

ANALISIS TINGKAT KEBUGARAN JASMANI ANTARA SISWA KELAS AKSELERASI DAN SISWA KELAS REGULER DI SMP NEGERI 1 SIDOARJO

Mohammad Faisol*, Sapto Wibowo

S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Olahraga

Universitas Negeri Surabaya

*mohammadfaisol@mhs.unesa.ac.id

Abstrak

Kebugaran jasmani merupakan aspek terpenting yang terdapat pada ranah psikomotorik, yang bersandar pada perkembangan kemampuan organ tubuh. Kebugaran jasmani yang baik merupakan salah satu komponen utama bagi siswa dalam melakukan aktivitas gerak fisik secara berulang untuk waktu yang sangat lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Oleh karena itu penelitian ini bertujuan untuk menganalisis serta mengetahui tingkat kebugaran jasmani antara siswa kelas akselerasi dan siswa kelas reguler di SMP Negeri 1 Sidoarjo. Pada penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif non-eksperimen dengan pendekatan komparatif. Sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah siswa kelas VIII-K (kelas akselerasi) dan siswa kelas VIII-I (kelas reguler) SMP Negeri 1 Sidoarjo. Dengan pengambilan sampel menggunakan *cluster random sampling*. Adapun pengumpulan data yang digunakan adalah kuesioner PAQ-A dan instrumen TKJI. Teknik analisis data pada penelitian ini adalah *mean*, standar deviasi, minimum, maksimum, persentase, frekuensi, uji normalitas, uji homogenitas, dan independen sampel t-tes. Hasil pada penelitian ini menunjukkan bahwa hasil analisis tingkat kebugaran jasmani pada siswa kelas akselerasi dengan rata-rata sebesar 14.86 masuk dalam kategori sedang, pada siswa kelas reguler dengan rata-rata sebesar 15.62 masuk dalam kategori sedang. Selanjutnya data dianalisis didapat bahwa nilai sig. (*2-tailed*) sebesar 0.234 ($p > 0.05$), sehingga dapat dikatakan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara siswa kelas akselerasi dan siswa kelas reguler pada kebugaran jasmani. Tingkat kebugaran jasmani pada siswa kelas reguler lebih baik dibandingkan pada siswa kelas akselerasi dengan perbedaan rata-rata sebesar 0.76.

Kata Kunci: kebugaran jasmani, kelas akselerasi, kelas reguler

Abstract

Physical fitness is the most important aspect in the psychomotor domain, which relies on the development of the ability of body organs. Good physical fitness is one of the main components for students in doing physical movement activities repeatedly for a very long time without experiencing significant fatigue. Therefore this study aims to analyze and find out the level of physical fitness between accelerated class students and regular class students at SMP Negeri 1 Sidoarjo. In this study using non-experimental quantitative research with a comparative approach. The samples used in this study were students of class VIII-K (acceleration class) and students of class VIII-I (regular class) SMP Negeri 1 Sidoarjo. By sampling using cluster random sampling. The data collection used was the PAQ-A questionnaire and TKJI instruments. Data analysis techniques in this study are the mean, standard deviation, minimum, maximum, percentage, frequency, normality test, homogeneity test, and independent sample t-test. The results of this study indicate that the results of the analysis of physical fitness levels in accelerated class students with an average of 14.86 included in the medium category, in regular class students with an average of 15.62 included in the medium category. Furthermore, the analyzed data obtained that the value of sig. (*2-tailed*) of 0.234 ($p > 0.05$), so it can be said that there is no significant difference between acceleration class students and regular class students on physical fitness. The level of physical fitness in regular class students is better than in the acceleration class with an average difference of 0.76.

Keyword: physical fitness, accelerated class, regular class

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan sesuatu yang dilakukan untuk membentuk menjadi seseorang yang berpendidikan dari yang sebelumnya tidak mengetahui menjadi tahu. Pendidikan pula merupakan suatu tindakan yang dilakukan untuk menumbuh kembangkan potensi yang ada dalam diri kita, sehingga kita dapat memiliki pengendalian terhadap diri kita sendiri, keterampilan-keterampilan, dan tentunya sebuah kecerdasan. Pendidikan sendiri memiliki pengertian dan maksud tertentu serta tujuan yang ingin dicapai didalamnya, seperti yang tercantum dalam Undang-Undang No. 20 Tahun 2003 Pasal 3 Tentang Sistem Pendidikan Nasional menyebutkan bahwa pendidikan berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab.

Sama halnya dalam pelaksanaan pendidikan jasmani pastinya akan merumuskan sebuah tujuan yang akan dicapai kedepannya melalui proses pembelajaran baik disekolah maupun diluar sekolah. Menurut pendapat Lloyd (2010) dalam Eastham (2018), bahwa jika tujuan pengujian kebugaran fisik adalah untuk memotivasi peserta didik untuk mengembangkan gaya hidup aktif secara fisik, penekanannya harus lebih menilai aktivitas fisik daripada kebugaran fisik. Maka dari itu tujuan dari pendidikan jasmani itu sendiri untuk meningkatkan keterampilan peserta didik dalam berolahraga, meningkatkan kebugaran dan kesehatan pada anak.

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan merupakan suatu bagian dari kegiatan atau program yang dilaksanakan dilingkungan sekolah dan merupakan salah satu mata pelajaran yang dilaksanakan guna mengembangkan keterampilan motorik, kemampuan fisik, sikap sportivitas, serta dapat membentuk karakter dari peserta didik tersebut. Dalam hal ini pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan perlu diperhatikan lebih dalam lagi mengingat bahwa semakin berkembangnya era saat ini, yang mana semua dipermudahkannya dengan adanya teknologi yang kian maju. Dengan berkembangnya kemajuan teknologi tersebut maka kegiatan yang awalnya kita lakukan dengan aktivitas bergerak kini cenderung terbatas dan pasif. Hal inilah yang patut kita waspadai dan antisipasi, karena ketidakaktifan gerak telah diidentifikasi sebagai faktor risiko keempat untuk kematian global yang menyebabkan 3,2 juta kematian, dikatakan bahwa hampir separuh dari mereka yang berusia antara 14 – 21

tahun tidak berolahragasecara teratur dan 14% melaporkan tidak melakukan aktivitas fisik dikalangan perempuan. Sehingga akan dapat berpengaruh pada kebugaran jasmani (WHO, 2012 dalam Irena *et al.*, 2012).

Kebugaran jasmani erat hubungannya dengan kondisi tubuh seseorang. Semakin bugar tingkat seseorang maka seseorang tersebut akan mampu melakukan berbagai aktivitas dari pagi hingga sore hari bahkan pada malam harinya. Menurut Hartono, dkk (2013: 21), kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas, pekerjaan atau rutinitas sehari-hari dengan fisik yang prima, tidak mengalami kelelahan yang berat setelah melakukan aktivitas tersebut serta memiliki kemampuan fisik yang baik untuk melakukan pekerjaan mendadak atau tambahan lainnya.

Mengingat nilai yang ditempatkan pada akuisisi kebugaran dan pengetahuan kebugaran, penilaian tidak bisa dihindari. Welk dan Meredith (2008) dalam Hill & Thornburg (2016) berpendapat bahwa, pengujian kebugaran penting karena berbagai alasan: 1) menekankan pentingnya kebugaran untuk semua, 2) menyediakan informasi yang dapat digunakan para guru membuat perubahan program yang terinformasi, 3) mengajarkan anak-anak keterampilan penilaian diri yang berharga, 4) membantu dalam menetapkan tujuan, dan 5) mendidik siswa dan orang tua tentang aspek kognitif kebugaran dan bagaimana itu dikembangkan.

Kebugaran jasmani adalah bagian penting dari fungsi manusia yang berkaitan dengan kesehatan. Dalam definisi kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan, banyak komponen diukur, seperti daya tahan kardio, kekuatan dan daya tahan otot, fleksibilitas dan komposisi tubuh (Multani & Singh, 2013). Sehingga dapat dikatakan bahwa peningkatan kebugaran jasmani di sekolah sangat penting dilaksanakan karena dapat meningkatkan tingkat kebugaran jasmani dari siswa tersebut sehingga dapat tercapainya proses belajar secara optimal, bisa dikatakan bahwa siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik maka dapat melaksanakan tugas belajar dengan baik pula. Sekolah harus bisa memfasilitasi para siswa-siswinya untuk mau melaksanakan kegiatan yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani baginya, sebagai contoh dalam penyediaan sarana prasarana olahraga.

SMP Negeri 1 Sidoarjo merupakan salah satu sekolah negeri di Kabupaten Sidoarjo, yang menggunakan Kurikulum 2013. Struktur yang digunakan adalah Sistem Kredit Semester (SKS). merupakan sistem penyelenggaraan program pendidikan yang mana siswa diberikan kesempatan sendiri untuk memilih beban belajar dan mata pelajaran yang diikuti dalam setiap

semester dalam satuan pendidikan, dan lama beban belajar yang ada di SMP Negeri 1 Sidoarjo adalah 4 semester dan 6 semester.

Berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan pada saat masa Program Pengelolaan Pembelajaran (PPP) selama 7 minggu terhitung dari tanggal 16 Juli 2018 – 03 September 2018. Selama proses PPP disana peneliti melihat diantara siswa kelas akselerasi dan siswa kelas reguler kondisi fisik diantara keduanya tersebut tidak jauh berbeda, bisa dilihat saat mereka melakukan aktivitas gerak baik dalam permainan pemanasan serta materi inti yang diajarkan. Serta berdasarkan hasil wawancara dengan Bapak Emerald dan Bapak Faisal selaku Guru PJOK SMP Negeri 1 Sidoarjo pada tanggal 25 Mei 2019. Dijelaskan bahwa proses pembelajaran dari kelas akselerasi lebih padat dikarenakan beban belajar/SKS yang ditempuh lebih banyak. Sedangkan untuk kelas reguler lebih longgar karena beban belajar/SKS lebih sedikit sehingga memiliki waktu yang lebih lama baik dalam pembelajaran PJOK maupun saat diluar pembelajaran PJOK. Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti ingin mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas akselerasi dan siswa kelas reguler di SMP Negeri 1 Sidoarjo, selain itu juga penelitian ini untuk mengetahui perbedaan terhadap nilai TKJI, serta mengetahui kelas manakah yang memiliki nilai TKJI paling baik.

METODE

Pada penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif non-eksperimen dengan pendekatan komparatif. Penelitian yang diarahkan untuk membandingkan satu kelompok sampel dengan kelompok sampel lainnya (Maksum, 2018:127). Penelitian ini menggunakan populasi dari siswa kelas VIII yang terdiri dari 9 kelas reguler dan 2 kelas akselerasi yang ada di SMP Negeri 1 Sidoarjo. Kemudian yang dijadikan sampel pada penelitian adalah siswa kelas VIII-K (kelas akselerasi) sebanyak 29 siswa dan siswa kelas VIII-I (kelas reguler) sebanyak 30 siswa dengan menggunakan teknik pengambilan *cluster random sampling*.

Pada penelitian ini instrumen yang digunakan adalah kuesioner PAQ-A untuk mengetahui aktivitas fisik dalam bentuk pernyataan mengenai aktivitas fisik yang dilakukan sehari-hari dalam kurun 7 hari terakhir. Pada kuesioner PAQ-A ini terdiri dari 9 butir item. Hasil pengisian dari kuesioner PAQ-A dengan membuat tabulasi data dan dicocokkan dengan tabel penilaian (menilai masing-masing butir soal) serta tabel norma (menentukan klasifikasi tingkat aktivitas fisik). Kuesioner ini dari Kowalski, K. C., Crocker, P. R., & Donen, R. M (2004) yang diadopsi dalam skripsi

Erwinanto (2017) kemudian kuesioner PAQ-A tersebut dimodifikasi dan diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia, dan instrumen tes TKJI untuk mengetahui kebugaran jasmani. Tes TKJI yang digunakan untuk kelompok umur 13 – 15 tahun, yang terdiri dari 5 item tes sebagai berikut:

1. Tes lari cepat 50 meter (putra dan putri)
2. Tes gantung angkat tubuh (putra) dan tes gantung siku tekuk (putri) 60 detik.
3. Baring duduk 60 detik (putra dan putri)
4. Loncat tegak (putra dan putri)
5. Lari jauh 1000 meter (putra) dan lari jauh 800 meter (putri)

Analisis data yang telah diperoleh diolah menggunakan analisis perbedaan Uji T *Independent Sample* untuk mengetahui signifikansi perbedaan dari dua mean yang berasal dari dua distribusi yang berbeda. Data yang ada dihitung menggunakan program *Statistical Package for the Social Science* (SPSS) 20.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data yang ditampilkan berupa tabel yang diperoleh dari hasil pengisian kuesioner PAQ-A yang dimodifikasi dan pengukuran tes TKJI kelompok umur 13 – 15 tahun. Berikut adalah hasil deskripsi analisis data yang akan dijabarkan oleh peneliti:

Tabel 1. Hasil Deskripsi Data Kuesioner PAQ-A

Kelas	Min	Max	Mean	SD
Akselerasi	11	27	21.51	3,79
Reguler	11	31	21.58	4,52

Berdasarkan tabel 1 di atas dapat dijelaskan mengenai hasil analisis data pengisian kuesioner PAQ-A yang dimodifikasi pada siswa kelas akselerasi dan siswa kelas reguler menunjukkan bahwa rata-rata dari masing-masing kelas adalah 21.51 dan 21.58 hanya selisih 7 angka lebih sekian, dengan nilai terkecil 11 sama dan nilai terbesar 27 dan 31.

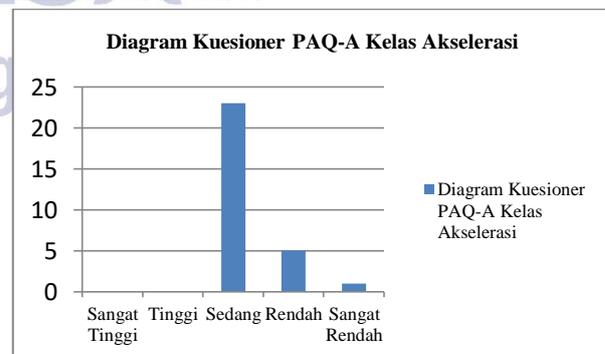


Diagram 1. Kuesioner PAQ-A Kelas Akselerasi

Berdasarkan diagram 1 di atas menunjukkan bahwa rata-rata kategori tertinggi yang diperoleh pada siswa kelas akselerasi yaitu kategori sedang.

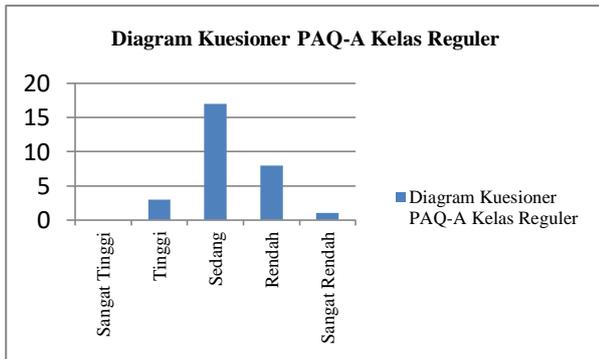


Diagram 2. Kuesioner PAQ-A Kelas Reguler

Berdasarkan diagram 2 di atas menunjukkan bahwa rata-rata kategori tertinggi yang diperoleh pada siswa kelas reguler yaitu kategori sedang.

Tabel 2. Hasil Deskripsi TKJI Kelas Akselerasi

Item TKJI	Min	Max	Mean	SD
50 meter	1	5	2.75	0,91
Pull up	1	5	2.06	1,03
Sit up	4	5	4.82	0,38
Vertical jump	2	5	3.06	0,75
800 m dan 1000 m	1	4	2.20	0,55
Total skor	10	23	14.86	2,70

Berdasarkan tabel 2 di atas dapat dijelaskan mengenai hasil analisis data tes TKJI pada siswa kelas akselerasi menunjukkan bahwa rata-rata nilai total dari tes TKJI kelas akselerasi adalah 14,86 dengan nilai terkecil 10, dan nilai terbesar 23.

Tabel 3. Kategori TKJI Kelas Akselerasi

Nilai	Kategori	Frekuensi	Presentase
5	Baik sekali	1	3 %
4	Baik	1	3 %
3	Sedang	19	66 %
2	Kurang	8	28 %
1	Kurang sekali	0	0 %

Berdasarkan tabel 3 di atas menunjukkan bahwa siswa pada kelas akselerasi termasuk ke dalam kategori baik sekali adalah 3%, kategori baik adalah 3%, kategori sedang adalah 66%, kategori kurang adalah 28%, dan kategori kurang sekali 0%.

Tabel 4. Hasil Deskripsi TKJI Kelas Reguler

Item TKJI	Min	Max	Mean	SD
50 meter	1	4	3.06	0,75
Pull up	1	4	2.03	0,77
Sit up	4	5	4.86	0,35
Vertical jump	2	4	3.37	0,56
800 m dan 1000 m	1	3	2.27	0,59
Total skor	11	20	15.62	2,04

Berdasarkan tabel 4 di atas dapat dijelaskan mengenai hasil analisis data tes TKJI pada siswa kelas reguler menunjukkan bahwa rata-rata nilai total dari tes TKJI

kelas reguler adalah 15.62 dengan nilai terkecil 11, dan nilai terbesar 20.

Tabel 5. Kategori TKJI Kelas Reguler

Nilai	Kategori	Frekuensi	Presentase
5	Baik sekali	0	0 %
4	Baik	4	14 %
3	Sedang	21	72 %
2	Kurang	4	14 %
1	Kurang sekali	0	0 %

Berdasarkan tabel 5 di atas menunjukkan bahwa siswa pada kelas reguler termasuk ke dalam kategori baik sekali adalah 0%, kategori baik adalah 14%, kategori sedang adalah 72%, kategori kurang adalah 14%, dan kategori kurang sekali 0%.

Tabel 6. Uji Normalitas Data

Instrumen	Kelas	Shapiro-Wilk		Ket
		Statistic	Sig.	
TKJI	Reguler	0,97	0,637	Normal
	Akselerasi	0,94	0,129	Normal
PAQ-A	Reguler	0,97	0,79	Normal
	Akselerasi	0,92	0,05	Normal

Berdasarkan tabel 6 di atas dijelaskan bahwa data yang ditampilkan berdistribusi normal. Sebuah data dikatakan berdistribusi normal jika sig/p-value lebih dari 0,05. Maka dengan demikian teknik analisis data yang tepat digunakan adalah uji-t (*independent samples t-test*).

Tabel 7. Uji Homogenitas Data

Instrumen	F	Sig.
TKJI	1,662	0,203
PAQ-A	0,643	0,426

Salah satu syarat untuk menggunakan analisis data pada *independent samples t-test* adalah data harus homogen. Maka berdasarkan tabel 7 di atas dijelaskan bahwa data yang diuji dengan menggunakan *Lavene's Test* menampilkan data bersifat homogen. Hal tersebut dibuktikan dengan adanya data yang memiliki nilai sig/p-value lebih dari 0,05.

Tabel 8. Uji Independent Samples T-test PAQ-A dan TKJI Kelas Akselerasi dan Kelas Reguler

Item	t	df	Sig (2-tailed)
TKJI	1.2	56	0.234
	1.2	52.06	0.234
PAQ-A	0.06	56	0,95
	0.06	54.35	0,95

Berdasarkan data yang ditampilkan pada tabel 8 merupakan data yang disajikan setelah melalui uji beda antara siswa kelas akselerasi dan siswa kelas reguler terhadap aktivitas gerak fisik dan kebugaran jasmani. Dari data tersebut disebutkan bahwa nilai sig. (*2-tailed*) sebesar 0,234 dan 0,95 ($p > 0,05$). Data dikatakan memiliki perbedaan yang signifikan jika nilai sig. (*2-tailed*) lebih kecil dari pada *p-value*. Namun

berdasarkan data yang ditampilkan pada tabel 8 nilai signifikan lebih besar dari 0,05. Maka dengan demikian dapat dikatakan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara siswa kelas akselerasi dan siswa kelas reguler terhadap aktivitas gerak fisik dan kebugaran jasmani.

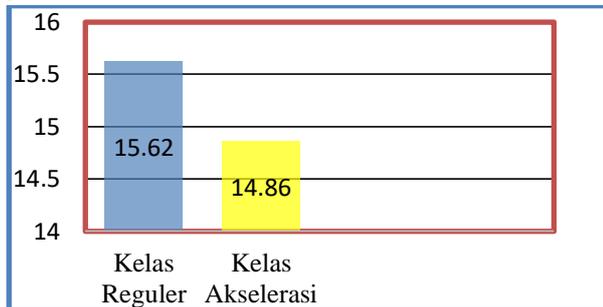


Diagram 3. Perbandingan Rata-rata Nilai TKJI Pada Kelas Akselerasi dan Kelas Reguler

Berdasarkan diagram 3 di atas dijelaskan bahwa data yang ditampilkan adalah nilai rata-rata TKJI kelas akselerasi dan kelas reguler. Maka dengan demikian dapat dikatakan kedua kelompok memiliki *mean different*/perbedaan rata-rata sebesar 0,76. Sehingga pada kelas reguler memiliki nilai 0,76 yang lebih unggul dari kelas akselerasi. Jika dilihat dari satu arah (*sig. 1-tailed*) maka pada kelas reguler memiliki rata-rata nilai TKJI lebih baik dari kelas akselerasi.

Aktivitas gerak fisik dan tingkat kebugaran jasmani pada siswa kelas akselerasi dan siswa kelas reguler masing-masing masuk pada kategori sedang. Mengenai hal tersebut dikarenakan siswa pada kelas akselerasi pada saat melakukan aktivitas pembelajaran PJOK di sekolah beberapa siswa tersebut bergerak aktif saat pembelajaran berlangsung. Dan beberapa siswa ada yang memanfaatkan waktu luang baik saat jam istirahat maupun diluar jam pelajaran untuk melakukan aktivitas baik jalan-jalan atau kejar-kejaran. Sebaliknya pada kelas reguler pada saat melakukan aktivitas pembelajaran PJOK di sekolah beberapa siswa tersebut bergerak sangat aktif saat pembelajaran berlangsung. Dan beberapa siswa ada yang memanfaatkan waktu luang baik saat jam istirahat maupun diluar jam pelajaran untuk melakukan aktivitas baik jalan-jalan atau kejar-kejaran. Serta pada saat setelah pulang sekolah ada beberapa siswa memanfaatkan waktu luangnya untuk mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga yang telah disediakan oleh pihak sekolah. Sesuai dengan penelitian Erliana (2019), bahwa kecenderungan siswa untuk malas bergerak aktif dan cepat merasakan lelah terlihat saat pembelajaran PJOK. Siswa jarang aktif saat jam istirahat atau waktu luang, siswa hanya pergi ke kantin lalu duduk mengobrol dikelas. Hal ini dilihat dari satu hari di sekolah waktu

duduk siswa lebih banyak daripada bergerak aktif walaupun hanya sekedar melakukan aktivitas fisik secara ringan. Sama halnya dengan penelitian yang dilakukan Hidayat (2018), pada siswa kelas reguler kegiatan akademiknya bisa dibilang normal sehingga waktu yang didapat lebih banyak untuk melakukan aktivitas fisik sedangkan bagi kelas akselerasi kegiatan akademik relatif lebih padat dan kegiatan untuk melakukan aktivitas fisik sedikit.

Dapat dikatakan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara siswa kelas akselerasi dan siswa kelas reguler terhadap aktivitas gerak fisik dan kebugaran jasmani. Dan apabila dilihat dari nilai rata-rata kelas maka kelas reguler lebih baik dari kelas akselerasi. Hal ini disebabkan kedua kelas para siswanya tidak memiliki tingkat aktivitas fisik sehari-hari pada kategori yang tinggi. Padahal salah satu faktor meningkatkan kebugaran jasmani adalah kegiatan fisik/aktivitas olahraga di luar jam pelajaran PJOK bagi setiap siswa. Sesuai dengan penelitian Hidayat (2018), bahwa hal tersebut dikarenakan terdapat kesamaan dari aktivitas gerak yang dilakukan relatif sama serta kurangnya aktivitas olahraga. Dan untuk dapat meningkatkan kebugaran jasmani, sesuai dengan rekomendasi yang dianjurkan siswa melakukan olahraga dengan frekuensi latihan kurang lebih 3 -5 hari selama satu minggu dengan durasi 20-60 menit sehingga dapat meningkatkan kebugaran jasmani bagi siswa.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan dengan rumusan masalah yang, serta tujuan masalah, dan hasil dari penelitian tentang analisis tingkat kebugaran jasmani antara siswa kelas akselerasi dan siswa kelas reguler di SMP Negeri 1 Sidoarjo, sehingga diambil kesimpulan bahwa:

1. Analisis tingkat kebugaran jasmani pada siswa kelas akselerasi termasuk ke dalam kategori sedang dengan nilai yang ditampilkan 14,86.
2. Analisis tingkat kebugaran jasmani siswa kelas reguler termasuk ke dalam kategori sedang dengan nilai yang ditampilkan 15,62
3. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan diantara siswa kelas akselerasi dan siswa kelas reguler terhadap tingkat kebugaran jasmani ($P > 0,05$)
4. Tingkat kebugaran jasmani pada siswa kelas reguler lebih baik dibandingkan pada kelas akselerasi dengan perbedaan rata-rata sebesar 0,76.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan simpulan, maka peneliti memberi saran sebagai berikut:

1. Bagi siswa hendaknya selalu aktif untuk melakukan aktivitas fisik dan aktivitas olahraga di luar mata pelajaran PJOK sehingga dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan dapat menunjang kegiatan belajar mengajar di sekolah. khususnya pada siswa kelas akselerasi.
2. Bagi guru pendidikan jasmani hendaknya dapat secara kreatif menciptakan aktivitas gerak yang baru untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa dan menghindari siswa mengalami rasa bosan ketika proses pembelajaran pada mata pelajaran PJOK.
3. Bagi penelitian selanjutnya perlu dilakukan penelitian yang serupa dengan menggunakan populasi yang berbeda serta beberapa sekolah yang ada.
4. Selain memperhatikan tingkat aktivitas fisik yang dilakukan sehari-hari, siswa hendaknya juga aktif pada kegiatan ekstrakurikuler olahraga yang ada di sekolah. Karena mengikuti kegiatan ekstrakurikuler secara aktif dapat membantu meningkatkan kebugaran jasmani.

DAFTAR PUSTAKA

- Eastham, S. L. (2018). Physical Fitness Test Administration Practices and Students' Cognitive Understanding of Physical Fitness. *The Physical Educator*, 75(3): 374-393.
- Erliana, E. (2019). Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 7(2): 225-228.
- Erwinanto, D. (2017). *Hubungan Antara Tingkat Aktivitas Fisik dengan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X Tahun Ajaran 2016/2017 Di SMK Muhammadiyah 1 Wates Kabupaten Kulon Progo DIY*. Yogyakarta. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Hartono, S., wahyudi, H., Sulistyarto, S., Ashadi, K., Bawono, M.N., Kristiandaru,, A., Christina, S., Nurhasa.N., & Jatmiko, T. (2013). *Pendidikan Jasmani (Sebuah Pengantar)*. Surabaya: Unesa University Press.
- Hidayat, I.N. (2018). Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Antara Program Peserta Didik Cerdas Istimewa (PDCI) dan Program Reguler Siswa Kelas X MAN 1 Mojokerto. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 7(1): 69-74.
- Hill, K., & Thornburg, R. (2016). Developing Effective Physical Fitness Testing Standards for Pre Service Physical Educators. *Journal for Teacher Research*, 18(2): 808-808.
- Irena, K., Anna, M., & Anda, B. (2012). Physical Activity and Its Relation to Health-Related Physical Fitness in Students. *Ovidius University Annals, Series Physical Education and Sport/Science, Movement and Health*, 12(2): 256-264.
- Maksum, Ali. (2018). *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa Press.
- Multani, N. K., & Singh, E. (2013). Level of Physical Fitness Among Physiotherapy Students A Study of Punjab and Haryana. *World Applied Sciences Journal*, 21(8): 1136-1140.
- Republik Indonesia. (2003). Undang – undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003. Tentang Sistem Pendidikan Nasional Pasal 3.