

PERBANDINGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI ANTARA SISWA SMA NEGERI 2 DENGAN SISWA SMA NEGERI 4 KOTA PROBOLINGGO

Muhammad Muslih

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

Taufiq Hidayat

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

Abstrak

Pendidikan jasmani yang dilaksanakan sebagai proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan, dan kebugaran jasmani. Karena pendidikan jasmani, merupakan sebuah investasi jangka panjang dalam pembinaan mutu sumber daya manusia Indonesia. Karena Kebugaran jasmani mengandung pengertian bagaimana kemampuan seseorang dalam melakukan tugas kejasmanian sehari-hari secara optimal bahkan masih dapat melakukan kegiatan jasmani tambahan lainnya tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Dari penjelasan di atas, peneliti ingin mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa yang memperoleh pengalaman belajar pendidikan jasmani yang relatif sama yaitu antara siswa kelas X SMA Negeri 2 dengan siswa kelas X SMA Negeri 4 Kota Probolinggo dengan menggunakan tes TKJI. Tujuan penelitian ini untuk : 1) Untuk mengetahui perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara siswa kelas X SMA Negeri 2 dengan siswa kelas X SMA Negeri 4 Kota Probolinggo. 2) Untuk mengetahui sekolah mana yang lebih baik tingkat kebugaran jasmaninya. Dari kedua sekolah populasinya sebanyak 388 dan di ambil sampel 59 siswa dengan menggunakan cara *cluster random sampling* pada siswa kelas X di kedua sekolah. Berdasarkan hasil perhitungan statistik menunjukkan median dari hasil tes TKJI siswa SMA Negeri 2 Kota Probolinggo sebesar 10,50 sedangkan median dari hasil tes TKJI siswa SMA Negeri 4 Kota Probolinggo sebesar 14,00. Hasil analisis data dan pembahasan yang dilihat dari uji *Mann Whitney Test* menunjukkan bahwa nilai signifikan (0,002) lebih kecil dari alpha (5%). Sehingga dengan demikian H_a diterima dan H_0 ditolak. Jadi, ada perbedaan yang signifikan tingkat kebugaran jasmani antara siswa kelas X SMA Negeri 2 dengan siswa kelas X SMA Negeri 4 Kota Probolinggo.

Kata Kunci : Tingkat Kebugaran Jasmani

Abstract

Sport education is implemented as a regularly and continuity education process to acquire knowledge, personality, skill, healthy, and fitness. It is because sport education is a long term investment in constructing human resources in Indonesia. Sport education also has an understanding of how one's capability to cope with daily physical activities optimally and even capability of doing other additional physical activities without causing meaningful exhausted. From the explanation above, the researcher wants to find out the fitness level of students which has had relatively the same sport education experience; those are the Tenth Graders of SMA Negeri 2 and Tenth Graders of SMA Negeri 4 Kota Probolinggo through TKJI Test. The aim of this research: 1) To find out the physical fitness level comparison between Tenth Graders of SMA Negeri 2 and Tenth Graders of SMA Negeri 4 Kota Probolinggo. 2) To find out which school had better fitness level. From both school, the population is 388 students which 59 of them are taken as the sample through *cluster random sampling* from the tenth graders in both school. As the result of statistic measurement, it shows that the median from tenth graders of SMA Negeri 2 Kota Probolinggo result is 10,50 whereas the median from tenth graders of SMA Negeri 4 Kota Probolinggo result is 14,00. Data analysis result and discussion which is measured from *Mann Whitney Test* shows that significant value (0,002) is smaller than alpha (5%). Hence, H_a is accepted and H_0 is rejected. Thus, there is significantly different of fitness level between Tenth Graders of SMA Negeri 2 and Tenth Graders of SMA Negeri 4 Kota Probolinggo.

Keywords : Physical Fitness Level.

PENDAHULUAN

Secara umum, fungsi dari pendidikan nasional adalah mengembangkan potensi peserta didik untuk mencapai masyarakat yang sejahtera. Hal demikian diatur dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20

Tahun 2003 pada Bab II Pasal 3 tentang Sistem Pendidikan Nasional menyebutkan bahwa pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan

bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab. Pendidikan nasional harus mampu menjamin pemerataan kesempatan pendidikan, peningkatan mutu serta relevansi dan efisiensi manajemen pendidikan untuk menghadapi tantangan sesuai dengan tuntutan perubahan kehidupan lokal, nasional, dan global sehingga perlu dilakukan pembaharuan pendidikan secara terencana, terarah, dan berkesinambungan (Undang-undang RI no 20 tahun 2003).

Menurut Kristiyandaru, (2012:33) “Pendidikan jasmani adalah bagian dari pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani dan pola hidup sehat untuk pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, sosial dan emosional yang serasi, selaras dan seimbang”. Aktivitas siswa di sekolah yang semakin padat tentunya menuntut siswa memiliki kondisi fisik yang prima agar hasil belajar dapat diraih secara optimal. Peranan pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan sangat penting agar kondisi fisik siswa selalu prima agar mampu melakukan semua aktivitas dengan baik dan optimal tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Pernyataan di atas selaras dengan pelaksanaan pembangunan yang disertai dengan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi, sektor pendidikan merupakan kebutuhan mutlak untuk memenuhi tuntutan jaman yang semakin kompleks. Karena pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan merupakan sebuah investasi jangka panjang dalam pembinaan mutu sumber daya manusia Indonesia. Karena itu upaya pembinaan warga masyarakat dan peserta didik melalui pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan harus ditingkatkan untuk mencapai sumber daya manusia yang bermutu. Berbicara tentang pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan maka tidak dapat dilepas kata kebugaran jasmani yang disebut juga *physical fitness*. Kebugaran jasmani mengandung pengertian bagaimana kemampuan seseorang dalam melakukan tugas kejasmanian sehari-hari secara optimal bahkan masih dapat melakukan kegiatan jasmani tambahan lainnya tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti (Mahardika, 2010:87).

Dari penjelasan di atas penulis melakukan survei ke beberapa sekolah dan melakukan wawancara kepada beberapa guru penjasorkes. Dari hasil survei dan wawancara yang dilakukan itu, penulis tertarik untuk melakukan penelitian di sekolah yang memiliki banyak prestasi akademik dan non-akademik. Sekolah yang akan diteliti dalam proposal ini menurut penulis memiliki prestasi yang sama adalah SMA Negeri 2 dan SMA Negeri 4 Kota Probolinggo. SMA Negeri 2 Kota Probolinggo, merupakan Sekolah Menengah Atas Negeri

dengan alamat Jl. Ki Hajar Dewantara No.1, Kanigaran, Mayangan, 67213 Kota Probolinggo, Provinsi Jawa Timur. SMA Negeri 2 Probolinggo sama dengan SMA pada umumnya, masa pendidikan sekolah di SMAN 2 Probolinggo ditempuh dalam waktu tiga tahun pelajaran, mulai dari Kelas X sampai Kelas XII. SMAN 2 adalah sekolah yang memenangkan Adiwiyata Mandiri pertama di Kota Probolinggo. Selain Adiwiyata SMA Negeri 2 ini juga sering menjadi juara dalam olahraganya dan menjadikan siswanya wakil Kota probolinggo mengikuti kejuaraan tingkat Jawa Timur. SMA Negeri 2 Probolinggo memiliki program atau jurusan IPA, IPS dan Bahasa dengan rentang kelas X sebanyak 7 kelas, kelas XI sebanyak 7 kelas dan kelas XII sebanyak 7 kelas dengan jumlah siswa rata-rata 30 siswa setiap kelas. Jumlah siswa kelas X sebanyak 194 dengan 106 siswa laki-laki dan 88 siswa perempuan. SMA Negeri 2 Kota Probolinggo memiliki banyak kegiatan ekstrakurikuler, diantaranya keagamaan (rois, rokris, dan remas) keolahragaan (basket, bola voli, pencak silat, futsal, dan sepak bola) dan lain sebagainya. Sekolah yang ke dua adalah SMAN 4 Kota Probolinggo yang beralamatkan Jl. Slamet Riyadi, Kanigaran 67271, Kota Probolinggo Provinsi Jawa Timur. SMAN 4 Kota Probolinggo adalah sekolah SMA Negeri yang terletak di Provinsi Jawa Timur Kota Probolinggo. SMA Negeri 4 ini juga meraih penghargaan Adiwiyata dan berprestasi dibidang olahraganya. Sekolah ini sering mengikuti kejuaraan di luar kota seperti, kejuaraan basket, futsal dan sebagainya untuk memperoleh pengalaman yang lebih bagi siswanya dan untuk siswa yang memiliki bakat di cabang olahraga Anggar, Atletik dan olahraga perorangan lainnya dititipkan kepada pelatih di luar sekolah (*club*). SMA Negeri 4 Probolinggo memiliki program atau jurusan IPA, IPS dan Bahasa dengan rentang kelas X sebanyak 7 kelas, kelas XI sebanyak 7 kelas dan kelas XII sebanyak 7 kelas dengan jumlah siswa rata-rata 30 siswa perkelas. Jumlah siswa kelas X sebanyak 194 dengan 102 siswa laki-laki dan 90 siswa perempuan.

Dari hasil survei dan wawancara yang dilakukan penulis kepada salah satu guru PJOK SMA Negeri 2 dan SMA Negeri 4 Kota Probolinggo mengatakan bahwa sekolah tersebut belum memiliki data tingkat kebugaran jasmani siswanya. Dari permasalahan di atas, penulis ingin mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X SMA Negeri 2 dan siswa kelas X SMA Negeri 4 Kota Probolinggo yang memiliki prestasi hampir sama. Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa, maka penulis akan memberikan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia kepada siswa kelas X dari kedua sekolah tersebut. Karena Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) sangat penting dalam pembelajaran Penjasorkes di sekolah untuk mengetahui tingkat kebugaran peserta didik. Berdasarkan uraian latar belakang masalah, maka penulis akan mengadakan penelitian dengan judul “ (Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani antara siswa SMA Negeri 2 dengan siswa SMA Negeri 4 Kota Probolinggo).

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian perbandingan yaitu suatu penelitian yang membandingkan satu kelompok sampel dengan kelompok sampel lainnya berdasarkan variabel atau ukuran-ukuran tertentu.(Maksum, 2012:74). Sedangkan desain penelitiannya adalah desain Non-Eksperimen yaitu desain komparatif untuk membandingkan satu kelompok dengan kelompok lainnya. Dalam hal ini kelompok yang dibandingkan adalah siswa yang sekolah di dataran tinggi dengan siswa yang sekolah di dataran rendah.

Variabel adalah suatu konsep yang memiliki variabilitas atau keragaman yang menjadi fokus penelitian (Maksum, 2012:29). Dalam penelitian ini terdapat 2 variabel, variable bebas dan variabel terikat. Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi sedangkan variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi (Maksum, 2012: 30). Dalam penelitian ini variabelnya adalah :

- Variabel Bebas : Tingkat Kebugaran Jasmani
- Variabel Terikat : Siswa kelas X SMA Negeri 2 dan siswa kelas X SMA Negeri 4 Kota Probolinggo.

Penelitian ini akan dilaksanakan pada bulan Maret semester genap tahun 2016. Dengan pelaksanaan yang dilakukan secara bergantian antara Siswa kelas X SMA Negeri 2 dan Siswa kelas X SMA Negeri 4 Kota Probolinggo. Penelitian akan dilaksanakan di lapangan sepak bola SMA Negeri 4 Kota Probolinggo.

Menurut Maksum (2012: 53), “ Populasi adalah keseluruhan individu atau objek yang dimaksudkan untuk diteliti, yang nantinya akan dikenal generalisasi. Generalisasi adalah suatu cara pengambilan kesimpulan terhadap kelompok individu atau objek yang lebih luas berdasarkan data yang diperoleh dari sekelompok individu atau objek yang lebih sedikit”. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas X SMA Negeri 2 dan siswa kelas X SMA Negeri 4 Kota Probolinggo. Populasi dipilih sesuai dengan karakter yang diinginkan oleh peneliti. Yaitu siswa kelas X SMA Negeri 2 yang terdiri dari 7 kelas sebanyak 194 siswa dengan 106 siswa laki-laki, 88 siswa perempuan dan siswa kelas X SMA Negeri 4 yang terdiri dari 7 kelas sebanyak 194 siswa dengan 102 siswa laki-laki, 92 siswa perempuan. Jumlah populasi keseluruhan adalah 388 siswa dari kelas X SMA Negeri 2 dan kelas X SMA Negeri 4 Kota Probolinggo.

Sampel adalah sebagian kecil individu atau objek yang dijadikan wakil dalam penelitian (Maksum, 2012: 53). “Sampel adalah sebagian kecil individu atau objek yang dijadikan wakil dalam penelitian” (Maksum, 2012: 53). Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *cluster random sampling* , dalam *cluster random*

sampling yang dipilih bukan individu, melainkan kelompok atau area yang kemudian disebut *cluster* (Maksum, 2012: 57). Sampel dalam penelitian ini adalah 2 kelas yang didapatkan dari cara pengundian kelas yang menjadi populasi. Sampel pada penelitian ini adalah siswa kelas X.5 dari SMA Negeri 2 dan siswa kelas X-(MIPA) 3 dari SMA Negeri 4 Kota Probolinggo dengan jumlah sampel 59 Siswa terdiri dari 1 kelas X yang diambil dari 7 kelas X SMA Negeri 2 Kota Probolinggo dengan jumlah 30 siswa dan 1 kelas X yang diambil dari 7 kelas X SMA Negeri 4 Kota Probolinggo dengan 29 siswa.

Intrument adalah alat ukur yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian (Maksum, 2012). peneliti menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk mengetahui kebugaran siswa secara keseluruhan. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI), bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani pada anak usia 6-9, 10-12 dan 13 hingga 19 tahun. Untuk dapat mengetahui tingkat kesegaran jasmaninya, peserta didik harus melakukan kelima butir tes secara berurutan dengan urutan butir tes dalam TKJI. Sedangkkn waktu antara tes satu ke tes berikutnya paling lama 3 menit, lebih singkat lebih baik. Untuk remaja pada usia 16-19 tahun (SMA) terdiri dari lima butir tes.

- a) Putra
 - 1) Lari Cepat 60 meter
 - 2) Gantung Angkat Tubuh 60 detik
 - 3) Baring Duduk 60 detik
 - 4) Loncat Tegak
 - 5) Lari Jauh 1200 meter
- b) Putri
 - 1) Lari Cepat 60 meter
 - 2) Gantung Siku Tekuk
 - 3) Baring duduk 60 detik
 - 4) Loncat tegak
 - 5) Lari jauh 1000 meter

Tabel 1: Nilai TKJI Usia 16-19 Tahun Putra

Nilai	Lari 60 meter	Gantung Angkat tubuh 60 detik	Baring Duduk 60 detik	Loncat Tegak	Lari 1200 meter
5	s.d - 7:2"	19 ke atas	41 ke atas	73cm ke atas	s.d - 3'14"
4	7:3" - 8:3"	14 - 18	30 - 40	60 - 72	3'15 - 4,25"
3	8:4"- 9:6"	9 - 13	21 - 29	50 - 59	4'26" - 5'12"
2	9:7"-11:0"	5 - 9	10 - 20	39 - 49	5,13" - 6'33"
1	11:1"- dst	0 - 4	0 - 9	≤ 38	≥ 6'43"

(Widiastuti, 2015. Tes dan Pengukuran Olahraga.Jakarta)

Tabel 2 : Nilai TKJI Usia 16-19 Tahun Putri

Nilai	Lari 60 meter	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 60 detik	Loncat Tegak	Lari 1000 meter
5	s.d – 8:4"	40" ke atas	29 ke atas	50 cm ke atas	s.d – 3'52"
4	8:5" – 9,8"	20" – 39"	20 – 28	39 – 49 cm	3'53" – 4,46"
3	9:9" – 11:4"	8" – 19"	10 – 19	31 – 38 cm	4'57" – 5'58"
2	11:5" – 13,4"	2" – 7"	3 – 9	23 – 30 cm	5,59" – 7'40"
1	13:5" dst	0" – 2"	0 – 2	≤ 22 cm	≥ 7'24"

(Widiastuti, 2015. Tes dan Pengukuran Olahraga.Jakarta)

Untuk mengklasifikasikan tingkat kebugaran jasmani remaja, yang telah mengikuti Tes Kesegaran Jasmani Indonesia dipergunakan norma seperti tertera pada tabel 3 yang berlaku pada putra dan putri.

Tabel 3 : Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi
1	22 – 25	Baik Sekali (BS)
2	18 – 21	Baik (B)
3	14 – 17	Sedang (S)
4	10 – 13	Kurang (K)
5	5- 9	Kurang Sekali (KS)

(Widiastuti, 2015. Tes dan Pengukuran Olahraga.Jakarta)

HASIL DAN PENELITIAN

Deskripsi Data Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil dengan menggunakan program SPSS (Statistical Product and Service Solution) for windows evaluation release 22, selanjutnya deskripsi data dari hasil penelitian dapat dijabarkan sebagai berikut:

Tabel 4 Deskripsi Hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia SMA Negeri 2

Deskripsi	Statistik
Jumlah Sampel (N)	30
Mean (M)	10,93
Median (B)	10,5
Standar Deviasi (SD)	2,227
Nilai Maksimal	16
Nilai Minimal	7

Tabel 5 Deskripsi Hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia SMA Negeri 4

Deskripsi	Statistik
Jumlah Sampel (N)	29

Mean (M)	13,21
Median (B)	14,00
Standar Deviasi (SD)	2,769
Nilai Maksimal	19
Nilai Minimal	5

Dari Tabel 4 di atas diperoleh hasil dari perhitungan data untuk siswa kelas X SMA Negeri 2 yaitu *mean* atau rata-rata adalah 10,93, median adalah 10,5, standar deviasinya adalah 2,227, nilai tertinggi adalah 16, dan nilai terendah adalah 7. Untuk Tabel 2 diperoleh hasil dari perhitungan data untuk siswa kelas X SMA Negeri 4 yaitu *mean* atau rata-rata adalah 13,21, standar deviasinya adalah 2,769, median adalah 14,00, nilai tertinggi adalah 19, dan nilai terendah adalah 5. Dari hasil Tabel 1 untuk siswa kelas X SMA Negeri 2 dan 4.2 untuk siswa kelas X SMA Negeri 4 terlihat bahwa ada perbedaan hasil yang diperoleh dari Tes Kebugaran Jasmani Indonesia. Hal ini dapat dilihat dari hasil rata-rata untuk kedua kelompok siswa yaitu siswa kelas X SMA Negeri 2 dan SMA Negeri 4. Untuk siswa kelas X SMA Negeri 2 hasilnya adalah 10,93 sedangkan untuk siswa kelas X SMA Negeri 4 hasilnya adalah 13,21.

Syarat Uji Hipotesis

Pada bagian ini dilakukan pengujian hipotesis berdasarkan data hasil yang diperoleh. Kemudian hasil data diolah dan dianalisis secara statistik untuk menguji hipotesis yang diajukan sebelumnya. Untuk menguji kenormalan data, salah satunya bisa dilakukan dengan uji *chi-square*. Uji ini dilakukan dengan melihat nilai selisih yang diperoleh antara peluang kumulatif dengan observasi dengan peluang secara teoritis. Untuk menentukan apakah sebaran data normal atau tidak, dapat dilihat dari *P value* dibandingkan dengan nilai *a*. Jika nilai *P value* > nilai *a*, maka sebaran data normal. Pada penelitian ini pengujian dilakukan menggunakan SPSS 17.0, dapat digambarkan hasil uji normalitas sebagai berikut:

Tabel 6 Uji Normalitas one-sample kolmogorof-smirnov test Siswa Kelas X SMA Negeri 2

Deskripsi	Total
Jumlah Sampel (N)	30
Mean (M)	10,93
Standar Deviasi (SD)	2,227
Alpha	0,008

Tabel 7 Uji Normalitas *one-sample kolmogorof-smirnov test* Siswa Kelas X SMA Negeri 4

Deskripsi	Total
Jumlah Sampel (N)	29
Mean (M)	13,21
Standar Deviasi (SD)	2,769
Alpha	0,044

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa nilai *P value* siswa kelas X SMA Negeri 2 dan siswa kelas X SMA Negeri 4 adalah kurang dari nilai α (0,05), artinya hasil tes TKJI antara siswa kelas X SMA Negeri 2 dan siswa kelas X SMA Negeri 4 Kota probolinggo berasal dari populasi yang berdistribusi tidak normal, karena itu pengujian hipotesis tidak bisa menggunakan Uji-t.

Uji Hipotesis

Untuk menjawab hipotesis yang diajukan, maka uji analisis yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah *Mann-Whitney Test* karena sebaran data tidak normal dan sampel yang berbeda (*independent*). Sedangkan untuk *compare* menggunakan *mean-rank*. Penyajian datanya adalah sebagai berikut:

Tabel 8 Penyajian *Mann-Whitney Test* pada Siswa Kelas X SMA Negeri 2 dan Siswa Kelas X SMA Negeri 4

Sekolah	Jumlah sampel	Mean Rangk
SMA Negeri 2 Kota Probolinggo	30	23,87
SMA Negeri 4 Kota Probolinggo	29	36,34

Untuk mengetahui perbandingan tingkat kebugaran jasmani antara siswa kelas X SMA Negeri 2 dan siswa kelas X SMA Negeri 4 dilakukan dengan langkah-langkah sebagai berikut:

Dengan melihat hasil signifikansi di atas, maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara siswa kelas X SMA Negeri 2 dan siswa kelas X SMA Negeri 4. Karena pengujian data yang dilakukan menunjukkan bahwa *P value* (0,008) dan (0,044) < nilai α (0,05).

Karena hasil *mean-rank* tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X SMA Negeri 4 lebih besar dari siswa kelas X SMA Negeri 2, maka perbedaan yang terjadi sama dari hipotesis yang diajukan artinya ada perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara siswa kelas X SMA Negeri 2 dan siswa kelas X SMA Negeri 4.

Pembahasan

Dari hasil analisis statistik yang dilakukan dapat diketahui hasil bahwa tingkat kebugra jasmani antara siswa kelas X SMA Negeri 2 siswa kelas X SMA Negeri 4 perbedaan yang signifikan. Dilihat dari hasil analisis data statistik uji beda *Mann-Whitney Test* diketahui nilai

P value (0,008) dan (0,044) < nilai α 0.05. Dilihat dari hasil *mean-rank* yang ada siswa kelas X SMA Negeri 4 lebih baik Tingkat Kebugaran Jasmaninya dari pada siswa kelas X SMA Negeri 2 Kota Probolinggo.

PENUTUP

Simpulan

Dari pengolahan data pada bab IV, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

Dari hasil perhitungan uji beda, terdapat perbedaan yang signifikan antara siswa kelas X SMA Negeri 2 dan siswa kelas X SMA Negeri 4, karena *P value* siswa kelas X SMA Negeri 2 adalah (0,008) nilai α (0.05). Sedangkan *P value* untuk siswa kelas X SMA Negeri 4 (0.044) < nilai α (0.05).

Saran

Berdasarkan pembahasan dan kesimpulan diatas, maka dapat diungkapkan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi sekolah, untuk lebih memperhatikan tingkat kebugaran jasmani siswanya melalui aktivitas pembelajaran PJOK di sekolah.
2. Bagi Siswa harus lebih semangat dalam mengikuti pembelajaran PJOK baik intra kurikuler maupun ekstar kurikuler.
3. Bagi peneliti, selanjutnya bisa melakukan penelitian dengan penambahan variabel yang dapat dibandingkan dengan tes TKJI. Dengan begitu akan diperoleh informasi yang lebih bermanfaat.

DAFTAR PUSTAKA

- Hartono, dkk. 2013. *Pendidikan jasmani*. Surabaya : Unesa University Press.
- <http://www.volimaniak.com/2014/02/cara-mengukur-kesegaran-jasmanikondisi.html> 18Desember 2015
- [http://www.olahragakesehatanjasmani.com/2014/08/lonc-attegak.html?e=1\(18/12/2015:11.50\)](http://www.olahragakesehatanjasmani.com/2014/08/lonc-attegak.html?e=1(18/12/2015:11.50))
- <http://www.volimaniak.com/2014/02/cara-mengukur-kesegaran-jasmanikondisi.html> 18 Desember 2015, 12.5
- <http://www.departemendidikannasional.com/2014/02/cara-mengukur-kesegaran-tkji.html> 18 Desember 2015,
- Mahardika.2010. *Pengantar Evaluasi Pengajaran*. Surabaya : Unesa.
- Maksum, Ali. 2007. *Statistik dalam Olahraga*. Surabaya : FIK – Universitas Negeri Surabaya.
- Maksum, Ali. 2009. *Buku Ajar Mata Kuliah Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya : FIK – Universitas Negeri Surabaya.
- Maksum, Ali. 2012. *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya : Unesa Press.

Mukholid, Agus. *Pendidikan Jasmani Olahraga & Kesehatan SMA Kelas X*. Jaktim :Yudhistira.

Mutohir, Toho dan Maksun Ali. 2007. *Sport Development Index*. Jakarta : Indeks.

Nurhasan, dkk. 2005. *Petunjuk Praktis Pendidikan Jasmani (Bersatu Membangun Manusia Sehat Jasmani dan Rohani)* . Surabaya : Unesa Univercity Press.

Tim Penyusun. (2014). *Panduan Penulisan dan Penilaian Skripsi*. Surabaya : Universitas Negeri Surabaya.

Undang-undang sistem Keolahragaan Nasiaonal. Bab 1
Pasal 1 no 11 tahun 2003

Undang-undang RI no 20 tahun 2003 Sistem Pendidikan
Nasiaonal

Widiastuti, 2015. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta :
PT Raja Grafindo Persada.

