

## Perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMPN 13 Padang dengan Siswa SMPN 1 Sungai Beremas

Rifkal Ferdian, Sefri Hardiansyah, Fella Maifitri

Jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang

[rifkalferdi44@gmail.com](mailto:rifkalferdi44@gmail.com), [hardiansyah@fik.unp.ac.id](mailto:hardiansyah@fik.unp.ac.id), [fella.maifitri@fik.unp.ac.id](mailto:fella.maifitri@fik.unp.ac.id)

**Kata Kunci** : **Kebugaran Jasmani siswa**

**Abstrak** : Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya tingkat kebugaran jasmani siswa dimana ditemukan banyak siswa yang kurang aktif dalam beraktivitas dan banyak terdapat siswa yang malas-malasan dalam mengikuti pembelajaran. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 13 Padang dengan siswa SMP Negeri 1 Sungai Beremas, Jenis penelitian ini adalah *komparatif*, Teknik pengambilan sampel ini menggunakan *proportionate stratified random sampling* maka ditarik sampel di SMP Negeri 13 Padang sebanyak 39 orang dan siswa SMP Negeri 1 Sungai Beremas sebanyak 29 orang. Teknik analisis data yaitu menggunakan uji t. Hasil pengujian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 13 Padang dengan siswa SMP Negeri 1 Sungai Beremas tidak berbeda signifikan. Diperoleh nilai  $t_{hitung}$  0.40 dan  $t_{tabel}$  1.997.

**Keywords** : **Physical Fitness students**

**Abstract** : The problem in this research is the low level of physical fitness of students where many students are found less active in their activities and many students are lazy in following their studies. This research aims to determine the difference in physical fitness level students of SMP Negeri 13 Padang with SMP Negeri 1 Sungai Beremas, this type of research is comparative, this sampling technique uses proportionate stratified Random sampling then pulled samples in the state junior high School 13 Padang as much as 39 people and students SMP Negeri 1 Sungai Beremas as many as 29 people. Data analysis technique is using Test T. Test results show that physical fitness level students in SMP Negeri 13 Padang with SMP Negeri 1 Sungai Beremas is not significantly different. Acquired  $t_{hitung}$  value 0.40 and this 1,997.

### PENDAHULUAN

Kemajuan teknologi dan industri pada saat sekarang ini sudah tidak bisa lagi dihentikan, dan akan terus berkembang seiring perkembangan zaman yang semakin canggih. Dampak positif dari perkembangan teknologi dapat dilihat dari kemudahan yang dihasilkan oleh teknologi itu sendiri.

Dampak negatif dari perkembangan teknologi itu sendiri dapat dilihat pada saat sekarang ini manusia lebih membutuhkan teknologi untuk menggantikan gerak tubuhnya dalam melakukan aktivitasnya sehari-hari sehingga terbatasnya ruang gerak manusia.

Aktivitas fisik yang berkurang akan menyebabkan menurunnya kebugaran jasmani. Demikian juga yang terjadi di dunia pendidikan. Saat ini perkembangan teknologi dan industri sudah merambat ke dalam dunia pendidikan. Sehingga anak-anak lebih cenderung bergerak dengan dibantu oleh teknologi dan industri daripada memanfaatkan tubuhnya untuk melakukan aktivitas fisik sehari-hari.

Pendidikan merupakan salah satu faktor yang sangat penting dalam kehidupan seseorang karena melalui pendidikan seseorang dapat meningkatkan kecerdasan, keterampilan, mengembangkan potensi diri dan dapat membentuk pribadi yang bertanggung jawab, cerdas, dan kreatif. Pendidikan juga bertujuan untuk mencerdaskan kehidupan bangsa dan meningkatkan sumber daya manusia. Pendidikan jasmani merupakan bagian penting dari proses pendidikan. Pendidikan pada dasarnya mempunyai peranan penting dalam mencerdaskan kehidupan bangsa dimana sasarannya adalah untuk meningkatkan kualitas manusia Indonesia, baik sosial, spiritual, dan intelektual serta kemampuan yang professional sebagai mana yang terdapat dalam Undang-Undang Republik Indonesia No. 20 Tahun 2003 yang tercantum pada pasal 3 tentang sistem pendidikan nasional, dimana fungsi dan tujuan pendidikan nasional itu adalah sebagai berikut: "Pendidikan Nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan watak serta peradapan bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar jadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, beriman, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga Negara yang demokratis

secara bertanggung jawab". (Presiden Republik Indonesia, 2003). Menurut Sepriadi (2017) pendidikan tersebut sangat mempunyai peranan penting untuk mewujudkan watak seseorang yang akhirnya menjadi cerdas, yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat jasmani dan rohani dapat dilakukan dengan berbagai cara baik di lingkungan tempat tinggal maupun di sekolah. pendidikan merupakan kebutuhan yang sangat mendasar bagi setiap orang untuk mengembangkan potensi yang dimilikinya, dan melalui pendidikan diharapkan para peserta didik bisa menyeimbangkan dan mempergunakan dengan baik perkembangan teknologi dan industri yang sedang berkembang pesat pada saat sekarang ini.

Pendidikan jasmani merupakan pembelajaran yang sangat berbeda dengan pembelajaran lainnya di sekolah. Pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah memberikan pengetahuan, keterampilan dan membentuk karakter siswa melalui pembelajarannya dan yang lebih utama dari tujuan pendidikan jasmani di sekolah yaitu untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa melalui aktivitas pembelajarannya, sehingga dengan meningkatnya kebugaran jasmani siswa maka akan dapat memberikan pengaruh yang positif terhadap pembelajaran lain di sekolah dan terkhusus terhadap diri siswa itu sendiri dalam menjalankan aktivitas sehari-hari.

Menurut Muhajir (2007) kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan. Hal yang hampir sama disampaikan oleh Widiastuti (2017) kebugaran jasmani

merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan suatu pekerjaan tertentu dengan cukup baik, tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti hal yang hampir sama diungkapkan oleh Hardiansyah dalam Sefri dkk (2019). Menurut Hendri Neldi (2018) mengatakan bahwa kebugaran jasmani merupakan suatu hal yang dipengaruhi oleh aktivitas fisik dan latihan olahraga yang dilakukan seseorang. Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk dapat melakukan rutinitas tanpa mengalami kelelahan. Kebugaran jasmani adalah kondisi jasmani yang menggambarkan potensi dan kemampuan jasmani untuk melakukan tugas-tugas tertentu dengan hasil yang optimal tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Semakin banyak aktivitas dan latihan olahraga yang dilakukan oleh seseorang maka akan semakin baik pula tingkat kebugaran jasmaninya. Kebugaran jasmani adalah aspek-aspek kemampuan fisik yang menunjang kesuksesan siswa dalam siswa melakukan aktivitas dalam kehidupan sehari-hari, tanpa mengakibatkan kelelahan yang berarti. Kegiatan itu merupakan pekerjaan sehari-hari dan keperluan mendadak, atau kegiatan itu merupakan pekerjaan sehari-hari dan untuk keperluan mendadak, atau kegiatan yang dilakukan pada waktu senggang. Semakin tinggi tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki seseorang, maka semakin besar pula kemungkinannya untuk menyelesaikan suatu pekerjaan dan makin besar pula kemungkinan menikmati kehidupan.

Untuk melakukan aktivitas fisik sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti maka sangat dibutuhkan tingkat kebugaran jasmani yang tinggi. Pentingnya kebugaran jasmani bagi anak usia sekolah antara lain dapat meningkatkan kemampuan

organ tubuh, sosial emosional, sportivitas, dan semangat kompetensi.

Beberapa penelitian juga menyebutkan bahwa kebugaran jasmani memiliki korelasi positif dengan prestasi akademis. Pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah merupakan bentuk upaya dari pemerintah dalam meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik dan menjaga kesehatan peserta didik dalam melakukan aktivitasnya yang sangat padat, dan diharapkan bisa membantu dari proses pertumbuhan dan perkembangannya. Terdapat beberapa faktor yang sangat mempengaruhi kebugaran jasmani peserta didik. Faktor tersebut diantaranya aktivitas peserta didik selama di sekolah, faktor makanan yang dikonsumsi, sarana prasarana, sosial, dan ekonomi.

Aktivitas fisik yang beragam dari peserta didik disetiap sekolah memberikan tingkat kebugaran jasmani yang beragam dan berbeda setiap peserta didik, aktivitas fisik peserta didik sangat mempengaruhi kebugaran jasmaninya, padahal pemerintah sudah berupaya untuk memberikan bentuk pembelajaran yang sama disetiap jenjang pendidikan untuk meningkatkan kebugaran jasmaninya melalui kurikulum pendidikan disetiap daerah, tapi itu tidak sepenuhnya terlaksana. Aktivitas fisik yang dan lingkungan berbeda akan memberikan pengaruh yang berbeda juga terhadap kebugaran jasmani siswa seperti SMP Negeri 13 Padang yang berada di daerah perkotaan dan ketergantungannya terhadap perkembangan teknologi industri yang mengakibatkan berkurangnya aktivitas gerak dan sebaliknya berbeda dengan daerah yang berada di pedesaan seperti di SMP Negeri 1 Sungai Beremas. Upaya peningkatan kebugaran jasmani pada hakekatnya adalah untuk peningkatan daya tahan tubuh guna melaksanakan aktivitas fisik dan latihan

olahraga dilingkungan sekolah untuk menjalankan kehidupan yang baik.

Sarana dan prasarana yang ada di sekolah, di SMP Negeri 13 Padang memiliki sarana yang cukup memadai dan dekat dengan lapangan sepak bola PSTS Tabing yang memudahkan peserta didik dan guru PJOK untuk melaksanakan pembelajaran praktek di lapangan, dengan kelengkapan sarana dan prasarana yang ada seharusnya membuat peserta didik lebih rajin dan bersemangat dalam pembelajaran olahraga, tetapi masih terlihat banyak peserta didik yang memilih duduk di pinggir lapangan karena merasa kelelahan akibat cuaca yang panas.

Melalui observasi lapangan ke SMP Negeri 13 Padang dan SMP Negeri 1 Sungai Beremas, terlihat di SMP Negeri 13 Padang yang berada di daerah perkotaan memberikan kemudahan kepada peserta didik dibandingkan dengan siswa SMP Negeri 1 Sungai Beremas yang berada di daerah pedesaan. Kemudahan tersebut berupa teknologi dan industri yang berkembang pesat di daerah perkotaan, dan dengan mudah didapatkan oleh siswa yang tinggal di daerah perkotaan. Sehingga dengan kemudahan tersebut memberikan pengaruh terhadap kebugaran jasmaninya, dimana melalui pengamatan yang dilakukan oleh peneliti selama empat bulan melaksanakan praktek lapangan kependidikan di SMP Negeri 13 Padang, maka ditemukan banyak siswa yang malas bergerak dan cepat merasa lelah jika cuaca mulai panas pada saat pembelajaran olahraga. Ketergantungan siswa terhadap teknologi seperti *gadget* juga mengakibatkan siswa bermalas-malasan untuk melakukan aktivitas fisik. Saat ini melalui aplikasi yang ada di *gadget* semua bisa didapatkan oleh peserta didik.

Sebaliknya, di daerah pedesaan seperti di SMP Negeri 1 Sungai Beremas yang terletak di Kenagarian Air Bangis, terlihat banyak perbedaan yang ditemukan di lapangan dari aktivitas fisik yang dilakukan sehari-hari dan di daerah pedesaan yang belum adanya fasilitas yang lengkap dan cukup seperti di daerah perkotaan membuat para peserta didik harus banyak bergerak untuk memenuhi keinginannya. Masalah yang ditemukan peneliti pada saat observasi di lapangan, terlihat peserta didik di SMP Negeri 13 Padang dalam melakukan pembelajaran pendidikan jasmani mudah lelah dan kurang bersemangat dalam pembelajaran pendidikan jasmani, sehingga munculnya asumsi dari peneliti bahwa rendahnya tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 13 Padang, sehingga menarik peneliti untuk mengetahui perbedaan tingkat kebugaran jasmani peserta didik SMP Negeri 13 Padang dengan SMP Negeri 1 Sungai Beremas karena memiliki beberapa perbedaan.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini tergolong pada penelitian *Expost Facto*, yaitu metode penelitian yang sifatnya komparatif. Penelitian ini dilakukan untuk mencari perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 13 Padang dengan SMP Negeri 1 Sungai Beremas. Adapun penelitian ini dilaksanakan di dua sekolah yaitu di SMP Negeri 13 Padang dan SMP Negeri 1 Sungai Beremas. penelitian ini dilaksanakan pada bulan Desember 2019 - Januari 2020.

Populasi dalam penelitian ini berjumlah 763 orang dari SMP Negeri 13 Padang dan 572 orang dari SMP Negeri 1 Sungai Beremas. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *proportionate stratified random sampling*.

*proportionate stratified random sampling* adalah metode yang digunakan untuk memilih sampel dari banyaknya subyek penelitian yang tidak sama. Oleh karena itu, untuk memperoleh sampel yang representatif, pengambilan subyek dari setiap strata atau setiap wilayah ditentukan seimbang atau sebanding dengan banyak subyek dari masing-masing strata atau wilayah. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa SMP Negeri 13 Padang yang berjumlah 39 orang dengan jumlah sampel putra sebanyak 19 orang dan sampel putri sebanyak 20 orang dan SMP Negeri 1 Sungai Beremas sebanyak 29 orang dengan jumlah sampel putra sebanyak 15 orang dan jumlah sampel putri sebanyak 14 orang.

Pengumpulan data dilakukan dengan teknik testing terhadap sampel penelitian. Pelaksanaan tes menggunakan jenis Harvard Step Up Test. Menurut Arsil (2009) tujuan tes ini untuk mengukur kapasitas Umum (*General Capacity*) dari tubuh untuk menyesuaikan diri terhadap suatu beban dan pulihnya kondisi dari kelelahan setelah beban tersebut. Teknik analisis data yang digunakan adalah uji t independent sampel.

## HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian yang akan dijelaskan dalam adalah gambaran tentang perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 13 Padang dengan siswa SMP Negeri 1 Sungai Beremas, yang dijadikan sampel dalam penelitian ini. Data dalam penelitian ini terdiri dari dua kelompok yaitu: data tingkat kesegaran jasmani siswa SMP Negeri 13 Padang yang berjumlah 39 orang dan siswa SMP Negeri 1 Sungai Beremas yang berjumlah 29 orang. M

Hasil pengukuran dengan menggunakan tes Harvard Step Test

terhadap siswa SMP Negeri 13 Padang terdiri dari 39 orang maka diperoleh rata-rata (mean) adalah 43.93, standar deviasi adalah 17.15, skor tertinggi adalah 85 dan skor terendah adalah 18. Untuk lebih jelasnya deskripsi data dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 1. Distribusi frekuensi Kebugaran Jasmani Siswa SMP Negeri 13 Padang

Nilai	Fa	Fr (%)	Klasifikasi
>91	0	0	Luar biasa
81-90	1	2,56	Baik sekali
71-80	3	7,69	Baik
61-70	3	7,69	Cukup
51-60	8	20,5	Kurang
< 51	24	61,5	Jelek
Jumlah	39	100	

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa distribusi frekuensi tingkat kebugaran jasmani Siswa SMP Negeri 13 Padang dari 39 orang sampel dengan 1 orang (2.56%) pada klasifikasi baik sekali, 3 orang (7.69%) memiliki kemampuan dengan klasifikasi baik, 3 orang (7.69%) memiliki kemampuan dengan klasifikasi cukup, 8 orang (20.5%) memiliki kemampuan dengan klasifikasi kurang, dan 24 orang (61.5%) memiliki kemampuan dengan klasifikasi jelek.

Hasil pengukuran dengan menggunakan tes Harvard Step Test terhadap siswa SMP Negeri 1 Sungai Beremas terdiri dari 29 orang maka diperoleh rata-rata (mean) adalah 50.48, standar deviasi adalah 15.56, skor tertinggi adalah 81 dan skor terendah adalah 22.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Siswa SMP Negeri 1 Sungai Beremas

Nilai	Fa	Fr (%)	Klasifikasi
>91	0	0	Luar biasa
81-90	1	3,45	Baik sekali
71-80	2	6,9	Baik
61-70	7	24,1	Cukup
51-60	8	27,6	Kurang
< 51	11	37,9	Jelek
Jumlah	39	100	

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa distribusi frekuensi tingkat kebugaran jasmani Siswa SMP Negeri 1 Sungai Beremas dari 29 orang sampel dengan 1 orang (3.45%) pada klasifikasi baik sekali, 2 orang (6.90%) memiliki kemampuan dengan klasifikasi baik, 7 orang (24.1%) memiliki kemampuan dengan klasifikasi cukup, 8 orang (27.6%) memiliki kemampuan dengan klasifikasi kurang, dan 11 orang (37.9%) memiliki kemampuan dengan klasifikasi jelek.

Hipotesis penelitian ini diuji dengan menggunakan analisis Uji t. Sebelum dilakukan analisis uji t terlebih dahulu dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas varians, yaitu untuk mengetahui apakah data homogen dan berasal dari populasi yang berdistribusi normal atau tidak.

Berdasarkan hasil pengujian liliefors diperoleh nilai  $L_o$  siswa SMP Negeri 13 Padang adalah sebesar 0.1073 dibandingkan dengan  $L_{tabel}$  0.1418 dan  $L_o$  siswa SMP Negeri 1 Sungai Beremas sebesar 0.0982 dibandingkan dengan  $L_{tabel}$  0.161 maka diperoleh kesimpulan bahwa  $L_o < L_{tabel}$ , maka dapat disimpulkan bahwa penelitian berasal dari populasi yang berdistribusi normal. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 3. Uji Normalitas Liliefors

Data	N	$L_o$	$L_{tabel}$	Ket
SMP Negeri 13 Padang	39	0,1073	0,1418	Normal
SMP Negeri 1 Sungai Beremas	29	0,0982	0,161	Normal

Hasil homogenitas data dengan uji varians terhadap data siswa SMP Negeri 13 Padang dan data siswa SMP Negeri 1 Sungai Beremas. Berdasarkan perhitungan maka diperoleh varians data siswa SMP Negeri 13 Padang adalah sebesar 294.03, sedangkan varians data siswa SMP Negeri 1 Sungai Beremas adalah sebesar 242.01. kriteria pengujian jika  $F_{hitung} < F_{tabel}$  maka variansnya bersifat homogen, sebaliknya jika  $F_{hitung} > F_{tabel}$  maka variansnya tidak homogen, maka diperoleh  $F_{hitung}$  dari kedua kelompok sampel tersebut sebesar 1.21, sedangkan  $F_{tabel}$  pada  $\alpha$  0.05 adalah sebesar 1.83, maka dapat disimpulkan bahwa varians kedua kelompok tersebut adalah homogen.

Setelah uji persyaratan analisis dilakukan dan ternyata semua dari tiap variabel penelitian memenuhi persyaratan untuk dilakukan pengujian statistik lebih lanjut, maka selanjutnya dilaksanakan pengujian hipotesis. Untuk menguji apakah hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima keberadaannya atau tidak maka dilakukan pengujian data menggunakan uji-t.

Dari analisis yang dilakukan diperoleh nilai  $t_{hitung}$  sebesar 0.40 selanjutnya nilai yang diperoleh dibandingkan dengan  $t_{tabel}$  pada taraf signifikan 0.05 derajat kebebasan ( $n_1+n_2-2$ ) ternyata menunjukkan angka 1.997, hal ini menunjukkan bahwa nilai  $t_{hitung}$  (0.40)  $<$   $t_{tabel}$  (1.997), maka hipotesis yang menyatakan terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kebugaran jasmani

siswa SMP Negeri 13 Padang dengan siswa SMP Negeri 1 Sungai Beremas ditolak.

## **PEMBAHASAN**

Berdasarkan tes dan pengukuran terhadap sampel diperoleh data mentah dari masing-masing variabel. Dari data yang dikumpulkan diperoleh skor rata-rata/mean siswa SMP Negeri 13 Padang sebesar 43.9 dan rata-rata/mean siswa SMP Negeri 1 Sungai Beremas sebesar 50.5.

berdasarkan klasifikasi dan norma Harvard Step Test skor untuk siswa SMP Negeri 13 Padang paling banyak terletak pada kategori jelek dengan jumlah 24 orang dengan skor kurang dari 51 dan skor untuk siswa SMP Negeri 1 Sungai Beremas paling banyak juga terletak pada kategori jelek yaitu dengan jumlah 11 orang dengan skor kurang dari 51.

Hipotesis yang diajukan adalah terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 13 Padang dengan Siswa SMP Negeri 1 Sungai Beremas. Berdasarkan hasil uji hipotesis menggunakan uji t diperoleh  $t_{hitung} = 0.40 < t_{tabel} = 1.997$ . Berdasarkan hasil tersebut hipotesis penelitian terbukti secara empiris. Jadi, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara siswa SMP Negeri 13 Padang dengan SMP Negeri 1 Sungai Beremas.

Masing-masing sekolah memiliki kelebihan dan kekurangannya masing-masing, dimana pada SMP Negeri 13 Padang yang berada di daerah perkotaan memiliki sarana dan prasarana yang memadai di sekolah sehingga pembelajaran lebih sesuai dengan kurikulum yang ada, kekurangannya terletak pada aktivitas sehari-hari dimana siswa yang tinggal di daerah perkotaan mudah terpengaruh oleh kemajuan teknologi sehingga susah mengontrol diri dalam

menghadapi perkembangan teknologi tersebut.

Sedangkan di SMP Negeri 1 Sungai Beremas yang berada didaerah pedesaan memiliki fasilitas yang kurang memadai dari segi sarana prasarana dan transportasi, hal tersebut membuat para peserta didik lebih banyak bergerak untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari, hal yang demikian juga berdampak negatif pada proses pembelajaran dimana dengan kurangnya sarana dan prasarana membuat pembelajaran tidak berjalan dengan efektif.

Kesulitan yang ditemukan di lapangan oleh peneliti pada saat melakukan penelitian yaitu dalam mencari bangku yang berukuran 35 cm untuk digunakan testee putri karena rata-rata tinggi bangku sekolah yaitu berkisar antara 40-45 cm, dari kesulitan tersebut peneliti menemukan solusi dengan menambahkan ketinggian permukaan lapangan untuk yang putri yaitu setinggi 10 cm sehingga ukuran bangku sesuai dengan ketentuan. Menurut Apri Agus (2012) kebugaran jasmani merupakan kesanggupan dan kemampuan tubuh dalam beradaptasi dengan beban fisik yang diberikan kepadanya tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Maka semakin baik tingkat kebugaran jasmani seseorang maka semakin baik pula kesanggupannya untuk melakukan aktivitas sehari-hari baik bersifat biasa maupun keadaan darurat.

Pendapat yang sama juga dikemukakan oleh president's council on physical fitness and sport dalam widiastruti (2017) kesegaran jasmani merupakan kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari dengan penuh vitalitas dan kewaspadaan tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, dan masih mempunyai cadangan energi untuk mengisi waktu luang

dan menghadapi hal-hal yang bersifat darurat.

Kebugaran jasmani tersebut masih bisa ditingkatkan seperti yang dikemukakan oleh Depdikbud (1996) menyatakan bahwa ada beberapa kegiatan yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani melalui kegiatan dan aktivitas fisik yang dilakukan, seperti: lari/jogging, jalan cepat, bersepeda, berenang, senam aerobik dan senam lainnya yang mudah dilaksanakan dan cocok untuk peserta didik. Menurut Sepriadi (2017) kebugaran jasmani merupakan suatu yang dipengaruhi oleh aktifitas fisik dan latihan olahraga yang dilakukan seseorang maka semakin baik pula tingkat kesegaran jasmaninya. Melakukan aktifitas fisik dan latihan olah raga akan meningkatkan kemampuan tubuh dalam mengkonsumsi oksigen secaramaksimal, maka secara otomatis akan berpengaruh terhadap kesegaran jasmani.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan adapun kesimpulan dalam penelitian ini adalah tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 13 Kota Padang dengan siswa SMP Negeri 1 Sungai Beremas Kabupaten Pasaman Barat.

## DAFTAR PUSTAKA

- Apri, Agus. (2012). *Olahraga Kebugaran Jasmani: Sebagai Suatu Pengantar*. Padang: Sukabina Press
- Arsil. (2009). *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Malang: Wineka Media
- Depdikbud. (1996) *Ketahuilah Tingkat Kesegaran Jasmani Anda*. Jakarta: Depdikbud Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi.

- Hardiansyah, S., Zalindro, A., & Maifitri, F. (2020, August). Effect of Circuit and Interval Training Method on the Improvement of Physical Fitness. In *1st Progress in Social Science, Humanities and Education Research Symposium (PSSHERS 2019)* (pp. 914-918). Atlantis Press.
- Muhajir. (2007). *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Erlangga
- Neldi, H. (2018). Kontribusi Status Gizi Terhadap Kesegaran Jasmani. *Performa Olahraga*, 3(01), 60-60.
- Sepriadi, S., Hardiansyah, S., & Syampurma, H. (2017). Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Berdasarkan Status Gizi. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 7(1), 24-34.
- Sepriadi, S. (2017). Kontribusi status gizi dan kemampuan motorik terhadap kesegaran jasmani siswa sekolah dasar. *Jurnal Keolahragaan*, 5(2), 194-206.
- Widiastuti. (2017). *Tes Pengukuran dan Olahraga*. Jakarta: Rajawali Pers