

## PERBANDINGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI ANTARA SISWA KELAS XI SMA ISLAM BRAWIJAYA, SMA TARUNA NUSA HARAPAN, DAN SMA TAMAN SISWA DI KOTA MOJOKERTO

**Dika Budi Rachmanto**

Mahasiswa S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi. Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Surabaya, Lewunk@gmail.com

**Faridha Nurhayati**

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

### Abstrak

Penjasorkes merupakan mata pelajaran wajib yang masuk dalam kurikulum sekolah, mulai dari tingkat SD, SMP, dan SMA. Salah satu tujuan pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (penjasorkes) adalah memberikan kesempatan kepada siswa untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani mengandung pengertian tentang kemampuan jasmani seseorang dalam melakukan tugas kejasmanian sehari – hari secara optimal dan masih dapat melakukan kegiatan jasmani lainnya tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti.

Tujuan Penelitian ini adalah untuk mengetahui perbandingan tingkat kebugaran jasmani antara siswa kelas XI SMA Islam Brawijaya, SMA Taruna Nusa Harapan, dan SMA Taman Siswa di Kota Mojokerto. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif non eksperimen dengan menggunakan model pendekatan komparatif atau disebut deskriptif komparatif. Siswa yang menjadi sampel dalam penelitian ini sebanyak 30 siswa dari masing-masing sekolah. Teknik pengambilan sampel dengan cara cluster random sampling, yaitu 1 kelas dari masing – masing sekolah. Tingkat kebugaran jasmani siswa diukur dengan menggunakan tes MFT atau *Multistage Fitness Test*.

Adapun hasil penelitian ini, rata – rata tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI SMA Islam Brawijaya sebesar 30,760. Rata – rata tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI SMA Taruna Nusa Harapan sebesar 29,077. Rata – rata tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI SMA Taman Siswa sebesar 27,630. Selanjutnya data dianalisis menggunakan *Analisis Of Varians* (ANOVA), jika nilai Sig > alpha (0.05), maka  $H_0$  diterima karena tidak terdapat perbedaan yang signifikan. Dari penghitungan SPSS didapat, nilai sig. 0,242 > alpha (0.05) hal ini dapat dikatakan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI antara SMA Islam Brawijaya, SMA Taruna Nusa Harapan, dan SMA Taman Siswa di Kota Mojokerto.

**Kata Kunci :** Kebugaran Jasmani, *Multistage Fitness Test* (MFT), Siswa.

### Abstract

Physical Education is a compulsory subject in school curriculum, in elementary, junior high and senior school. One of the objection of physical education, sports, and health is providing the opportunity for students to improve their physical fitness. Physical fitness is a physical ability to perform daily physical activities optimally and still be able to perform other physical activities without any significant fatigue.

The Purpose of this study was to compare the level of physical fitness among eleventh grade students in Brawijaya Islamic high School, Taruna Nusa Harapan High School, and Taman Sjswa High School in Mojokerto. This research uses a quantitative non-experimental using comparative approach called comparative descriptive. The sample in this study are 30 students from each school. Samples taken by cluster random sampling method, one class from each school. To determine the level of physical fitness of students using MFT test or *Multistage Fitness Test*.

The result of this study, the average level of physical fitness of eleventh grade students in Brawijaya Islamic High School is 30,760. The average level of physical fitness of nine grader students in Taruna Nusa Harapan is 29,077. The average level of physical fitness of nine grader students 27,630. Furthermore, the data were analyzed using *Analysis of Variance* (ANOVA), if the Sig> alpha (0.05), then  $H_0$  is accepted since there is no significant difference. Obtained from SPSS, Sig. 0.242 > alpha (0.05), it can be said that there was no significant difference in the level of physical fitness among nine grader students of Brawijaya Islamic High School, Taruna Nusa Harapan High School, and Taman Siswa High school in Mojokerto.

**Keywords :** Physical Fitness, *Multistage Fitness Test* (MFT), Students.

## PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan kegiatan yang sangat penting untuk mempersiapkan para siswa dalam menghadapi kehidupannya di masa mendatang. Proses pendidikan memang masalah universal yang dialami oleh setiap bangsa atau suku bangsa. Oleh karena itu, akan terpengaruh oleh berbagai fasilitas, budaya, situasi serta kondisi bangsa atau suku bangsa tersebut.

Dalam UUSP (Undang-Undang Sistem Pendidikan) No.20 Tahun 2003 pasal 1 ayat 1 dikemukakan bahwa 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.

Tujuan pendidikan salah satunya diaplikasikan pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes). Penjasorkes memegang peranan yang sangat vital dalam perkembangan jasmani siswa. Sejak bayi, kanak-kanak hingga dewasa, perkembangan gerak sangat mempengaruhi perkembangan secara keseluruhan baik fisik, intelektual, sosial, dan emosional (Nurhasan, 2005:1). Dalam dunia pendidikan, khususnya di Sekolah Menengah Atas (SMA) semua siswa wajib melaksanakan kegiatan pembelajaran di sekolah pada setiap harinya. Dalam mengembangkan dan memperoleh berbagai ilmu pengetahuan untuk menciptakan hasil belajar yang baik. Namun untuk mendapatkan hasil yang baik tidaklah mudah dan tidak cukup dengan belajar saja, akan tetapi siswa harus mampu menciptakan prestasi akademik maupun non-akademik di sekolah untuk mencapai hasil yang diinginkan termasuk melihat masalah kesehatan tubuh yang seringkali bisa menghambat dalam proses pembelajaran dan dapat mempengaruhi aktivitas siswa di sekolah.

Sekarang ini kegiatan siswa tidak hanya untuk belajar di sekolah melainkan ada banyak kegiatan sekolah yang dilakukan oleh siswa di luar jam sekolah, seperti mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sekolah, mengikuti kegiatan tambahan belajar di lembaga bimbingan belajar sampai mengikuti klub olahraga. Seluruh kegiatan tersebut memiliki tujuan untuk memberikan bekal tambahan bagi siswa agar bisa menempuh rangkaian pendidikan tersebut secara tuntas dan baik serta tambahan ilmu jika nanti sudah terjun di tengah masyarakat luas. Dengan beberapa aktivitas tersebut, seorang siswa harus memiliki kondisi tubuh

yang sangat bugar dapat dilihat dari tingkat kebugaran jasmani siswa yang bersangkutan, kebugaran jasmani sangat penting dalam menunjang aktivitas dalam kehidupan sehari-hari.

Salah satu penelitian yang sudah dilakukan selama ini di kota Mojokerto, yaitu menggunakan siswa SMA Negeri sebagai objek penelitian. Pada penelitian sebelumnya, Erwan (2008) meneliti tingkat kebugaran jasmani siswa pada SMA Negeri se-kota Mojokerto. Oleh karena itu, dalam penelitian ini penulis mengambil siswa SMA Swasta sebagai objek penelitian agar berbeda dengan penelitian sebelumnya.

Di kota Mojokerto terdapat 8 SMA Swasta yaitu SMA Taman Siswa, SMA Katholik, SMA PGRI 1, SMA PGRI 2, SMA Islam Brawijaya, SMA Taruna Nusa Harapan, SMA Muhammadiyah, dan SMA Mayjen Sungkono. Dari 8 SMA tersebut terdapat 3 SMA yang mempunyai sarana dan prasarana (sarpras) yang memadai dan kegiatan sekolah untuk mendukung dalam proses pelaksanaan pembelajaran penjasorkes yaitu di SMA Islam Brawijaya, SMA Taruna Nusa Harapan, dan SMA Taman Siswa. Masing-masing sekolah ini memiliki kegiatan ekstrakurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler ini merupakan program sekolah untuk menunjang kemampuan belajar-mengajar di sekolah khususnya dalam pembelajaran penjasorkes.

Pembelajaran penjasorkes bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Unsur penunjang dari kegiatan pembelajaran penjasorkes di ketiga sekolah tersebut tidak jauh berbeda dalam segi sarpras dan waktu jam belajar aktif, namun dari segi materi terdapat perbedaan dari masing-masing sekolah tersebut. SMA Islam Brawijaya ini mempunyai sarpras yang cukup memadai dan mempunyai program belajar mengajar pada setiap harinya yang dilakukan pada jam 06.45 – 14.00. Sedangkan dalam segi materi lebih menekankan pada unsur-unsur keagamaan khususnya unsur aqidah islam,

SMA Taruna Nusa Harapan memiliki sarpras yang memadai, halaman yang luas dan suasana lingkungan yang bersih membuat siswa nyaman dalam mengikuti proses pembelajaran penjasorkes. Di sekolah ini mempunyai program belajar mengajar pada setiap harinya yang dilakukan pada jam 06.45-14.00. Sedangkan dalam segi materi sesuai dengan kurikulum pendidikan di Indonesia karena di bawah naungan Departemen Pendidikan dan Kebudayaan (Depdikbud).

Demikian pula dengan SMA Taman Siswa. SMA ini memiliki sarpras yang cukup memadai dan mempunyai program belajar mengajar pada jam 06.45-14.00. Sedangkan pada segi materi sesuai dengan kurikulum pendidikan di Indonesia.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti berkeinginan untuk mengetahui perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI antara SMA Islam Brawijaya, SMA Taruna Nusa Harapan, dan SMA Taman Siswa di Kota Mojokerto.

Tingkat Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga tubuh masih memiliki cadangan tenaga untuk mengatasi beban kerja tambahan (Nurhasan, dkk. 2005). Tingkat kebugaran jasmani diperoleh atau diketahui melalui tes MFT (*Multistage Fitness Test*).

Sekolah Menengah Atas Swasta di kota Mojokerto merupakan institusi yang diselenggarakan oleh non-pemerintah/swasta dan mempunyai kegiatan inti yang sama yaitu pelaksanaan belajar mengajar yang dilaksanakan pada hari Senin sampai dengan Sabtu dan dimulai pukul 06.45 sampai pukul 14.00, kemudian dilanjutkan dengan kegiatan ekstrakurikuler yang dimulai pukul 15.00 sampai pukul 17.30.

## METODE

Dalam penelitian ini menggunakan jenis penelitian perbandingan (*comparative research*) yaitu dengan membandingkan siswa kelas XI SMA Islam Brawijaya, SMA Taruna Nusa Harapan, dan SMA Taman Siswa berdasarkan tingkat kebugaran jasmaninya (Maksum, 2009:62).

Dalam penelitian ini yang dijadikan populasi adalah kelas XI SMA Islam Brawijaya yang terdiri 4 kelas setiap kelas berjumlah 30 siswa, SMA Taruna Nusa Harapan yang terdiri 3 kelas berjumlah 30 siswa, dan SMA Taman Siswa terdiri 4 kelas setiap kelas berjumlah 30 siswa. Jadi, besar populasi seluruh sekolah sebesar 330 siswa.

Dalam penentuan sampel pada penelitian ini, penelitian ini menggunakan teknik *Cluster Random Sampling*. Peneliti bukan memilih individu melainkan kelompok. Berdasarkan teknik pengambilan sampel yaitu dengan menggunakan *Cluster Random Sampling* yaitu teknik pengambilan sampel dengan cara mengundi/ mengacak menggunakan keseluruhan siswa pada kelas yang dijadikan kelas *sampel*, dimana pemilihan kelas dilakukan secara acak, dan diambil 3 kelas XI dari masing-masing sekolah yaitu 1 kelas diambil dari SMA Taruna Nusa Harapan, 1 kelas diambil dari SMA Islam Brawijaya, dan 1 kelas lagi diambil dari SMA Taman Siswa.

. Pada penelitian ini menggunakan tes MFT yang bertujuan untuk mengukur kemampuan dan kesanggupan kerja fisik dan untuk menjaga kesegaran

daya tahan yang sebagian besar ditentukan oleh seberapa besar efisiensi fungsi dari kerja jantung dan paru-paru (Nurhasan, dkk :2005).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. Deskripsi Data

Analisa hasil penelitian akan dikaitkan dengan rumusan masalah sebagaimana yang telah dikemukakan pada bab I, maka dapat diuraikan dengan deskripsi data dan hasil pengujian hipotesis. Deskripsi data yang akan disajikan berupa data nilai yang diperoleh dari hasil tes *Multistage Fitness Test* (MFT) antara siswa kelas XI SMA Islam Brawijaya, SMA Taruna Nusa Harapan, dan SMA Taman Siswa di kota Mojokerto.

Berdasarkan data hasil penelitian yang diperoleh, berikut hasil tes kebugaran jasmani antara siswa kelas XI SMA Islam Brawijaya, SMA Taruna Nusa Harapan, dan SMA Taman Siswa di Kota Mojokerto dengan menggunakan tes MFT :

Tabel 1. Deskripsi Data Kebugaran Jasmani antara Siswa Kelas XI SMA Islam Brawijaya, SMA Taruna Nusa Harapan, dan SMA Taman Siswa di Kota Mojokerto.

No	Kelompok	N	Min	Max	Mean	SD
1	SMA Islam Brawijaya	30	20	44	30.76	7.445
2	SMA Taruna Nusa Harapan	30	20	46	29.08	7.728
3	SMA Taman Siswa	30	21	43	27.63	6.180

Berdasarkan tabel 1, maka dapat diketahui bahwa hasil tes MFT siswa Kelas XI SMA Islam Brawijaya yang berjumlah 30 siswa memiliki nilai minimum sebesar 20, nilai maksimum sebesar 44, dengan nilai rata-rata sebesar 30.76, dan nilai standar deviasi sebesar 7.445. Lalu untuk hasil tes MFT siswa XI SMA Taruna Nusa Harapan yang berjumlah 30 siswa memiliki nilai minimum sebesar 20, nilai maksimum 46, dengan nilai rata-rata sebesar 29.08, dan nilai standar deviasi 7.728. Sedangkan hasil tes MFT siswa kelas XI SMA Taman Siswa yang berjumlah 30 siswa memiliki nilai minimum sebesar 21, nilai maksimum sebesar 43, dengan nilai rata-rata sebesar 27.63, dan nilai standar deviasi sebesar 6.180.

Berdasarkan data hasil penelitian yang diperoleh dapat diketahui jumlah persentase dari kategori kebugaran jasmani antara Siswa Kelas XI

SMA Islam Brawijaya, SMA Taruna Nusa Harapan, dan SMA Taman Siswa yaitu: kurang sekali, kurang, sedang, baik, baik sekali. Sedangkan berdasarkan kategori tingkat kebugaran jasmani siswa dapat dideskripsikan sebagai berikut:

Tabel 2. Kategori Tingkat Kebugaran Jasmani antara Siswa kelas XI SMA Islam Brawijaya, SMA Taruna Nusa Harapan, dan SMA Taman Siswa di Kota Mojokerto.

Kategori Kebugaran Jasmani	SMA Islam Brawijaya		SMA TNH		SMA Taman Siswa	
	N	%	N	%	N	%
Kurang sekali	25	83.33%	25	83.33%	28	93.33%
Kurang	4	13.33%	4	13.33%	2	6.66%
Sedang	1	3.33%	1	3.33%	0	0%
Baik	0	0%	0	0%	0	0%
Baik sekali	0	0%	0	0%	0	0%

Dari penghitungan pada tabel 2. di atas, hasil kebugaran jasmani siswa kelas XI SMA Islam Brawijaya dapat disimpulkan bahwa siswa yang masuk dalam kategori kurang sekali sebanyak 25 siswa atau sebesar (83,33%), siswa yang masuk dalam kategori kurang sebanyak 4 siswa atau sebesar (13,33%), siswa yang masuk dalam kategori sedang sebanyak 1 siswa atau sebesar (3,33%), siswa yang masuk dalam kategori baik sebanyak 0 siswa atau sebesar (0,00%), dan siswa yang masuk dalam kategori baik sekali sebanyak 0 siswa atau sebesar (0,00%).

Untuk hasil kebugaran jasmani siswa kelas XI SMA Taruna Nusa Harapan dapat disimpulkan bahwa mahasiswa yang masuk dalam kategori kurang sekali sebanyak 25 siswa atau sebesar (83,33%), siswa yang masuk dalam kategori kurang sebanyak 4 siswa atau sebesar (13,33%), siswa yang masuk dalam kategori sedang sebanyak 1 siswa atau sebesar (3,33%), siswa yang masuk dalam kategori baik sebanyak 0 siswa atau sebesar (0,00%), dan siswa yang masuk dalam kategori baik sekali sebanyak 0 siswa atau sebesar (0,00%).

Sedangkan untuk hasil kebugaran jasmani siswa kelas XI SMA Taman Siswa dapat disimpulkan bahwa mahasiswa yang masuk dalam kategori kurang sekali sebanyak 28 siswa atau sebesar (93,33%), siswa yang masuk dalam kategori kurang sebanyak 2 siswa atau sebesar (6,66%), siswa yang masuk dalam kategori sedang sebanyak 0 siswa atau sebesar

(0,00%), siswa yang masuk dalam kategori baik sebanyak 0 siswa atau sebesar (0,00%), dan siswa yang masuk dalam kategori baik sekali sebanyak 0 siswa atau sebesar (0,00%).

### B. Analisa Data

Tabel 3. Hasil Perhitungan Uji Normalitas

Kebugaran Jasmani	Kolmogrov-smirnov Z	Sig.	Keterangan
SMA Islam Brawijaya	0,770	0,594	Normal
SMA Taruna Nusa Harapan	1,246	0,090	Normal
SMA Taman Siswa	1.049	0.221	Normal

Dari tabel 3. di atas dapat dijelaskan nilai signifikansi dari tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI SMA Islam Brawijaya ( $0,594 > 0,05$ ) berarti bahwa data memenuhi asumsi normal. Lalu untuk nilai signifikansi dari tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI SMA Taruna Nusa Harapan ( $0,090 > 0,05$ ) berarti bahwa data memenuhi asumsi normal. Sedangkan untuk nilai signifikansi dari tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI SMA Taman Siswa ( $0,221 > 0,05$ ) berarti bahwa data memenuhi asumsi normal.

### C. Analisis Perbandingan ( ANOVA ) dan Pengujian Hipotesis

Pada bagian ini akan dikemukakan analisis perbandingan dan pengujian hipotesis berdasarkan dari hasil pengumpulan data yang diperoleh dari hasil tes MFT di SMA Islam Brawijaya, SMA Taruna Nusa Harapan, dan SMA Taman siswa Mojokerto. Analisis perbandingan dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat perbandingan tingkat kebugaran jasmani yang signifikan di SMA Islam Brawijaya, SMA Taruna Nusa Harapan, dan SMA Taman Siswa Mojokerto. Dalam penelitian ini digunakan analisis data menggunakan metode *Analisis Of Varians* ( ANOVA ).

Tabel 4. Hasil Analisis ANOVA

Perbandingan Kebugaran Jasmani	Sig	Alpha	Keterangan
SMA Islam Brawijaya, SMA Taruna Nusa Harapan, dan SMA Taman Siswa Mojokerto	0,242 >	0.05	Tidak Signifikan

Dari tabel 4. Dijelaskan nilai sig  $0,242 > 0,05$  dapat dikatakan bahwa tidak terdapat perbandingan yang signifikan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI antara SMA Islam Brawijaya, SMA Taruna Nusa Harapan, dan SMA Taman Siswa di Kota Mojokerto.

Selanjutnya, peneliti mengadakan analisis lanjutan yang bertujuan untuk mengetahui apakah perbandingan yang tidak signifikan ini terjadi di ketiga sekolah tersebut atau hanya terjadi perbandingan yang signifikan di beberapa sekolah saja. Analisis yang digunakan adalah analisis dengan metode analisis LSD. Dalam analisis ganda ini akan ada 3 perbandingan yaitu: SMA Islam Brawijaya dengan SMA Taruna Nusa Harapan, SMA Islam Brawijaya dengan SMA Taman Siswa, dan SMA Taruna Nusa Harapan dengan SMA Taman Siswa.

Tabel 5. Hasil Analisis LSD

Perbandingan Antar Sekolah	Perbandingan Sig. Dengan Alpha	Keterangan
SMA Islam Brawijaya dengan SMA Taruna Nusa Harapan	0.364 > 0.05	Perbedaan tidak signifikan
SMA Islam Brawijaya dengan SMA Taman Siswa	0.094 > 0.05	Perbedaan tidak signifikan
SMA Taruna Nusa Harapan dengan SMA Taman Siswa	0.435 > 0.05	Perbedaan tidak signifikan

Dari tabel 5. di atas mengandung pengertian bahwa:

1. Tingkat kebugaran jasmani antara siswa kelas XI SMA Islam Brawijaya dengan siswa kelas XI

SMA Taruna Nusa Harapan tidak memiliki perbedaan yang signifikan.

2. Tingkat kebugaran jasmani antara siswa kelas XI SMA Islam Brawijaya dengan siswa kelas XI Taman Siswa tidak memiliki perbedaan yang signifikan.
3. Tingkat kebugaran jasmani antara siswa kelas XI SMA Taruna Nusa Harapan dengan siswa kelas XI SMA Taman siswa memiliki perbedaan yang tidak signifikan.

#### D. Pembahasan

Pembahasan ini akan membahas penguraian penelitian tentang perbandingan tingkat kebugaran jasmani antara Siswa Kelas XI SMA Islam Brawijaya, SMA Taruna Nusa Harapan, dan SMA Taman Siswa di Kota Mojokerto yang didasarkan pada analisis yang telah dilakukan dengan menggunakan program komputer *Statistical Program for Solution Science (SPSS) for Windows Evaluations 20.0*, dimana dimaksudkan untuk menjelaskan adakah perbedaan kebugaran jasmani antara siswa Kelas XI SMA Islam Brawijaya, SMA Taruna Nusa Harapan dengan SMA Taman Siswa di Kota Mojokerto. Dari hasil penelitian tentang perbandingan kebugaran jasmani, dapat diketahui bahwa tingkat kebugaran jasmani antara siswa kelas XI SMA Islam Brawijaya, SMA Taruna Nusa Harapan, dan SMA Taman Siswa memperoleh nilai signifikan ( $0.242 > 0.05$ ) berarti tidak memiliki perbedaan yang tidak signifikan. Maka, tidak terdapat perbedaan kebugaran jasmani yang signifikan antara siswa kelas XI SMA Islam Brawijaya, SMA Taruna Nusa Harapan, dan SMA Taman Siswa di Kota Mojokerto.

Hal ini disebabkan beberapa faktor antara lain adalah kesamaan durasi jam pembelajaran penjasorkes yaitu 2 jam pelajaran atau  $2 \times 45$  menit. Selain itu, waktu proses pembelajaran penjasorkes di ketiga sekolah tersebut juga relatif sama, namun dari segi materi terdapat perbedaan dari masing-masing sekolah tersebut. Untuk kegiatan ekstrakurikuler di ketiga sekolah tersebut juga relatif sama. Sedangkan untuk sarana dan prasarana olahraga, ketiga sekolah tersebut juga mempunyai kesamaan karakteristik.

Jadi, dari ketiga sekolah tersebut mempunyai kesamaan karakteristik yang relatif sama, mulai dari jumlah jam mata pelajaran penjasorkes, jam pelajaran sekolah, sarpras, dan kegiatan ekstrakurikuler di sekolah. Hanya saja yang membedakan adalah materi pembelajaran di ketiga sekolah tersebut.

## PENUTUP

### Simpulan

Dari hasil penelitian secara umum dapat disimpulkan bahwa:

1. Tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI SMA Islam Brawijaya memiliki kategori kurang sekali berjumlah 25 siswa sebesar (83.33%), 4 siswa memiliki kategori kurang sebesar (13.33%), 1 siswa memiliki kategori sedang sebesar (3.33%), dan untuk kategori baik sebesar (0%).
2. Tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI SMA Taruna Nusa Harapan memiliki kategori kurang sekali berjumlah 25 siswa sebesar (83.33%), 4 siswa memiliki kategori kurang sebesar (13.33%), 1 siswa memiliki kategori sedang sebesar (3.33%), dan untuk kategori baik sebesar (0%).
3. Tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI SMA Taman Siswa memiliki kategori kurang sekali berjumlah 28 siswa sebesar (93.33%), 2 siswa memiliki kategori kurang sebesar (6.66%), untuk kategori sedang dan baik sebesar (0%).
4. Tidak ada perbedaan yang signifikan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI antara SMA Islam Brawijaya dengan SMA Taruna Nusa Harapan.
5. Tidak ada perbedaan yang signifikan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI antara SMA Islam Brawijaya dengan SMA Taman Siswa.
6. Tidak ada perbedaan yang signifikan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI antara SMA Taruna Nusa Harapan dengan SMA Taman Siswa.
7. Tidak ada perbedaan yang signifikan antara SMA Islam Brawijaya, SMA Taruna Nusa Harapan, dan SMA Taman Siswa di Kota Mojokerto.

### Saran

Berdasarkan simpulan tersebut, maka selanjutnya peneliti mengajukan beberapa saran. Adapun saran tersebut adalah :

#### 1. Bagi Peneliti

Apabila penelitian ini dikaji ulang, maka diharapkan untuk menggunakan variabel penelitian yang lebih banyak dan menggunakan instrumen tes kebugaran jasmani yang lainnya.

#### 2. Bagi guru Penjasorkes

Lebih kreatif dan inovatif dalam pelaksanaan materi pembelajaran agar para siswa aktif dan tertarik untuk mengikuti kegiatan pembelajaran sehingga

mampu meningkatkan dan mempertahankan tingkat kebugaran jasmani.

#### 3. Bagi siswa

- a. Hendaknya siswa lebih memperbanyak aktifitas fisik baik seperti berolahraga di luar jam pembelajaran sekolah agar memperoleh tingkat kebugaran jasmani yang lebih optimal dan mendalami pengetahuan tentang bagaimana menjaga tingkat kebugaran jasmani.
- b. Perlu adanya pemahaman tentang pentingnya menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmani.

### DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Satuan Pendekatan Praktik (Edisi Revisi VI)*. Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- Ateng, Abdulkadir, H. 1992. *Asas dan Landasan Pendidikan Jasmani*. Jakarta :Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Maksum, Ali. 2007. *Statistik Dalam Olahraga*. Surabaya :Universitas Negeri Surabaya.
- Maksum, Ali. 2007. *Tes dan Pengukuran Dalam Olahraga*. Surabaya :Universitas Negeri Surabaya.
- Maksum, Ali. 2009. *Buku Ajar Mata Kuliah Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya : FIK – Universitas Negeri Surabaya.
- Nurhasan, dkk. 2005. *Petunjuk Praktis Pendidikan Jasmani*. Surabaya: Unesa University Press.
- Sriundi M, I Made. 2008. *Pengantar Evaluasi Pengajaran*. Suarabaya: IsoriJawaTimur.