memiliki kesegaran jasmani di dalam skor kelompok rata-rata adalah 2 orang (10%). Sedangkan yang memiliki kesegaran jasmani di bawah skor kelompok rata-rata adalah sebanyak 8 orang (40%).

b. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 13 Bengkalis

Dari hasil tes kesegaran jasmani yang dilakukan terhadap 24 orang siswa putra, diperoleh rata-rata hitung (mean) adalah 14,71, standar deviasi adalah 2,87, skor tertinggi adalah 19 dan skor terendah yaitu 10. Sedangkan jarak pengukuran (range) adalah 9. Selanjutnya distribusi kategori kesegaran jasmani siswa putra SD Negeri 13 Bengkalis dapat dilihat tabel 4.

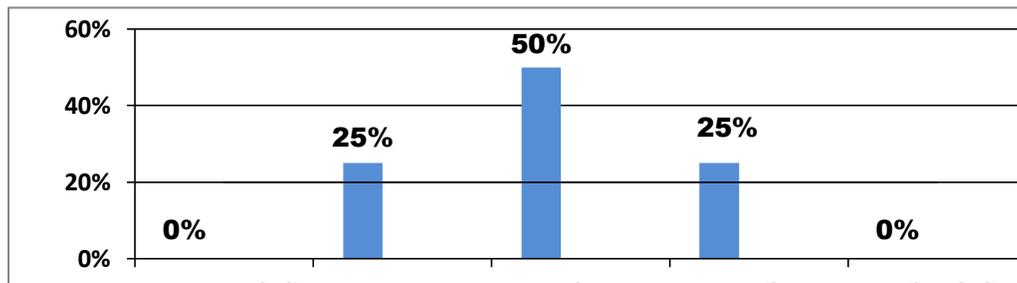
Tabel 4. Distribusi Frekuensi Kategori Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 13 Bengkalis

Kelas Interval	Kategori	Fa	fr
22 – 25	Baik sekali	0	0
18 – 21	Baik	6	25
14 – 17	Sedang	12	50
10 – 13	Kurang	6	25
5 – 9	Kurang Sekali	0	0
Jumlah		24	100

fa : Frekuensi Absolut

fr : Frekuensi Relatif

Berdasarkan pada Tabel 4 di halaman sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa dari 24 orang sampel siswa putra tidak ada satu orang pun yang memiliki kesegaran jasmani kategori baik sekali dan yang memiliki kategori kesegaran jasmani baik adalah 6 orang (25%). Sedangkan siswa yang memiliki kesegaran jasmani kategori sedang adalah sebanyak 12 orang (50%) dan yang memiliki kesegaran jasmani kategori kurang yaitu sebanyak 6 orang (25%). Selanjutnya tidak ada satu orangpun siswa yang memiliki kesegaran jasmani kategori kurang sekali. Untuk lebih jelasnya histogram variabel kesegaran jasmani siswa putra SD Negeri 13 Bengkalis tersebut dapat dilihat pada gambar 8 di bawah ini.



Gambar 8. Histogram Kesegaran Jasmani Siswa Putra SD Negeri 13 Bengkalis

Berdasarkan uraian hasil data tentang kebugaran jasmani siswa SD Negeri 13 Bengkulu diperoleh tingkat kebugaran siswa di atas skor kelompok rata-rata adalah sebanyak 8 orang (33,33%) dan yang memiliki kebugaran jasmani di dalam skor kelompok rata-rata adalah 6 orang (25%). Sedangkan yang memiliki kebugaran jasmani di bawah skor kelompok rata-rata adalah sebanyak 10 orang (41,67%).

a. Uji Normalitas

Di dalam penelitian ini terlebih dahulu dilakukan uji persyaratan analisis dengan uji normalitas data untuk mengetahui apakah data dari variabel yang diteliti berdistribusi normal atau tidak dapat digunakan uji Lilliefors. Hipotesis uji Lilliefors :

Tabel 5. Rangkuman Uji Normalitas Data

Variabel	$L_{\text{observasi}}$	L_{tabel}	Kesimpulan
Kesegaran jasmani Siswa SD Negeri 5 Bengkulu	0,072	0,190	Normal
Kesegaran jasmani Siswa SD Negeri 13 Bengkulu	0,089	0,182	Normal

Berdasarkan pada tabel 5 di atas, ternyata hasil uji Lilliefors yang di observasi $L_{\text{observasi}} < L_{\text{tabel}} \alpha = 0.05$, jika $L_{\text{observasi}}$ lebih kecil dari L_{tabel} hal ini berarti kedua data dari variabel yang diteliti yaitu kebugaran jasmani siswa SD Negeri 5 Bengkulu dan Kebugaran jasmani siswa SD Negeri 13 Bengkulu berdistribusi normal.

b. Uji Homogenitas Data

Pengujian homogenitas dilakukan dengan uji *varians*. Syarat ini berkenaan untuk menunjukkan bahwa data mempunyai keragaman/ kesamaan varians. Artinya varians data populasi sama, data dalam keadaan homogen. Rangkuman hasil pengujian kesamaan variansi tersebut disajikan pada tabel 6.

Tabel 6. Hasil Uji Kesamaan Varians

Harga Y untuk Kelompok	F_{hitung}	F_{tabel}	Kesimpulan
Kesegaran jasmani Siswa SD Negeri 5 dan SD Negeri 13	1,21	2,07	Homogen

Keterangan: dk = derajat kebebasan

Berdasarkan tabel 6, ternyata $F_{\text{hitung}} 1,21 < F_{\text{tabel}} 2,07$ artinya bahwa variabel yang diteliti berasal dari populasi yang homogen.

c. Uji Hipotesis

Hipotesis yang diajukan di dalam penelitian ini adalah terdapat perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara siswa di SD Negeri 5 Bengkulu dengan siswa di SD Negeri 13 Bengkulu. Untuk menguji koefisien hipotesis sampel bebas (*independent sample*) dengan varians yang homogen digunakan rumus uji beda mean atau Uji - t. Sedangkan untuk menentukan apakah koefisien t yang diperoleh dengan rumus t_{hitung} tersebut signifikan atau tidak digunakan rumus t_{tabel} . Dari hasil

analisis koefisien perhitungan “t” test diatas terlihat bahwa nilai “t” hitung = 3,19 dan “t” tabel = 1,68 pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$ hal itu berarti H_0 diterima H_a ditolak, Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa apabila nilai yang diperoleh dari t_{hitung} lebih besar dari pada nilai yang diperoleh dari t_{tabel} , maka hipotesis yang diajukan di dalam penelitian ini diterima kebenarannya secara empiris, yakni terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kesegaran jasmani antara siswa di SD Negeri 5 Bengkalis dengan siswa di SD Negeri 13 Bengkalis .

d. Pembahasan

Kesegaran jasmani sebagai suatu aspek dari kesegaran yang menyeluruh bahwa seseorang dalam keadaan segar, jika ia mempunyai kekuatan, kemampuan, kesanggupan, daya tahan dan daya kreasi untuk melakukan pekerjaan dengan efisiensi tanpa menimbulkan kelelahan fisik yang berarti. Dalam penelitian ini yang dimaksud kesegaran jasmani jika dikaitkan dengan kesegaran jasmani siswa, maka dapat diartikan sebagai kemampuan siswa dalam mejalankan tugas belajarnya di sekolah maupun aktivitas lain setelah pulang sekolah yang mereka lakukan tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Berdasarkan hasil tes pengukuran tingkat kesegaran jasmani dari 20 orang siswa putra di SD Negeri 5 Bengkalis, memiliki kesegaran jasmani kategori baik sekali dan baik sebanyak 8 orang (50%). Sedangkan siswa di SD Negeri 13 Bengkalis , hanya 6 orang (25%) yang memiliki kesegaran jasmani kategori baik dan tidak ada kesegaran jasmani kategori baik sekali.

Selanjutnya berdasarkan hasil analisis koefisien uji – t atau uji beda mean antara sampel bebas (*independent sample*) tersebut diperoleh $t_{hitung} = 3,19$ dan $t_{tabel} = 1,68$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa apabila nilai yang diperoleh dari t_{hitung} lebih besar dari pada nilai yang diperoleh dari t_{tabel} , maka hipotesis yang diajukan di dalam penelitian ini diterima kebenarannya secara empiris, yakni terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kesegaran jasmani antara siswa di SD Negeri 5 Bengkalis dengan siswa di SD Negeri 13 Bengkalis.

Berpedoman pada uraian di atas, tentang temuan bahwa adanya perbedaan tingkat kesegaran jasmani antara SD Negeri 5 Bengkalis dengan siswa di SD Negeri 13 Bengkalis. Perbedaan tersebut juga dapat dilihat dari perbedaan mean (nilai rata-rata) kesegaran jasmani siswa di SD Negeri 5 Bengkalis yaitu 16,85 dan mean (nilai rata-rata) kesegaran jasmani siswa SD Negeri 13 Bengkalis yakni 14,71. Dengan demikian, maka jelaslah bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 5 Bengkalis lebih baik dari pada siswa di SD Negeri 13 Bengkalis, perbedaan mean (nilai rata-rata) tersebut sebesar 2,14.

Dari hasil temuan yang menyatakan tingkat kesegaran jasmani siswa di SD Negeri 5 Bengkalis lebih baik, mungkin di sebabkan oleh beberapa faktor di antaranya karena perbedaan letak sekolah SD Negeri 5 Bengkalis berada di dataran tinggi dan jauh dari kota, pada umumnya pulang dan pergi ke sekolah dengan berjalan kaki, sehingga mereka bebas beraktivitas setelah pulang sekolah. Sedangkan SD Negeri 13 Bengkalis Kecamatan berada di daerah perkotaan, pada umumnya sudah menggunakan kendaraan bermotor atau jasa angkutan umum,

bahkan banyak yang diantar jemput oleh orang tua mereka dan untuk bepergian kemana saja mereka jarang berjalan kaki.

Selanjutnya faktor lain mungkin juga disebabkan oleh tingkat kebugaran jasmani mereka, karena bila dilihat jarak tempat tinggal siswa dengan sekolah SD Negeri 5 Bengkalis ada yang jauh dengan berjalan kaki, sehingga aktivitas fisik mereka secara rutin terlatih dan hal ini mungkin juga dapat meningkatkan kebugaran jasmani mereka. Kemudian setelah pulang sekolah, mereka ada dan punya kebebasan dalam untuk melakukan kegiatan lain yang berhubungan dengan gerak seperti bermain, berlari, melompat dan sebagainya.

Di samping itu kebiasaan jajan yang sifatnya alami masih mereka konsumsi, dibandingkan dengan jajanan siswa yang ada di dekat kota yang kebanyakan makanan yang sifatnya instan atau pakai pengawet atau kurang alami. Hal ini juga mempengaruhi kesiapan tubuh mereka dalam beraktivitas, karena status gizi dapat juga mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani seseorang. Untuk itu mungkin ada perlu upaya dan usaha yang harus dilakukan, sehingga kebugaran jasmani siswa dapat ditingkatkan selain faktor yang telah diulas di atas dan ini menjadi pertimbangan dan perhatian dari berbagai pihak, seperti pihak sekolah, orang tua dan siswa itu sendiri dalam meningkatkan aktivitas bermain yang merupakan salah satu upaya dalam meningkatkan kebugaran jasmani mereka.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Berdasarkan kepada hasil analisis dan pembahasan yang telah diuraikan pada bagian terdahulu, maka pada bab ini dapat ditarik beberapa kesimpulan yakni sebagai berikut: Tingkat kebugaran jasmani siswa SD Negeri 5 Bengkalis lebih baik dibandingkan dengan Tingkat kebugaran jasmani siswa SD Negeri 13 Bengkalis Kecamatan, dilihat dari perbedaan mean (nilai rata-rata) yaitu 16,85 dan 14,71 atau ada perbedaan sebesar 2,14.

Terdapat perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara siswa SD Negeri 5 Bengkalis dan SD Negeri 13 Bengkalis Kecamatan, diperoleh $t_{hitung} = 3,19$ dan $t_{tabel} = 1,68$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa apabila nilai yang diperoleh dari t_{hitung} lebih besar dari pada nilai yang diperoleh dari t_{tabel} maka hipotesis yang diajukan di dalam penelitian ini diterima kebenarannya secara empiris.

Rekomendasi

Guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di Sekolah Dasar, supaya dapat mengerti dan memahami bahwa kebugaran jasmani siswa dapat meningkatkan penting untuk diketahui. Siswa agar dapat lebih kreatif dalam belajar pendidikan jasmani dan olahraga, karena aktivitas fisik dapat meningkatkan kebugaran jasmani. Orang tua atau wali murid agar lebih memperhatikan makanan atau kebutuhan gizi anaknya, sehingga kebutuhan energinya cukup dan kebugaran jasmani dapat ditingkatkan. Pihak Diknas terkait memberikan sosialisasi tentang betapa pentingnya kebugaran jasmani tersebut

kepada pihak sekolah dan orang tua karena hal ini penting bagi perkembangan dan pertumbuhan anak.

DAFTAR PUSTAKA

- Arsil, (1999). *Pembinaan Kondisi Fisik*. FIK UNP
- Depdikbud. (1993). *Garis-Garis Besar Haluan Negara*, Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Departemen P&K.
- Depdikbud. (2003). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*, Jakarta: Pusat Pengembangan Kesegaran Jasmani.
- Departemen Pendidikan Nasional. (2007). *Struktur Kompetensi dan Kompetensi Dasar Tingkat Sekolah Dasar*, Jakarta: Depdiknas.
- Gusril, (2004). *Perkembangan Motorik Pada Masa Anak- anak*. Interval: Dirjen Olahraga Depdiknas.
- _____. (2006). *Model Pengembangan Motorik Siswa Sekolah Dasar*, Padang: FIK UNP.
- _____. (2007) *Peningkatan Kemampuan Motorik Siswa Sekolah Dasar*, Padang: UNP Padang.