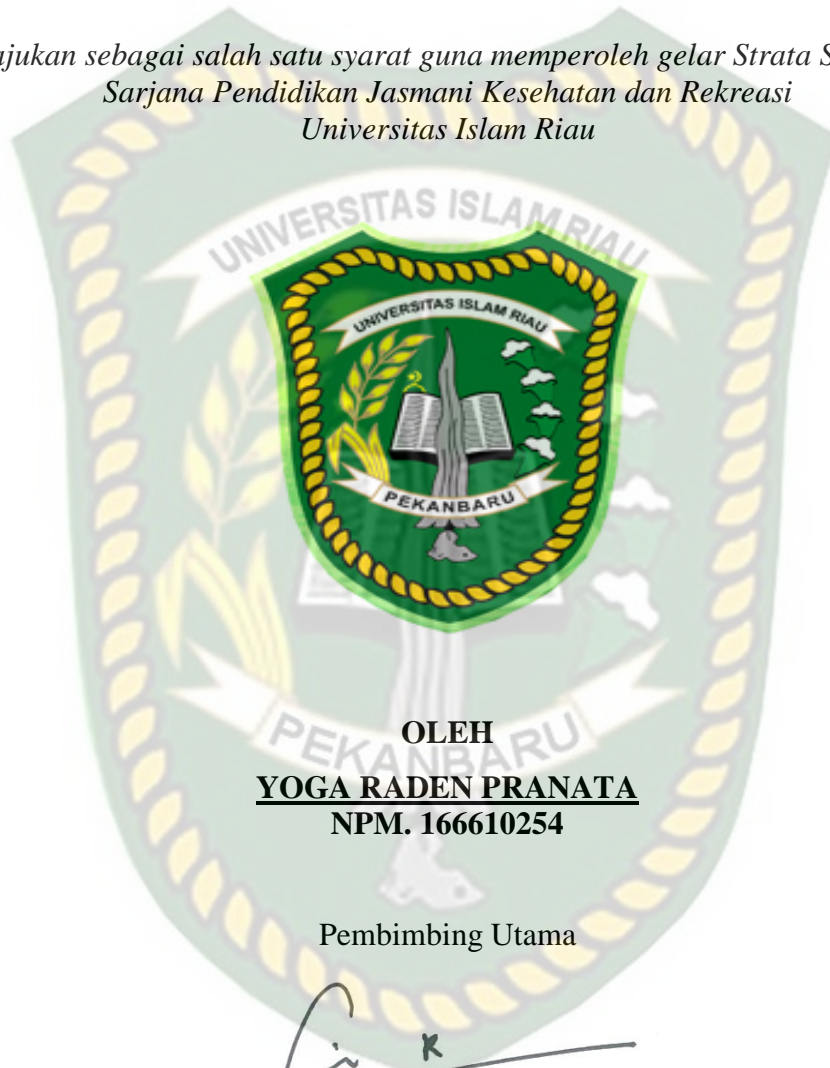


**PERBANDINGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI ANTARA SISWA
PERKOTAAN DAN PEDESAAN PROVINSI RIAU**

SKRIPSI

*Diajukan sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar Strata Satu (S1)
Sarjana Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Universitas Islam Riau*



OLEH
YOGA RADEN PRANATA
NPM. 166610254

Pembimbing Utama

Romi Cendra, S.Pd., M.Pd
NIDN. 1016058703

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM RIAU
PEKANBARU
2021**

PENGESAHAN SKRIPSI

PERBANDINGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI ANTARA SISWA PERKOTAAN DAN PEDESAAN PROVINSI RIAU

Dipersiapkan oleh :

Nama : Yoga Raden Pranata
NPM : 166610254
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

TIM PEMBIMBING

Pembimbing Utama



Romi Cendra, S.Pd., M.Pd
NIDN. 1016058703

Mengetahui

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



Leni Apriani, S.Pd., M.Pd
NIDN. 1005048901

Skripsi ini Telah Diterima Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau
Wakil Dekan I




Dr. Miranti Eka Putri, S.Pd., M.Ed
NIDN. 1005068201

PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama : Yoga Raden Pranata
NPM : 166610254
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul skripsi : Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Antara
Siswa Perkotaan Dan Pedesaan Provinsi Riau

Disetujui Oleh :

Pembimbing Utama


Romi Cendra, S.Pd., M.Pd
NIDN. 1016058703

Mengetahui

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam Riau


Leni Apriani, S.Pd., M.Pd
NIDN. 1005048901

SURAT KETERANGAN

Kami pembimbing skripsi dengan ini menerangkan bahwa yang tersebut di

bawah ini :

Nama : Yoga Raden Pranata
NPM : 166610254
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Telah selesai menyusun Skripsi dengan judul :

“Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Antara Siswa Perkotaan Dan Pedesaan Provinsi Riau”

Dengan surat keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana perlunya.

Disetujui Oleh :

Pembimbing Utama



Romi Cendra, S.Pd., M.Pd
NIDN. 1016058703

ABSTRAK

Yoga Raden Pranata. 2020. Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Antara Siswa Perkotaan Dan Pedesaan Provinsi Riau.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbandingan tingkat kebugaran jasmani antara siswa Perkotaan Dan Pedesaan Provinsi Riau. Jenis penelitian ini adalah metoda survei tes dan pengukuran. Populasi dan sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 16 orang. Teknik analisa data yang digunakan adalah uji t. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa siswa di desa yang mempunyai kegiatan lebih banyak melakukan aktivitas gerak fisik, dan ternyata mempunyai tingkat kesegaran jasmani yang lebih baik dengan kategori TKJI yaitu **Sedang**, dibandingkan dengan siswa di kota yang kurang melakukan aktivitas gerak jasmani dengan kategori TKJI yaitu **Kurang**. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan disimpulkan bahwa terdapat perbandingan tingkat kebugaran jasmani antara siswa perkotaan dan pedesaan Provinsi Riau dengan nilai $t_{hitung} = 3.497 > \text{nilai } r_{tabel} = 1.860$.

Kata kunci: *Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani*

ABSTRACT

Yoga Raden Pranata. 2020. Comparison of the Level of Physical Fitness between Urban and Rural Students in Riau Province.

The purpose of this study was to compare the level of physical fitness between urban and rural students in Riau Province. This type of research is a test and measurement survey method. The population and samples used in this study amounted to 16 people. The data analysis technique used is t test. The results of this study prove that students in villages who have more physical activity activities, and in fact have a better level of physical fitness in the TKJI category, namely Medium, compared to students in cities who do less physical activity in the TKJI category, namely Less Based on the results of the research that has been done, it is concluded that there is a comparison of the level of physical fitness between urban and rural students in Riau Province with $t_{count} = 3,497 > t_{table} = 1,860$.

Key words: Comparison of Physical Fitness Level



YAYASAN LEMBAGA PENDIDIKAN ISLAM (YLPI) RIAU
UNIVERSITAS ISLAM RIAU

F.A.3.10

Jalan Kaharuddin Nasution No. 113 P. Marpoyan Pekanbaru Riau Indonesia – Kode Pos: 28284
 Telp. +62 761 674674 Fax. +62 761 674834 Website: www.uir.ac.id Email: info@uir.ac.id

KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR
SEMESTER GANJIL TA 2021/2022

NPM : 166610254
 Nama Mahasiswa : YOGA RADEN PRANATA
 Dosen Pembimbing : 1. Drs MUSPITA 2. NOVRI GAZALI
 S.Pd.,M.Pd Program Studi : PENDIDIKAN OLAHRAGA (PENJASKESREK)
 Judul Tugas Akhir : Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani antara Siswa Perkotaan dan Perdesaan Provinsi Riau
 Judul Tugas Akhir (Bahasa Inggris) : Comparison of the Level of Physical Fitness between Urban and Rural Students in Riau Province
 Lembar Ke :

NO	Hari/Tanggal Bimbingan	Materi Bimbingan	Hasil / Saran Bimbingan	Paraf Dosen Pembimbing
1	14-11-2019	Bab I	Acc Judul Penelitian	
2	12-12-2019	Bab II	Perbaiki latar belakang, identifikasi masalah, dan ulas teori serta rapikan penulisan	
3	16-12-2019	Bab III	Perbaiki rumusan masalah dan manfaat penelitian	
4	04-05-2020	Seminar	Ujian proposal	
5	09-09-2020	Bimbingan Bab IV	Perbaiki deskripsi data dan analisa data	
6	28-08-2020		Perbaiki pemahaman, daftar isi, dan lengkapi berita acara imbingan	
7	04-09-2020	Acc	Acc skripsi untuk di uji	

Pekanbaru, 26 Oktober 2021
 Dekan FKIP UIR

(Dr. Sri Amnah, S.Pd., M.Si)
 NIDN : 0007107005



MTY2NJEWMJUO

Catatan :

1. Lama bimbingan Tugas Akhir/ Skripsi maksimal 2 semester sejak TMT SK Pembimbing diterbitkan
2. Kartu ini harus dibawa setiap kali berkonsultasi dengan pembimbing dan HARUS dicetak kembali setiap memasuki semester baru melalui SIKAD
3. Saran dan koreksi dari pembimbing harus ditulis dan diparaf oleh pembimbing
4. Setelah skripsi disetujui (ACC) oleh pembimbing, kartu ini harus ditandatangani oleh Wakil Dekan I/ Kepala departemen/Ketua prodi
5. Kartu kendali bimbingan asli yang telah ditandatangani diserahkan kepada Ketua Program Studi dan kopiannya dilampirkan pada skripsi.
6. Jika jumlah pertemuan pada kartu bimbingan tidak cukup dalam satu halaman, kartu bimbingan ini dapat di download kembali melalui SIKAD

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

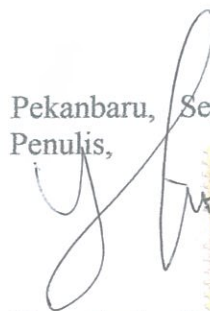
Nama : Yoga Raden Pranata
NPM : 166610254
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul Skripsi : Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Antara Siswa Perkotaan Dan Pedesaan Provinsi Riau

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Skripsi yang saya buat sesuai dengan aturan penulisan skripsi dan tidak melakukan plagiat.
2. Penulisan yang saya lakukan murni karya saya sendiri dan di bimbing oleh Dosen yang telah ditunjuk oleh Dekan FKIP Universitas Islam Riau.
3. Jika ditemukan isi skripsi yang merupakan duplikat dari skripsi orang lain, maka saya menerima sanksi pencabutan gelar dan ijazah yang telah saya terima dan saya bersedia dituntut sesuai dengan peraturan dan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sadar dan tidak ada paksaan dari pihak manapun.

Pekanbaru, September 2020
Penulis,



Yoga Raden Pranata
NPM. 166610254



KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT, atas segala rahmat dan karuniaNya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini, dengan judul **“Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Antara Siswa Perkotaan Dan Pedesaan Provinsi Riau”**. Penulisan skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk gelar sarjana pendidikan pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.

Karena keterbatasan ilmu dan pengetahuan yang penulis miliki, maka dengan tangan terbuka dan hati yang lapang penulis menerima kritik dan saran yang bersifat membangun dari berbagai pihak demi kesempurnaan dimasa yang akan datang. Pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak-pihak yang telah membantu penyelesaian skripsi yaitu :

1. Bapak Romi Cendra, S.Pd., M.Pd sebagai Pembimbing Utama yang sudah meluangkan waktu dan tempat untuk mengarahkan serta pembimbing penulis dalam penyelesaian skripsi ini.
2. Ibu Leni Apriani, S.Pd., M.Pd selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.
3. Bapak Dr. Raffly Henjilito, S.Pd., M.Pd sebagai Sekretaris Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Islam Riau.

4. Bapak/ Ibu Dosen Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau yang telah memberikan pengajaran dan berbagai disiplin Ilmu kepada peneliti selama peneliti belajar di Universitas Islam Riau.
5. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.
6. Staf tata usaha Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.
7. Kedua orang tua yang terus memberikan do'a yang tulus dan semangat sehingga penulis selalu berada dalam lindungannya.
8. Teman-teman di Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.

Penulis sangat mengharapkan agar skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak. Untuk itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak-pihak yang telah membantu pelaksanaan penelitian ini. Semoga segala bantuan yang diberikan menjadi amal baik dan mendapatkan balasan dari Allah SWT, Amin ya Robbal Alamin.

Pekanbaru, September 2020

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman

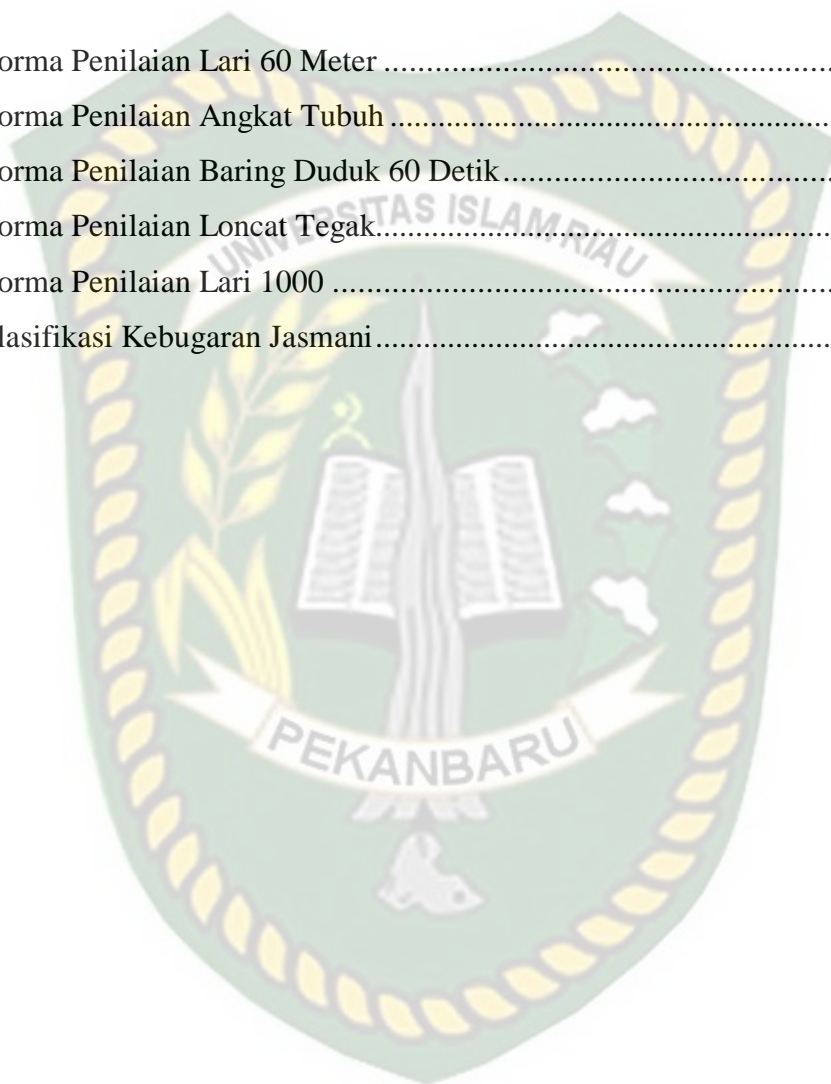
PENGESAHAN SKRIPSI	i
PERSETUJUAN SKRIPSI	ii
SURAT KETERANGAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI	vi
SURAT PERNYATAAN	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR GRAFIK	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	3
C. Pembatasan Masalah.....	4
D. Perumusan Masalah.....	4
E. Tujuan Penelitian.....	4
F. Manfaat Penelitian.....	4
BAB II. LANDASAN TEORI	5
A. Hakikat Kesegaran Jasmani.....	5
1. Pengertian Kesegaran Jasmani.....	5
2. Komponen Kebugaran Jasmani.....	8
3. Pengertian Kota.....	15
4. Pengertian Desa.....	17
B. Kerangka Pemikiran.....	19
C. Pertanyaan Penelitian.....	19
BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	20
A. Jenis Penelitian.....	20
B. Populasi dan Sampel.....	20
C. Defenisi Operasional.....	21
D. Pengembangan Instrumen.....	21

E. Teknik Pengumpulan Data.....	28
F. Teknik Analisa Data.....	29
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	32
A. Deskripsi Hasil Penelitian.....	32
B. Analisa Data.....	34
C. Pembahasan.....	35
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN.....	40
A. Kesimpulan.....	40
B. Saran.....	40
DAFTAR PUSTAKA.....	42



DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Norma Penilaian Lari 60 Meter	22
2. Norma Penilaian Angkat Tubuh	24
3. Norma Penilaian Baring Duduk 60 Detik	26
4. Norma Penilaian Loncat Tegak	27
5. Norma Penilaian Lari 1000	28
6. Klasifikasi Kebugaran Jasmani	29



DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Tes Gantung Angkat Tubuh 60 Detik Putra.....	24
2. Tes Baring Duduk 60 Detik.....	25



DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Data Tes Lari 60 Meter Siswa Perkotaan Provinsi Riau	44
2. Data Tes Gantung Angkat Tubuh Siswa Perkotaan Provinsi Riau.....	45
3. Data Tes Baring Duduk 60 Detik Siswa Perkotaan Provinsi Riau	46
4. Data Tes Loncat Tegak Siswa Perkotaan Provinsi Riau.....	47
5. Data Tes Lari 1000 Meter Siswa Perkotaan Provinsi Riau.....	48
6. Data Rekapitulasi Hasil Tes Kesegaran Jasmani Siswa Perkotaan Provinsi Riau.....	49
7. Data Tes Lari 60 Meter Siswa Pedesaan Provinsi Riau.....	50
8. Data Tes Gantung Angkat Tubuh Siswa Pedesaan Provinsi Riau.....	51
9. Data Tes Baring Duduk 60 Detik Siswa Pedesaan Provinsi Riau	52
10. Data Tes Loncat Tegak Siswa Pedesaan Provinsi Riau.....	53
11. Data Tes Lari 1000 Meter Siswa Pedesaan Provinsi Riau.....	54
12. Data Rekapitulasi Hasil Tes Kesegaran Jasmani Siswa Pedesaan Provinsi Riau.....	55
13. Perhitungan Analisa Data.....	56
14. R Tabel.....	57
15. Dokumentasi Penelitian	58

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam melakukan aktivitas sehari-hari manusia sebagai makhluk hidup membutuhkan kondisi tubuh yang bugar karena apabila seseorang memiliki tubuh yang bugar suatu pekerjaan akan didapat dengan hasil yang maksimal. Ada berbagai macam cara untuk memperoleh kebugaran jasmani yang optimal, antara lain memilih makanan yang mengandung banyak nutrisi, istirahat yang cukup, rutin melakukan aktivitas olahraga yang berfungsi untuk meningkatkan efisiensi fungsi tubuh guna meningkatkan kesegaran jasmani.

Kesegaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan suatu pekerjaan sehari-hari dan adaptasi terhadap pembebanan fisik tanpa menimbulkan kelelahan berlebih dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggang maupun pekerjaan yang mendadak serta bebas dari penyakit.

Manusia sebagai individu merupakan gabungan dua unsur yang terdiri dari jasmani dan rohani dimana dari kedua unsur tersebut satu sama lain tidak dapat dipisahkan dan merupakan satu kesatuan. Oleh sebab itu maka kedua unsur tersebut harus dibina, disempurnakan dan dipelihara dengan baik agar terwujud individu yang utuh. Berdasarkan kesatuan kedua unsur tersebut, dalam usaha menunjang tercapainya masyarakat yang sehat tidak hanya ditentukan oleh kemampuan intelektual saja, namun ditentukan oleh kemampuan jasmani yang memadai bagi masyarakat dari tingkat dasar sampai menengah.

Menurut undang-undang nomor 3 tahun 2005 pasal 21 ayat 4 Pembinaan dan pengembangan keolahragaan dilaksanakan melalui jalur keluarga, jalur pendidikan, dan jalur masyarakat yang berbasis pada pengembangan olahraga untuk semua orang yang berlangsung sepanjang hayat.

Berdasarkan kutipan undang-undang tersebut dapat dipahami bahwa harapan pemerintah Indonesia berfungsi untuk mengembangkan kepribadian masyarakat agar mampu mengembangkan potensi yang ada di dalam dirinya demi memenuhi kebutuhan hidupnya, masyarakat, negara sekarang dan dimasa yang akan datang. Tujuan olahraga bagi masyarakat juga untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Melalui profil manusia Indonesia yang siap secara intelektual, mental, fisik dan rohani demi menghadapi masa depan.

Untuk mewujudkan tujuan dari pemerintah tersebut masyarakat harusnya memiliki kesegaran jasmani yang baik. Kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan pekerjaan berat sehari-hari dengan mudah tanpa merasa lelah dan masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggang atau untuk keperluan yang sewaktu-waktu dapat digunakan. Dengan demikian kesegaran jasmani merupakan wujud dari fungsional seseorang untuk melakukan suatu pekerjaan secara tertentu dengan hasil baik atau memuaskan tanpa kelelahan yang berarti.

Banyak aspek yang menjadi faktor penunjang terciptanya kesegaran jasmani yang bagus mulai dari gizi, lingkungan dan kegiatan yang dilakukan seharusnya setiap peserta didik di berbagai tingkat jenjang pendidikan memiliki tingkat kesegaran 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 di lapangan, ditemukan banyak perbedaan dari kedua masyarakat tersebut terutama pada tingkat kebugaran jasmani pada masing-masing daerah tersebut. Keterbatasan fasilitas umum untuk olahraga di daerah masing-masing sehingga masyarakat kesulitan untuk berolahraga. Dari pantauan di lapangan ada yang baik dan ada yang buruk, namun demikian terdapatnya tingkat kebugaran jasmani masyarakat yang berbeda, dikarenakan oleh beberapa faktor yang mempengaruhi.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka peneliti merasa tertarik untuk mengetahui dan mengadakan penelitian mengenai **“Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Antara Siswa Perkotaan Dan Pedesaan Provinsi Riau”**.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka dapat diidentifikasi beberapa masalah yaitu :

1. Masih ada beberapa masyarakat yang mudah mengalami kelelahan dalam melakukan aktifitas sehari-hari.
2. Keterbatasan fasilitas umum untuk olahraga di Kota dan Desa Provinsi Riau.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas maka penelitian ini dibatasi pada perbandingan tingkat kebugaran jasmani antara siswa perkotaan dan pedesaan Provinsi Riau.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, agar lebih jelas dan terarah masalahnya, maka penelitian ini dapat dirumuskan pada apakah terdapat perbandingan tingkat kebugaran jasmani antara siswa perkotaan dan pedesaan Provinsi Riau?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah yang dikemukakan di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbandingan tingkat kebugaran jasmani antara siswa perkotaan dan pedesaan Provinsi Riau.

F. Manfaat Penelitian

Dengan adanya Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat, adapun manfaat penelitian ini adalah :

1. Untuk menambah wawasan ilmu pengetahuan tentang tingkat kebugaran jasmani Kota Dan Desa Provinsi Riau.
2. Sebagai bahan motivasi bagi masyarakat Kota Dan Desa Provinsi Riau untuk menjaga tingkat kebugaran jasmani yang dimilikinya.
3. Sebagai bahan masukan atau referensi bagi peneliti dimasa mendatang baik yang bersifat melengkapi maupun yang bersifat meneruskan yang berhubungan dengan judul penelitian ini.

4. Sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan studi dan mendapatkan gelar sarjana pada Universitas Islam Riau.



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Hakikat Kesegaran Jasmani

1) Pengertian Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani merupakan modal utama bagi semua kalangan kehidupan manusia. Olahragawan membutuhkan tingkat kesegaran jasmani yang tinggi untuk dapat mencapai prestasi yang setinggi-tingginya, karyawan membutuhkan kesegaran jasmani yang cukup untuk bekerja dengan baik sehingga dapat meningkatkan daya kerja dan produktivitas yang tinggi. Demikian juga para masyarakat membutuhkan tingkat kesegaran jasmani yang lebih baik untuk dapat belajar dengan baik.

Menurut Widiastuti (2017:13) Kesegaran jasmani adalah merupakan aspek fisik dari kesegaran yang menyeluruh, yang memberi kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup produktif, dan dapat menyesuaikan diri pada tiap pembebanan fisik yang layak.

Menurut Fransazeli (2018:8) Tingkat kesegaran jasmani yang dimiliki seseorang menjadi peranan penting dalam melakukan aktivitas atau kegiatan sehari-hari. Tingkat kesegaran jasmani yang tinggi diperlukan oleh semua orang baik tua maupun muda. Dengan memiliki tingkat kesegaran yang tinggi, seseorang mampu melakukan aktifitas sehari-hari dengan waktu lebih lama dibanding seseorang yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang rendah.

Menurut Farid (2017:2) Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan

kelelahan yang berarti, sehingga tubuh masih memiliki cadangan tenaga untuk mengatasi beban kerja tambahan.

Sedangkan menurut Wahjoedi (2001:59) “kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari dengan giat, tanpa mengalami kelelahan yang berarti serta dengan cadangan energi yang tersisa ia masih mampu menikmati waktu luang dan menghadapi hal-hal darurat yang tidak terduga sebelumnya”.

Dari keterangan di atas dapat diketahui bahwa kemampuan jasmani seseorang dilihat dari kemampuannya dalam melakukan kegiatan atau aktifitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan, sehingga ia masih dapat melakukan aktifitas ringan lainnya dengan baik dan dapat melewati waktu dalam hari tersebut tetap bugar.

Kemudian menurut Senaputra (2017:3) kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan, sehingga masih mempunyai tenaga untuk melakukan aktivitas lain yang bersifat darurat. Kebugaran jasmani yang baik akan membantu seseorang dalam menyelesaikan aktivitas sehari-hari dengan lebih efisien dan efektif.

Penjelasan di atas juga memberikan keterangan bahwa kebugaran jasmani yang baik akan membantu seseorang dalam menyelesaikan aktivitas sehari-hari dengan lebih efisien dan efektif sehingga pekerjaan yang dilakukan dapat diselesaikan dengan waktu yang lebih cepat dan dengan kesegaran yang baik pekerjaan tersebut tidak akan membuat kelelahan yang berarti.

Kemudian Irawadi (2011:2) menjelaskan bahwa orang segar adalah orang yang memiliki kondisi fisik lebih baik dari pada orang sehat. Ia tidak hanya sanggup untuk menunaikan tugasnya sehari-hari, melainkan ia juga mampu melakukan tugas-tugas tambahan jika dibutuhkan tanpa kelelahan berlebihan.

Dari beberapa pendapat di atas dapat dipahami bahwa kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih mempunyai sisa tenaga cadangan untuk menikmati waktu luang. Tingkat kesegaran jasmani yang dimiliki seseorang menjadi peranan penting dalam melakukan aktivitas atau kegiatan sehari-hari. Tingkat kesegaran jasmani yang tinggi sangat diperlukan oleh semua orang.

Menurut Hartati (2017:3) Pentingnya kebugaran jasmani bagi anak sekolah antara lain dapat meningkatkan kemampuan organ tubuh, sosial emosional, sportivitas, dan semangat berkompetisi. Kebugaran jasmani memiliki korelasi positif dengan prestasi akademis.

Dari penjelasan tersebut dapat dipahami bahwa kemampuan organ tubuh, sosial emosional, sportivitas, dan semangat berkompetisi yang dimiliki oleh masyarakat bersumber dari kebugaran jasmani yang dimilikinya sehingga dapat melakukan kegiatan sehari-hari dengan baik dengan dukungan kebugaran jasmani yang maksimal.

Kesegaran jasmani sama halnya dengan stamina seseorang sebagaimana menurut Harsono (2001:14) menjelaskan bahwa stamina adalah kemampuan seseorang untuk bertahan terhadap kelelahan, artinya meskipun berada dalam kondisi lelah dia masih mampu untuk meneruskan latihan atau pertandingan.

Kebugaran jasmani sangat dibutuhkan oleh para masyarakat untuk melakukan kegiatan di dalam kehidupan sehari-hari dapat melakukan kegiatan tersebut dengan baik dan penuh semangat. Kebugaran jasmani tersebut dibutuhkan oleh sepanjang waktu atau seumur hidup untuk kualitas kehidupan yang lebih baik. Kebugaran jasmani harus dijaga dengan baik dengan melakukan olahraga yang rutin dan terjadwal dengan baik.

Setiawan (2017:2) Kebugaran jasmani adalah kesanggupan tubuh untuk melakukan aktifitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Orang yang bugar berarti ia tidak dapat lelah dan capek. Ia dapat melakukan pekerjaan sehari-hari secara optimal.

Dari kutipan di atas dapat dipahami bahwa seseorang dengan kondisi tingkat kesegaran jasmani yang ideal akan dapat melakukan berbagai aktivitas seperti bekerja, bersekolah, berolahraga, dan sanggup melakukan aktivitas fisik lainnya atau sebagai pengisi waktu senggang. Orang yang bugar berarti dapat mengerjakan pekerjaan sehari-hari secara optimal, tidak malas atau bahkan berhenti sebelum waktunya.

2) Komponen Kebugaran Jasmani

Kesegaran jasmani sangat penting bagi kehidupan manusia, hal ini tidak terlepas dari banyak hal untuk mendukungnya agar tercipta manusia yang memiliki kesegaran yang baik. Kesegaran jasmani terdiri dari komponen-komponen yang dikelompokkan menjadi kelompok yang berhubungan dengan kesehatan (*health related physical fitness*). Dan kelompok yang berhubungan dengan keterampilan (*skill related fitness*).

Menurut Widiastuti (2017:14) Pada kesegaran jasmani dapat dibagi menjadi beberapa komponen-komponen kesegaran jasmani dan dibagi menjadi dua aspek kesegaran jasmani yaitu: (1) kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan (*health related fitness*) dan (2) kesegaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan (*skill related fitness*). Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan meliputi: (a) daya tahan jantung paru (kardiorespirasi), (b) kekuatan otot, (c) daya tahan otot, (d) fleksibilitas, dan (e) komposisi tubuh. Yang berhubungan dengan keterampilan meliputi: (a) kecepatan, (b) *power* (c) keseimbangan, (d) kelincahan, (e) koordinasi, dan (f) kecepatan reaksi.

Kesegaran jasmani merupakan kondisi tubuh seseorang yang mempunyai peran penting dalam kegiatan atau aktivitas sehari-hari. Pada dasarnya setiap individu memiliki tingkat kebugaran jasmani yang ideal, sesuai dengan tuntutan tugas di kehidupannya masing-masing, tentunya dengan baiknya komponen-komponen kesegaran jasmani tersebut maka aktifitas jasmaninya akan menjadi lancar.

Menurut Wahjoedi (2001:59-61) kebugaran jasmani dapat diklasifikasikan menjadi dua, yaitu: kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan dan kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan gerak. Komponen kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan (*health related fitness*) yaitu:

- a. Daya tahan jantung-paru,
- b. Daya tahan otot,

- c. Kekuatan otot,
- d. Kelentukan,
- e. Komposisi tubuh.

Komponen kesegaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan (*motorskill related fitness*) yaitu:

- a. Kecepatan,
- b. Kecepatan reaksi,
- c. Daya ledak,
- d. Kelincahan,
- e. Keseimbangan,
- f. Ketepatan,
- g. Koordinasi.

Sedangkan Len Kravitz (2001:5-7), terdapat 5 komponen kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan yaitu:

- a. Daya tahan kardiorespirasi,
- b. Kekuatan otot,
- c. Daya tahan otot,
- d. Kelenturan,
- e. Komposisi tubuh.

Kemudian Widiastuti (2017:14) juga menjelaskan bahwa ada juga tingkatan kesegaran jasmani yang harus dimiliki oleh orang yang bekerja cukup berat seperti militer dan biasa dikategorikan pada motor fitness atau para atlet yang harus memiliki kemampuan fisik melebihi dari tingkat kesegaran jasmani

yang baik saja, akan tetapi harus memiliki kemampuan fisik secara menyeluruh yang biasa disebut dengan *general motor ability* atau *motor ability*, pembagian komponen-komponen tersebut adalah:

1. Daya Tahan Jantung dan Paru/*Endurance*

Daya tahan jantung dan paru adalah kesanggupan sistem jantung, paru-paru dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal saat melakukan aktivitas sehari-hari, dalam waktu cukup lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Daya tahan jantung dan paru sangat penting untuk menunjang kerja otot, yaitu dengan cara mengambil oksigen dan mengeluarkan ke otot yang aktif. Dan pada daya tahan ini ada juga yang dinamakan dengan daya tahan otot lokal

2. Kekuatan Otot (*Strength*)

Secara fisiologis kekuatan otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan satu kali kontraksi secara maksimal melawan tahanan atau beban. Secara mekanis kekuatan otot didefinisikan sebagai gaya (*force*) yang dapat dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot dalam suatu kontraksi maksimal. Kekuatan otot merupakan hal penting untuk setiap orang.

3. Kelentukan (*Fleksibilitas*)

Fleksibilitas adalah kemampuan sendi untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi secara maksimal. Fleksibilitas menunjukkan besarnya pergerakan sendi secara maksimal sesuai dengan kemungkinan gerakan (*range of movement*). Fleksibilitas bagi anak

sangat penting dimiliki terutama untuk kegiatan dalam bermain, karena bermain bagi mereka tidak semata-mata dapat bergerak cepat dan kuat, tetapi juga harus lincah dan dapat mengubah arah dengan cepat (kelincahan). Kemampuan yang cepat dan lincah dalam mengubah arah memerlukan fleksibilitas tubuh atau bagian tubuh yang lebih dalam kegiatan tersebut. Melakukan perubahan kecepatan dan arah gerakan, dapat mengakibatkan regangan otot yang terlalu kuat sehingga memungkinkan terjadinya cedera otot (*muscle sprain*) apabila fleksibilitas otot yang dimiliki rendah. Pada usia sampai 10 tahun, umumnya anak-anak memiliki fleksibilitas yang sangat baik. Bagaimanapun juga latihan untuk meningkatkan fleksibilitas tidak boleh berlebihan, karena dapat berpengaruh tidak baik dan bahkan dapat merusak sikap tubuh itu sendiri.

4. Kecepatan (*Speed*)

Kecepatan adalah kemampuan berpindah dari satu tempat ke tempat yang lain dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Kecepatan bersifat lokomotor dan gerakannya bersifat siklik (satu jenis gerak yang dilakukan berulang-ulang seperti lari dan sebagainya) atau kecepatan gerak bagian tubuh seperti melakukan pukulan. Kecepatan penting tidak saja bagi anak-anak terutama saat mereka bermain di sekolah maupun di rumah juga bagi mereka yang sudah dewasa untuk dapat tetap menjaga mobilitasnya.

5. Daya Eksplosif (*Power*)

Adalah gabungan antara kekuatan dan kecepatan atau pengerahan gaya otot maksimum dengan kecepatan maksimum. Kemampuan yang kuat dan cepat juga diperlukan terutama bagi tindakan-tindakan membutuhkan kemampuan tenaga secara maksimal misalkan pada saat melakukan teknik smash. Tentu saja setiap komponen penampilan aktivitas gerak akan memiliki bobot yang berbeda sesuai dengan tingkat usia dan kepentingannya.

6. Kelincahan (*Agillity*)

Adalah kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat yang dilakukan bersama-sama dengan gerakan lainnya. Bagi anak, kelincahan merupakan komponen kebugaran jasmani yang harus dimiliki. Tanpa kelincahan, anak dikatakan tidak dalam keadaan normal atau mungkin sedang sakit. Kelincahan bagi mereka adalah sesuatu yang khas sesuai dengan kodratnya. Jadi, kelincahan harus menempati prioritas utama dalam melatih kebugaran jasmani setiap anak. Bagi orang dewasa kelincahan tidak berarti kurang penting, tetapi apabila dilihat dari kebutuhan serta aktivitas yang dilakukan, kelincahan terbatas kepada cabang olahraga yang dilakukannya.

7. Keseimbangan (*Balance*)

Keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap dan posisi tubuh secara cepat pada saat berdiri (*static balance*) atau pada saat melakukan gerakan (*dynamic balance*). Kemampuan untuk mempertahankan

keseimbangan dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain: *visual* dan *vestibular*. Keseimbangan statik maupun dinamik merupakan komponen kebugaran jasmani yang sering dilakukan oleh anak-anak maupun orang dewasa. Cara meniti balok atau titian kayu/besi misalnya, sudah menjadi fungsi keseimbangan untuk dapat mempertahankan posisi normalnya.

8. Ketepatan (*Acuracy*)

Ketepatan sebagai keterampilan motorik merupakan komponen kebugaran jasmani yang diperlukan dalam kegiatan anak sehari-hari. Ketepatan dapat berupa gerakan (*performance*) atau sebagai ketepatan hasil (*result*). Ketepatan berkaitan erat dengan kematangan sistem syaraf dalam memproses input atau stimulus yang datang dari luar, seperti tepat dalam menilai ruang dan waktu, tepat dalam mendistribusikan tenaga, tepat dalam mengoordinasikan otot dan sebagainya. Sejauh gerakan yang dilakukan masih dalam batas koordinasi relatif sederhana, maka latihan ketepatan dapat diberikan kepada anak-anak yang masih dalam pertumbuhan, khususnya sistem persyarafan. Sedangkan bagi anak yang sudah memasuki masa remaja, latihan ketepatan sudah boleh diberikan dengan keterlibatan koordinasi otot yang lebih kompleks.

9. Koordinasi (*Coordination*)

Koordinasi merupakan kemampuan untuk melakukan gerakan atau kerja dengan tepat dan efisien. Koordinasi menyatakan hubungan harmonis berbagai faktor yang terjadi pada suatu gerakan. Kemampuan koordinatif.

Dari keterangan di atas dapat dipahami bahwa kesegaran jasmani sangat penting bagi semua lapangan kehidupan manusia. Kesegaran jasmani mempunyai fungsi yang sangat penting dalam menyukseskan pembangunan. Kesegaran jasmani bagi setiap orang berfungsi di dalam melaksanakan kegiatan sehari-hari. Kesegaran jasmani mempunyai fungsi pengembangan kesanggupan kerja bagi siapapun, sehingga dapat menyelesaikan tugas pekerjaannya dengan baik tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

3) Pengertian Kota

Kota sebagai pemukiman yang relatif besar padat dan permanen dengan penduduk yang heterogen kedudukan sosialnya. Oleh karena itu, hubungan sosial antar-penghuninya serba longgar, tidak acuh, dan relasi yang terbangun tidak bersifat pribadi (*impersonal relation*). Hal ini menunjukkan adanya keragaman atau perbedaan kelompok sosial di kota yang bias ditelusuri dalam hal lingkungan umumnya dan orientasi terhadap alam, pekerjaan, ukuran komunitas, kepadatan penduduk, heterogenitas, diferensiasi sosial, pelapisan sosial, mobilitas sosial, interaksi sosial, pengendalian sosial, pola kepemimpinan, ukuran kehidupan, solidaritas sosial, dan nilai atau sistem nilainya.

Menurut Jamaludin (2015:41) Dilihat dari segi fisik, kota di definisikan sebagai suatu pemukiman yang mempunyai bangunan-bangunan perumahan yang berjarak relatif padat dan yang mempunyai sarana-sarana dan prasarana-prasarana serta fasilitas-fasilitas yang relatif memadai guna memenuhi kebutuhan-kebutuhan penduduknya. Rumusan ini terlepas dari besarnya jumlah penduduk, tetapi lebih dilihat pada sisi fisiknya, yaitu gedung-gedung dan bangunan-bangunan yang

letaknya berdekatan, dan memiliki sarana dan prasarana umum seperti jalanan, air dan penerangan, sarana ibadah, pemerintahan, rekreasi dan olah raga, ekonomi, komunikasi, serta lembaga-lembaga yang mengatur kehidupan bersama penduduknya

Kemudian menurut Bintarto yang dikutip oleh Jamaludin (2015:40) menjelaskan bahwa kota adalah jaringan kehidupan manusia yang ditandai dengan kepadatan penduduk yang tinggi dan diwarnai dengan strata sosial ekonomi yang heterogen dan coraknya materialistis. Secara fisik, kota selalu berkembang, baik melalui perembesan wilayah perkotaan maupun pemekaran kota. Wilayah perkotaan adalah suatu kota dengan wilayah pengaruhnya. Seperti hubungan kebergantungan antarasuatu wilayah perkotaan dengan kota-kota kecil atau desa-desa dan sebaliknya. Wilayah kota adalah kota yang secara administratif berada di wilayah yang dibatasi oleh batas administratif yang berdasarkan kepada peraturan perundangan yang berlaku.

Karakteristik masyarakat perkotaan pada era globalisasi seperti sekarang ini yang diliputi oleh kemajuan teknologi, komunikasi, dan transportasi yang berkembang dengan sangat pesat. Kebanyakan masyarakat kota cenderung memilih untuk bermain gadget dari pada melakukan aktivitas fisik. Kurang melakukan aktifitas fisik akan mempengaruhi kebugaran jasmani, sehingga dalam melakukan aktifitas sehari-hari menjadi tidak maksimal. Semua bentuk kegiatan manusia selalu memerlukan dukungan fisik, masalah kemampuan fisik merupakan faktor dasar bagi setiap aktifitas manusia. Maka untuk melakukan setiap aktifitas sehari-hari, minimal harus mempunyai kemampuan fisik yang selalu mendukung

aktifitas tersebut. Pada saat ini manusia menyadari betapa pentingnya melakukan aktifitas olahraga karena adanya berolahraga kita dapat meningkatkan dan menjaga kesehatan jasmani dan rohani.

Sebagaimana menurut Rizhardi (2019:299) Kebugaran jasmani seseorang tidak hanya di capai dengan aktivitas fisik yang dilakukan seseorang, tetapi kebugaran jasmnai mempunyai beberapa aspek agar semua komponen kebugaran jasmani terpenuhi. Seseorang yang mempunyai kebugaran jasmani yang baik pasti akan mempunyai kualitas kesehatan yang baik dan kecerdasan emosional yang stabil.

4) Pengertian Desa

Selama ini masyarakat perdesaan dicirikan dengan kondisinya yang serba kurang apabila dibandingkan dengan masyarakat perkotaan. Dari segi ekonomi, jelas terbukti bahwa masyarakat kota lebih mempunyai taraf kehidupan jauh diatas masyarakat perdesaan. Dari segi pendidikan, jumlah serta kualitas pendidikan masyarakat desa jauh dibawah masyarakat perkotaan. Dalam upaya mencapai keberhasilan tujuan pembangunan wilayah pedesaan saat ini, secara umum kita dihadapkan pada banyak tantangan yang sangat berbeda sifatnya dibandingkan pada masa-masa yang lalu. Tantangan pertama berkaitan dengan kondisi eksternal seperti perkembangan internasional yang berhubungan dengan liberalisasi arus investasi dan perdagangan global. Sedangkan yang kedua bersifat internal, yaitu yang berkaitan dengan perubahan kondisi makro maupun mikro dalam negeri, masalah migrasi spasial dan sektoral, ketahanan pangan, masalah

ketersediaan lahan pertanian, masalah investasi dan permodalan, masalah iptek, SDM, lingkungan dan masih banyak lagi.

Menurut Bintarto yang dikutip oleh Soleh (2017:35) Desa adalah perwujudan geografis yang ditimbulkan oleh unsur-unsur fisiografis, sosial, ekonomis politik, kultural setempat dalam hubungan dan pengaruh timbal balik dengan daerah lain.

Menurut Runa (2007:5) Desa dalam arti lain adalah bentuk kesatuan administratif yang disebut juga Kelurahan. Dengan demikian, di dalam kota juga dikenal sebutan desa. Pengertian desa seperti itu diperkenalkan oleh pemerintah Republik Indonesia setelah masa kemerdekaan dan berlaku di seluruh Indonesia.

Menurut Anwar dan Jatmiko (2012:388) yang mengutip Undang-Undang Nomor 22 Tahun 1999 tentang Pemerintah Daerah, bahwa desa adalah kesatuan masyarakat hukum yang memiliki kewenangan untuk mengatur dan mengurus kepentingan masyarakat setempat berdasarkan asalusul dan adat-istiadat setempat yang diakui dalam sistem Pemerintahan Nasional dan berada di Daerah Kabupaten, sedangkan dalam Undang-Undang Nomor 32 Tahun 2004 tentang Pemerintah Daerah, Desa adalah kesatuan masyarakat hokum yang memiliki batas-batas wilayah yang berwenang untuk mengatur dan mengurus kepentingan masyarakat setempat, berdasarkan asal-usul dan adat istiadat tempat yang diakui dan dihormati dalam sistem Pemerintahan Negara Kesatuan Republik Indonesia. Dalam persepektif sosiologis, desa adalah komunitas yang menempati wilayah tertentu dimana warganya saling mengenal satu sama lain dengan baik, bercorak homogen, dan banyak tergantung pada alam.

B. Kerangka Pemikiran

Seiring dengan majunya ilmu pengetahuan dan teknologi, banyak sekali yang dirasa tiap individu dalam menghadapi tantangan untuk meningkatkan dan memelihara kesegaran jasmaninya. Sebagaimana yang terjadi pula di negara Indonesia. Kesegaran jasmani tidak luput dari masalah yang dihadapi oleh warga negara, bila kesegaran jasmani di Indonesia sudah baik, maka akan tercipta masyarakat yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik pula.

Untuk hal di atas, maka oleh karena itu sebaiknya semua lapisan masyarakat harus memiliki tingkat kesegaran yang baik, sehingga mereka melalui aktivitas jasmani yang benar sesuai dengan kemampuan masing-masing individu dapat mencapai hasil pekerjaan yang maksimal.

C. Pertanyaan Penelitian

Sesuai kerangka pemikiran di atas, peneliti mengajukan pertanyaan penelitian sebagai berikut : Bagaimanakah perbandingan tingkat kebugaran jasmani antara siswa perkotaan dan pedesaan Provinsi Riau?

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Dalam penelitian ini, jenis penelitian yang digunakan adalah menggunakan metoda survei tes dan pengukuran, dimana penelitian akan mencari tingkat kesegaran jasmani masyarakat yang diambil sebagai sampel dari dua tempat berbeda dengan serangkaian tes yang telah direncanakan.

B. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Menurut Arikunto (2006:130), populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa usia 16-19 Desa Teratak Buluh Kampung Terusan Keramat Rt 02 Rw 03 yang berjumlah 8 orang dan siswa usia 16-19 Kota Marpoyan Damai Rt 02 Rw 04 yang berjumlah 8 orang.

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari populasi yang mempunyai ciri-ciri atau keadaan tertentu yang akan diteliti Riduwan (2005:11). Adapun teknik *sampling* yang dipergunakan adalah *purposive sampling* yaitu pengambilan sampel dengan pertimbangan tertentu, pertimbangan dalam penelitian ini adalah dengan mengambil siswa usia 16-19 Desa yang berdomisili di Desa Teratak Buluh Kampung Terusan Keramat Rt 02 Rw 03 dan siswa usia 16-19 Kota Marpoyan Damai yang berdomisili di Rt 02 Rw 04, dengan demikian sampel pada penelitian ini adalah 16 orang.

C. Definisi Operasional

Untuk menghindari salah pengertian terhadap judul penelitian ini maka penulis menjelaskan sebagai berikut :

1. Kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari dengan giat, tanpa mengalami kelelahan yang berarti serta dengan cadangan energi yang tersisa ia masih mampu menikmati waktu luang dan menghadapi hal-hal darurat yang tidak terduga sebelumnya.

D. Pengembangan Instrumen

Teknik pengukuran yaitu digunakan untuk mendapatkan data yang digunakan untuk penelitian yaitu dengan melakukan tes kesegaran jasmani Indonesia (Widiastuti, 2017:47). Dengan rangkaian tes terdiri dari:

1. Tes Kesegaran Jasmani Putra Usia 16-19 Tahun

Sesuai dengan jenis data yang diperlukan dalam penelitian ini, maka jenis pengukuran adalah tes kesegaran jasmani Indonesia (Widiastuti, 2017:47). Tes kesegaran jsmani Indonesia terdiri dari 5 item tes yaitu :

a). Tes lari cepat 60 Meter Usia 16-19 Tahun

Tes ini untuk mengukur kecepatan lari seseorang.

Alat :

- 1 Lintasan lurus, rata dan tidak licin. Jarak antara garis start dan finis 60 meter.
- 2 Pluit, *stopwatch* dan Bendera
- 3 Pensil dan buku

Pelaksanaan :

Testi berada di belakang garis start dengan sikap star berdiri, pada waktu diberi aba-aba “ya”, testi berlari kedepan secepat mungkin untuk menempuh jarak 60 meter. Pada saat testi menyentuh atau melewati garis finish, stop watch dihentikan.

Skor hasil tes lari yaitu waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 60 meter. Waktu dicatat sepersepuluh detik.

Tabel 1. Norma Penilaian Lari 60 Meter

Nilai	16 - 19 tahun putra	Kategori
5 – 7.2	Baik sekali
4	7.3 – 8.3	Baik
3	8.4 – 9.6	Sedang
2	9.7 – 11.00	Kurang
1	11.01 – dst	Kurang sekali

b). Tes Gantung Angkat Tubuh

1. Test gantung angkat tubuh untuk putera 60 detik

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan daya tahan otot lengan dan paha.

Alat :

1. Lantai yang rata dan bersih
2. Palang tunggal
3. *stop watch*
4. Buku dan pensil

Pelaksanaan:

1. Sikap permulaan

Peserta berdiri di bawah palang tunggal. Kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu. Pegangan telapak tangan menghadap ke arah letak kepala.

2. Gerakan

- Mengangkat tubuh dengan membengkokkan kedua lengan, sehingga dagu menyentuh atau berada di atas palang tunggal. Kemudian kembali ke sikap permulaan. Gerakan dihitung satu kali.
- Selama melakukan gerakan mulai dari kepala sampai ujung kaki tetap merupakan satu garis lurus.
- Gerakan ini dilakukan berulang-ulang tanpa istirahat, sebanyak mungkin selama 60 detik.

3. Angkatan dianggap gagal dan tidak dihitung apabila

- Pada waktu mengangkat badan, peserta melakukan gerakan mengayun
- Pada waktu mengangkat badan, dagu tidak menyentuh palang tunggal, dan
- Pada waktu kembali ke sikap permulaan kedua lengan tidak lurus.



Gambar 1. Tes Gantung Angkat Tubuh 60 Detik Putra
(Widiastuti, 2017:49)

4. Pencatatan hasil

- Yang dihitung adalah angkatan yang dilakukan dengan sempurna
- Yang dicatat adalah jumlah (frekuensi) angkatan yang dapat dilakukan sikap sempurna tanpa istirahat selama 60 detik.
- Peserta yang tidak mampu melakukan tes angkatan tubuh ini walaupun telah berusaha diberi nilai 0 (nol).

Tabel 2. Norma Penilaian Angkat Tubuh

Nilai	16 - 19 tahun putra	Kategori
5	19 keatas	Baik sekali
4	14 - 18	Baik
3	9 - 13	Sedang
2	5 - 8	Kurang
1	0-4	Kurang sekali

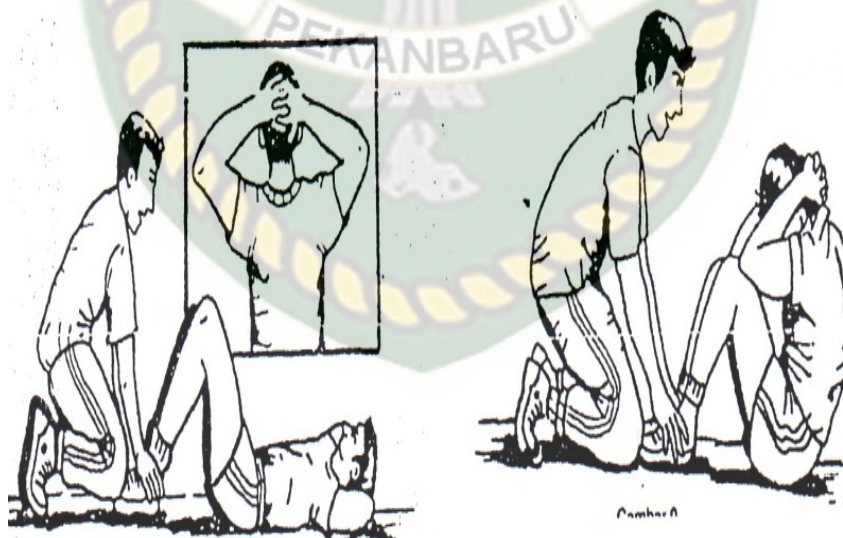
c). Tes baring duduk 60 detik

Tes ini bertujuan mengukur kekuatan dan daya tahan perut Alat :

1. Lantai / rumput yang bersih
2. Stop watch
3. Buku dan pensil

Pelaksanaan :

Tes baring duduk diatas lantai /rumput, kedua lutut ditekuk $\pm 90^\circ$. Kedua tangan dilipat dan diletakkan dibelakang kepala,dengan jari tangan saling berkaitan dan kedua tangan menyentuh lantai, salah seorang teman membantu memegang dan menekan kedua pergelangan kaki, agar kaki testi tidak terangkat. Pada aba – aba “ya” testi bergerak mengambil sikap duduk, sehingga kedua sikunya menyentuh paha, kemudian kembali kesikap semula, lakukan gerakan itu berulang – ulang cepat tanpa istirahat dalam waktu 60 detik.



Gambar 2. Tes Baring Duduk 60 Detik
(Widiastuti, 2017:52)

Skor : Jumlah baring duduk yang dilakukanselama 60 detik.

Tabel 3. Norma Penilaian Baring Duduk 60 Detik

Nilai	16 - 19 tahun putra	Kategori
5	41 ke atas	Baik sekali
4	30-40	Baik
3	21-29	Sedang
2	10-20	Kurang
1	0-9	Kurang sekali

d). Tes Loncat Tegak

Tes ini bertujuan mengukur daya (*power*) otot tungkai

Alat :

1. Dinding yang rata dan lantai yang rata serta cukup luas
2. Papan berwarna gelap berukuran 30 x 150 cm, berskala ukuran centimeter yang digantung pada dinding, Dengan ketinggian jarak antara lantai dengan angka nol pada papan berskala 150 cm
3. Serbuk kapur dan alat penghapus
4. Buku dan pensil

Pelaksanaan :

Testi berdiri tegak dekat dinding, bertumpu pada kedua kaki dan papan dinding berada disamping tangan kiri atau tangan kanannya, kemudian tangan yang berada dekat dinding diangkat lurus keatas telapak tangan, ditempelkan pada papan berskala, sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya. Kemudian testi mengambil sikap awalan dengan membengkokkan kedua lutut dan kemudian testi meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan berskala dengan tangan yang terlekat

dengan dinding, sehingga meninggalkan bekas rautan pada papan berskala. Tanpa ini menampilkan tinggi raihan loncatan testi tersebut, testi diberi kesempatan melakukan sebanyak tiga kali loncatan.

Ambil raihan tertinggi dari tiga loncatan tersebut sebagai hasil loncat tegak, Hasil loncat tegak diperoleh dengan cara hasil raihan tertinggi dari salah satu loncatan tersebut dikurangi tinggi raihan tanpa loncatan.

Tabel 4. Norma Penilaian Loncat Tegak

Nilai	16 - 19 tahun putra	Kategori
5	73 keatas	Baik sekali
4	60 - 72	Baik
3	50 - 59	Sedang
2	39 - 49	Kurang
1	38 dst	Kurang sekali

e). Tes lari 1200 Meter Untuk Putera

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah dan pernafasan.

Alat :

1. Lapangan yang rata atau lintasan yang telah diketahui panjangnya sehingga mudah untuk menentukan jarak 1000 meter atau 800 meter.
2. Bendera start
3. Pluit
4. *Stop watch*
5. Buku pensil

6. Tanda garis *start* dan *finish*

Pelaksanaan :

Testi berdiri dibelakang garis start, pada aba – aba “siap”, testi mengambil sikap start berdiri untuk siap berlari, pada aba- aba “ya” testiberlari kegaris finish dengan menempuh jarak 1000 meter. Bila ada yang mencuri start, maka testi dapat mengulangi tes tersebut.

Skor : Hasil yang dicatat sebagai skor kemampuan lari 1000 meter adalah waktu tempuh jarak 1000 meter. Hasil dicatat sepersepuluh detik.

Tabel 5. Norma Penilaian Lari 1000 Meter

Nilai	16 - 19 tahun putra	Kategori
5	Sd – 3',14"	Baik sekali
4	3',15" - 4',25"	Baik
3	4',26" - 5',12"	Sedang
2	5',13" - 6',33"	Kurang
1	6'.34" dst	Kurang sekali

E. Teknik Pengumpulan Data

Adapun teknik pengumpulan yang dipergunakan dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Observasi, adalah teknik penelitian yang digunakan apabila penelitian berkenaan dengan prilaku manusia, proses kerja, dan juga bila responden yang diamati tidak terlalu besar.
2. Studi kepustakaan, digunakan untuk mencari literatur atau referensi-referensi yang berhubungan dengan penelitian ini.

3. Tes dan Pengukuran

Tes dan pengukuran dalam penelitian ini adalah tes Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) Indonesia untuk umur 16 - 19 tahun, yang terdiri dari 5 macam tes yaitu (1) Tes lari cepat 60 meter (2) Tes Gantung Angkat Tubuh (3) Tes baring duduk 60 detik (4) Tes loncat tegak (5) Tes lari 1000 meter.

Setelah data diperoleh melalui tes yang dilakukan untuk mengetahui perbedaan tingkat kesegaran jasmani kemudian data di analisis dan dipaparkan berdasarkan Tes TKJI. Untuk menentukan kriteria dari setiap tes maka dilakukan pengelompokan penilaian di antaranya, **Baik Sekali, Baik, Sedang, Kurang** dan **Kurang Sekali**, hal ini sesuai dengan buku tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI). (Widiastuti, 2017:55) Adapun kriteria tersebut adalah sebagai berikut:

Tabel 6. Klasifikasi Kebugaran Jasmani

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, 2017:55)

F. Teknik Analisa Data

Analisis data yang dilakukan pada penelitian ini yaitu Uji signifikansi “t”, yaitu untuk mengetahui Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Antara Siswa

Perkotaan Dan Pedesaan Provinsi Riau. Rumus Arikunto (2006:86) dengan rumus sebagai berikut :

$$t = \frac{Md}{\sqrt{\frac{\sum x^2 d}{N(n-1)}}}$$

Keterangan:

Md = Mean (rata-rata) dari perbedaan data kelompok 1 dengan data kelompok 2

$\sum x^2 d$ = Jumlah kuadrat deviasi

N = Jumlah Sampel



BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Hasil Penelitian

Data yang akan diolah dalam penelitian ini adalah data perbandingan tingkat kebugaran jasmani antara siswa Perkotaan Dan Pedesaan Provinsi Riau. Adapun tes yang digunakan adalah tes lari cepat 60 meter, gantung angkat tubuh, tes baring duduk 60 detik, tes loncat tegak dan tes lari 1000 meter untuk putera. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada uraian dibawah ini.

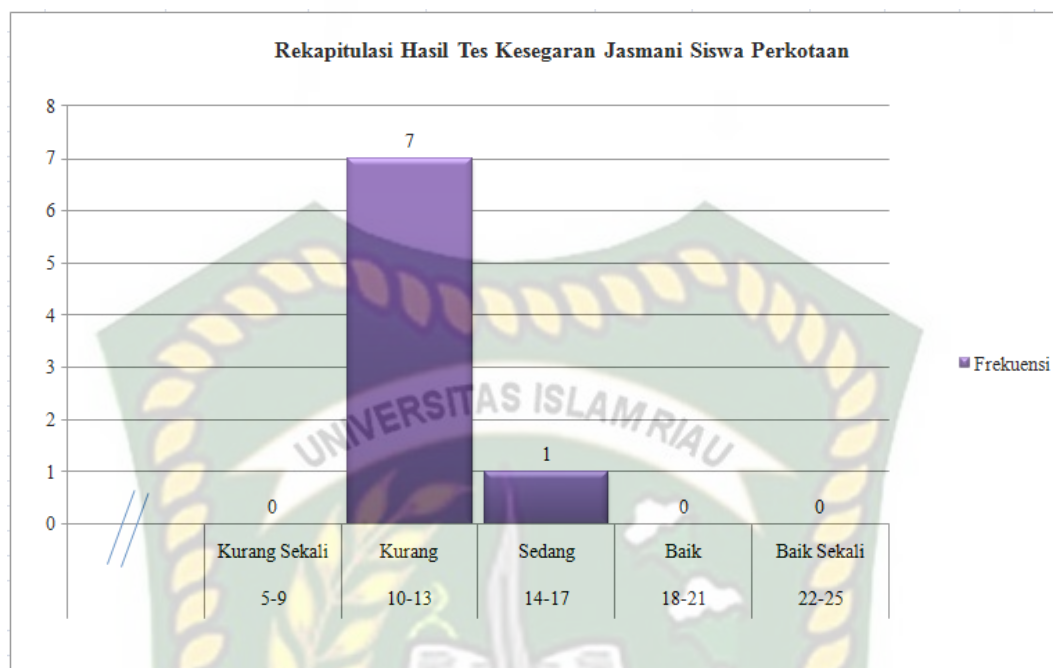
1. Data Tes Kebugaran Jasmani Siswa Perkotaan Provinsi Riau

Berdasarkan norma tes kebugaran jasmani siswa Perkotaan Provinsi Riau diperoleh 7 orang dalam kategori kurang, 1 orang dalam kategori sedang. Sebagaimana dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 8. Data Tes Kebugaran Jasmani Siswa Perkotaan Provinsi Riau

NO	Jumlah Nilai	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase (%)
1	5-9	Kurang Sekali	0	0.00%
2	10-13	Kurang	7	87.50%
3	14-17	Sedang	1	12.50%
4	18-21	Baik	0	0.00%
5	22-25	Baik Sekali	0	0.00%
Jumlah			8	100%

Data pada tabel di atas juga dapat dilihat dari grafik histogram berikut:



Grafik 1. Data Tes Kebugaran Jasmani Siswa Perkotaan Provinsi Riau

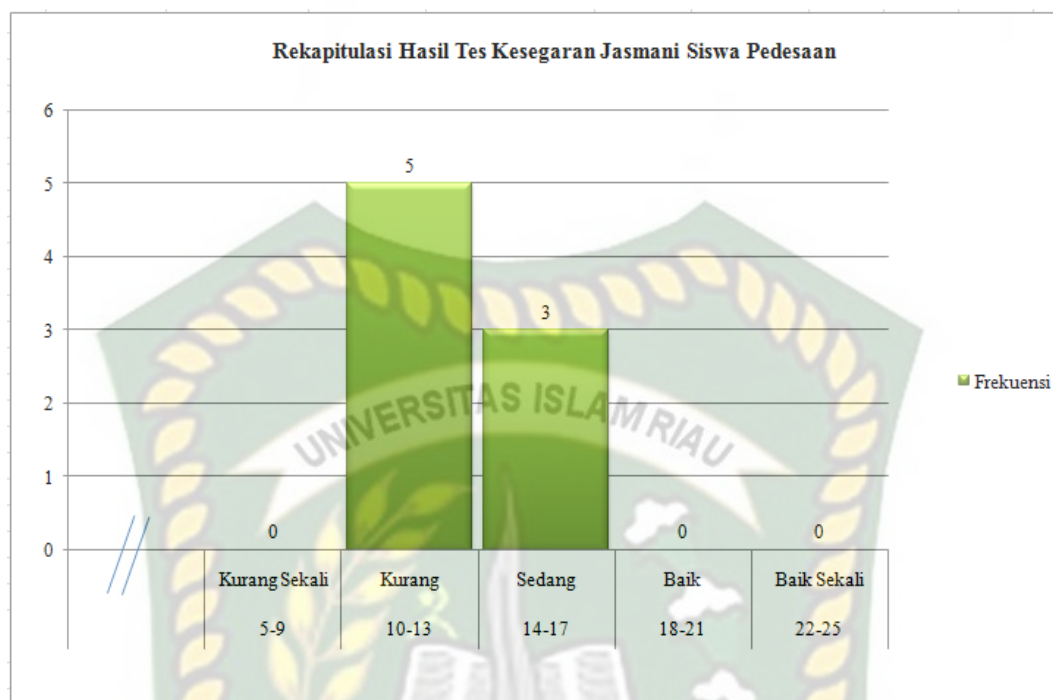
2. Data Tes Kebugaran Jasmani Siswa Pedesaan Provinsi Riau

Berdasarkan norma tes kebugaran jasmani siswa Pedesaan Provinsi Riau diperoleh 5 orang dalam kategori kurang, 3 orang dalam kategori sedang. Sebagaimana dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 8. Data Tes Kebugaran Jasmani Siswa Pedesaan Provinsi Riau

NO	Jumlah Nilai	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase (%)
1	5-9	Kurang Sekali	0	0.00%
2	10-13	Kurang	5	62.50%
3	14-17	Sedang	3	37.50%
4	18-21	Baik	0	0.00%
5	22-25	Baik Sekali	0	0.00%
Jumlah			8	100%

Data pada tabel di atas juga dapat dilihat dari grafik histogram berikut:



Grafik 2. Data Tes Kebugaran Jasmani Siswa Pedesaan Provinsi Riau

B. Analisa Data

Berdasarkan deskripsi data di atas dapat diketahui tingkat kebugaran jasmani Siswa Perkotaan Provinsi Riau yang yang mencapai nilai kurang ada 7 orang atau 87.50%, yang mencapai nilai sedang ada 1 orang atau 12.50%. Nilai rata-rata dari jumlah nilai tes kebugaran jasmani siswa Perkotaan Provinsi Riau adalah 11 yang termasuk pada interval 10-13 dengan kategori kurang, dengan demikian dapat dikatakan bahwa tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki oleh siswa Perkotaan Provinsi Riau tergolong **Kurang**.

Kurangnya kebugaran jasmani siswa Perkotaan Provinsi Riau ini mungkin disebabkan oleh kurangnya latihan fisik yang dilakukan oleh siswa, sehingga kebugaran jasmani siswa tidak maksimal. Oleh karena itu sebaiknya siswa tidak

hanya fokus pada materi pelajaran penjasorkes tetapi juga harus dapat melakukan latihan-latihan yang dapat meningkatkan kesegaran jasmani yang telah dimiliki.

Sedangkan untuk hasil tes kebugaran jasmani yang telah dilakukan terhadap siswa Pedesaan Provinsi Riau yang mencapai nilai kurang dari 5 orang atau 62.50%, yang mencapai nilai sedang ada 3 orang atau 37.50%. Nilai rata-rata dari jumlah nilai tes kebugaran jasmani siswa Perkotaan Provinsi Riau adalah 14 yang termasuk pada interval 14-17 dengan kategori sedang, dengan demikian dapat dikatakan bahwa tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki oleh siswa Perkotaan Provinsi Riau tergolong **Sedang**.

Dari hasil deskripsi hasil tes kebugaran jasmani di atas, dapat dipahami bahwa terdapat selisih dari kebugaran jasmani yang dimiliki oleh siswa dimana siswa pedesaan memiliki kebugaran jasmani yang lebih baik bila dibandingkan dengan siswa yang berada di perkotaan, hal ini dapat dibuktikan dengan melakukan uji t.

Hasil analisis data yang dilakukan dengan menggunakan uji t, dengan $\alpha=0.05$, didapatkan bahwa nilai $t_{hitung} = 3.497$ dengan nilai $t_{tabel} = 1.860$ ini berarti bahwa terdapat perbandingan tingkat kebugaran jasmani antara siswa perkotaan dan pedesaan Provinsi Riau.

C. Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kebugaran jasmani siswa Perkotaan Provinsi Riau masih tergolong kurang karena didapatkan nilai rata-rata dari kebugaran jasmani yang dicapai oleh keseluruhan siswa hanya 11 yang tergolong pada kategori kurang. Tentunya ini akan berakibat pada tidak

maksimalnya hasil belajar siswa di sekolah dan dapat menurunkan prestasi siswa dalam belajar.

Hasil tes kebugaran jasmani siswa pedesaan lebih baik bila dibandingkan dengan hasil tes terhadap siswa perkotaan, ini terjadi mungkin disebabkan oleh lebih aktifnya para siswa di pedesaan dalam kegiatan olahraga, bila dibandingkan dengan siswa yang berada di perkotaan. Siswa pedesaan lebih aktif dan lebih sering dalam melakukan kegiatan-kegiatan olahraga dengan memanfaatkan lapangan-lapangan olahraga yang ada di pedesaan, namun hal tersebut tidak demikian dengan geografis yang ada di perkotaan, dimana lapangan-lapangan olahraga untuk umum tidak tersedia.

Melihat dari hasil tingkat kebugaran jasmani di atas terdapat beberapa hal yang menyebabkan terjadinya perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara siswa yang berasal dari daerah pedesaan dengan siswa yang berasal dari lingkungan perkotaan di Provinsi Riau, yaitu perbedaan aktivitas fisik siswa dari daerah pedesaan dengan siswa dari lingkungan perkotaan

Secara umum aktivitas fisik siswa dari daerah pedesaan lebih berat dan lebih aktif. Di daerah pedesaan rata-rata siswa sepulang sekolah membantu orang tuanya dalam mencari nafkah seperti ada sebagian siswa yang ikut berkebun, siswa sudah terbiasa dalam mengangkat hasil panen menuju tempat penimbangan sehingga otot siswa dan kebugarannya terlatih dari kebiasaan yang telah dilakukannya. Kemudian disaat sore hari, kebanyakan siswa melakukan permainan untuk mengisi waktu luang sebelum maghrib dengan melakukan permainan bolavoli dan sepak takraw yang ada di lapangan lingkungan desa

mereka tinggal. Selain itu kontur tanah yang berbukit-bukit dengan jalanan yang naik turun semakin menambah berat aktivitas para siswa yang dilakukan setiap harinya.

Berbeda dengan siswa yang berada di lingkungan perkotaan, dengan rata-rata pola perumahan yang padat sehingga tidak tersedianya lapangan umum untuk melakukan permainan olahraga di sore hari, serta disaat siswa berangkat ke sekolah, siswa dari lingkungan perkotaan biasa menggunakan kendaraan umum, ataupun antar jemput orang tua, sehingga aktivitas siswa dari lingkungan perkotaan relatif lebih ringan dibanding dengan siswa yang berasal dari daerah pedesaan.

Hasil penelitian ini relevan dengan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Akbar (2015:707) dari data yang sudah didapat tersebut dapat dikatakan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X, XI, dan XII SMAN 3 Nganjuk Kabupaten Nganjuk menunjukkan kategori kurang. Dari hasil penelitian Akbar tersebut dapat diindikasikan bahwa rata-rata siswa masih memiliki kebugaran jasmani yang kurang, sama halnya dengan hasil penelitian ini, Siswa Perkotaan Provinsi Riau juga masih dalam keadaan kurang. Hal ini terjadi pada siswa karena kurangnya siswa dalam berolahraga.

Kemudian juga relevan dengan penelitian yang telah dilakukan Cahyono (2013:582) oleh Hasil rata-rata tes MFT siswa di desa sebesar 36,71 dan siswa kota sebesar 32,46. Berdasarkan pada uji nilai beda rata-rata maka dapat dikatakan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara siswa di desa dan siswadi kota. Artinya hasil tes MFT siswa di desa lebih baik dari pada siswa di kota.

Hasil penelitian ini juga sesuai dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Melati (2021:8) Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai perbandingan tingkat kesegaran 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 putera SD N 004 Ranah Sungkai Kecamatan XIII Koto Kampar memiliki tingkat kesegaran jasmani yang “sedang”, dan untuk siswa putera 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

Berdasarkan keterangan tersebut, jelas bahwa kebugaran jasmani yang dimiliki oleh setiap orang tidak sama tingkatannya. Namun dapatlah dikatakan, bahwa seseorang itu memiliki kebugaran jasmani yang cukup apabila ia memenuhi tuntutan untuk melaksanakan tugasnya sehari-hari dan masih ada tersisa tenaga cadangan untuk menghadapi situasi mendadak yang tidak terduga-duga serta memerlukan tindakan segera.

Aspek kebugaran jasmani merupakan bagian terpenting dalam semua cabang olahraga, terutama untuk mendukung aspek-aspek lainnya seperti teknik, taktik dan mental. Kondisi fisik sangat menentukan dalam mendukung tugas siswa dalam pertandingan sehingga dapat tampil secara maksimal.

Kebugaran jasmani seorang siswa sangatlah berpengaruh dalam penyerapan materi pembelajaran. Sehingga kegiatan belajar mengajar baik secara langsung maupun belajar secara *daring (online)* yang menuntut kebugaran

jasmani yang sangat baik harus dapat diwujudkan guna mencapai prestasi siswa baik dalam bidang akademik maupun prestasi dalam berolahraga. Jika kebugaran jasmani siswa kurang baik dapat, maka dapat memberikan efek buruk pada prestasi siswa dalam belajar, sehingga kebugaran jasmani yang baik sangat diperlukan dalam proses pembelajaran di sekolah.



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil penelitian ini membuktikan bahwa siswa di desa yang mempunyai kegiatan lebih banyak melakukan aktivitas gerak fisik, dan ternyata mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang lebih baik dengan kategori TKJI yaitu **Sedang**, dibandingkan dengan siswa di kota yang kurang melakukan aktivitas gerak jasmani dengan kategori TKJI yaitu **Kurang**.

Sehingga berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan disimpulkan bahwa terdapat perbandingan tingkat kebugaran jasmani antara siswa perkotaan dan pedesaan Provinsi Riau dengan nilai $t_{hitung} = 3.497 > \text{nilai } r_{tabel} = 1.860$.

B. Saran

Dari hasil penelitian ini peneliti menyarankan kepada :

1. Semua siswa Perkotaan dan Pedesaan Provinsi Riau agar dapat meningkatkan dan selalu menjaga kebugaran jasmani dengan latihan rutin dan teratur agar terhindar dari hal-hal yang menghambat dalam berprestasi dan harus dapat mengelola waktu sehari-hari dengan baik agar dapat berlatih secara maksimal tanpa melupakan waktu belajar
2. Bapak guru agar lebih memperhatikan kebugaran jasmani siswanya terlebih dahulu agar siswa lebih berprestasi dalam belajar maupun dalam berolahraga dengan memberikan tugas gerak sehingga tingkat kebugaran jasmani siswa menjadi baik dan akan memungkinkan tingkat kemampuan belajar dan prestasi belajar siswa dapat meningkat.

3. Para mahasiswa yang hendak meneliti tentang kebugaran jasmani dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai referensi untuk mengkaji kebugaran jasmani secara lebih mendalam lagi.



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

DAFTAR PUSTAKA

- Anwar, M., & Jatmiko, B. (2012). Kontribusi Dan Peran Pengelolaan Keuangan Desa Untuk Mewujudkan Anggaran Pendapatan Dan Belanja Desa Yang Transparan Dan Akuntabel (Survey Pada Perangkat Desa Di Kecamatan Ngaglik, Sleman, Yogyakarta). *Jurnal Universitas Muhammadiyah Yogyakarta*.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Cahyono, Y. (2013). Perbandingan Tingkat Kesegaran Jasmani Antara Siswa Putra Yang Berasal Dari Desa Dan Kota (Studi Pada Siswa Kelas XI SMK I Antartika Sidoarjo). *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 1(3).
- Farid, M. (2017). Hubungan Antara Status Gizi Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V Sdn Kedondong I Kecamatan Tulangan Kabupaten Sidoarjo. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 5(3), 762 - 765.
- Fransazeli, M. dan Apriliani, L. (2018). *Tingkat Kebugaran jasmani Penghuni Lapas Anak Kota Pekanbaru*. Journal Sport Area Penjaskesrek FKIP Universitas Islam Riau.
- Harsono. (2001). *Latihan Kondisi Fisik*. Jakarta: Dedikbud, direktorat Jendral Pendidikan Tinggi.
- Hartati, S, C. (2017). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Iv Dan V Sekolah Dasar Se-Gugus Selatan Kecamatan Plumpang Kabupaten Tuban. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 5(3), 385 - 390.
- Irawadi, H. (2011). *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: Jurusan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan.UNP.
- Jamaludin, A. N. (2015). *Sosiologi Perkotaan: Memahami Masyarakat Kota Dan Problematikanya*. Bandung: CV Pustaka Setia. (eBook).
- Len, K. (2001). *Panduan Lengkap Buger Total*. Jakarta. PT. RajaGrafindo Persada.
- 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.
- Riduwan. (2005). *Belajar Mudah Penelitian untuk Guru-Karyawan dan Peneliti Pemula*. Bandung: Alfabeta.

- Senaputra, R, P. (2017). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Hoki Ruangan Di SMA/SMK Se Sidoarjo. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 5(3), 697 - 704.
- Setiawan. (2017). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Kelas VII SMPN 2 Taman Kecamatan Taman Kabupaten Sidoarjo. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan* 5(3), 851 - 861.
- Sugiyono. (2010). *Statistik Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Soleh, A. (2017). Strategi pengembangan potensi desa. *Jurnal Sungkai*, 5(1), 32-52.
- Syafruddin. (2011). *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. Padang. UNP.
- Syairozi, M, F. (2017). Kontribusi Status Gizi Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Hoki Di SMA/SMK Se Sidoarjo. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 5(3), 711 - 716.
- Undang-Undang Republik Indonesia. (2005). No 3 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Jakarta: Kemenegpora.
- Wahjoedi. (2001). *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Jakarta: PT. Raja Grafindo.
- Widiastuti. (2017). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT. Bumi Timur Jaya.