

**THE DIFFERENCE OF JASMANI RELIGION LEVEL OF  
CHRISTIAN CLASS VII STUDENTS IN STATE 6 NATIONAL  
VILLAGE WITH PUTRA CLASS VII STUDENTS IN STATE 1ST SMP  
1 KECAMATAN KUALA KAMPAR**

**Romanto, Slamet, Agus Sulastio**

Email: romanto.tlk@gmail.com, slametunri@gmail.com, Agus.sulastio@lecture.unri.ac.i  
No. HP: 085363688191

*Health and Recreation Physical Education Study Program  
Faculty of Teacher Training and Education,  
University of Riau*

**Abstract:** *From the observations it was found that the lack of knowledge and so on that the researchers saw did not interfere with the level of physical fitness they possessed and this clearly revealed the function of the heart, lungs, blood circulation or their physical fitness was very good, and this became one of the problems background of this research because according to healthy researchers not only formed from clean words but how supporting factors are able to maintain and give a big influence on the physical fitness of people or students who are in it. The purpose of this study that is very much wanted to be achieved is to find out how the differences in the physical fitness level of male students of class VII of Teluk 6 Middle School with male students of class VII of Kuala Kampar State Middle School 1. As for the population in this study as many as 63 people and used Random Sampling to determine the sample as many as 26 people. The instrument used in this study was the Indonesian Physical Fitness Test for adolescents aged 13-15 years. Based on the data from the physical fitness test results of class VII male students of Teluk 6 Middle School 6 there were no excellent scores or above 22 of the respondents namely 0%, well classified 18-21 there were 6 respondents namely 46.15% of the respondents classified while 14-27 there are 7 respondents, namely 53.84% while the classification is lacking and there are very few respondents or 0%. Meanwhile for the data on the classification results of the physical fitness test for male students at SMP Negeri 1 Kuala Kampar Subdistrict, there was no value at all or above 22 from respondents, namely 0%, on good calcifications 18-21 from respondents 0%, then medium calcifications 14-17 there were 12 respondent or 93.30% while the classification is less there is 1 respondent or 7.69% while the classification is less or 0%. From the above explanation can also be drawn the final conclusion "That the level of physical fitness of male students of Class VII SMP Negeri 6 Desa Teluk is better, than students of the seventh grade students of SMP Negeri 1 Kuala Kampar District".*

**Key Words:** *Application, Level of Physical Freshness*

# **PERBEDAAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA PUTRA KELAS VII SMP NEGERI 6 DESA TELUK DENGAN SISWA PUTRA KELAS VII SMP NEGERI 1 KECAMATAN KUALA KAMPAR**

**Romanto, Slamet, Agus Sulastio**

Email: romanto.tlk@gmail.com, slametunri@gmail.com, Agus.sulastio@lecture.unri.ac.i  
No. HP: 085363688191

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi  
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Riau

**Abstrak:** Dari hasil pengamatan ditemukan bahwa kekurangan pengetahuan dan sebagainya yang peneliti lihat tidak mengganggu tingkat kebugaran jasmani yang mereka miliki dan ini jelas menampakkan fungsi dari jantung, paru-paru, peredaran darah atau kebugaran jasmani mereka sangat baik, dan ini menjadi salah satu masalah yang melatar belakangi penelitian ini karena menurut peneliti sehat bukan hanya terbentuk dari kata bersih tetapi bagaimana faktor pendukung mampu mempertahankan dan memberi pengaruh besar terhadap kebugaran jasmani orang atau siswa yang berada didalamnya. Tujuan dari penelitian ini yang sangat ingin dicapai adalah untuk mengetahui bagaimana perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa putra kelas VII SMP Negeri 6 Desa Teluk dengan siswa putra kelas VII SMP Negeri 1 Kuala Kampar. Adapun yang menjadi populasi pada penelitian ini sebanyak 63 orang dan menggunakan Random Sampling untuk menentukan Sampel yaitu sebanyak 26 orang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk remaja umur 13-15 tahun. Berdasarkan dari data hasil klasifikasi tes kebugaran jasmani siswa putra kelas VII SMP Negeri 6 Desa Teluk tidak ada terdapat nilai baik sekali atau di atas 22 dari responden yaitu 0 %, diklasifikasi baik 18-21 ada 6 orang responden yaitu 46,15 % dari responden klasifikasi sedang 14-27 terdapat 7 orang responden yaitu 53,84 % sedangkan klasifikasi kurang dan kurang sekali tidak ada responden atau 0 %. Sementara itu untuk data hasil klasifikasi tes kebugaran jasmani siswa putra SMP Negeri 1 Kecamatan Kuala Kampar tidak terdapat nilai baik sekali atau di atas 22 dari responden yaitu 0 %, pada klasifikasi baik 18-21 dari responden 0 %, selanjutnya klasifikasi sedang 14-17 terdapat 12 orang responden atau 93,30 % sedangkan klasifikasi kurang ada 1 responden atau 7,69 % sedangkan klasifikasi kurang sekali atau 0 %. Dari penjelasan diatas juga dapat ditarik kesimpulan akhir “ Bahwa Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas VII SMP Negeri 6 Desa Teluk lebih baik, daripada Siswa Putra kelas VII SMP Negeri 1 Kecamatan Kuala Kampar”.

**Kata Kunci:** Perbedaan, Tingkat Kebugaran Jasmani

## PENDAHULUAN

SMP Negeri 1 Kuala Kampar yang terletak dipusat kecamatan yang tergolong sudah maju dengan hubungan-hubungan yang mulai padat dan masyarakat kenal dengan teknologi dan perkembangan zaman, kondisi SMP Negeri 1 Kuala Kampar juga sudah mengalami pembangunan yang pesat sehingga siswa juga ikut serta dalam perkembangan ini, mereka pulang dan berangkat sekolah ada yang menggunakan sepeda motor dan juga diantar atau dijemput oleh orang tua mereka masing-masing dan juga mereka sudah sering bermain *play station* (PS) dan *internet* hingga larut malam dalam arti siswa yang bersekolah di SMP Negeri 1 Kuala Kampar sudah bisa dikatakan sebagian besar terkontaminasi oleh hal-hal yang instan. Jadi jelas perbedaan ini sangat menjadi dasar perbedaan kesegaran jasmani kedua sekolah ini atau bisa dikatakan kesegaran jasmani siswa SMP Negeri 1 Kuala Kampar rendah dari siswa suku asli pesisir SMP Negeri 6 Desa Teluk.

Dari hasil pengamatan ditemukan bahwa kekurangan pengetahuan dan sebagainya yang peneliti lihat tidak mengganggu tingkat kesegaran jasmani yang mereka miliki dan ini jelas menampakkan fungsi dari jantung, paru-paru, peredaran darah atau kesegaran jasmani mereka sangat baik, dan ini menjadi salah satu masalah yang melatar belakangi penelitian ini karena menurut peneliti sehat bukan hanya terbentuk dari kata bersih tetapi bagaimana faktor pendukung mampu mempertahankan dan memberi pengaruh besar terhadap kesegaran jasmani orang atau siswa yang berada didalamnya.

Dari hasil observasi diatas peneliti tertarik untuk menulis dan meneliti masalah yang terjadi dilapangan dengan judul: “Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas VII SMP Negeri 6 Desa Teluk Dengan Siswa Putra Kelas VII SMP Negeri 1 Kecamatan Kuala Kampar”.

Masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa putra kelas VII SMP Negeri 6 Desa Teluk dengan siswa putra kelas VII SMP Negeri 1 Kecamatan Kuala Kampar?. Tujuan dari penelitian ini yang sangat ingin dicapai adalah untuk mengetahui bagaimana perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa putra kelas VII SMP Negeri 6 Desa Teluk dengan siswa putra kelas VII SMP Negeri 1 Kuala Kampar.

## METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini, penulis memakai metode deskriptif kuantitatif, tes dan pengukuran. Disamping itu dilengkapi dengan kepustakaan dan metode observasi serta tes dan pengukuran adalah usaha untuk mendapatkan data yang diperlukan dalam penelitian siswa putra suku asli SMP Negeri SATU ATAP Teluk dan siswa putra SMP Negeri 1 Kuala Kampar Kecamatan Kuala Kampar Kabupaten Pelalawan. Adapun tes dan pengukuran yang dilakukan adalah tes kesegaran jasmani Indonesia (TKJI) untuk remaja umur 13-15 Tahun.

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang sitetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2016 : 117).

Kemudian dijelaskan bahwa yang diambil hanya siswa putra kelas VII untuk dilakukan penelitian atau melakuakn tes dan pengukuran. Untuk lebih jelasnya dapat

dilihat pada tabel dibawah ini. Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Bila populasi besar, dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, misalnya karena keterbatasan dana, tenaga dan waktu, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi itu. Apa yang dipelajari dari sampel itu, kesimpulan akan dapat diberlakukan untuk populasi. Untuk itu sampel yang diambil dari populasi harus betul-betul representatif (mewakili) (Sugiyono, 2016 : 118). Jadi jelas sampel dalam penelitian ini yaitu siswa putra kelas VII SMP Negeri 6 Desa Teluk dan siswa putra kelas VII SMP Negeri 1 Kecamatan Kuala Kampar sebanyak 26 orang.

Sampel 26 orang ini di ambil karena bersedia untuk diteliti oleh peneliti. Setelah melakukan observasi bahwa siswa putra kelas VII SMP Negeri 6 Desa Teluk yang diizinkan untuk melakukan tes hanya sebanyak 13 orang. Sementara penulis juga mengambil siswa putra SMP Negeri 1 Kecamatan Kuala Kampar berjumlah 13 orang dari 3 kelas dan dapat dijelaskan bahwa siswa pada SMP Negeri 1 Kecamatan Kuala Kampar

Analisis statistik deskriptif adalah statistik yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum atau generalisasi (Sugiyono, 2016). Sesuai dengan masalah yang dikemukakan, maka untuk menelaah atau menentukan tingkat ketepatan permasalahan dalam penelitian ini maka siswa putra kelas VII SMP Negeri 6 Desa Teluk (x) sedangkan hasil tes kesegaran jasmani siswa putra kelas VII SMP Negeri 1 Kecamatan Kuala Kampar (y) dan diolah dengan rumus *test* "t" (Sudijono, 2010).

$$t_0 = \frac{M_1 - M_2}{SE_{M_1 - M_2}}$$

Keterangan :

- $t_0$  = Tes 't' dari variable x dan y  
 $M_1$  = Mean dari variabel x  
 $M_2$  = Mean dari variable y  
 $SE$  = Standar Error dari Variabel x dan y

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan data yang diperoleh dari dua variable penelitian yaitu hasil tes kesegaran jasmani siswa putra kelas VII SMP Negeri 6 Desa Teluk (x) sedangkan hasil tes kesegaran jasmani siswa putra kelas VII SMP Negeri 1 Kecamatan Kuala Kampar (y). Diskripsi data yang dikumpulkan adalah sebagai berikut:

1. Data Hasil Tes Kesegaran Jasmani siswa Putra kelas VII SMP Negeri 6 Desa Teluk (X).

Data hasil klasifikasi tes kesegaran jasmani siswa putra kelas VII SMP Negeri 6 Desa Teluk tidak ada terdapat nilai baik sekali atau di atas 22 dari responden yaitu 0 %,

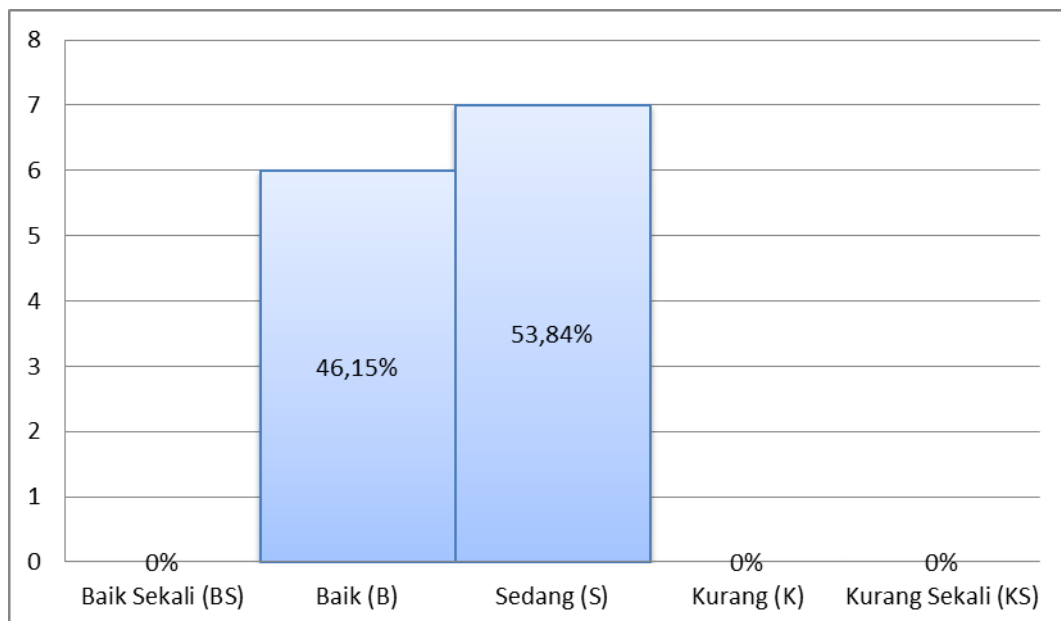
diklasifikasi baik 18-21 ada 6 orang responden yaitu 46,15 % dari responden klasifikasi sedang 14-27 terdapat 7 orang responden yaitu 53,84 % sedangkan klasifikasi kurang dan kurang sekali tidak ada responden atau 0 %. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 1  
Klasifikasi hasil tes kesegaran jasmani siswa putra  
Kelas VII SMP Negeri 6 Desa Teluk.

No	Klasifikasi	Skor	X	%
1	Baik Sekali (BS)	22 – 25	0	0
2	Baik (B)	18 - 21	6	46,15
3	Sedang (S)	14 - 17	7	53,84
4	Kurang (K)	10 - 13	0	0
5	Kurang Sekali (KS)	5 – 9	0	0
<b>Jumlah</b>			<b>13</b>	<b>100</b>

Sumber : ( Data olahan hasil tes Kesegaran Jasmani Siswa, 2019)

Selanjutnya untuk lebih jelas hasil dari tes kesegaran jasmani siswa Putra Kelas VII SMP Negeri 6 Desa Teluk dapat dilihat pada grafik dibawah ini :



Grafik 01 : Hasil tes kesegaran jasmani siswa putra kelas VII SMP Negeri 6 Desa Teluk.

2. Data Hasil Tes Kesegaran Jasmani siswa putra kelas VII SMP Negeri 1 Kecamatan Kuala Kampar (Y).

Data hasil klasifikasi tes kesegaran jasmani siswa putra SMP Negeri 1 Kecamatan Kuala Kampar tidak terdapat nilai baik sekali atau diatas 22 dari responden yaitu 0 %, pada kalsifikasi baik 18-21 dari responden 0 %, selanjutnya kalsifikasi sedang 14-17

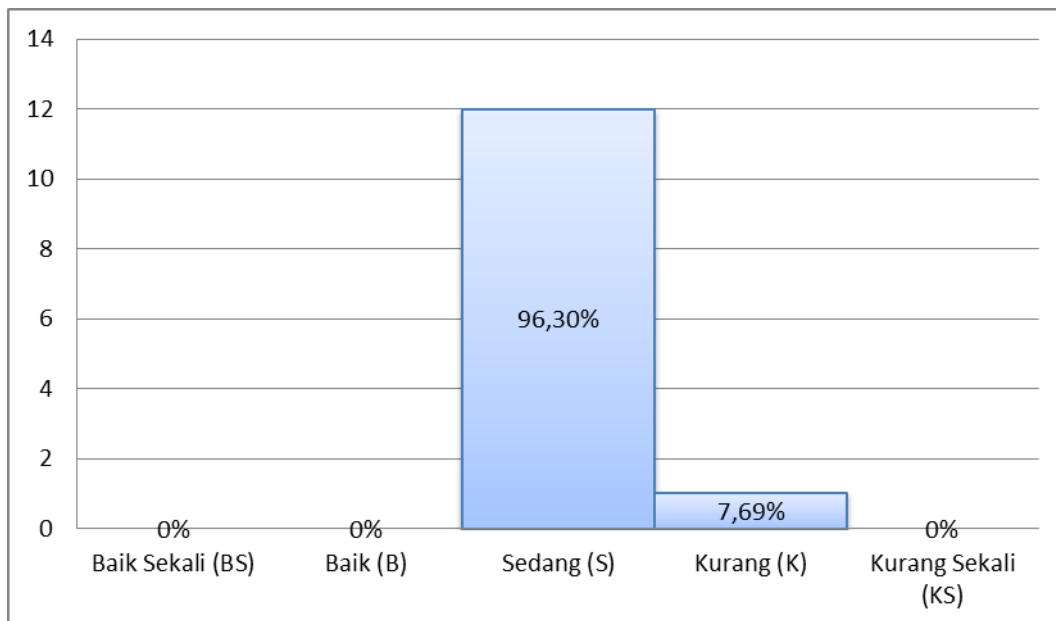
terdapat 12 orang responden atau 93,30 % sedangkan klasifikasi kurang ada 1 responden atau 7,69 % sedangkan klasifikasi kurang sekali atau 0 %. Lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 2  
Klasifikasi hasil tes kesegaran jasmani siswa putra kelas VII SMP Negeri 1 Kecamatan Kuala Kampar.

No	Klasifikasi	Skor	Y	%
1	Baik Sekali (BS)	22 – 25	0	0
2	Baik (B)	18 - 21	0	0
3	Sedang (S)	14 - 17	12	92,30
4	Kurang (K)	10 - 13	1	7,69
5	Kurang Sekali (KS)	5 – 9	0	0
<b>Jumlah</b>			<b>13</b>	<b>100</b>

Sumber : ( Data olahan hasil tes kesegaran jasmani siswa, 2019)

Selanjutnya untuk lebih jelas hasil dari tes kesegaran jasmani siswa Putra Kelas VII SMP Negeri 1 Kecamatan Kuala Kampar dapat dilihat pada grafik dibawah ini :



Grafik 02 : Hasil tes kesegaran jasmani siswa putra kelas VII SMP Negeri 1 Kecamatan Kuala Kampar.

### Analisa Data

Dengan di perolehnya data hasil tes kesegaran jasmani siswa putra kelas VII SMP Negeri 6 Desa Teluk (X) dengan siswa putra kelas VII SMP Negeri 1 Kecamatan Kuala Kampar (Y), maka diolah menurut teknik-teknik statistik dengan bantuan rumus yang ada untuk mengetahui perbedaan variable yang ada. hal yang harus dilakukan adalah mencari mean variable x dan variable y. Setelah diketahuinya nilai mean variable x

sebesar 8,53 dan variable y sebesar 7,84 maka langkah selanjutnya yaitu mencari besar Standard Deviasi (SD) dari variable x dan variable y. Dengan diperolehnya SDx sebesar 1,238 dan SDy sebesar 0,753, maka selanjutnya dapat di cari Standard Error (SE) dari Mx dan My. Setelah diperolehnya nilai SEMx 0,247 dan nilai SEMy 0,150, berikutnya yang harus di cari Standard Error perbedaan antara Mx dan My. Dengan diketahuinya nilai SEMx-my sebesar 0,19 akhirnya dapat diketahui harga  $t_0$  yaitu 5,78 atau pada taraf signifikan 5% dan 1% adalah  $= 2.064 < 5,78 > 2,797$ .

### **Pengujian Hipotesis**

Berdasarkan analisis penelitian dan diuji kebenarannya berdasarkan fakta yang ditemui pada tes kebugaran jasmani siswa putra kelas VII SMP Negeri 6 Desa Teluk dengan siswa putra Kelas VII SMP Negeri 1 Kecamatan Kuala Kampar mempunyai perbedaan dengan mencari derajat bebas  $db = (N1 + N2) - 2$ .

Dengan di perolehnya db, maka dapat dicari harga  $t_t$  pada taraf signifikan 5 % yaitu  $t$ . tabel  $< t$ . hitung atau **2,064 < 5,78** pada taraf signifikan 5 %. Berdasarkan data tersebut jelaslah bahwa adanya perbedaan antara tingkat kebugaran jasmani siswa putra kelas VII SMP Negeri 6 desa Teluk dengan siswa putra Kelas VII SMP Negeri 1 Kecamatan Kuala Kampar.

### **Pembahasan**

Pengembangan kebugaran jasmani siswa, melalui pembelajaran penjas, bertujuan untuk meningkatkan kondisi fisik para siswa, agar mereka mampu mengikuti aktivitas pembelajaran dengan baik yang diberikan di sekolah sesuai dengan kurikulum yang telah ditetapkan. Siswa yang memiliki derajat kebugaran jasmani yang tinggi, akan menopang terhadap aktivitas kegiatan belajarnya dan meningkatkan kinerja serta mampu untuk melakukan aktivitas fisik lainnya, seperti jalan-jalan, olahraga dan kegiatan mengisi waktu luang lainnya. melalui aktivitas olahraga yang diberikan pada pembelajaran penjas, keterampilan para siswa akan meningkat dalam cabang-cabang olahraga yang diikutinya.

Aktivitas kebugaran jasmani siswa dapat dipengaruhi oleh lingkungan sekolah maupun lingkungan di luar sekolah. Berdasarkan hasil observasi lapangan yang peneliti amati pada siswa SMP Negeri 6 Desa Teluk dengan SMP Negeri 1 Kecamatan Kuala Kampar bahwa terdapat perbedaan tingkat kebugaran jasmani mereka. Perbedaan ini terjadi karena di SMP Negeri 6 Desa Teluk yang berada didesa Teluk ini termasuk sekolah baru yang berada dilingkungan mayoritas masyarakat asli pesisir yang memiliki keterbatasan ekonomi, pendidikan, yang kurang diperhatikan karena mereka hanya berpikir anak mereka bisa hidup tanpa sekolah dan mencari uang sendiri tanpa ilmu pengetahuan akan tetapi lingkungan desa ini mampu merubah orang disekitarnya menjadi bugar dan sehat karena mereka hidup dengan kebiasaan yang cukup hanya dengan berjalan kaki kemana saja, berangkat kesekolah dengan hanya berjalan kaki, makan dan minum tanpa zat kimia, menghirup udara segar dari tumbuhan yang rimbun dan dekat dengan laut. Jadi jelas keadaan ini juga dirasakan siswa di SMP Negeri 6 Desa Teluk yang mempunyai kebugaran yang baik menurut peneliti.

SMP Negeri 1 Kuala Kampar yang terletak dipusat kecamatan yang tergolong sudah maju dengan hubungan-hubungan yang mulai padat dan masyarakat kenal dengan teknologi dan perkembangan zaman, kondisi SMP Negeri 1 Kuala Kampar juga sudah mengalami pembangunan yang pesat sehingga siswa juga ikut serta dalam perkembangan ini, mereka pulang dan berangkat sekolah ada yang menggunakan sepeda motor dan juga diantar atau dijemput oleh orang tua mereka masing-masing dan juga mereka sudah sering bermain *play station* (PS) dan *internet* hingga larut malam dalam arti siswa yang bersekolah di SMP Negeri 1 Kuala Kampar sudah bisa dikatakan sebagian besar terkontaminasi oleh hal-hal yang instan. Jadi jelas perbedaan ini sangat menjadi dasar perbedaan kesegaran jasmani kedua sekolah ini atau bisa dikatakan kesegaran jasmani siswa SMP Negeri 1 Kuala Kampar rendah dari siswa suku asli pesisir SMP Negeri 6 Desa Teluk.

Berdasarkan data yang diperoleh dari dua variable penelitian yaitu siswa putra kelas VII SMP Negeri 6 Desa Teluk (x) sedangkan siswa putra kelas VII SMP Negeri 1 Kecamatan Kuala Kampar (y). Instrumen dalam penelitian ini berupa Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) dengan butir-butir test lari 50 meter, gantung angkat tubuh 60 detik, baring duduk 60 detik, loncat tegak, dan lari 1000 meter.

Dari data hasil klasifikasi tes kesegaran jasmani siswa putra kelas VII SMP Negeri 6 Desa Teluk tidak ada terdapat nilai baik sekali atau di atas 22 dari responden yaitu 0 %, diklasifikasi baik 18-21 ada 6 orang responden yaitu 46,15 % dari responden klasifikasi sedang 14-27 terdapat 7 orang responden yaitu 53,84 % sedangkan klasifikasi kurang dan kurang sekali tidak ada responden atau 0 %.

Sementara itu dari data hasil klasifikasi tes kesegaran jasmani siswa putra SMP Negeri 1 Kecamatan Kuala Kampar juga tidak terdapat nilai baik sekali atau diatas 22 dari responden yaitu 0 %, dan juga pada kalsifikasi baik 18-21 dari responden juga 0 %, tetapi selanjutnya kalsifikasi sedang 14-17 terdapat 12 orang responden atau 93,30 % sedangkan klasifikasi kurang ada 1 responden atau 7,69 % sedangkan klasifikasi kurang sekali tidak ada atau 0 %.

Berdasarkan analisis penelitian dan diuji kebenarannya berdasarkan fakta yang ditemui pada tes kesegaran jasmani siswa putra kelas VII SMP Negeri 6 Desa Teluk dengan siswa putra Kelas VII SMP Negeri 1 Kecamatan Kuala Kampar mempunyai perbedaan dengan mencari derajat bebas  $db = (N1 + N2) - 2$ . Dengan di perolehnya  $db$ , maka dapat dicari harga  $t_t$  pada taraf signifikan 5 % yaitu  $t_{tabel} < t_{hitung}$  atau **2,064**  $<$  **5,78** pada taraf signifikan 5 %. Berdasarkan data tersebut jelaslah adanya perbedaan antara tingkat kesegaran jasmani siswa putra kelas VII SMP Negeri 6 desa Teluk dengan siswa putra Kelas VII SMP Negeri 1 Kecamatan Kuala Kampar.

## **SIMPULAN DAN REKOMENDASI**

### **Simpulan**

Berdasarkan dari data hasil klasifikasi tes kesegaran jasmani siswa putra kelas VII SMP Negeri 6 Desa Teluk tidak ada terdapat nilai baik sekali atau di atas 22 dari responden yaitu 0 %, diklasifikasi baik 18-21 ada 6 orang responden yaitu 46,15 % dari responden klasifikasi sedang 14-27 terdapat 7 orang responden yaitu 53,84 % sedangkan klasifikasi kurang dan kurang sekali tidak ada responden atau 0 %.



Sementara itu untuk data hasil klasifikasi tes kebugaran jasmani siswa putra SMP Negeri 1 Kecamatan Kuala Kampar tidak terdapat nilai baik sekali atau diatas 22 dari responden yaitu 0 %, pada klasifikasi baik 18-21 dari responden 0 %, selanjutnya klasifikasi sedang 14-17 terdapat 12 orang responden atau 93,30 % sedangkan klasifikasi kurang ada 1 responden atau 7,69 % sedangkan klasifikasi kurang sekali atau 0 %. Dari penjelasan diatas juga dapat ditarik kesimpulan akhir “ Bahwa Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas VII SMP Negeri 6 Desa Teluk lebih baik, daripada Siswa Putra kelas VII SMP Negeri 1 Kecamatan Kuala Kampar”.

## **Rekomendasi**

Dari hasil penelitian ini penulis ingin memberikan rekomendasi sebagai berikut :

1. Untuk mendapatkan kebugaran jasmani yang baik bukan hanya mampu mengenal teknologi dan bergaul dengan masyarakat yang memiliki sumber daya manusia yang baik pula, yang terpenting harus bisa melakukan aktifitas gerak dan menghirup udara serta pemanfaatan lingkungan hidup yang sehat.
2. Di harapkan ada penelitian lebih lanjut yang berkaitan dengan masalah ini dengan tujuan demi meningkatkan kebugaran jasmani yang pada akhirnya nanti dapat di jadikan sumbangsih bagi pembinaan selanjutnya.
3. Bagi para guru pendidikan jasmani dan kesehatan pemakaian instrumen kebugaran jasmani ini merupakan alat yang baik untuk menilai keberhasilan tugasnya dalam mengajar. Penilaiannya dapat dilakukan lebih obyektif karena peningkatan potensi anak didiknya dapat dinilai dengan angka yang berdasarkan hasil pengukuran.
4. Selanjutnya agar peneliti lainnya mampu memberikan suatu hasil dan penelitian yang baru untuk kemajuan dan perkembangan pendidikan Indonesia.

## **DAFTAR PUSTAKA**

Departemen Pendidikan Nasional. (1999). *Tes Kebugaran Jasmani Indonesia*. Jakarta: Pusat Kebugaran Jasmani dan Kreasi.

Hidayat, R., Vai, A., & Education, H. P. (n.d.). The Correlation Of Flexibility Wrist Between Right Basic Of The Short Serve In Badminton BYy The Extraculiculler Students Of SMP Negeri 40 Bulutangkis Pada Siswa Putra Ekstrakulikuler, 1–10. Ikip, B. T. N., & Makassar, I. I. (n.d.). = 11,73> t.

Ismaryati. (2008). *Tes Dan Pengukuran Olahraga* (2nd ed.). Surakarta: Lembaga Pengembangan Pendidikan (LPP) UNS dan UPT Penerbitan dan Percetakan UNS (UNS Press).

- Ismoko, A. P., & Sukoco, P. (n.d.). Pengaruh Metode Latihan dan Koordinasi terhadap Power Tungkai ... Anung Probo Ismoko, Pamuji Sukoco 1, 1(1), 1–12.
- Jasmani, K., & Herman, S. (2001). Cara praktis pendugaan tingkat kesegaran jasmani, 29(4).
- Nurhasan. (2001). *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Direktorat Jendral Olahraga.
- Sudijono, A. (2010). *Pengantar Statistik Pendidikan* (22nd ed.). Jakarta: PT RAJAGRAFINDO PERSADA.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Uny, P. P. S. (2015). Peran fisiologi olahraga dalam menunjang prestasi, 11, 8–18.
- Utari, A. (2007). Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Anak Usia 12-14 Tahun, 86.
- Widiastuti. (2015). *Tes Dan Pengukuran Olahraga* (1st ed.). Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Widodo, B. S. (2013). Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa SMP Negeri 2 Krebung dan SMP Negeri 2 Sidoarjo. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1.
- Yunus, F. (n.d.). Faal paru dan olahraga.