

## PERBANDINGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI ANTARA SISWA YANG BERTEMPAT TINGGAL DI DAERAH PESISIR DAN PERKOTAAN SUMENEP

**Syawal Hari Hidayatullah**

S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Surabaya, syawalhari1927@yahoo.com

**Hari Wisnu**

S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Surabaya

### Abstrak

Pendidikan di sekolah siswa diharapkan bisa menguasai semua bidang pembelajaran terlebih lagi dalam mata pelajaran penjasorkes yang menuntut siswa bisa melakukan berbagai macam tugas gerak yang membutuhkan stamina dan kebugaran yang baik. Siswa sering mengalami kelelahan sehingga mempengaruhi proses pembelajaran Penjasorkes dan pembelajaran yang lainnya. Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) adalah suatu tes kebugaran untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa dan sebagai tolak ukur kemampuan daya tahan fisik maupun stamina mereka. Oleh karena itu dengan tes ini diharapkan guru bisa mengetahui, dan menyesuaikan aktifitas pembelajaran dengan kondisi fisik, serta sebagai pengetahuan siswa mengenai kondisi kebugarannya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa yang bertempat tinggal di pesisir dan di perkotaan yang berada di Kabupaten Sumenep. Penelitian ini termasuk penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan membandingkan 2 (dua) sampel. Sampel penelitian ini adalah SDN Kertasada dengan jumlah 152 siswa dari 245 (kelas parallel dan reguler) dan siswa SDN Pabian 3 dengan jumlah 168 dari 174 siswa. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) dengan 5 komponen tes yaitu, Tes lari 30/40 meter, tes gantung siku tekuk (*Pull Up*), Tes Baring duduk (*Sit Up*), Tes Loncat tegak (*Vertical Jump*), dan Lari jarak sedang (600 Meter). Sedangkan Analisis datanya adalah Uji Beda Nonparametris. Setelah dilakukan perhitungan SPSS nilai rata-rata siswa SDN Kertasadayaitu 13,35 dengan standar deviasi 3,728 dan SDN Pabian 3 yaitu 14,94 dengan standar deviasi 3,365. Sedangkan hasil rata-rata keseluruhan yaitu 14,18 dengan standar deviasi 3,625. Hasil Uji beda nonparametris atau uji statistic menunjukkan bahwa pada kolom *assyp.Sig. (2-tailed)/asymptotic significance* untuk uji dua sisi ( $0,000 < 0,05$ ). Dengan demikian dari hasil analisis tersebut dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan tingkat kebugaran jasmani antara siswa yang bertempat tinggal di daerah pesisir dan daerah perkotaan.

**Kata Kunci :** Kebugaran, Pesisir, Perkotaan

### Abstract

In education at the school the student is expected to master all areas of learning especially in subjects Physical education that requires students to perform a wide variety of motion tasks that require stamina and fitness. Students often experience fatigue that affect the learning process and learning Physical education others. Indonesia Physical Fitness Test (TKJI) is a fitness test to determine the level of physical fitness of students and as a measure of the ability of physical endurance and stamina them. Therefore, with this test are expected to know the teachers, and adjusting learning activities with physical conditions, as well as the student's knowledge of the condition of fitness. This study aims to determine the level of physical fitness of students who live on the coast and in urban areas that are in Sumenep regency. This study included a quantitative study with descriptive quantitative approach by comparing the two (2) sampel. Sampel this research are SDN Kertasada with the number of 152 students from 245 (parallel and regular classes) SDN Pabian 3 with number 168 of the 174 students. Data collection techniques used are the Physical Fitness Test Indonesia (TKJI) with 5 components that test, run test 30/40 meter, test hanging elbow bend (*Pull Up*), Test Baring sitting (*Sit Up*), Test Skip upright (*Vertical Jump*) and Lari moderate distance (600 meters). While data analysis is a different test-parametric. After calculating the average value SPSS school student Kertasada is 13.35 with a standard deviation of 3.728 and SDN Pabian 3 is 14.94 with a standard deviation of 3.365. While the results of the overall average is 14.18 with a standard deviation of 3.625. Differential test results or parametric statistical tests showed that the *assyp column. Sig. (2-tailed) / asymptotic significance* for two-sided test ( $0.000 < 0.05$ ) Thus the results of the analysis can be concluded that there are no significant differences between the level of physical fitness of students who live in coastal areas and urba areas".

**Keywords:** Physical Fitness, Coastal, Urban.

## PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan hal terpenting dalam merubah kehidupan manusia, melalui pendidikan manusia bisa menjadi lebih berkualitas. Karena kualitas Indonesia baik itu sosial, spiritual maupun intelektual merupakan dari visi dan sasaran dari peran sistem pendidikan nasional. Menurut UU RI No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional dalam BAB 1 Ketentuan Umum, Pasal 1 Ayat 1 : Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan Negara. Depertemen Pendidikan Kab. Sumenep (2005: 4).

Dalam Pendidikan perlu diimbangi dengan pengembangan jasmani yang baik. Maka dari itu dicantumkanlah Pendidikan Jasmani kedalam Mata Pelajaran. Melalui Pendidikan Jasmani bisa belajar banyak hal mengenai nilai-nilai kehidupan baik nilai intelektual, sosial, maupun mental. Pendidikan jasmani terkandung banyak unsur salah satunya unsur gerak. "Gerak memegang peranan yang sangat vital dalam kehidupan manusia. Sejak bayi, kanak-kanak hingga dewasa, perkembangan gerak sangat mempengaruhi perkembangan secara keseluruhan, baik fisik intelektual, sosial, dan emosional" (Nurhasan dkk, 2005:1).

Pendidikan jasmani juga sangat berperan dalam peningkatan kebugaran jasmani, kesehatan, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan moral, karena didalam pendidikan jasmani diajarkan salah satunya sikap kejujuran dan Sportifitas melalui peran guru yang vital. Melalui guru yang berperan aktif mengemas pembelajaran Pendidikan Jasmani dengan semenarik mungkin dan inovasi-inovasi yang diciptakan sehingga menarik minat siswa dalam mengikuti mata pelajaran Pendidikan Jasmani

Dalam kegiatan Pendidikan Jasmani terdapat aspek kebugaran yang dapat berkembang. Menurut Nurhasan dkk (2005:21) kebugaran jasmani pada umumnya dipengaruhi oleh dua faktor utama, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Yang dimaksud faktor internal adalah sesuatu yang sudah terdapat dalam tubuh seseorang yang bersifat menetap, misalnya genetik, umur, jenis kelamin. Sedangkan faktor eksternal adalah diantaranya aktivitas fisik, status *gizi*, ststus kesehatan, kadar *Haemoglobin*, kecukupan istirahat dan kebiasaan merokok. (Nurhasan dkk, 2005:21)

Pada zaman sekarang pola hidup sehat semakin berkurang dengan adanya teknologi yang instan dan kebiasaan sehari-hari yang buruk dapat mempengaruhi

kesehatan dan kebugaran karena pola hidup yang kurang sehat seperti merokok, pola makan, istirahat yang tidak teratur, dan terlalu sering bermain *Gadget* atau sejenisnya.

Berdasarkan [www.tribunnews.com](http://www.tribunnews.com) (diakses pada 24 februari 2015 ) Data *Global Youth Tobacco Survey* (GYTS) 2010 menyebutkan perokok usia di bawah lima tahun (balita) ditemukan hampir di seluruh Indonesia. Survei Sosial Ekonomi Nasional menunjukkan 70 persen perokok di Indonesia mulai merokok sebelum usia 19 tahun. Hal ini sangat memprihatinkan dalam usia dini yang seharusnya dimanfaatkan untuk mengembangkan gerak motoriknya dalam pertumbuhan.

Tidak hanya rokok, banyak beberapa penyakit yang muncul akibat dari kurangnya gerak. Berdasarkan [www.tribunnews.com](http://www.tribunnews.com) (diakses pada 24 februari 2015) data Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) tahun 2013, menunjukkan bahwa hampir separuh dari proporsi penduduk Indonesia kelompok usia di atas 10 tahun masih tergolong memiliki perilaku sendentari atau kurang beraktifitas fisik. Sebanyak 42 persen dari mereka berada dalam kategori kurang melakukan aktifitas fisik selama 3 jam sampai 5.5 jam per hari, dan sebagian besar terjadi di wilayah Jawa, yakni Jawa Timur 33,9 persen dan Jawa Barat 33 persen.

WHO dalam terbitannya *Global Health Risk: Mortality and Burden of Deases Attributable to Selected Major Risk* menunjukkan kurang latihan fisik atau *Physical Inactivity* setidaknya berada dalam peringkat 4 teratas penyebab kematian setelah Hipertensi, Diabetes dan merokok. Jika kebiasaan itu terus berlanjut akan menyebabkan banyaknya angka kematian. Peran pendidikan jasmani adalah salah satu solusi untuk memberikan penyuluhan tentang pentingnya meningkatkan kebugaran melalui aktifitas fisik yang menyenangkan.

Lingkungan sekolah mata pelajaran pendidikan jasmani memiliki peranan penting, tidak hanya mengenalkan para anak usia dini tentang ilmu olahraga dan bermain, tetapi juga mengenalkan tentang pola hidup yang sehat dengan cara berolahraga. Peran guru pendidikan jasmani juga penting dalam mengenalkan kebiasaan yang positif serta menciptakan inovasi pembelajaran yang menyenangkan bagi siswa sehingga bisa mewujudkan tujuan pendidikan jasmani. Adapun tujuan Pendidikan jasmani menurut Kristiandaru (2012 : 39), adalah sebagai berikut:

- Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai dalam pendidikan jasmani
- Membangun landasan kepribadian yang kuat, sikap cinta damai, sikap sosial dan toleransi dalam konteks kemajemukan budaya, etnis, dan agama.

- c. Menumbuhkan kemampuan berfikir kritis melalui pelaksanaan tugas-tugas ajar pendidikan jasmani.
- d. Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri, dan demokratis melalui aktivitas jasmani, permainan dan olahraga.
- e. Mengembangkan keterampilan gerak dan keterampilan berbagai macam permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, uji diri/senam, aktivitas ritmik, akrobatik, dan pendidikan luar kelas (*Outdoor education*)
- f. Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga.
- g. Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain.
- h. Mengetahui dan memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga sebagai informasi untuk mencapai kesehatan, kebugaran, dan pola hidup yang sehat.
- i. Mampu mengisi waktu luang dengan aktivitas jasmani yang bersifat kreatif.

Melalui mata pelajaran pendidikan jasmani yang inovatif, efektif dan menyenangkan dapat menarik minat siswa dalam mengikuti pembelajaran. Maka jika itu terwujud tidak hanya akan menciptakan Sumber Daya Manusia (SDM) yang berkualitas, tetapi juga merubah pola hidup siswa menjadi lebih teratur sehat dan bugar.

Ditinjau dari letak geografis, banyak sekolah-sekolah yang berlokasi di daerah Sumenep yang strategis seperti di dataran tinggi, perkotaan, pedesaan, dan pesisir bahkan di kepulauan Sumenep. Data dari Dinas Pendidikan Kabupaten Sumenep Terdapat 1107 Sekolah Dasar dan Madrasah Ibtidaiyah yang lokasinya terdapat di daerah daratan Sumenep maupun di beberapa pulau yang tersebar di kecamatan-kecamatan yang berada di kepulauan Sumenep. Maka dari itu peran guru dalam mengenalkan olahraga sangat penting, karena pada usia 6-9 tahun adalah masa anak bergerak aktif jadi perlu adanya Pendidikan Jasmani.

Dalam hal pembelajaran Pendidikan jasmani tidak ada perbedaan dalam hal pembelajaran Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar Negeri Kertasada yang terletak dekat di daerah pesisir mata pelajaran Pendidikan Jasmani waktunya 35 menit perjam pelajaran. Begitu juga dengan Sekolah Dasar Negeri 3 Pabian yang lokasinya terletak di perkotaan yaitu untuk jam pelajaran Pendidikan Jasmani 35 menit perjam pelajaran, jadi peran guru dalam mengenalkan olahraga pada usia dini sangat penting, Pada pembelajaran Pendidikan Jasmani salah satu hal yang penting yaitu guru juga harus mengetahui Kondisi Kebugaran jasmani siswa agar dapat melaksanakan dan mengikuti kegiatan pembelajaran

jasmani dengan baik. Untuk itu perlu adanya pengukuran Kebugaran Jasmani Siswa. Berdasarkan uraian di atas, maka penulis melakukan penelitian dengan judul "Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Antara Siswa Sekolah Dasar yang Bertempat Tinggal di Pesisir dan di Daerah Perkotaan Sumenep"

#### **METODE**

Penelitian ini merupakan jenis penelitian non-eksperimen menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan membandingkan 2 (dua) sampel. Penelitian perbandingan (*Comparative Research*) adalah penelitian yang membandingkan satu kelompok sampel lainnya berdasarkan variabel atau ukuran-ukuran tertentu (Maksum, 2012:74)

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah komparatif, yaitu penelitian diarahkan untuk membandingkan satu kelompok sampel dengan kelompok sampel lainnya. (Maksum, 2006:42). Variabel Penelitian adalah suatu konsep yang memiliki variabilitas atau keragaman (Maksum 2012:29). Variabel dapat dibedakan menjadi dua bagian, yaitu variabel bebas (Variabel yang mempengaruhi) dan variabel terikat (variabel yang dipengaruhi). Variabel penelitian ini adalah sebagai berikut :

Variabel Bebas : Tingkat Kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar Sekolah Dasar Negeri Kertasada dan Sekolah Dasar Negeri Pabian 3

Variabel Terikat : Siswa yang bermukim di daerah Pesisir dan daerah Perkotaan .

Populasi adalah keseluruhan individu atau objek yang dimaksudkan untuk diteliti, yang nantinya akan dikenai generalisasi. Generalisasi adalah suatu cara pengambilan kesimpulan terhadap kelompok individu atau objek yang lebih luas berdasarkan data yang diperoleh dari sekelompok individu atau objek yang lebih sedikit. (Maksum, 2012:53) Populasi dalam penelitian ini adalah siswa di Sekolah Dasar Negeri Kertasada yang berjumlah 243 siswa kelas paralel dan reguler terdiri dari 125 putra dan 118 putri. Sementara siswa Sekolah Dasar Negeri Pabian 3 yang berjumlah 174 siswa. Kedua Sekolah ini terletak di lokasi lingkungan yang berbeda, Sekolah Dasar Negeri Kertasada terletak di daerah pesisir yang mayoritas siswanya bertempat tinggal di daerah pesisir, sementara Sekolah Dasar Negeri Pabian 3 di daerah perkotaan dan mayoritas siswanya bertempat tinggal di daerah perkotaan.

Mengenai sampel Tes Kebugaran Jasmani, peneliti menggunakan keseluruhan jumlah siswa, kecuali Sekolah Dasar Negeri Kertasada yang memiliki kelas paralel, sehingga peneliti hanya perlu mengambil salah satu kelas yang paralel. Metode sampel yang

digunakan yaitu *Multi-Stage Sampling* yaitu penggunaan berbagai metode random sampling secara bersama-sama dengan seefisien dan seefektif mungkin dengan mengombinasikan

*Cluster Random Sampling* dan *Random Sampling*. Menurut Maksam (2009:41) *Random Sampling* merupakan teknik yang memberikan peluang yang sama bagi individu yang menjadi anggota populasi untuk dipilih menjadi anggota sampel. Teknik *Random* bisa dilakukan dengan cara undian atau dengan angka *random*.

Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian (Maksam 2012:111). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI). Tes Kesegaran Jasmani Indonesia adalah suatu tolak ukur untuk mengukur tingkat kesegaran jasmani yang berbentuk rangkaian butir-butir tes yang menjadi tolak ukur dalam mengetahui tingkat kesegaran jasmani anak yang digolongkan sesuai dengan usia pertumbuhan. Dalam melakukan tes ini terdapat 5 (lima) butir tes yang harus dilakukan secara beruntun dan jeda waktu, diantaranya :

1. Tes Lari Cepat (*Sprint*)
2. Tes Gantung Siku Tekuk (*Pull Up*)
3. Tes Baring Duduk (*Pull Up*)
4. Tes Loncat Tegak (*Vertical Jump*)
5. Tes Lari Jarak Sedang

Setelah data terkumpul, maka data tersebut selanjutnya akan diolah dengan melalui beberapa tahapan teknik analisis data, diantaranya:

1. Rata-rata (*Mean*)
2. Standar Deviasi
3. Varian
4. Uji Normalitas
5. Uji Nonparametrik U Tes (*Mann Withney U- Test*)

#### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian yang telah dilakukan di Sekolah Dasa Negeri 3 Pabian dan Sekolah Dasar Negeri Kertasada Sumenep. Pada pembahasannya juga di uraikan tentang perbedaan tingkat kebugaran siswa di masing-masing kedua sekolah tersebut dengan menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) yang terdiri dari tes Lari Cepat (*Sprint*) 40 dan 50 meter, Gantung siku tekuk (*Pull Up*), Baring Duduk (*Sit Up*), Loncat Tegak (*Vertical Jump*), dan Lari 600 meter. Adapun data yang diperoleh merupakan data deskripsi dari hasil penelitian di Sekolah Dasar Negeri 3 Pabian dan Sekolah Dasar Negeri Kertasada di Kabupaten Sumenep. Perbedaan tingkat Kebugaran Jasmani Siswa dengan jumlah Populasi yang di ambil yaitu kelas 1 (satu) sampai kelas

6 (enam) di Sekolah Dasar Negeri 3 Pabian yaitu 182 siswa dan Sekolah Dasar Negeri Kertasada 152 siswa.

Pada data deskripsi data ini membahas tentang rata-rata (*Mean*), standar defiasi, varian, nilai terendah dan dan nilai tertinggi dari hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) pada siswa di Sekolah Dasar Negeri 3 Pabian dan Sekolah Dasar Negeri Kertasada. Dalam menganalisis yaitu menggunakan perhitungan manual, dan hasil analisis dari data kedua sekolah tersebut yaitu sebagai berikut:

**Tabel 1 Hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Siswa SDN Pabian 3 dan SDN Kertasada**

Deskripsi Data	TES TKJI	
	Siswa SDN Kertasada	Siswa SDN Pabian 3
Rata-rata ( <i>Mean</i> )	13,34	14,94
Standar Deviasi	3,728	3,365
Varian S <sup>2</sup>	11,32	13,89
Nilai Terendah	6	6
Nilai Tertinggi	23	24

Dari hasil tabel di atas, maka dapat diketahui hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) siswa Sekolah Dasar Negeri Kertasada nilai rata-ratanya yaitu 13,34, nilai standar deviasi 3,728, Varian 11,32, nilai terendah 6 dan nilai tertinggi 23. Sementara Sekolah Dasar Negeri Kertasada nilai rata-ratanya yaitu 14,94, nilai standar deviasi 3,365, Varian 13,89, nilai terendah 6 dan nilai tertinggi 23.

Uji Normalitas dilakukan bertujuan untuk menguji apakah data yang dianalisis bertrisdribusi normal atau tidak. Menggunakan penghitungan SPSS *Statistics 21* uji normalitas *One-sample Kolomogrov-smirvov Tes*.

**Tabel 2 Hasil pengujian normalitas**

Kebugaran Jasmani	Pvalue	Signivikasi	Kategori
TKJI SDN Kertasada	0,000	0,05	Tidak Normal
TKJI SDN Pabian 3	0,003	0,05	Tidak Normal

Tabel diatas menjabarkan bahwa nilai signifikasi Tingkat kebugaran Jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri Kertasada nilai P Value lebih kecil dari Alpha (5%) atau 0,05 dengan kesimpulan Sig (0,00 < 0,05) dan Ho ditolak yang artinya kategori data tidak normal. Begitupun dengan Sekolah Dasar Negeri Pabian 3 yaitu nilai P Value lebih kecil dari (5%) atau 0,05 dengan kesimpulan Sig (0,03 < 0,05) yang artinya Ho ditolak dengan kategori data tidak normal dan data penelitian tersebut untuk layak digunakan maka harus menggunakan penghitugan Nonparametris.

Uji *U-Test* dilakukan untuk menguji signifikasi

hipotesis komparatif dua sampel independen bila datanya berbentuk ordinal. Setelah menemukan nilai *U-Test* maka disarankan untuk menggunakan rumus *Z* untuk menemukan hasilnya.

**Tabel 3 Perbandingan tingkat kebugaran jasmani antara siswa yang bertempat tinggal di daerah perkotaan yaitu SDN Pabian 3 dan siswa yang bertempat tinggal di daerah Pesisir yaitu SDN Kertasada.**

Sekolah	N	Mean	SD	Sig
SDN Kertasada	168	14,94	3,728	<b>0,000</b>
SDN Pabian 3	152	13,34	3,365	<b>0,003</b>

Berdasarkan dari penghitungan ini menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani SDN Pabian 3 tidak ada perbedaan yang signifikan dengan SDN Kertasada. Untuk mengetahui nilai Koefisien uji beda dua rata-rata antara siswa SDN Pabian 3 dan SDN Kertasada yaitu dengan cara menggunakan taraf signifikan 5%.

**Pembahasan**

Pokok pembahasan mengenai uraian yaitu mengenai perbandingan tingkat kebugaran jasmani siswa yang bertempat tinggal di daerah pesisir (SDN Kertasada) dengan siswa yang bertempat tinggal di daerah perkotaan (SDN Pabian 3 Sumenep) dan dari hasil perhitungan *SPSS Statistic 22* dengan menggunakan taraf signifikan 5% diatas menunjukkan bahwa nilai *Assympsig. (2-tailed) asymptotic significance* untuk uji dua sisi adalah 0,000, atau probilitasnya dibawah 0,05 ( $0,000 < 0,05$ ). Sehingga dengan hal ini  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima dikarenakan nilai signifikansi antara tingkat kebugaran jasmani siswa SDN Kertasada dan siswa SDN Pabian 3 dibawah 0,05. Jadi tidak ada perbedaan yang signifikan tingkat Kebugaran Jasmani antara siswa yang bertempat tinggal di daerah pesisir dan di daerah perkotaan. Jadi aktifitas siswa lingkungan pesisir dan perkotaan tidak mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani siswa. Karena yang mempengaruhinya adalah pola aktifitas fisik yang sering dilakukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani.

**PENUTUP**

**Simpulan**

Sesuai dengan rumusan masalah, tujuan masalah, dan hasil penelitian tentang perbandingan tingkat kebugaran jasmani siswa yang bertempat tinggal di pesisir yakni SD Negeri Kertasada dan siswa yang bertempat tinggal di Pesisir yaitu SD Negeri Pabian 3, maka hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa:

1. Tidak terdapat Perbedaan yang signifikan

kebugaran jasmani antara siswa yang bertempat tinggal di daerah pesisir yakni Sekolah Dasar Negeri Kertasada dengan siswa yang bertempat tinggal di Perkotaan yaitu Sekolah Dasar Negeri Pabian 3.

2. Tingkat Kebugaran Jasmani antara siswa yang bertempat tinggal di daerah pesisir dan di daerah perkotaan relatif sama.

**Saran**

Berdasarkan dari keseluruhan maka penulis memberikan beberapa saran yang bias diharapkan dapat memberikan manfaat yang lebih besar dari penelitian ini :

1. Bagi Peneliti Perlu adanya pengembangan mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi dari hasil penelitian ini agar dapat memberikan pengetahuan yang lebih mendalam.
2. Bagi Guru Pendidikan Jasmani Sebagai pengetahuan mengenai pentingnya Tes Kebugaran Jasmani bagi siswa, sehingga guru bisa mengetahui sejauh mana kemampuan fisik siswa Jasmani dan memberikan dalam mendukung dirinya di pelajaran Pendidikan pembelajaran yang sesuai dengan kemampuan fisik siswanya.
3. Bagi siswa untuk selalu rutin melakukan aktivitas fisik di dalam kehidupan, sehingga setelah terbiasa melakukan aktivitas fisiknya siswa bisa mengembangkan berbagai aktivitas fisik kedalam cabang olahraga yang diinginkan, karena pentingnya berolahraga demi investasi masa depan di kehidupannya.

**DAFTAR PUSTAKA**

Dewan Pendidikan Kab. Sumenep. 2005. *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional*, Jakarta: Bp. Panca Usaha

Maksum, Ali. 2006, *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya

Maksum, Ali. 2012, *Buku Ajar Mata Kuliah Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya

Nurhasan, dkk. 2005. *Tips Praktis Menjaga Kebugaran Jasmani*. Surabaya: Unesa University Press

Nurhasan, 2011. *Petunjuk Praktis Pendidikan Jasmani*. Surabaya: Unesa University Press

Santoso, Singgih. 2014. *SPSS 22 From Essential To Expert Skills*. Jakarta: PT. Elex Media Komputindo.