

ARTIKEL E-JOURNAL UNESA

PERBANDINGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA LAKI – LAKI KELAS VII DI KOTA DAN DI DESA (studi kasus pada tingkat aktivitas fisik siswa dan partisipasi kegiatan olahraga di Kabupaten Bojonegoro)

Arindra Wahyu Nugraha

M. Nur Bawono, S.Or., M.Kes

Jurusan Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Surabaya

ABSTRAK

Kebugaran jasmani memegang peranan penting dalam kehidupan sehari – hari, dengan memiliki kondisi tubuh yang bugar seseorang bisa menjalankan aktivitas atau kegiatan tanpa merasa kelelahan, namun hal ini perlu di tunjang dengan latihan – latihan yang bisa membuat tubuh tetap terjaga kebugarannya.

Tujuan penelitian ini adalah (1) untuk mengetahui apakah ada perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara siswa yang bersekolah di kota dan di desa. (2) untuk mengetahui tingkat aktivitas fisik siswa dan partisipasi kegiatan olahraganya.

Manfaat dari penelitian ini adalah (1) siswa bisa mengetahui tingkat kebugaran jasmaninya, (2) peneliti bisa mengetahui tingkat kebugaran jasmani antara siswa kota dan desa, (3) hasil ini bisa memberikan informasi kepada guru pendidikan jasmani tentang kebugaran jasmani dan sebagai data awal bagi sekolah untuk menentukan atau membuat program kegiatan keolahragaan di sekolah.

Model penelitian ini adalah menggunakan desain komparatif dimana peneliti hanya membandingkan kelompok satu dengan kelompok lainnya. Sedangkan teknik pengambilan data menggunakan tes TKJI dan juga menggunakan angket untuk mengetahui aktivitas fisik dan kegiatan olahraganya.

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara siswa yang bersekolah di Kota dan di Desa, dengan perolehan nilai rata – rata Kota 11,08, sedangkan nilai rata – rata Desa 10,58. Hasil tersebut jika di klasifikasikan dengan tabel kriteria kebugaran jasmani berdasarkan hasil tes yaitu masuk dalam kriteria Kurang atau dibawah rata – rata. Sedangkan berbanding terbalik dengan nilai quisioner angket aktivitas fisik dan partisipasi kegiatan olahraga, dengan nilai atau skor siswa yang bersekolah di Kota 82,19% dan siswa yang bersekolah di Desa 85,47%. Hasil ini jika di klasifikasikan dengan Intrepentasi Presentase Jawaban masuk dalam kriteria Sangat Baik.

Kata kunci : Kebugaran Jasmani, Aktivias Fisik, Partisipasi Kegiatan Olahraga

THE COMPARISON OF PHYSICAL FITNESS AMONG MALE STUDENT OF 7th GRADE OF JUNIOR HIGH SCHOOL IN THE CITY AND ALSO IN THR VILLAGE (case study of the level of physical aktivty and the partisipation of sport activity in Bojonegoro Regency)

Arindra Wahyu Nugraha

M. Nur Bawono, S.Or., M.Kes

Department Health and Recreation Education, Faculty Sport Science, State University of Surabaya

ABSTRACT

Physical fitness takes an important role in daily life. Human being will be capable in doing their activities well by having a good physical fitness. In fact, that kind of physical fitness can be achieved by doing some kind of exercises.

The purpose of the research are (1) to know whether there are kind of diversities of physical fitness level among students who study in the school located in a city also in the village (2) to know the level of physical activities of students also their participation in the sport activities.

The research has some profits which are (1) let the students to know the level of their physical fitness, (2) the researcher is able to know the level of physical fitness among students who study in the city and also in the village, (3) the result of the study gives some information to the sport teacher I connection with physical fitness, beside it can be used also by the school as the first data in deciding or creating a program connected with sport in the school.

Comparative design is used within this research in which the researcher only compares one group with another. Data collection techniques used are test of TKJI and also questionnaire to know sport activities also physical activities.

The result of the research shows that there is no kind of significant diversities among student who study in the city and also in the village, by the achieved average mark 11, 08 for the city, and 10, 58 for students who study in the village. Those result if they are classified into the criteria table of physical fitness is considered as under the average, but different result is shown in the questionnaire form of physical activity and sport participation by the achieved score 82, 19% for the student who study in the city and 85, 47% for those who study in the village. These results if they are classified into the percentage of interpretation is categorized as a very good criteria

Key words: *Physical Fitness, Physical Activities, Participation of Sport Activity*

PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani merupakan kondisi tubuh seseorang, yang mempunyai peranan penting dalam kegiatan atau aktivitas sehari – hari, setiap individu perlu memiliki tingkat kebugaran jasmani yang ideal sesuai dengan tuntutan tugas dalam kehidupannya masing – masing. (Nurhasan, 2005 : 17)

Kebugaran jasmani mengandung pengertian bagaimana kemampuan jasmani seseorang dalam melakukan tugas kejasmaniannya sehari – hari secara optimal bahkan masih dapat melakukan kegiatan jasmani tambahan lainnya tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti (*emergency*). (Mahardika, 2010 : 87)

Dengan demikian kebugaran memegang peranan penting dalam kehidupan sehari – hari, jika seseorang memiliki tubuh yang bugar akan bisa melakukan aktivitas atau kegiatannya dengan nyaman tanpa merasa kelelahan, namun hal ini perlu di tunjang dengan latihan – latihan yang bisa membuat tubuh tetap terjaga kebugarannya.

Metode Penelitian

1. Jenis penelitian

Jenis penelitian yang di gunakan dalam peneliti ini adalah penelitian perbandingan, yaitu suatu penelitian yang membandingkan satu kelompok sampel dengan kelompok sampel lainnya berdasarkan variabel dan ukuran tertentu. (Maksum, 2012 : 74)

Jenis penelitian yang di gunakan dalam peneliti ini adalah studi komparatif dengan pendekatan kuantitatif non eksperimen yaitu peneliti hanya melakukan survei tanpa melakukan perlakuan khusus.

2. Desain penelitian

Desain peneliti ini hanya menggunakan desain komparatif dimana peneliti hanya membandingkan kelompok sampel dengan kelompok lainnya. (Maksum,2012 : 104)

Lokasi Penelitian

Adapun lokasi atau tempat untuk pengambilan data penelitian adalah sebagai berikut :

SMP N 1 Bojonegoro
Hari / Tanggal : Rabu, 22 april 2015
Tempat : Alun – alun Bojonegoro

SMP N 2 Bojonegoro
Hari / Tanggal : Sabtu, 18 april 2015
Tempat : Alun – alun Bojonegoro

SMP N 5 Bojonegoro
Hari / Tanggal : Jum'at, 17 april 2015
Tempat : Alun – alun Bojonegoro

SMP N 1 Kapas
Hari / Tanggal : Selasa, 21 april 2015
Tempat : Lapangan SMP N 1 Kapas

SMP N 1 Balen
Hari / Tanggal : Kamis, 23 april 2015
Tempat : Lapangan SMP N 1 Balen

SMP N 1 Sumberrejo
Hari / Tanggal : Sabtu, 25 april 2015
Tempat : Lapangan SMP N 1 Sumberrejo

Populasi dan Sampel

Populasi

Populasi adalah keseluruhan objek yang dimaksudkan untuk diteliti (Maksum,2008: 39).

Pada populasi ini peneliti hanya meneliti siswa laki - laki kelas VII SMP N di Kota dan Desa di Kabupaten Bojonegoro

Sampel

Sampel adalah sebagian kecil individu atau objek yang dijadikan wakil dalam penelitian. Maka penelitian ini mengambil sampel menggunakan teknik *cluster random sampling*, dalam *cluster random sampling* yang dipilih bukan individu melainkan kelompok atau area (Maksum,2009:42). Sampel pada peneliti ini hanya mengambil 20 sampel siswa laki - laki dari tiap – tiap sekolah.

Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah objek penelitian, atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian. (Arikunto, 2006 :118)

Variabel bebas : Siswa laki – laki kelas VII Sekolah Menengah Pertama di Kota dan Desa di Kabupaten Bojonegoro.

Variabel terikat : Tingkat kebugaran jasmani.

Definisi Operasional

Kebugaran jasmani

Istilah kebugaran jasmani adalah berasal dari *Physical Fitness* yang artinya adalah suatu keadaan yang berkaitan dengan kemampuan seseorang dalam menjalankan setiap aktivitas sehari – hari.

Tingkat kebugaran jasmani yang dimaksud dalam penlitu ini adalah tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki oleh siswa. Siswa dikatakan tingkat kebugarannya baik sekali apabila siswa memiliki nilai 22 -25 dan dikatakan tingkat kebugarannya kurang sekali apabila siswa memiliki nilai 5 – 9.

Aktivitas fisik

Kegiatan fisik yang sangat mempengaruhi semua komponen – komponen kebugaran jasmani. Aktivitas latihan atau latihan fisik merupakan salah satu cara untuk mencapai derajat kebugaran jasmani yang prima, semakin tinggi derajat kebugaran jasmani seseorang akan semakin tinggi pula kemampuan fisiknya dan produktifitas kerjanya. (Nurhasan, dkk 2005: 23)

Kegiatan Olahraga

Kegiatan olahraga merupakan suatu aktivitas fisik dengan tata cara dan aturan tertentu dengan tujuan untuk meningkatkan efisiensi kerja tubuh dampaknya pasti akan memiliki tubuh yang bugar.

Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen penelitian merupakan alat bantu bagi peneliti dalam mengumpulkan data. (Arikunto, 2010 : 134)

Dalam penelitian ini, instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah tes kebugaran jasmani (TKJI) dengan 1) lari cepat (*sprint*) dengan jarak 60m untuk usia 13 – 15 tahun, 2) gantung siku tekuk (*pull-up*) selama 60 detik, 3) baring duduk (*sit-up*) selama 60 detik, 4) loncat tegak, 5) lari jarak sedang 1000m untuk putra usia 13 – 15 tahun. (Mahardika, 2010: 96)

Adapun alat dan fasilitas yang digunakan untuk mengukur kebugaran jasmani sebagai berikut :

- 1) Lintasan lari atau lapangan yang datar dan tidak licin.
- 2) Meteran berfungsi untuk mengukur jarak lari.
- 3) Stopwatch berfungsi untuk mencatat waktu.
- 4) Benera start dan tiang pancang finish berfungsi untuk tanda pada tes lari.
- 5) Nomor punggung / dada berfungsi untuk mengetahui identitas siswa.
- 6) Palang tunggal untuk gantung siku.
- 7) Papan berskala dengan ukuran 30 x 150cm dan berwarna gelap untuk papan loncat.
- 8) Serbuk kapur berfungsi untuk melihat hasil lompatan pada tes loncat tegak.

- 9) Alat tulis berfungsi mencatat semua hasil tes.
- 10) Peluit berfungsi untuk memberi aba – aba pada saat akan melakukan dan mengakhiri tes.
- 11) Formulir pencatat hasil tes.

Sesudah melaksanakan tes TKJI peserta tes diberikan angket untuk diisi sesuai aktivitas fisik dan partisipasi kegiatan olahraga. Angket yang digunakan menggunakan skala Guttman, yaitu skala yang digunakan untuk jawaban yang bersifat jelas (tegas) dan konsisten. Misalnya : Yakin – Tidak Yakin, Ya – Tidak, Benar – Salah, Positif – Negatif, Pernah – Belum Pernah, Setuju – Tidak Setuju dan lain sebagainya. Jawaban responden dapat berupa skor tertinggi bernilai (1) dan skor terendah (0).

Teknik Pengumpulan Data

Prosedur Penelitian

Persiapan – persiapan yang dilakukan sebelum melakukan penelitian ini diantaranya :

- 1) Melakukan studi pendahuluan ke sekolah yang akan dijadikan objek penelitian.
- 2) Mengajukan proposal penelitian yang sudah disetujui oleh dosen pembimbing dan ketua jurusan.
- 3) Meminta surat permohonan ijin penelitian dari fakultas.
- 4) Melakukan penelitian ditempat yang sudah di tentukan.
- 5) Setelah data terkumpul selanjutnya dilakukan pengolahan data berdasarkan analisis statistik yang sudah di tentukan.

Teknik Pengumpulan Data

Teknik mengumpulkan data merupakan salah satu langkah paling penting dalam penelitian karena hubungannya dengan data yang di peroleh dari tes kebugaran jasmani indonesia untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani seseorang dan juga angket quisioner untuk mengetahui aktivitas fisik dan partisipasi kegiatan olahraga. Adapun rangkain tes terdiri dari 5 jenis tes sebagai berikut :

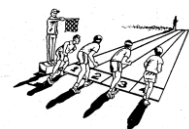
Lari Cepat (*sprint*)

Tujuan

Untuk mengukur kecepatan

Alat dan Fasilitas

- 1) Lintasan lurus, rata, tidak licin, mempunyai lintasan lanjutan, berjarak 50 / 60
- 2) Bendera start
- 3) Peluit
- 4) Tiang pancang
- 5) Stop watch
- 6) Serbuk kapur
- 7) Formulir TKJI
- 8) Alat tulis



Gambar 3.1 Lari Cepat

Petugas Tes

- 1) Petugas pemberangkatan
- 2) Pengukur waktu merangkap pencatat hasil tes

Pelaksanaan

- 1) Sikap permulaan : Peserta berdiri dibelakang garis start

- 2) Gerakan :
 pada aba-aba "SIAP" peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari
 pada aba- aba "YA" peserta lari secepat mungkin menuju garis finish
- 3) Lari masih bisa diulang apabila peserta :
 a) mencuri start
 b) tidak melewati garis finish
 c) terganggu oleh pelari lainnya
 d) jatuh / terpeleset
- 4) Pengukuran waktu
 Pengukuran waktu dilakukan dari saat bendera start diangkat sampai pelari melintasi garis Finish.
- 5) Pencatat hasil
 1) hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 50 / 60 meter dalam satuan detik.
 2) waktu dicatat satu angka dibelakang koma.



Gambar 3.4 Gerakan Untuk Putra

Angkatan dianggap gagal dan tidak dihitung apabila:
 pada waktu mengangkat badan, peserta melakukan gerakan mengayun
 pada waktu mengangkat badan, dagu tidak menyentuh palang tunggal
 pada waktu kembali ke sikap permulaan kedua lengan tidak lurus

Pencatatan Hasil

Yang dihitung adalah angkatan yang dilakukan dengan sempurna.

Yang dicatat adalah jumlah (frekuensi) angkatan yang dapat dilakukan dengan sikap sempurna tanpa istirahat selama 60 detik.

Peserta yang tidak mampu melakukan Tes angkatan tubuh ini, walaupun telah berusaha, diberi nilai nol (0).

Gantung Siku Tekuk.

Tujuan

Untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan bahu

Alat dan fasilitas

- 1) lantai rata dan bersih
- 2) palang tunggal yang dapat diatur ketinggiannya yang disesuaikan dengan ketinggian peserta. Pipa pegangan terbuat dari besi ukuran 3/4 inchi
- 3) stopwatch
- 4) serbuk kapur atau magnesium karbonat
- 5) alat tulis

Petugas tes

- 1) pengamat waktu
- 2) penghitung gerakan merangkap pencatat hasil

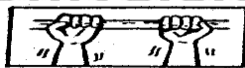


Gambar 3.2. Palang tunggal

Pelaksanaan Tes Gantung Angkat Tubuh 60 detik (Untuk Putra)

Sikap permulaan

Peserta berdiri di bawah palang tunggal. Kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu. Pegangan telapak tangan menghadap ke arah letak kepala



Gambar 3.3 Sikap Permulaan Untuk Putra

Gerakan (Untuk Putra)

Mengangkat tubuh dengan membengkokkan kedua lengan, sehingga dagu menyentuh atau berada di atas palang tunggal kemudian kembali ke sikap permulaan. Gerakan ini dihitung satu kali.

Selama melakukan gerakan, mulai dari kepala sampai ujung kaki tetap merupakan satu garis lurus.

Gerakan ini dilakukan berulang-ulang, tanpa istirahat sebanyak mungkin selama 60 detik.

Baring Duduk (Sit-Up)

Tujuan

Mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.

Alat dan fasilitas

- 1) lantai / lapangan yang rata dan bersih
- 2) stopwatch
- 3) alat tulis
- 4) alas / tikar / matras dll

Petugas tes

- 1) pengamat waktu
- 2) penghitung gerakan merangkap pencatat hasil

Pelaksanaan

sikap permulaan

berbaring telentang di lantai, kedua lutut ditekuk dengan sudut 90° dengan kedua jari-jarinya diletakkan di belakang kepala.

Peserta lain menekan / memegang kedua pergelangan kaki agar kaki tidak terangkat.



Gambar 3.5 Sikap Permulaan Baring Duduk

Gerakan

Gerakan aba-aba "YA" peserta bergerak mengambil sikap duduk sampai kedua sikunya menyentuh paha, kemudian kembali ke sikap awal.

Lakukan gerakan ini berulang-ulang tanpa henti selama 60 detik



Gambar 3.6 Gerakan Baring Duduk

Gerakan tes tidak dihitung apabila :

pegangan tangan terlepas sehingga kedua tangan tidak terjalin lagi

kedua siku tidak sampai menyentuh paha

menggunakan sikunya untuk membantu menolak tubuh

2) Hasil yang dihitung dan dicatat adalah gerakan tes yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 60 detik

3) Peserta yang tidak mampu melakukan tes ini diberi nilai nol (0)

Loncat Tegak.

Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak / tenaga eksplosif

Alat dan Fasilitas

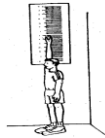
- 1) Papan berskala centimeter, warna gelap, ukuran 30 x 150 cm, dipasang pada dinding yang rata atau tiang. Jarak antara lantai dengan angka nol (0) pada papan tes adalah 150 cm.
- 2) Serbuk kapur
- 3) Alat penghapus papan tulis
- 4) Alat tulis
- 5) Petugas Tes
- 6) Pengamat dan pencatat hasil

Pelaksanaan Tes

Sikap permulaan

Terlebih dulu ujung jari peserta diolesi dengan serbuk kapur / magnesium karbonat.

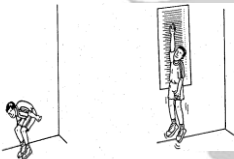
Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan skala berada pada sisi kanan / kiri badan peserta. Angkat tangan yang dekat dinding lurus ke atas, telapak tangan ditempelkan pada papan skala hingga meninggalkan bekas jari.



Gambar 3.7 Posisi Loncat Tegak

Gerakan

Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutut dan kedua lengan diayun ke belakang, kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekat sehingga menimbulkan bekas.



Gambar 3.8 LoncatTegak

Lakukan tes ini sebanyak tiga (3) kali tanpa istirahat atau boleh diselingi peserta lain.

Pencatatan Hasil

Selisih raihan lompatan dikurangi raihan tegak

Ketiga selisih hasil tes dicatat

Masukkan hasil selisih yang paling besar

Lari Sedang (1000m).

Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung paru, peredaran darah dan pernafasan

Alat dan Fasilitas

- 1) Lintasan lari
- 2) Stopwatch
- 3) Bendera start
- 4) Peluit

- 5) Tiang pancang
- 6) Alat tulis
- 7) Petugas Tes
- 8) Petugas pemberangkatan
- 9) Pengukur waktu
- 10) Pencatat hasil
- 11) Pengawas dan pembantu umum

Pelaksanaan Tes

Sikap permulaan

Peserta berdiri di belakang garis start

Gerakan

Pada aba-aba “SIAP” peserta mengambil sikap berdiri, siap untuk lari



Gambar 3.9 Sikap Permulaan Lari Sedang 1000m

Pada aba-aba “YA” peserta lari semaksimal mungkin menuju garis finish



Gambar 3.10 Lari Sedang 1000m

Pencatatan Hasil

Pengambilan waktu dilakukan mulai saat bendera start diangkat sampai peserta tepat melintasi garis finish.

Hasil dicatat dalam satuan menit dan detik.

Contoh : 3 menit 12 detik maka ditulis 3’ 12”

Hasil kasar dari tiap – tiap jenis tes diubah menjadi nilai dengan mempergunakan tabel. Nilai dari kelima jenis item dijumlahkan, kemudian dengan mempergunakan tabel norma TKJI, yang disesuaikan dengan umur dan jenis kelamin sehingga dapat diketahui tingkat kebugaran jasmaninya.

Tabel 3.1

Kriteria penilaian kebugaran jasmani Berdasarkan hasil

Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI)

No.	Jumlah Nilai	Klasifikasi
1	22 – 25	Baik Sekali (BS)
2	18 – 21	Baik (B)
3	14 – 17	Sedang (S)
4	10 – 13	Kurang (K)
5	05 – 09	Kurang Sekali (KS)

(Mahardika, 2010: 96)

Teknik analisa data

Setelah data semua terkumpul langkah selanjutnya adalah menganalisis data yaitu dengan cara,

Mean

Mean adalah angka yang diperoleh dengan membagi jumlah nilai – nilai dengan jumlah individu.

$$\text{Mean} = \frac{\sum fX}{N}$$

Keterangan :

M : Mean
 $\sum fX$: Jumlah total nilai dalam distribusi
 N : jumlah individu
 (Maksum, 2007 : 15)

Standart deviasi

Standart adalah penyimpangan suatu nilai dari mean. Standart deviasi merupakan akar dari jumlah deviasi kuadrat dibagi banyaknya individu dalam distribusi.

$$Sd = \sqrt{\frac{\sum fd^2}{N}}$$

Keterangan :

Sd : Standart Devisiasi
 N : Jumlah Sampel
 $\sum fd^2$: Jumlah Kuadrat Deviasi
 (Maksum, 2007 : 26-28)

Menghitung varian

Varian adalah angka yang menunjukkan ukuran variabilitas yang dihitung dengan jalan mengkuadratkan standart deviasi.

$$S = \frac{\sum fx^2}{N} - \left[\frac{\sum fx}{N} \right]^2$$

Keterangan :

S : Varian
 $\sum fx^2$: Jumlah kuadrat total nilai dalam distribusi
 $\sum fx$: Jumlah total nilai dalam distribusi
 (Maksum, 2007 : 29)

Uji normalitas

Menggunakan rumus : Kolmogorov – Smirnov
 Diuji dengan menggunakan software PASW 18

Ho : Distribusi normal

Ha : Distribusi tidak normal

Menghitung uji – T

T – test adalah teknik statistik yang dipergunakan untuk menguji signifikansi perbedaan dua buah mean yang berasal dari dua buah distribusi. Dalam penelitian ini menggunakan uji T (untuk sampel yang berbeda) dimaksudkan bahwa distribusi data yang dibandingkan berasal dari dua kelompok yang berbeda.

$$Uji t = \frac{M_1 - M_2}{\sqrt{\left[\frac{S_1^2}{N_1} \right] + \left[\frac{S_2^2}{N_2} \right]}}$$

Keterangan :

M_1 : Mean pada distribusi sampel 1
 M_2 : Mean pada distribusi sampel 2
 S_1^2 : Nilai varian pada distribusi sampel 1
 S_2^2 : Nilai varian pada distribusi sampel 2
 N_1 : Jumlah individu pada sampel 1
 N_2 : Jumlah individu pada sampel 2
 (Maksum, 2007 : 38)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian dan pembahasan ini akan menguraikan tentang hasil penelitian Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani siswa laki - laki kelas VII di Kota dan Desa (studi kasus pada tingkat aktivitas fisik siswa dan partisipasi kegiatan olahraga di Kab. Bojonegoro) yang terdiri dari SMP N 1, 2 dan 5 Bojonegoro sebagai sampel sekolah Kota, dan SMP N 1 Kapas, SMP N 1 Balen, dan SMP N 1 Sumberrejo sebagai sampel sekolah Desa. Siswa yang bersekolah di Kota (X_1) dan siswa yang bersekolah di Desa (X_2). Pengukuran kebugaran jasmani siswa diukur meliputi 5 komponen tes yaitu, Tes Lari 60m, Pull-Up, Sit-Up, Vertical Jump dan Lari 1000m. Adapaun pengolahan data dilakukan dengan menggunakan program komputer SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*) 20, dalam hal ini dimaksudkan agar hasil perhitungan dapat dipertanggung jawabkan kebenarannya. Sedangkan hasil pengolahan data akan disajikan tersendiri pada lampiran. Uraian berikut ini akan menyajikan hasil dari pengolahan data yang akan dikaitkan dengan kajian pustaka secara teoritis.

Deskripsi Data

Deskripsi data ini bertujuan untuk mengetahui hasil rata-rata (mean), simpangan baku (standar deviasi). Dari hasil tersebut kemudian dijadikan sebagai dasar untuk mencari perbedaan rata-rata antara variabel (X_1) siswa yang bersekolah di Kota dengan Variabel (X_2) siswa yang bersekolah di Desa.

Berdasarkan hasil dari penelitian yang telah dilaksanakan jumlah keseluruhan siswa yang bersekolah di Kota berjumlah 60 siswa dan siswa yang bersekolah di Desa berjumlah 60 siswa jadi total keseluruhan siswa kota dan desa berjumlah 120 siswa. (Lampiran 3)

Berikut ini tabel nilai rata – rata hasil tes kebugaran jasmani yang menggunakan 5 tiap item :

Tabel 4.1
Hasil Penelitian Rata – Rata Tiap Item Tes

No	Variabel	Kota				Desa			
		M	SD	Max	Min	M	SD	Max	Min
1	Lari 60m	10,56	1,16	14,5	8,61	11,33	1,48	15,36	9,02
2	Pull-Up	2,5	3,15	12	0	3,7	3,33	15	0
3	Sit-Up	30	10,56	54	4	26	7,22	48	8
4	Vertical Jump	40	7,85	54	25	35	7	50	20
5	Lari 1000m	5,55	1,49	10,04	3,26	5,28	0,99	8,2	3,45

Rata-rata hasil tes Lari 60m (*Spint*) siswa yang bersekolah di Kota (Mean) 10,56 dengan Standart Deviasi (SD) 1,16 serta rentang waktu tercepat adalah 8,61 detik dan waktu terlambat adalah 14,5 detik. Sedangkan hasil rata-rata tes Lari 60m (*Sprint*) siswa yang bersekolah di Desa (Mean) 11,33 dengan Standart Deviasi (SD) 1,48 serta rentang waktu tercepat adalah 9,02 detik dan waktu terlambat adalah 15,36 detik.

Rata-rata hasil tes Gantung Angkat Tubuh (*Pull-Up*) siswa yang bersekolah di Kota (Mean) 2,5 dengan Standart Deviasi (SD) 3,15 serta angkatan terbanyak adalah 12 kali dan angkatan terendah adalah 0 kali. Sedangkan hasil rata-rata tes Gantung Angkat Tubuh (*Pull-Up*) siswa yang bersekolah di Desa (Mean) 3,7 dengan Standart Deviasi (SD) 3,33 serta angkatan terbanyak adalah 15 kali, dan angkatan terendah adalah 0 kali.

Rata-rata hasil tes (*Sit-Up*) siswa yang bersekolah di Kota (Mean) 30 dengan Standart Deviasi (SD) 10,56 serta angkatan terbanyak adalah 54 kali dan angkatan terendah adalah 4 kali. Sedangkan hasil rata-rata tes (*Sit-Up*) siswa yang bersekolah di Desa (Mean) 26 dengan Standart Deviasi (SD) 7,22 serta angkatan terbanyak adalah 48 kali, dan angkatan terendah adalah 8 kali.

Rata-rata hasil tes (*Vertical Jump*) siswa yang bersekolah di Kota (Mean) 40 dengan Standart Deviasi (SD) 7,85 serta lompatan tertinggi adalah 54cm dan lompatan terendah adalah 25cm. Sedangkan hasil rata-rata tes (*Sit-Up*) siswa yang bersekolah di Desa (Mean) 35 dengan Standart Deviasi (SD) 7,00 serta lompatan tertinggi adalah 50 kali, dan lompatan terendah adalah 20cm.

Rata-rata hasil tes Lari 1000m siswa yang bersekolah di Kota (Mean) 5,55 dengan Standart Deviasi (SD) 1,45 serta rentang waktu tercepat adalah 3,26 menit detik dan waktu terlambat adalah 10,04 menit. Sedangkan hasil rata-rata tes Lari 1000m siswa yang bersekolah di Desa (Mean) 5,28 dengan Standart Deviasi (SD) 0,99 serta rentang waktu tercepat adalah 3,45 menit dan waktu terlambat adalah 8,2 menit.

Berikut ini tabel hasil keseluruhan tes kebugaran jasmani siswa yang bersekolah di Kota dan siswa yang bersekolah di Desa.

Tabel 4.2

Kriteria Penilaian Kebugaran Jasmani Berdasarkan Hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI)

No	Nilai Total	Kota	Kriteria	Desa	Kriteria
1.	Rata – Rata (M)	11,08	K	10,58	K
2.	Standart Deviasi	2,84	KS	2,05	KS
3.	Max	18	B	16	S
4.	Min	5	KS	6	KS

Keterangan :

1. BS = Baik Sekali
2. B = Baik
3. S = Sedang
4. K = Kurang
5. KS = Kurang Sekali

Rata – rata keseluruhan hasil tes siswa yang bersekolah di Kota 11,08 dengan kriteria Kurang, dengan Standart Deviasi (SD) 2,84, serta nilai tertinggi (Max) 18 dengan kriteria Baik, dan nilai terendah (Min) 5 dengan kriteria Kurang Sekali.

Rata – rata keseluruhan hasil tes siswa yang bersekolah di Desa 10,58 dengan kriteria Kurang, dengan Standart Deviasi (SD) 2,84, serta nilai tertinggi (Max) 16 dengan kriteria Sedang, dan nilai terendah (Min) 6 dengan kriteria Kurang Sekali.

Analisis Data

Adapun analisis data yang terdiri dari Uji Normalitas dan Uji Hipotesis yaitu:

Uji Normalitas

Setelah melakukan tahapan analisis data dengan menggunakan program *Microsoft excel* untuk mengolah data mentah selanjutnya akan dilakukan uji normalitas yang bertujuan untuk mengetahui apakah data tersebut berdistribusi normal atau tidak normal pada masing-masing data. Uji normalitas data menggunakan bantuan program 42computer SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*) 20. Perhitungan uji normalitas ini menggunakan taraf signifikan $\alpha = 5\%$ (taraf kepercayaan 95%). Dengan kriteria apabila Asymp. Sig lebih besar dari taraf signifikan 0,05 berarti sebuah data berdistribusi normal, dan apabila Asymp. Sig lebih kecil dari taraf signifikan 0,05 berarti data tersebut berdistribusi tidak normal.

Berikut ini analisis data hasil penelitian untuk mencari Normalitas suatu data dari sekolah Kota dan Desa.

Tabel 4.3

Hasil Uji Normalitas Kota dan Desa

Tests of Normality

	K	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
N	1	,100	60	,200*	,980	60	,440
	2	,153	60	,001	,972	60	,183

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Dari perhitungan menggunakan SPSS 20.0 dengan mencari nilai Kolmogorov – Smirnov diketahui bahwa, Kelompok 1 (Kota) dengan nilai Sig. 0,200, maka nilai tersebut jika dibandingkan dengan taraf Sig. 0,05, sehingga nilai Sig. lebih besar dari taraf Sig. yaitu 0,200 > 0,05. Berarti data tersebut berdistribusi Normal. Sedangkan mencari nilai dengan Shapiro-Wilk dapat diketahui bahwa, Kelompok 1 (Kota) dengan nilai Signifikansi 0,440, maka nilai tersebut dibandingkan dengan taraf signifikan 0,05. Sehingga nilai signifikan lebih besar dari taraf signifikan yaitu 0,440 > 0,05 berarti data tersebut berdistribusi Normal.

Dari perhitungan menggunakan SPSS 20.0 dengan mencari nilai Kolmogorov – Smirnov diketahui bahwa, Kelompok 2 (Desa) dengan nilai Sig. 0,001, maka nilai tersebut jika dibandingkan dengan taraf Sig. 0,05, sehingga nilai Sig. lebih kecil dari taraf Sig. yaitu 0,001 > 0,05. Berarti data tersebut berdistribusi Tidak Normal. Sedangkan mencari nilai dengan Shapiro-Wilk dapat diketahui bahwa, Kelompok 2 (Desa) dengan nilai

Signifikansi 0,183, maka nilai tersebut dibandingkan dengan taraf signifikan 0,05. Sehingga nilai Sig. lebih besar dari taraf Sig. yaitu $0,183 > 0,05$ berarti data tersebut berdistribusi Normal.

Uji Hipotesis Tes Kebugaran Jasmani

Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan (*Independent sample test*) yang dimaksudkan untuk membandingkan distribusi data dari dua kelompok yang berbeda. Pengolahan data untuk *Independent sample test* menggunakan bantuan analisa program SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*) 20 dan hasilnya adalah sebagai berikut.

Independent sample test pada tes Lari 60m (*Sprint*)

Dengan menggunakan perhitungan melalui program SPSS 20 dapat diketahui bahwa nilai t_{hitung} sebesar -3,164 dengan $df=120$ maka t_{tabel} sebesar 1,658. Maka hasil perhitungan dari t_{hitung} (*Sprint*) -3,164 lebih kecil dari t_{tabel} 1,658 ($t_{hitung} < t_{tabel}$). Sehingga H_0 diterima dan H_1 ditolak. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan pada tes (*Sprint*) antara siswa yang bersekolah di Kota dan siswa yang bersekolah di Desa.

Tabel 4.4

Tabel Uji-t sample independent pada tes Lari 60m

Variabel	t-hitung	t-tabel	Df
Lari 60m siswa di SMP Kota dan SMP Desa	-3,164	1,658	120

Independent sample test tes Gantung Angkat Tubuh (*Pull-Up*)

Dengan menggunakan perhitungan melalui program SPSS 20 dapat diketahui bahwa nilai t_{hitung} sebesar -2,167 dengan $df=120$ maka t_{tabel} sebesar 1,658. Maka hasil perhitungan dari t_{hitung} (*Pull-Up*) -2,167 lebih kecil dari t_{tabel} 1,658 ($t_{hitung} < t_{tabel}$). Sehingga H_0 diterima dan H_1 ditolak. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan pada tes (*Pull-Up*) antara siswa yang bersekolah di Kota dan siswa yang bersekolah di Desa.

Tabel 4.5

Tabel Uji-t sample independent pada tes Gantung Angkat Tubuh (*Pull-Up*)

Variabel	t-hitung	t-tabel	Df
Gantung Angkat Tubuh (<i>Pull-Up</i>) siswa SMP Kota dan SMP Desa	-2,167	1,658	120

Independent sample test pada tes Baring duduk (*Sit-Up*)

Dengan menggunakan perhitungan melalui program SPSS 20 dapat diketahui bahwa nilai t_{hitung} sebesar 2,412 dengan $df=120$. Maka t_{tabel} sebesar 1,658. Maka hasil perhitungan dari t_{hitung} (*Sit-Up*) 2,412 lebih besar dari t_{tabel} 1,658 ($t_{hitung} > t_{tabel}$). Sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada tes (*Sit-Up*) antara siswa yang bersekolah di Kota dan siswa yang bersekolah di Desa.

Tabel 4.6

Tabel Uji-t sample independent pada tes Baring Duduk (*Sit-Up*)

Variabel	t-hitung	t-tabel	Df
Baring Duduk (<i>Sit-Up</i>) siswa SMP Kota dan SMP Desa	2,412	1,658	120

Independent sample test pada tes Tinggi Raihan

Dengan menggunakan perhitungan melalui program SPSS 20 dapat diketahui bahwa nilai t_{hitung} sebesar 3,534 dengan $df=120$ maka t_{tabel} sebesar 1,658. Maka hasil perhitungan dari t_{hitung} tinggi raihan 3,534 lebih besar dari t_{tabel} 1,658 ($t_{hitung} > t_{tabel}$). Sehingga H_0 ditolak dan H_1 di terima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada komponen tes tinggi raihan antara siswa yang bersekolah di Kota dan siswa yang bersekolah di Desa.

Tabel 4.7

Tabel Uji-t sample independent pada tes Tinggi Raihan

Variabel	t-hitung	t-tabel	Df
Tinggi Raihan siswa SMP Kota dan SMP Desa	3,534	1,658	120

Independent sample test pada Lari sedang 1000m

Dengan menggunakan perhitungan melalui program SPSS 20 dapat diketahui bahwa nilai t_{hitung} sebesar 1,175 dengan $df=120$ maka t_{tabel} sebesar 1,658. Maka hasil perhitungan dari t_{hitung} lari sedang 1000m 1,175 lebih kecil dari t_{tabel} 1,658 ($t_{hitung} < t_{tabel}$). Sehingga H_0 diterima dan H_1 di tolak. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan pada tes Lari sedang 1000m antara siswa yang bersekolah di Kota dan siswa yang bersekolah di Desa.

Tabel 4.8

Tabel Uji-t sample independent pada tes Lari sedang 1000m

Variabel	t-hitung	t-tabel	Df
Lari sedang 1000m siswa SMP Kota dan SMP Desa	1,175	1,658	120

Independent sample test pada Keseluruhan Tes

Dengan menggunakan perhitungan melalui program SPSS 20 dapat diketahui bahwa nilai t_{hitung} sebesar 1,169 dengan $df=120$ maka t_{tabel} sebesar 1,658. Maka hasil perhitungan dari t_{hitung} keseluruhan tes 1,169 lebih kecil dari t_{tabel} 1,658 ($t_{hitung} < t_{tabel}$). Sehingga H_0 diterima dan H_1 di tolak. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan pada keseluruhan tes antara siswa yang bersekolah di Kota dan siswa yang bersekolah di Desa.

Tabel 4.9

Tabel Uji-t *sample independent* pada Keseluruhan Tes

Variabel	t-hitung	t-tabel	Df
Keseluruhan Tes siswa SMP Kota dan SMP Desa	1,169	1,658	120

Uji Hipotesis Angket Aktivitas Fisik dan Partisipasi Kegiatan Olahraga

Berdasarkan perhitungan yang telah dilakukan secara manual diketahui bahwa, hasil rata – rata nilai siswa yang bersekolah di kota adalah SMP N 1 Bojnegoro 77,85 %, SMP N 2 Bojnegoro 82,32 %, SMP N 5 Bojnegoro 86,42 %. Sedangkan hasil rata – rata nilai siswa yang bersekolah di desa adalah SMP N 1 Kapas 84,28 %, SMP N 1 Balen 88,7%, SMP N 1 Sumberrejo 83,39 %. Setelah hasil dijumlahkan keseluruhan nilai ata – rata Kota 82,19 % dan Desa 85,47 %.

Nilai tersebut jika di sesuaikan dengan tabel Klasifikasi Presentase Jawaban adalah Kota 82,19 % (Sangat Baik), Desa 85,47 % (Sangat Baik). Dari data tersebut bisa disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara siswa yang bersekolah di Kota dan di Desa. Berikut ini tabel hasil perhitungan angket siswa yang bersekolah di Kota dan siswa yang bersekolah di Desa.

Tabel 4.10

Tabel Perhitungan Angket Kota dan Desa

No	Kota	Rata rata	No	Desa	Rata rata
1	SMP N 1 Bjn	77,85 %	1	SMP N 1 Kapas	84,28 %
2	SMP N 2 Bjn	82,32 %	2	SMP N 1 Balen	88,7 %
3	SMP N 5 Bjn	86,42 %	3	SMP N 1 Sumberrejo	83,39 %
	Jumlah Total	82,19 %		Jumlah Total	85,47 %

Tabel 4.11

Tabel Klasifikasi Interpretasi Presentase Jawaban

Interval	Kriteria
81 % - 100 %	Sangat Baik
61 % - 80 %	Baik
41 % - 60 %	Cukup
21 % - 40 %	Kurang
0 % - 20 %	Sangat Kurang

(Riduwan, 2002 : 15)

Pembahasan

Pembahasan ini akan membahas tentang perbandingan tingkat kebugaran jasmani siswa laki – laki kelas VII yang bersekolah di Kota dan di Desa di Kab. Bojnegoro. Sesuai dengan rumusan masalah, tujuan penelitian dan juga hasil penelitian tentang perbandingan tingkat kebugaran jasmani siswa laki – laki kelas VII di Kota dan di Desa yang menggunakan 5 item tes yaitu, Tes Lari 60m, Pull-Up(1 menit), Sit-Up(1 menit), Vertical Jump, Lari 1000m.

Dari keseluruhan item tes tersebut diketahui bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara siswa yang bersekolah di Kota dan di Desa, dengan perolehan nilai rata – rata kota 11,08 sedangkan nilai rata – rata desa 10,58. Hasil tersebut jika di klasifikasikan dengan tabel kriteria kebugaran jasmani berdasarkan hasil tes yaitu masuk dalam kriteria Kurang. Sedangkan berbanding terbalik dengan nilai quisioner angket aktifitas fisik dan partisipasi kegiatan olahraga, dengan nilai atau skor siswa yang bersekolah di Kota 82,19% dan siswa yang bersekolah di Desa 85,47%. Hasil ini jika di klasifikasikan dengan Intrepretasi Presentase Jawaban masuk dalam kriteria Sangat Baik.

Dari hasil yang sudah di dapatkan dari hasil tes TKJI diketahui bahwa nilai rata – rata siswa kota dan desa mendapat kriteria “Kurang”. Hasil ini didapatkan dari kemampuan fisik tiap – tiap individu sampel tes yang sama, dan dilihat dari kajian teori tentang faktor – faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani seperti faktor internal yaitu: (1) Genetik, faktor genetik memang sangatlah berbeda dari individu satu dengan yang lainnya. (2) Usia, faktor usia dalam sampel penelitian ini sama yaitu siswa dengan usia 13 – 15 tahun. (3) Jenis kelamin, faktor ini juga bisa mempengaruhi kebugaran jasmani, namun dalam penelitian ini jenis kelamin sampel adalah siswa laki – laki kelas VII. Sedangkan untuk faktor eksternal yaitu: (1) Aktivitas fisik, aktivitas fisik bisa dijadikan acuan untuk tingkat kebugaran jasmani seseorang, karena aktivitas setiap individu berbeda sehingga tingkat kebugaran jasmaninyapun berbeda. (2) Kebiasaan olahraga, kebiasaan olahraga juga merupakan faktor yang bisa mempengaruhi kebugaran jasmani, siswa yang sering melakukan olahraga akan memiliki kebugaran jasmani yang baik, berbanding terbalik dengan siswa yng tidak pernah atau jarang melakukan olahraga. (3) Kecukupan istirahat, istirahat sangat penting untuk setiap individu, dengan beristirahat kondisi akan kembali normal setelah melakukan aktivitas,

dengan istirahat yang teratur dan diimbangi olahraga yang teratur juga tubuh akan menjadi bugar.

Sedangkan hasil yang di dapat dari quisioner angket untuk aktifitas fisik dan partisipasi kegiatan olahraga mendapat kriteria Sangat Baik, dalam pemilihan jawaban untuk mengisi quisioner belum bisa dijadikan bahan acuan bahwa aktivitas fisik dan partisipasi kegiatannya baik, karena dalam mengisi quisioner hanya menjawab pertanyaan yang jawabannya YA atau TIDAK, kemungkinan setiap sampel yang menjawab soal quisioner lebih memilih menjawab jawaban yang benar, tidak sesuai dengan kondisi yang di lakukan sehari – harinya.

Dari 28 pertanyaan angket quisioner terdapat 18 pertanyaan quisioner yang bisa meningkatkan kebugaran jasmani dan 10 soal quisioner yang bisa menurunkan kebugaran jasmani. Soal no. 4 yaitu, “apakah anda lebih memilih istirahat daripada menambah kegiatan olahraga diwaktu senggang?”, dari 120 siswa, 45 siswa (37,5%) menjawab IYA, jadi siswa lebih memilih istirahat daripada menambah aktivitas olahraganya, sehingga kebugaran jasmaninya kurang baik. Soal no.7 yaitu, “apakah anda hanya melakukan istirahat sehabis pulang sekolah?” dari 120 siswa, 48 siswa (40%) siswa menjawab IYA, siswa lebih memilih istirahat daripada menambah aktivitas olahraga yang bisa menambah kebugaran jasaninya. Soal no. 10 yaitu, “adakah teman anda yang mengajak untuk melakukan kegiatan olahraga disaat libur sekolah?”, dari 120 siswa, 31 siswa (25%) menjawab TIDAK. Soal no. 11 yaitu, “ apakah anda menjadwal kegiatan olahraga anda?” dari 120 siswa, 85 siswa (70,8%) siswa menjawab TIDAK, jadi siswa tidak pernah menjadwal aktivitas dan kegiatan olahraganya sehingga siswa bisa kelelahan ataupun bisa menurunkan kebugaran jasmaninya. Soal no 22 yaitu, “apakah anda akan tetap melakukan olahraga setiap hari?” dari 120 siswa, 60 siswa (50%) menjawab TIDAK, jadi setengah dari sampel tidak melakukan aktivitas olahraga setiap hari, sehingga kebugarannya kurang baik. Soal no.23 yaitu, “apakah anda mempunyai keinginan untuk tidak melakukan aktivitas olahraga?” dari 120 siswa, 18 siswa (15%) menjawab IYA, jadi 18 siswa tersebut memiliki rasa malas yang tinggi dan tidak ingin menambah kebugaran jasmaninya, sehingga kebugarannya cenderung kurang baik.

Dari uraian diatas bisa diketahui dan bisa dibuat acuan untuk mengetahui kenapa kebugaran jasmani siswa cenderung kurang baik saat melakukan tes TKJI, karena dilihat dari soal tiap item angket quisioner siswa lebih memilih istirahat atau bermalasan - malasan daripada menambah aktivitas dan kegiatan olahraga yang bisa menambah kebugaran jasmaninya.

Dapat dipastikan setiap sampel tes sebagian memilih menjawab hasil yang terbaik, atau tidak menjawab berdasarkan aktivitas dan kegiatannya sehari – hari yang dilakukan. Maka dari itu hasil yang di dapatkan dari quisioner siswa yang bersekolah di Kota dan di Desa sama – sama memiliki kriteria Sangat Baik. Hasil pembahasan dari penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani, aktivitas fisik dan partisipasi kegiatan olahraga siswa yang bersekolah di Kota dan siswa yang bersekolah di desa tidak mempunyai perbedaan yang signifikan.

PENUTUP

KESIMPULAN DAN SARAN

Dari hasil penelitian yang sudah diuraikan pada bab sebelumnya, maka hasil akhir penelitian dapat disimpulkan sebagai berikut :

- 1) Tidak ada perbandingan yang signifikan antara kebugaran jasmani siswa laki – laki kelas VII yang bersekolah di Kota dan siswa laki – laki kelas VII yang bersekolah di Desa, dengan kriteria Kurang.
- 2) Tidak ada perbandingan yang signifikan antara aktivitas fisik dan partisipasi kegiatan olahraga antara siswa yang bersekolah di Kota dan siswa yang bersekolah di Desa, dengan kriteria Sangat Bagus.

Saran

Sesuai dengan data penelitian dan simpulan yang telah di jelaskan, maka peneliti mengajukan saran sebagai berikut :

- 1) Guru pendidikan jasmani hendaknya menambah program latihan atau mengarahkan siswa untuk menambah aktivitas fisik yang mendukung bertambahnya kebugaran jasmaninya, sehingga siswa bisa memiliki kebugaran jasmani yang baik.
- 2) Hasil penelitian ini masih belum sempurna sehingga perlu untuk dikembangkan lagi, agar bisa memberikan sebuah informasi atau hasil yang lebih banyak dalam penelitian selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. 2010. *Managemen Penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta
- Arikunto, S. 2006. *Prosedur Penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta
- Hartono. S, dkk. 2013. *Pendidikan Jasmani (Sebuah Pengantar)*. Surabaya : Unesa University Press
- Mahardika, I . M . S . 2010. *Pengantar Evaluasi Pengajaran*. Surabaya : Unesa University Press.
- Maksum, Ali, Dr. 2007, *Buku Ajar Mata Kuliah Statistika dalam Olahraga*. Surabaya : Unesa University Press
- Maksum. A. 2012. *Metodologi Penelitian dalam olahraga*. Surabaya : Unesa University Press
- Nuhasan, dkk. 2005. *Petunjuk praktis Pendidikan Jasmani*. Surabaya : Unesa University Press
- Sugiyono, Prof. Dr. 2013. *Metode Penelitian (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D)*. Bandung : Alfabeta.
- Sunardi, H. 2004. *STATISTIKA*. Surabaya : Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
- Tim Penyusunan Buku Pedoman Penulisan Skripsi. 2014. *Pedoman Penulisan Skripsi*. Surabaya : Unesa University Press.