

# Perbandingan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Sungai Beremas Kabupaten Pasaman Barat dengan Siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 11 Padang

Mukhtadi Radifan<sup>1</sup>, Ishak Aziz<sup>2</sup>

Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang

<sup>1</sup>radifanmukhtadi@gmail.com

**Abstrak:** Tujuan penelitian ini adalah untuk mendapat gambaran nyata bagaimana tingkat kesegaran jasmani masing masing siswa sekolah tersebut dan sekaligus untuk melihat perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswanya. Jenis penelitian yaitu komperasi, dengan perencanaan penelitian “*Ex Post Facto*”. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Sungai Beremas Kabupaten Pasaman Barat dan siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 11 Padang. Sampel yang diambil kelas XI dengan teknik *Random sampling*. Dengan demikian jumlah sampel yaitu 25 orang siswa putera SMA Negeri 1 Sungai Beremas Kabupaten Pasaman Barat dan 20 orang siswa putera SMA Negeri 11 Padang. Kemudian data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan rumus staistik “uji t”. Dari hasil analisis data diperoleh  $t_{hitung} (2.13) < t_{tabel} (1.68)$ , artinya terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kesegaran jasmani siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Sungai Beremas dengan siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 11 Padang. Berdasarkan nilai rata-rata, diperoleh rata-rata siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Sungai Beremas adalah sebesar 17.72 jauh berbeda dengan rata-rata siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 11 Padang yaitu sebesar 15.85. Hal ini membuktikan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Sungai Beremas lebih baik daripada siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 11 Padang dengan kata lain hipotesis dalam penelitian ini diterima.

Kata Kunci : Tingkat KesegaranJasmani

## PENDAHULUAN

Upaya pembangunan dibidang pendidikan di indonesia bertujuanuntuk mewujudkan masyarakat adil dan makmur agar tujuan pembangunan di bidang pendidikan dapat tercapai dengan baik maka perlu mutu dan sumber daya manusia ditingkatkan melalui pendidikan.

Pendidikan merupakan salah satu faktor yang sangat penting dalam kehidupan seseorang karena melalui pendidikan seseorang dapat meningkatkan kecerdasan, keterampilan, mengembangkan potensi diri agar dapat membentuk pribadi yang bertanggung jawab, cerdas dan kreatif.

Undang-undang NO. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional Pasal 3 mengamanatkan bahwa :

pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan danmembentukwatak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan

untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab.

Berdasarkan uraian diatas, mengandung harapan bahwa pendidikan di indonesia berfungsi untuk mengembangkan kepribadian peserta didik agar mampu menyerap pelajaran yang mereka dapatkan di sekolah melalui proses pendidikan, anak didik diharapkan mampu mengembangkan potensi yang ada di dalam dirinya demi memenuhi kebutuhan hidupnya, masyarakat, negara sekarang dan dimasa yang akan datang. Tujuan pendidikan juga untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Melalui profil manusia Indonesia yang siap secara intelektual, mental, fisik dan rohani demi menghadapi masa depan.

Untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia diharapkan peran dari guru penjasorkes dalam pembelajaran yang diajarkan seperti dituangkan dalam Garis-garis Besar Haluan Negara (GBHN) Tahun 1999 tentang pendidikan nasional yaitu: “menumbuhkan budaya olahraga, guna meningkat kualitas manusia Indonesia sehingga tingkat kesehatan dan kebugaran yang baik, yang harus dimulai sejak dini melalui pendidikan olahraga disekolah dan dimasyarakat.”

Berdasarkan hal tersebut, dikembangkan pemikiran antara lain semacam langkah-langkah dalam pengembangan fisik siswa-siswi. Langkah-langkah tersebut berupa perbaikan status gizi, peningkatan status kesehatan dan kebugaran jasmani, namun pada kenyataannya perhatian dan kepedulian terhadap tiga masalah tersebut belum sepenuhnya dilakukan karena sangat dipengaruhi oleh berbagai faktor dalam masyarakat, antara lain : pendidikan, sosial dan ekonomi yang pada akhirnya menentukan perilaku masyarakat tersebut.

Tujuan pendidikan jasmani dan kesehatan adalah untuk membantu siswa dalam meningkatkan kebugaran dan kesehatan melalui pengenalan penanaman sikap positif dan kesehatan serta kemampuan gerak dasar dari berbagai aktifitas jasmani. Dengan tujuan ini semakin terlihat bahwa kebugaran jasmani adalah aspek penting dalam menghadapi suatu aktifitas.

Adanya bidang studi pendidikan jasmani dan kesehatan di semua jenjang pendidikan diharapkan agar semua murid Sekolah Menengah Atas dan Sekolah Menengah Kejuruan, mempunyai kebugaran jasmani yang baik. Karena dengan tingkat kebugaran jasmani yang baik dapat menambah gairah kemampuan kerja, seperti yang diungkapkan oleh Sudarsono (1992:14)

mengemukakan: “Kesegaran jasmani erat hubungannya dengan kemampuan anak dalam menyelesaikan tugas sehari-hari dan prestasi hasil belajar di sekolah, karena secara tidak langsung anak akan dapat menyelesaikan tugasnya dengan baik dan lancar”. Materi penjas orkes dapat meningkatkan kesegaran jasmani anak maka sangat penting sekali bagi siswa untuk mengikuti Penjas Orkes di sekolah.

Pemerintah menyadari betapa pentingnya kesegaran jasmani bagi anak didik dan masyarakat sehingga pada saat ini di setiap jenjang pendidikan diwajibkan untuk melaksanakan kegiatan pendidikan jasmani dan kesehatan yang bertujuan untuk membina jasmani dan rohani anak didik sehingga dapat menunjang prestasi belajar sehingga menjadi lebih baik.

Kesegaran jasmani sangat dibutuhkan oleh anak didik untuk memperoleh ketangkasan, kesanggupan serta kemampuan belajar yang tinggi. Tingkat kesegaran jasmani akan membantu seorang dalam melaksanakan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Salah satu jalan untuk memelihara atau meningkatkan kesegaran jasmani adalah dengan melakukan olahraga yang benar dan aktifitas fisik sehari-hari yang bermanfaat untuk kesehatan. Karena kesehatan sangat menentukan aktivitas seseorang.

Kesegaran jasmani juga tidak terlepas dari faktor makanan, karena bahan makanan diperlukan tubuh sebagai sumber energi, pembangun sel-sel tubuh, komponen biokatalisator dan metabolisme. Sehingga dapat membantu seseorang dalam beraktifitas dan tidak mudah lelah karena terdapat keseimbangan antara makanan dengan energi yang dikeluarkan. Sebagaimana yang dinyatakan oleh Lamb dalam Asril (1999:10) bahwa :

“Makanan harus sesuai dengan yang dibutuhkan oleh tubuh baik secara kuantitatif maupun kualitatif maksudnya adalah perbandingan jumlah karbohidrat, lemak dan protein yang dimakan harus sesuai dengan aktifitas seseorang sedangkan kualitatif maksudnya makanan mengandung bahan-bahan yang dibutuhkan tubuh seperti karbohidrat, lemak, protein, vitamin dan mineral dan air jumlahnya dapat diberikan lebih banyak jika diperlukan”.

Dari kutipan di atas dapat disimpulkan bahwa makanan yang baik dan lengkap akan mempengaruhi faktor gizi dan kesehatan sehingga sangat membantu dalam setiap aktifitas yang dilakukan terutama dalam aktifitas jasmani, karena setiap aktifitas jasmani membutuhkan energi yang cukup dan seimbang.

Di samping itu faktor lingkungan dapat mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani seseorang, sebagaimana yang dinyatakan oleh Sadoso dalam Asril (1999:11) bahwa “Kesegaran

jasmani lebih bertitik berat pada *physiological fitness*: yaitu kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya dalam batas fisiologis terhadap keadaan lingkungan (ketinggian, kelembaban, suhu dan sebagainya)”. Dengan demikian letak geografis menjadi salah satu faktor yang dapat membedakan tingkat kebugaran jasmani antara 2 daerah karena perbedaan keadaan iklim dan cuaca dapat membedakan sistem kerja jantung dan alat tubuh lainnya.

Banyak aspek yang menjadi faktor penunjang terciptanya kebugaran jasmani yang bagus mulai dari gizi, lingkungan dan kegiatan yang dilakukan seharusnya setiap peserta didik di berbagai tingkat jenjang pendidikan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang bagus, sehingga pekerjaan yang awalnya sukar untuk dilakukan menjadi mudah tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Apalagi peran serta pemerintah melalui penetapan pendidikan jasmani sebagai salah satu bidang studi di setiap jenjang pendidikan menjadi faktor pendukung terbentuknya jasmani yang sehat sehingga dapat mempertinggi gairah kerja yang menciptakan peserta didik yang sehat jasmani dan rohani.

Observasi yang peneliti lakukan dilapangan, ditemukan banyak perbedaan dari kedua sekolah tersebut terutama pada tingkat kebugaran jasmani siswa di sekolah pada masing-masing daerah tersebut. Dari pantauan dilapangan ada yang baik dan ada yang buruk, namun demikian terdapatnya tingkat kebugaran jasmani siswa yang berbeda, dikarenakan oleh beberapa faktor yang mempengaruhi.

Sekolah tersebut adalah siswa SMAN 1 Sungai Beremas terletak di daerah pinggir pantai dengan kondisi perekonomian masyarakatnya rata-rata menengah kebawah dan di sekolah ini siswa-siswinya pergi ke sekolah dengan berjalan kaki, bersepeda dan sangat sedikit sekali yang menggunakan kendaraan bermotor mayoritas siswa-siswinya berasal dari masyarakat asli atau pribumi.

Pekerjaan orang tua siswa adalah sebagian besar adalah nelayan. Pulang dari sekolah anak-anak melanjutkan aktifitas fisiknya dengan membantu orang tua dan berolahraga dengan bermain bola voli dan bermain sepakbola, dan hampir bisa dikatakan sehabis pulang sekolah tidak ada siswa yang mengikuti les privat, akan tetapi terdapat pemersalahan pada siswa SMAN 1 Sungai Beremas dimana sebagian besar masyarakat sebagian besar di Kecamatan Sungai Beremas termasuk siswa SMAN 1 Sungai Beremas hampir setiap hari hanya menjadikan ikan sebagai lauk sehingga konsumsi sayur dan buah cenderung sangat sedikit sekali. Hal ini tentu sangat mempengaruhi kebugaran jasmani siswa-siswi pada sekolah ini.

Sedangkan pada SMA N 11 Padang ini kondisinya berbanding terbalik dengan SMAN I Sungai Beremas, dimana sekolah ini terletak di daerah perkotaan dan di Pinggirpantai juga. Dalam aktifitas sehari-hari siswa-siswinya banyak menggunakan kendaraan pribadi ataupun dengan kendaraan umum, serta sehabis pulang sekolah sebagian siswa masih mengikuti berbagai macam les dan mengaji di mesjid dan setiap harinya siswa SMA N 11 Padang lebih sering mengkonsumsi sayur dan buah dan faktor-faktor yang dijelaskan di atas tentunya dapat mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani siswa.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini tergolong pada penelitian *Expost Facto*, yaitu metode penelitian yang bersifat komparatif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMAN 1 Sungai Beremas yang berjumlah 390 orang dan siswa SMA N 11 Padang berjumlah 354 orang. Sampel dalam penelitian ini diambil dengan menggunakan teknik *simple random sampling*. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *random sampling* atau dengan cara acak. Berhubung sampel dalam penelitian ini lebih dari 100 orang maka sampel dalam penelitian ini ditetapkan 10% dari jumlah siswa dengan 25 orang siswa SMAN 1 Sungai Beremas dan 20 orang siswa SMA N 11 Padang. Teknik analisis yang digunakan adalah teknik analisis “t-test”.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

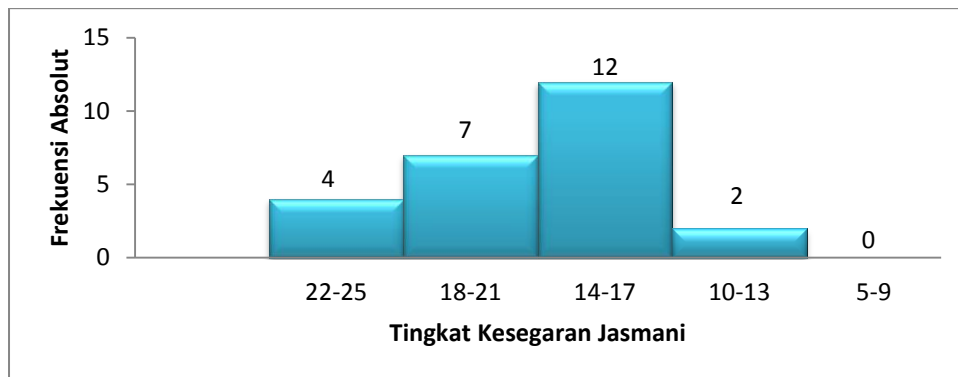
### 1. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMA Negeri 1 Sungai Beremas

Hasil pengukuran dengan menggunakan tes TKJI terhadap Siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Sungai Beremas terdiri dari 25 orang maka diperoleh rata-rata (mean) adalah 17.72, standar deviasi adalah 2.95, skor tertinggi adalah 23 dan skor terendah 13. Untuk lebih jelasnya deskripsi data dapat dilihat dalam tabel dibawah ini.

**Tabel : 1. Diskripsi Data Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Sungai Beremas**

Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif(%)	Klasifikasi
22-25	4	16	Baik Sekali
18-21	7	28	Baik
14-17	12	48	Sedang
10-13	2	8	Kurang
5-9	0	0	Kurang Sekali
<b>Jumlah</b>	<b>25</b>	<b>100</b>	

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa tidak ada siswa yang memiliki tingkat kesegaran jasmani pada interval 5-9 dengan kategori kurang sekali, sedangkan pada interval 10-13 terdapat sebanyak 2 orang siswa (8%) dengan kategori kurang, dan pada interval 14-17 adalah sebanyak 12 orang siswa (48%) dengan kategori sedang, pada interval 18-21 terdapat sebanyak 7 orang (28%) dengan kategori baik, sedangkan pada interval 22-25 sebanyak 4 orang siswa (16%) dengan kategori baik sekali. Data dari tabel tersebut kemudian disajikan ke dalam diagram histogram, sebagai berikut:



Gambar 1. Tingkat Kesegaran Jasmani siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Sungai Beremas

## 2. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 11 Padang

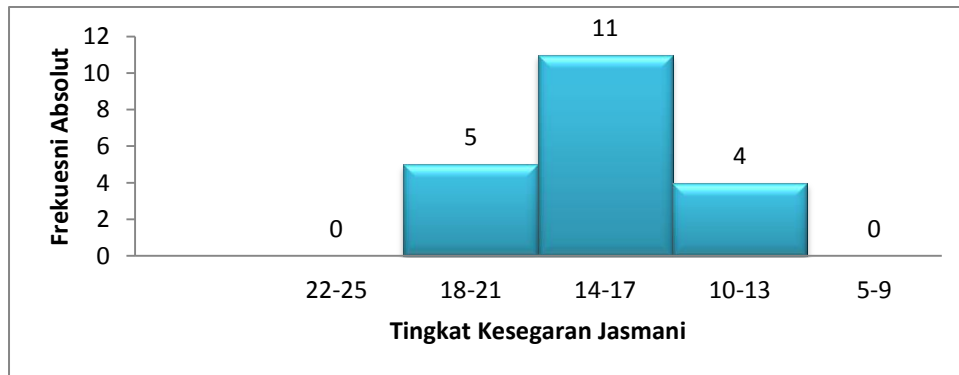
Hasil pengukuran dengan menggunakan tes TKJI terhadap Siswa Sekolah Menengah Atas 11 Padang terdiri dari 20 orang maka diperoleh rata-rata (mean) adalah 15.85, standar deviasi adalah 2.96, skor tertinggi adalah 21 dan skor terendah 10. Untuk lebih jelasnya deskripsi data dapat dilihat dalam tabel dibawah ini.

**Tabel 2. Diskripsi Data Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Atas 11 Padang**

Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif(%)	Klasifikasi
22-25	0	0	Baik Sekali
18-21	5	25	Baik
14-17	11	55	Sedang
10-13	4	16	Kurang
5-9	0	0	Kurang Sekali
<b>Jumlah</b>	<b>20</b>	<b>100</b>	

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa tidak ada siswa yang memiliki tingkat kesegaran jasmani pada interval 5-9 dengan kategori kurang sekali, sedangkan pada interval 10-13 terdapat

sebanyak 4 orang siswa (16%) dengan kategori kurang, dan pada interval 14-17 adalah sebanyak 11 orang siswa (55%) dengan kategori sedang, sedangkan pada interval 18-21 terdapat sebanyak 5 orang (25%) dengan kategori baik dan pada interval 22-25 tidak terdapat siswa dengan kategori baik sekali. Data dari tabel tersebut kemudian disajikan ke dalam diagram histogram, sebagai berikut:



Gambar 2. Tingkat Kesegaran Jasmani siswa Sekolah Menengah Atas 11 Padang

### Pembahasan

Kesegaran jasmani yang dimaksud dalam penelitian adalah kesegaran jasmani siswa dari dua sekolah yang berbeda yaitu Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Sungai Beremas Kabupaten Pasaman Barat dan Siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 11 Padang. Menurut Sutarman dalam Agus (2012:23) kebugaran jasmani adalah “suatu aspek, yaitu aspek fisik dari kesegaran jasmani yang menyeluruh (*total fitness*), yang memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk melanjutkan hidup yang produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap- tiap pembebanan fisik yang layak “

Berdasarkan analisis data yang telah dikemukakan, maka hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Sungai Beremas dengan siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 11 Padang karena  $t_{hitung}$  sebesar 2.13 lebih besar dibandingkan dengan  $t_{tabel}$  1.68.

Untuk rata-rata tingkat kesegaran jasmani siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Sungai Beremas adalah 17.72 sedangkan tingkat kesegaran jasmani siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 11 Padang adalah 15.85, rata-rata tingkat kesegaran jasmani siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Sungai Beremas lebih besar dari pada rata-rata tingkat kesegaran jasmani siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 11 Padang.

Menurut Gusril dalam Eka Fatriani (2018:6) yang mengatakan bahwa kesegaran jasmani akan berbeda dan tergantung pada jenis pekerjaan, keadaan kesehatan, jenis kelamin, umur, tingkat terlatihnya seseorang, dan status gizi. Menurut Rusli Lutan dalam Rezki Nuraulia (2001:7) mengemukakan bahwa kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan dan fleksibilitas. Tingkat kesegaran jasmani adalah kemampuan siswa untuk melakukan berbagai aktivitas tanpa mengenal lelah. Tingkat kesegaran jasmani siswa sangat ditentukan oleh aktivitas fisik dan kegiatan olahraga yang dilakukan siswa. Apabila tingkat kesegaran jasmani siswa baik, maka siswa akan dapat belajar dengan baik dan mendapatkan hasil belajar yang baik. Siswa yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik akan dapat melakukan aktivitas fisik dan olahraga lebih lama dan tahan kelelahan. Akan tetapi, sebaliknya siswa tidak memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik, maka siswa tidak akan bisa mengikuti aktivitas fisik dan olahraga lebih lama sehingga tidak akan bisa meningkatkan hasil belajarnya menjadi lebih baik.

Seseorang yang mempunyai kesegaran fisik prima akan tahan bekerja dalam waktu yang cukup lama, begitu juga dengan seorang siswa yang bugar akan tahan belajar dan tidak mudah lelah dalam mengikuti pelajaran yang disajikan oleh guru. Sedangkan bagi siswa yang tidak bugar akan mudah lelah dan mengantuk serta tidak bergairah dalam belajar. Moeloek dalam Agus (2012:23) menyatakan bahwa kesegaran fisik merupakan kemampuan melakukan kerja dalam waktu yang lama tanpa merasa lelah sebelum waktunya. Orang yang kesegaran fisiknya paling baik memiliki cadangan energi paling besar, dan yang kesegaran fisiknya paling buruk, cadangan energinya juga paling sedikit.

Masing-masing orang memiliki kebiasaan hidup yang berbeda-beda tergantung pada tingkat aktivitas sehari-hari, kebiasaan hidup sehat merupakan pengaturan antara olahraga, istirahat maupun kebiasaan diri pribadi untuk menjaga kebersihan secara psikologis aktivitas kerja yang lebih dari biasa akan mempengaruhi kerja otak seseorang, seseorang yang biasanya hidup santai dan memiliki kesibukan yang rendah jika suatu saat memiliki kesibukan yang tinggi biasanya pada awal-awalnya akan mengalami stress, namun setelah melewati kurun waktu tertentu akan menyesuaikan diri.

Terdapatnya perbedaan yang signifikan antara tingkat kesegaran jasmani siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Sungai Beremas dengan siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 11



Padang kemungkinan disebabkan oleh faktor geografis dan karakter daerah masing-masing yang mempunyai kelebihan dan kekurangan masing-masing.

Keadaan geografis atau kondisi alam SMA Negeri 1 Sungai Beremas berada di daerah pedesaan dan di pinggiran pantai. Kondisi tempat tinggal siswa-siswa yang berada di pedesaan dan rata-rata tingkat perekonomian masyarakatnya menengah kebawah, selain itu kurangnya sarana transportasi untuk sampai ke sekolah. Hal ini menyebabkan para siswa harus bejalan kaki atau bersepeda agar sampai ke sekolah. Sehingga dilihat dari aktivitas gerak SMA N 1 Sungai Beremas lebih baik dari Sekolah Menengah Atas Negeri 11 Padang.

Hal tersebut sangat berbeda dengan keadaan masyarakat di Padang dimana daerah tersebut terletak di daerah di daerah perkotaan dan sebagian besar siswa menggunakan alat transportasi menuju ke sekolah, baik itu kendaraan pribadi maupun kendaraan umum, kemudian sebagian besar tingkat perekonomian siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 11 Padang lebih tinggi dari SMA N 1 Sungai Beremas, jadi dari asupan gizi Sekolah Menengah Atas Negeri 11 Padang lebih baik dari SMA N 1 Sungai Beremas. Dengan adanya perbedaan geografis dan kebiasaan masyarakat Kecamatan Sungai Beremas dengan Sekolah Menengah Atas Negeri 11 Padang yang memiliki kelebihan dan kekurangan masing-masing menyebabkan siswa yang berada pada kedua daerah tersebut memiliki tingkat kesegaran jasmani yang berbeda.

Kemudian dari segi tempat pengambilan data pada sampel yang di ambil. SMA N 1 Sungai Beremas bertempat di Koramil Sungai Beremas dan Sekolah Menengah Atas Negeri 11 Padang di lapangan bolabasket sekolah dan mempunyai lapangan yang hampir sama disamping itu dari waktu pengambilan data yang bersamaan selanjutnya situasi pengambilan data di SMA N 1 Sungai Beremas keadaan cuacanya panas kemudian di Sekolah Menengah Atas Negeri 11 Padang keadaan cuacanya mendung. Dengan adanya kesamaan Tempat. Waktu dan Situasi pada masing-masing yang berada daerah yang berbeda tersebut memiliki tingkat kesegaran jasmani yang berebeda.

Temuan penelitian menunjukkan adanya perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa diantara siswa kedua sekolah yang diteliti, namun perlu hal ini menjadi suatu pedoman bagi kita semua, baik juga orang tua, guru penjasorkes, pihak sekolah yang berupaya dan berusaha untuk meningkatkan dan memlihara kesegaran jasmani. Upaya dan usaha yang dilakukan antara lain dengan memberikan pengertian dan pemahaman pada siswa membiasakan aktivitas olahraga.

Disamping itu para orang tua mengontrol aktifitas anaknya, dan memberikan hak dan kebebasan bagi anak untuk bermain. Meningkatkan atau kebutuhan gizi mereka dan istirahat yang cukup dan menghilangkan kebiasaan yang tidak bermanfaat yang kurang berguna terhadap aktivitas gerak atau fisik yang berguna untuk perkembangan dan pertumbuhan fisik mereka.

Selanjutnya guru penjas untuk mengaktifkan siswa dalam proses pembelajaran penjasorkes disekolah, karena kegiatan pembelajaran erat kaitannya dengan kerja fisik. Misalnya lebih banyak memberikan materi pembelajaran olahraga dalam bentuk - bentuk permainan sehingga siswa tidak merasa bosan dengan pembelajaran yang monoton, karena kebugaran jasmani dapat ditingkatkan melalui latihan-latihan olahraga.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat dikemukakan kesimpulan yaitu: “terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kesegaran jasmani siswa SMA Negeri 1 Sungai Beremas Kabupaten Pasaman Barat dengan tingkat kesegaran jasmani siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 11 Padang”.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Agus Apri, 2012. *Olahraga Kebugara Jasmani*. Padang: Sukabina Press.
- Arsil. (1999). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP.
- Depdikbud. (1996). *Ketahuilah Tingkat Kesegaran Jasmani Anda*. Jakarta: Depdikbud Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi.
- Eka Fatriani. (2018). Perbandingan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IX SMP N 1 Payakumbuh dengan Siswa Kelas IX SMP N 6 Payakumbuh. *Jurnal Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi UNP*.
- <http://eprints.unm.ac.id/12568/1/artikel.pdf> diakses tanggal 26 Juli 2019
- Undang-Undang RI No. 20 Tahun 2003. *Sistem Pendidikan Nasional (2003)*. Jakarta: Cipta Jaya.
- Sudarsono (1992). *Pendidikan Kesegaran Jasmani*. Jakarta: Depdikbud.