

Perbandingan kesegaran jasmani antara siswa yang tinggal di kota dan desa

Comparison of physical fitness between students living in city and villages

Sesi Melati 

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Islam Riau, Pekanbaru, Indonesia

Received: 24 December 2020; Accepted 26 February 2021; Published 14 April 2021

 OPEN ACCESS

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbandingan tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 004 Ranah Sungkai Kecamatan XIII Koto Kampar dengan siswa MI Negeri 03 Simpang Tiga Kota Pekanbaru. Penelitian ini merupakan penelitian komparatif, yaitu membandingkan 2 kelompok yaitu siswa SD Negeri 004 Ranah Sungkai Kecamatan dengan siswa MI Negeri 03 Simpang Tiga Kota Pekanbaru yang berfokus pada siswa/i kelas V. Subyek dari penelitian ini adalah siswa/i kelas V SD Negeri 004 Ranah Sungkai berjumlah 20 siswa putra dan putri dengan MI Negeri Simpang Tiga yang berjumlah 20 orang siswa putra dan putri. Pengambilan nilai menggunakan Instrument berupa 5 tes yaitu, Lari cepat 40 meter putra dan 30 meter putri, angkat tubuh 30 detik, baring duduk 30 detik, loncat tegak dan lari jauh 600 meter. Teknik analisis data menggunakan analisis Uji t. Hasil penelitian ini diperoleh sebagian besar siswa putra SD N 004 Ranah Sungkai Kecamatan XIII Koto Kampar memiliki tingkat kesegaran jasmani yang "sedang", dan untuk siswa putra MI N 03 Simpang Tiga Kota Pekanbaru memiliki tingkat kesegaran jasmani "rendah". Maka dapat disimpulkan bahwa siswa yang bersekolah di desa lebih baik kesegaran jasmaninya daripada siswa yang bersekolah di kota.

Kata kunci: Kesegaran jasmani; kota; desa

***Corresponding Author**

Email: sesimelati@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to determine the comparison of the physical fitness level of students of SD Negeri 004 Ranah Sungkai, District XIII Koto Kampar with students of MI Negeri 03 Simpang Tiga Kota Pekanbaru. This research is a comparative study, which is comparing 2 groups, namely students of SD Negeri 004 Ranah Sungkai Kecamatan with students of MI Negeri 03 Simpang Tiga Kota Pekanbaru which focuses on grade V students. The subjects of this study were students of class V SD Negeri 004 Ranah Sungkai totaling 20 male and female students with MI Negeri Simpang Tiga totaling 20 male and female students. Taking the value using an instrument in the form of 5 tests, namely, run fast 40 meters for boys and girls 30 meters, lift the body for 30 seconds, lie down for 30 seconds, jump upright and run long 600 meters. The data analysis technique used t test analysis. The results of this study obtained that most of the male students of SD N 004 Ranah Sungkai, XIII Koto Kampar District had a "moderate" level of physical fitness, and for male students of MI N 03 Simpang Tiga Kota Pekanbaru had a "low" level of physical fitness. So it can be concluded that students who go to school in the village have better physical health than students who go to school in the city.

Keywords: Physical fitness; city; village



[https://doi.org/10.25299/es:ijope.2021.vol1\(2\).6121](https://doi.org/10.25299/es:ijope.2021.vol1(2).6121)

Copyright © 2021 Sesi Melati

How to Cite: Melati, S. (2021). Perbandingan kesegaran jasmani antara siswa yang tinggal di kota dan desa. *Edu Sportivo: Indonesian Journal of Physical Education*, 2(1), 1-10. [https://doi.org/10.25299/es:ijope.2021.vol2\(1\).6121](https://doi.org/10.25299/es:ijope.2021.vol2(1).6121)



PENDAHULUAN

Menurut [Heriansyah \(2016\)](#) kegiatan olahraga merupakan kegiatan yang tiada putus-putusnya, bahkan dapat dikatakan bahwa olahraga sudah merupakan suatu bagian dari kegiatan hidup manusia yang mampu meningkatkan derajat kesehatan mulai dari jasmani dan rohani. Olahraga sudah merupakan kebutuhan hidup manusia, dengan berolahraga terutama olahraga kesehatan akan dapat memelihara dan meningkatkan derajat hidup manusia. Tanpa olahraga akan terjadi penurunan kesehatan dan

memperbesar kemungkinan terserang penyakit non infeksi. Sesuai dengan peraturan pemerintah UU RI tentang Keolahragaan Nasional Tahun 2005 Pasal 1 Ayat 4 yang berbunyi olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial.

Dalam kehidupan sehari-hari kesehatan merupakan salah satu hal terpenting yang harus dijaga oleh setiap manusia, salah satu cara menjaga kesehatan adalah dengan berolahraga agar badan tetap bugar sehingga kekebalan tubuh akan semakin meningkat. Pada dunia pendidikan, hal itu sudah dipertimbangkan dengan cara memasukkan mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (penjasorkes) (Erwanto, 2015). Pendidikan jasmani adalah salah satu mata pelajaran yang ada di setiap sekolah (Hasrion, Sari, & Gazali, 2020), dan merupakan mata pelajaran yang memang sangat digemari siswa.

Pendidikan jasmani seyogyanya dimaknai sebagai bentuk pendidikan melalui aktivitas jasmani dalam arti menyeluruh, yaitu memanusiakan manusia secara utuh (Noprian, Zulrafi, & Kamarudin, 2020). Dari kutipan di atas dapat dikatakan bahwa pendidikan jasmani merupakan alat pembentukan sosial anak untuk membantu menghadapi hidup dengan bersemangat dan penuh kegairahan. Pendidikan jasmani sering pula diartikan dengan gerak badan, gerak fisik, gerakan jasmani, kegiatan fisik, kegiatan jasmani, bina fisik, bina jasmani, yang pada hakikatnya berarti gerakan jasmani manusia atau dapat disebut pula gerakan manusiawi (*human movement*).

SD Negeri 004 Ranah Sungkai terletak di desa kecamatan XIII Koto Kampar Kabupaten Kampar dengan jumlah tenaga pendidik yang cukup. SD Negeri 004 Ranah Sungkai memiliki jam belajar dari pagi sampai siang. Lokasi sekolahnya tidak terlalu dekat ataupun jauh dari pemukiman sehingga pergi dan pulang siswa lebih sering berjalan kaki bersama-sama ataupun ada beberapa yang diantar orang tuanya, sedangkan untuk aktifitas di luar sekolah mereka banyak menghabiskan waktu untuk bermain bersama teman-teman sekolah maupun teman lingkungan tetangga.

Sementara MI Negeri 03 Simpang Tiga Kota Pekanbaru terletak di Jl. Tengku Bey No.72, Simpang Tiga, Kecamatan Bukit Raya, Kota Pekanbaru. Sekolah ini memiliki tenaga pendidik yang lengkap, dan jam pembelajarannya dari pagi sampai sore sehingga para siswa lebih banyak melakukan kegiatan di ruangan. Siswa MI Negeri 03 Simpang Tiga dominan tempat tinggalnya jauh dari sekolah, sehingga pergi dan pulang para siswa diantar orang tua dengan kendaraan. Di luar aktifitas sekolah para siswa tersebut menghabiskan waktunya untuk bermain *gadget* ataupun bersantai.

Dari hal di atas dapat dilihat bahwa SD Negeri 004 Ranah Sungkai lebih sering melakukan aktifitas kesegaran jasmani dibandingkan dengan MI Negeri 03 Simpang Tiga, melihat pada berat dan seringnya aktifitas fisik yang dilakukan oleh siswa siswa SD Negeri 004 Ranah Sungkai dan pada MI Negeri 03 Simpang Tiga. Berdasarkan kondisi tersebut maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang perbandingan tingkat kesegaran jasmani antara siswa yang berada di Desa dengan sekolah yang berada di Kota.

Kesegaran Jasmani merupakan kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti (Sari, 2016). Kemudian menurut Yulianti, Irsyanty, dan Irham (2018) kesegaran jasmani adalah kesanggupan anggota tubuh untuk melakukan aktivitas tubuh tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Kesegaran jasmani merupakan cerminan dari kemampuan sistem-sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam setiap aktifitas fisik (Hamzah., 2019).

Berdasarkan beberapa kutipan di atas dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Untuk dapat mencapai kebugaran jasmani yang prima seseorang perlu melakukan latihan fisik yang melibatkan kemampuan kebugaran dengan metode yang benar.

Menurut [Ambarukmi, Sidik, Irianto, Dewanti, Sunyoto, dan Harahap \(2007\)](#) kebugaran jasmani selalu dihubungkan dengan keadaan fisik secara umum dari seseorang. Jadi ruang lingkup kebugaran jasmani bisa diartikan dengan kondisi puncak seseorang bahkan sampai pada kemampuan fisik seseorang yang baru sembuh dari sakit atau baru mengalami cedera. Sedangkan Menurut [Makorohim dan Apriani \(2017\)](#) salah satu tanda kita memiliki kesehatan yang baik adalah terhindar dari sakit dan dapat menjalani aktifitas sehari-hari tanpa merasakan kelelahan yang berarti.

Dari kutipan di atas, dapat dipahami bahwa dalam kehidupan sehari-hari, kebutuhan jasmani akan menggambarkan kehidupan seseorang secara harmonis, penuh semangat dan kreatif. Dengan kata lain, orang yang bugar adalah orang yang berpandangan sehat, cerah terhadap kehidupan baik untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan mendadak.

Unsur-unsur kebugaran jasmani meliputi : (1) daya tahan (*endurance*), (2) kekuatan otot (*muscle strength*), (3) tenaga ledak otot (*muscle explosive power*), (4) kecepatan (*speed*), (5) ketangkasan (*agility*), (6) kelenturan (*flexibility*), (7) keseimbangan (*balance*), (8) kecepatan reaksi (*reaction time*), (9) koordinasi (*coordination*), (10) komposisi tubuh (*body composition*) ([Rismayanthi, 2012](#)).

Selain itu Karpovich dalam [Makorohim dan Apriani \(2017\)](#) juga menyatakan bahwa *physical fitness* adalah suatu kemampuan untuk melakukan suatu tugas tertentu yang memerlukan usaha otot. Dari teori-teori di atas dapat diambil kesimpulan bahwa yang dimaksud dengan kebugaran jasmani adalah kemampuan untuk dapat melaksanakan tugasnya sehari-hari dengan semangat tanpa rasa lelah yang berlebihan dan dengan penuh energi melakukan dan menikmati kegiatan pada waktu luang sehingga dapat mengatasi sebelum datangnya tugas yang sama esok harinya.

Kebugaran jasmani tiap manusia berbeda satu dengan yang lainnya tergantung pola hidup orang tersebut. Menurut [Sutrisno \(2018\)](#) menambahkan bahwa faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani yaitu terdiri dari: (1) Kebiasaan hidup sehat, Kebiasaan hidup teratur, sehat dan dikerjakan secara kontinu akan dapat mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang. Kebiasaan tersebut meliputi makanan, mandi yang teratur, cuci tangan sebelum dan sesudah makan, gosok gigi, kebiasaan hidup bersih, dan lain-lain. (2). Istirahat atau tidur yang cukup, waktu tidur yang cukup untuk anak usia 1-4 tahun adalah 12 jam per hari, untuk pelajar rata-rata waktu tidur 8 jam dalam sehari, untuk orang dewasa memerlukan waktu tidur 5-7 jam perhari. (3). Makanan yang cukup bergizi, fungsi makanan di dalam tubuh adalah untuk mendapatkan tenaga, zat-zat pembangun sel tubuh, meningkatkan daya tahan tubuh, dan untuk kelancaran segala macam proses yang terjadi dalam tubuh. Fungsi-fungsi tersebut dapat dipengaruhi bila makanan yang kita konsumsi cukup dan bergizi. (4). Latihan jasmani atau olahraga, Salah satu untuk meningkatkan kebugaran jasmani yaitu dengan melakukan latihan jasmani atau berolahraga secara teratur dan kontinu.

Dari kutipan di atas dipahami bahwa kebugaran jasmani tidak terbentuk dengan sendirinya, tetapi kebugaran jasmani dipengaruhi oleh faktor kebiasaan hidup sehat, waktu istirahat yang cukup, asupan makanan bergizi serta frekuensi latihan jasmani dan olahraga yang dilakukan seseorang. Semakin disiplin seseorang dalam menjalani hidup yang sehat maka semakin baik pula kondisi kebugaran jasmaninya.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbandingan kebugaran jasmani antara sekolah desa dan sekolah kota, karena jarak antara desa dan kota memiliki jarak tempuh yang jauh dan memiliki geografis yang berbeda, tentunya sangat mempengaruhi kebugaran jasmani siswa, lain juga dengan kondisi lingkungan yang berbeda. Menurut [Yogantoro \(2016\)](#) pada dasarnya tingkat kebugaran jasmani siswa berbeda-beda dari satu daerah dengan daerah lain dilihat dari segi geografi di setiap wilayah. Indonesia merupakan negara kepulauan yang memiliki keragaman bentuk muka bumi, baik di daratan maupun di dasar laut. Kondisi yang demikian ini ternyata mempunyai hubungan yang erat dengan aktivitas manusianya.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian perbandingan (*comparative research*). Sebagaimana menurut [Arikunto \(2016\)](#) penelitian perbandingan adalah penelitian yang membandingkan satu kelompok sampel dengan kelompok sampel lainnya berdasarkan variable atau ukuran-ukuran tertentu". Makna dari kata tersebut menunjukkan bahwa dalam penelitian ini peneliti bermaksud mengadakan perbandingan kondisi yang ada di dua tempat.

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan teknik "*Cluster Random Sampling*". Dalam *cluster random sampling*, yang dipilih bukan individu, melainkan kelompok atau area yang kemudian disebut cluster. Teknik random bisa dilakukan dengan cara undian atau dengan angka random, dimana jumlah kelompok kelas di SD Negeri 004 Ranah Sungkai sebesar 6 kelas dan kelompok kelas di MI Negeri 03 Simpang Tiga sebesar 18 kelas. Dari hasil random SD Negeri 004 Ranah Sungkai yang terpilih menjadi sampel penelitian adalah kelas V dengan jumlah 20 siswa, dan dari MI Negeri 03 Simpang Tiga yang terpilih kelas V^B dengan jumlah 20 siswa.

Untuk mengetahui dan menilai tingkat kebugaran jasmani seseorang dapat dilakukan dengan melaksanakan pengukuran. Tes kebugaran jasmani Indonesia digunakan untuk mengukur dan menentukan tingkat kebugaran jasmani remaja (sesuai kelompok usia masing-masing). Tes Kebugaran Jasmani Indonesia dibagi dalam 4 kelompok usia, yaitu : 6-9 tahun, 10-12 tahun, 13-15 tahun, dan 16-19 tahun. Instrumen ini menggunakan TKJI (Tes Kebugaran Jasmani Indonesia) untuk umur 10 s/d 12 tahun di buku [Fenanlampir dan Muhyi \(2015\)](#) yaitu: (1) tes lari cepat 40 meter putera dan 30 meter puteri, (2) tes angkat tubuh 30 detik, (3) tes baring duduk 30 detik, (4) tes loncat tegak, (5) tes lari jauh 600 meter.

Tabel 1. Tabel Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Untuk Sekolah Dasar Umur 10-12 Tahun Putera

Nilai	Lari cepat 30 meter	Angkat Tubuh 30 Detik	Baring Duduk 30 Detik	Loncat Tegak	Lari 600 Meter	Nilai
100	5.5				1'51"	100
99				84	1'52"	99
98	5.6				1'53"	98
97			26		1'54"	97
96	5.7	31			1'55"	96

Tabel 2. Tabel Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Untuk Sekolah Dasar Umur 10-12 Tahun Puteri

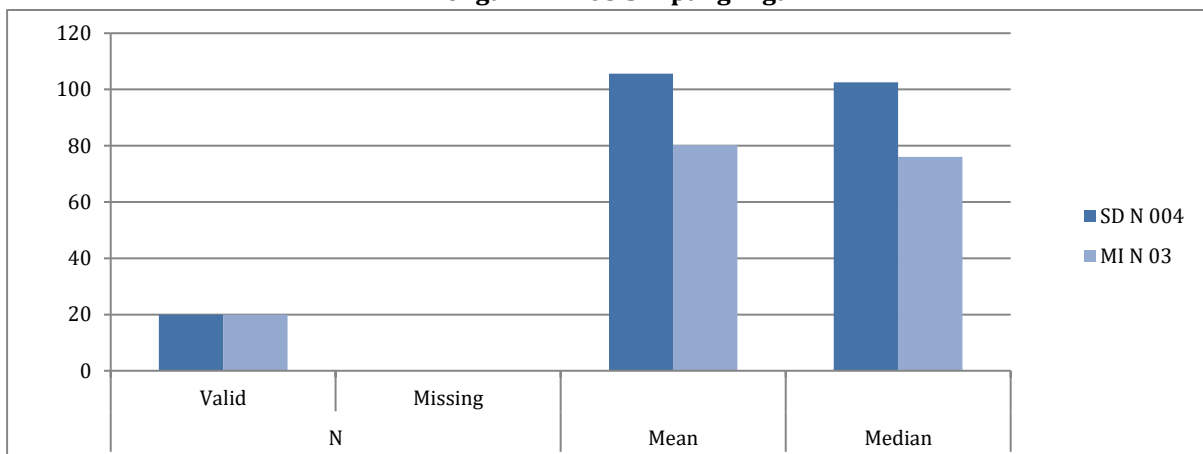
Nilai	Lari cepat 30 meter	Angkat Tubuh 30 Detik	Baring Duduk 30 Detik	Loncat Tegak	Lari 600 Meter	Nilai
100					1'30"	100
99				84	1'31"	99
98	4.6				1'32"	98
97				83	1'33"-1'34"	97
96	4.7	31	31		1'55"	96

Pada penelitian ini peneliti menggunakan analisa statistik, karena tabel yang diperoleh angka-angka serta statistik dapat meringkas data yang besar ke dalam bentuk yang lebih mudah diketahui. maka dilakukan analisa untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa dengan menggunakan program software IBM SPSS version 17.0 for windows. (Mean dan Median, Uji Normalitas, Uji Hipotesis). Menurut [Khafid \(2013\)](#) ada deskripsi data ini membahas tentang klasifikasi, rata-rata (mean), standart deviasi (SD), varian (S), uji homogenitas, uji normalitas, dan uji T atau T-test. Berdasarkan analisis maual serta menggunakan SPSS (hasil pengolahan terlampir) dan uraian berikut ini menyajikan hasil pengolahan dan serta intepretasi.

HASIL PENELITIAN

Data yang dijelaskan dala penelitian ini adalah data untuk mengetahui perbandingan tingkat kebugaran jasmani siswa SD Negeri 004 Ranah Sungkai Kecamatan XIII Koto Kampar dengan siswa MI Negeri 03 Simpang Tiga Kota Pekanbaru. data diperoleh dengan melakukan serangkaian tes yang sesuai dengan tes kebugaran jasmani indonesia (TKJI) untuk anak usia 10 S/D 12 Tahun Putera dan Puteri. Sebelum dilakukan analisis data perlu diketahui Mean. Hasil Mean dari analisa data yang dilakukan menggunakan program software IBM SPSS version 17.0 for windows. Untuk lebih jelas dapat disajikan pada grafik 1.

Grafik 1. Perbandingan Mean dan Median Siswa/i SD Negeri 004 Ranah Sungkai Dengan MI N 03 Simpang Tiga



Berdasarkan data tes pengukuran yang dilakukan terhadap tes kebugaran jasmani kelas V pada Siswa/i SD Negeri 004 Ranah Sungkai dengan MI Negeri 03 Simpang Tiga Kota Pekanbaru, terdapat Mean untuk Siswa/i SD Negeri 003 Ranah Sungkai adalah 105.60 dan Median 102.50. Sedangkan Mean untuk MI Negeri 03 Simpang Tiga Kota Pekanbaru adalah Mean 80.25. dan Median 76.00.

Tabel 3. Uji Normalitas Siswa/I SD Negeri 004 Ranah Sungkai Dengan MI Negeri 03 Simpang Tiga

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
Unstandardized Residual		
N		20
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	32.32672069
	Absolute	.105
Most Extreme Differences	Positive	.105
	Negative	-.081
	Kolmogorov-Smirnov Z	.469
Asymp. Sig. (2-tailed)		.980

Berdasarkan hasil uji normalitas dari tabel di atas diketahui nilai signifikansi $0.980 > 0.05$, maka dapat disimpulkan bahwa nilai residual berdistribusi Normal.

Tabel 4. Uji Hipotesis Siswa/I SD Negeri 004 Ranah Sungkai dengan MI Negeri 03 Simpang Tiga

Independent Samples Test										
Levene's Test for Equality of Variances					t-test for Equality of Means					
		F	Sig.	T	Df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Hasil	Equal variances assumed	.567	.456	2.525	38	.016	25.350	10.038	5.030	45.670
	Equal variances not assumed			2.525	37.046	.016	25.350	10.038	5.013	45.687

Berdasarkan hasil pengolahan data dengan menggunakan program software IBM SPSS version 17.0 for windows diketahui nilai Sig. (2-tailed) sebesar $0,016 < 0,05$. Membandingkan t hitung dengan t tabel dalam Uji Independent Sampel T-Test diketahui nilai t hitung adalah sebesar 2.525. Selanjutnya dengan diketahui df 38 maka dapat dicari nilai t tabel pada taraf signifikan 5% yaitu t hitung $> t$ tabel ($2.525 > 2.024$). Maka sebagaimana dasar pengambilan keputusan uji independent dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan (nyata) antara rata-rata hasil Tes Kesegaran Jasmani pada Siswa/I SD N 004 Ranah Sungkai dengan MI N 03 Simpang Tiga Pekanbaru tahun 2019/2020.

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbandingan Tingkat Kesegaran Jasmani antara SD Negeri 004 Ranah Sungkai kecamatan XIII Koto Kampar dengan MI Negeri 03 Simpang Tiga Kota Pekanbaru Tahun 2019/2020. Jadi perbedaan antara SD N 004 Ranah Sungkai dengan MI N 03 Simpang Tiga terlihat jelas, dari posisi sekolah, sarana yang digunakan murid untuk pergi dan pulang sekolah, kegiatan siswa di dalam dan di luar sekolah. Karena adanya perbedaan antara kedua sekolah jadi dilakukan penelitian perbandingan antara kedua sekolah tersebut.

Dari Hasil tes yang dilakukan dapat diketahui bahwa sebagian besar siswa putera SD N 004 Ranah Sungkai Kecamatan XIII Koto Kampar tahun pelajaran 2019/2020 memiliki Tingkat Kesegaran Jasmani yang "Sedang", dan untuk siswa putera MI N 03 Simpang Tiga Kota Pekanbaru tahun pelajaran 2019/2020 memiliki Tingkat Kesegaran Jasmani "Rendah".

Tubuh manusia membutuhkan oksigen untuk memproduksi energi, tubuh manusia juga tidak bisa menyimpan oksigen, kemampuan tubuh dalam melakukan hal tersebut

sangat tergantung pada tingkat kebugaran jasmani masing-masing individu. Bagi orang yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik akan mudah untuk melakukan pengambilan oksigen yang dibutuhkan oleh tubuh begitu juga sebaliknya.

Dari Hasil tes yang dilakukan dapat diketahui bahwa sebagian besar siswa putra SD N 004 Ranah Sungkai Kecamatan XIII Koto Kampar tahun pelajaran 2019/2020 memiliki Tingkat Kebugaran Jasmani yang "Sedang", dan untuk siswa putra MI N 03 Simpang Tiga Kota Pekanbaru tahun pelajaran 2019/2020 memiliki Tingkat Kebugaran Jasmani "Rendah". Jadi dapat dibandingkan tingkat kebugaran jasmani antara siswa putra SD N 004 Ranah Sungkai dan siswa putra MI N 03 Simpang Tiga, ternyata tingkat kebugaran jasmaninya lebih tinggi siswa putra SD N 004 Ranah Sungkai.

Menurut Tarigan dalam [Muspita, Kamarudin, dan Fernando \(2018\)](#) ada beberapa komponen yang dapat membangun fondasi kebugaran jasmani yang dapat dikelompokkan menjadi komponen-komponen yang berkaitan dengan aspek kesehatan melalui pendidikan jasmani di sekolah dan dalam kehidupan sehari-hari meliputi, daya tahan jantung paru, kekuatan, daya tahan otot, dan kelenturan. Sedangkan Soemowardojo dalam [Ismaryanti \(2008\)](#) lebih dititik beratkan pada *physiological fitness*, yaitu kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya dalam batas-batas fisiologi terhadap keadaan lingkungan dan atau kerja fisik dengan cara yang cukup efisien tanpa lelah secara berlebihan, sehingga masih dapat melakukan kegiatan-kegiatan lain yang bersifat rekreatif dan telah mengalami pemulihan yang sempurna sebelum datangnya tugas yang sama esok harinya.

Perbedaan aktifitas yang dilakukan sehari-hari menjadikan perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa antara kedua sekolah tersebut sangat berarti. Pada hasil perhitungan dan analisa data penelitian terlihat bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa putra SD Negeri 004 Ranah sungkai lebih tinggi dari MI Negeri 03 Simpang Tiga, dengan klasifikasi Sedang dan Kurang. Sama halnya dengan siswi puteri SD Negeri 004 Ranah Sungkai lebih unggul dibanding MI Negeri 03 Simpang Tiga dengan klasifikasi kurang dan kurang sekali. Hasil yang dapat disimpulkan bahwa kedua sekolah harus meningkatkan lagi olahraganya dan aktifitas yang menggunakan fisik agar kebugaran jasmani siswa menjadi baik sekali.

Hal ini menunjukkan bahwa siswa non ekstrakurikuler pencak silat memiliki tingkat kebugaran jasmani yang lebih baik dari pada siswa peserta ekstrakurikuler pencak silat ([Rizakky, 2014](#)). Dapat dilihat dari penelitian terdahulu dalam temuan [Gamel \(2016\)](#) terdapat perbedaan tingkat jasmani antara siswa putra SD Negeri 15 Kota pekanbaru dengan tingkat kebugaran jasmani siswa putra SD Negeri 002 Kuntu kecamatan Kampar Kiri kabupaten Kampar. Sedangkan [Hariyono et al., \(2013\)](#) ditemukan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa yang bersekolah di dataran tinggi lebih baik dibandingkan dengan tingkat kebugaran jasmani siswa yang bersekolah di dataran rendah.

[Mccaffrey \(2007\)](#) juga membandingkan kebugaran fisik dan kinerja yang dipilih variabel antara National Collegiate Athletic Association (NCAA) pemain sepak bola Divisi I dan II. Pemain Divisi I itu lebih baik dalam 58 dari 117 perbandingan ($p < 0.01$). Pemain Divisi II tidak ditemukan lebih baik di salah satu variabel yang diteliti. Dalam penelitian internasional membandingkan kebugaran fisik dan kualitas hidup yang berkaitan dengan kesehatan populasi sampel wanita dewasa yang lebih tua dari Spanyol dan Serbia (60-69 tahun). wanita Serbia ditemukan memiliki tingkat kebugaran fisik dan kualitas hidup yang lebih baik daripada wanita Spanyol. Selain itu, ketahanan ketahanan memiliki 73% varians yang dijelaskan dengan usia, indeks massa tubuh dan massa lemak ([Ruiz-Montero et al., 2015](#)).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai perbandingan tingkat kebugaran jasmani antara siswa SD 004 Ranah Sungkai Kecamatan XIII Koto Kampar dengan siswa MI Negeri 03 Simpang Tiga Kota Pekanbaru, dapat ditemukan bahwa sebagian besar siswa putra SD N 004 Ranah Sungkai Kecamatan XIII Koto Kampar memiliki tingkat kebugaran jasmani yang “sedang”, dan untuk siswa putra MI N 03 Simpang Tiga Kota Pekanbaru memiliki tingkat kebugaran jasmani “rendah”. Maka dapat disimpulkan bahwa siswa yang bersekolah di desa lebih baik kebugaran jasmaninya daripada siswa yang bersekolah di kota. Dalam penelitian ini hanya untuk mengetahui perbandingan tingkat kebugaran jasmani antara sekolah desa dan sekolah kota. Rekomendasi penelitian ke depannya, disarankan agar peneliti lain lebih fokus dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Ambarukmi, D. H., Sidik, D. Z., Irianto, D. P., Dewanti, R. A., Sunyoto, S., & Harahap, M. Y. (2007). *Pelatihan Fisik Level I*. Jakarta: Asdep Pengembangan Tenaga dan Pembinaan Keolahragaan Deputi Bidang Peningkatan Prestasi dan IPTEK Olahraga Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga.
- Arikunto, S. (2016). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Erwanto, B. Y. (2015). Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Antara Siswa Program IPA dan Siswa Program IPS Kelas XII di SMA Negeri 1 Lamongan. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 3(2), 298-302.
- Fenanlampir, A., & Faruq, M. M. (2015). *Tes & Pengukuran dalam Olahraga*. Yogyakarta: CV Andi Offset.
- Gamel, R. (2016). Perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani antara siswa SD Negeri 15 Kota Pekanbaru dengan siswa SD Negeri 002 Kuntu Kecamatan Kampar Kiri Kabupaten Kampar Riau. *Thesis*. Penjaskesrek Universitas Islam Riau
- Hamzah, H. (2019). Tingkat Kebugaran Jasmani Wasit Sepakbola C3 Pssi Kabupaten Indragiri Hilir. *Jurnal Olahraga Indragiri*, 5(2), 187-201.
- Hariyono, R. (2013). Perbandingan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas x berdasarkan letak geografis (Studi Pada Siswa Putra Kelas X SMA Negeri 1 Ngadirojo dan Siswa Putra Kelas X SMA Negeri 1 Tulakan). *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 1(2), 318-324.
- Heriansyah, M., Amiruddin, A., & Masri, M. (2017). Perbedaan tingkat kebugaran fisik sebelum kuliah dan setelah kuliah satu semester (suatu penelitian pada mahasiswa Penjaskesrek FKIP Unsyiah Angkatan 2016). *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi*, 3(4), 20-27.

- Hasrion., Sari, M., & Gazali, N. (2020). Penelitian Tindakan Kelas: Meningkatkan kemampuan teknik dasar *shooting* sepakbola melalui metode bagian. *Edu Sportivo: Indonesian Journal of Physical Education*, 1(1), 16-24. [https://doi.org/10.25299/es:ijope.2020.vol1\(1\).5119](https://doi.org/10.25299/es:ijope.2020.vol1(1).5119)
- Indonesia, P. R. (2007). Undang-undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional.
- Ismaryanti. (2008). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jateng: Sebelas Maret. University Press.
- Khafid, A. T. (2013). Perbandingan tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat dan siswa yang tidak mengikuti ekstrakurikuler pencak silat di SMP Bahrul Ulum Surabaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 1(1), 40-46.
- Makorohim, M. F., & Apriani, L. (2017). Tingkat Kebugaran Jasmani Penghuni Lapas Anak Kota Pekanbaru. *Journal Sport Area*, 2(2), 35-43. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2017.vol2\(2\).785](https://doi.org/10.25299/sportarea.2017.vol2(2).785)
- McCaffrey, M. A., Mihalik, J. P., Crowell, D. H., Shields, E. W., & Guskiewicz, K. M. (2007). Measurement of head impacts in collegiate football players: clinical measures of concussion after high-and low-magnitude impacts. *Neurosurgery*, 61(6), 1236-1243. <https://doi.org/10.1227/01.neu.0000306102.91506.8b>
- Muspita., Kamarudin., & Fernando, R. (2018). Profil Kebugaran Jasmani Mahasiswa Penjaskesrek Semester I FKIP UIR Tahun 2015/2016. *Journal Sport Area*, 3(1), 70-78. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2018.vol3\(1\).1306](https://doi.org/10.25299/sportarea.2018.vol3(1).1306)
- Noprian, A., Zulrafi., & Kamarudin. (2020). Penggunaan metode modifikasi dalam meningkatkan kemampuan *smash* permainan bolavoli *Edu Sportivo: Indonesian Journal of Physical Education*, 1(2), 120-127. [https://doi.org/10.25299/es:ijope.2020.vol1\(2\).5144](https://doi.org/10.25299/es:ijope.2020.vol1(2).5144)
- Rismayanthi, C. (2012). Hubungan status gizi dan tingkat kebugaran jasmani terhadap prestasi hasil belajar mahasiswa. *Jurnal Kependidikan: Penelitian Inovasi Pembelajaran*, 42(1). 1-10. <https://doi.org/10.21831/jk.v42i1.2229>
- Rizakky, S. (2014). Perbandingan tingkat kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler pencak silat dan non ekstrakurikuler pencak silat pada SMP Muhammadiyah 5 Tulangan Sidoarjo. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 2(1), 1-4.
- Ruiz-Montero, P. J. esú., Castillo-Rodríguez, A., Mikalački, M., & Delgado-Fernández, M. (2015). Physical fitness comparison and quality of life between spanish and serbian elderly women through a physical fitness program. *Collegium Antropologicum*, 39(2), 411-417.
- Santosa, G., & Sidik, Z. (2012). *Ilmu Faal Olahraga (Fisiologi Olahraga)*. Bandung: Rosda.

- Sari, M. (2016). Kontribusi lingkungan keluarga dan aktivitas fisik terhadap kesegaran jasmani anak tunagrahita. *Journal Sport Area*, 1(1), 38. <https://doi.org/10.30814/sportarea.v1i1.374>
- Susilodinata, H. (2012). Manfaat tes kebugaran/kesegaran jasmani untuk menilai tingkat kesegaran. *Kedokteran Medika*. 18(47), 1-10.
- Sutrisno, S. (2018). Hubungan kesegaran jasmani terhadap hasil belajar siswa putra kelas VIII SMP Negeri 6 Tebing Tinggi tahun 2017. *School Education Journal PGSD FIP UNIMED*, 7(4), 533-540.
- Yogantoro, Z. S. (2016). Perbandingan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII di Sekolah Menengah Pertama Negeri Dataran Tinggi dan Daerah Pesisir. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 4(3), 24-29.
- Yulianti, M., Irsyanty, N. P., & Irham, Y. (2018). Tingkat kesegaran jasmani mahasiswa pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi tahun akademik 2017/2018 Universitas Islam Riau. *Journal Sport Area*, 3(1), 55-69. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2018.vol3\(1\).1571](https://doi.org/10.25299/sportarea.2018.vol3(1).1571)