

ANALISIS TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SMP ANTARA LAKI – LAKI DAN PEREMPUAN MENGGUNAKAN TES KEBUGARAN PELAJAR NUSANTARA (TKPN)

by Takia Oktavia Dewi

Submission date: 24-Oct-2024 08:56AM (UTC+0700)

Submission ID: 2495350226

File name: JURNAL_COPERNICPUS_TAKIA_turnitin.docx (151.06K)

Word count: 4307

Character count: 25273

ANALISIS TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SMP ANTARA LAKI – LAKI DAN PEREMPUAN MENGGUNAKAN TES KEBUGARAN PELAJAR NUSANTARA (TKPN)

Takia Oktavia Dewi
Universitas Negeri Surabaya

Muchamad Arif Al Ardha
Universitas Negeri Surabaya

Hamdani
Universitas Negeri Surabaya

Moh. Fathur Rohman
Universitas Negeri Surabaya

Alamat: Universitas Negeri Surabaya, Jl. Lidah Wetan , Kec. Lakasantri, Kota Surabaya, Jawa Timur 60213

Korespondensi penulis: muchamadardha@unesa.ac.id

Abstract. *Physical fitness is essential for supporting students' daily activities and learning. This study aims to evaluate the physical fitness of students at SMP Negeri 63 Surabaya, specifically those in class VII D and VIII C, and to compare it between male and female students. The research method used was non-experimental with a comparative design, and data analysis was conducted using the Mann Whitney test and Cluster Random Sampling technique. The instrument for measuring physical fitness was the Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) and a questionnaire based on the TKPN guidelines. The results showed no significant difference in physical fitness between students in class VII D and VIII C, with a p-value of 0.3 ($p > 0.05$), indicating that their fitness levels were relatively similar. However, there was a significant difference based on gender. Male students had better physical fitness than female students, with a p-value of 0.00 ($p < 0.05$). Male students were in the "sufficient" category with an average score of 2.05, while female students were in the "poor" category with an average score of 1.2. Overall, both class VII and VIII students were in the "poor" category, with average scores of 1.15 for class VII and 1.25 for class VIII. This indicates the need for improvement in students' physical fitness.*

Keywords: Physical Fitness, Gender, Physical Education, TKPN (National Student Fitness Test)

Abstrak: Kebugaran jasmani sangat penting untuk mendukung aktivitas sehari-hari dan pembelajaran siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi kebugaran jasmani siswa di SMP Negeri 63 Surabaya, khususnya siswa kelas VII D dan VIII C, serta membandingkannya antara siswa laki-laki dan perempuan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah non-eksperimen dengan desain komparatif, serta analisis data melalui uji Mann Whitney dan teknik Cluster Random Sampling. Instrumen pengukuran kebugaran jasmani yang digunakan adalah Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) dan kuesioner berdasarkan pedoman TKPN. Hasil penelitian menunjukkan tidak ada perbedaan signifikan dalam kebugaran jasmani antara siswa kelas VII D dan VIII C, dengan nilai p sebesar 0,3 ($p > 0,05$), yang berarti kebugaran mereka relatif sama. Namun, terdapat perbedaan signifikan berdasarkan jenis kelamin. Siswa laki-laki memiliki tingkat kebugaran lebih baik dibandingkan siswa perempuan, dengan nilai p sebesar 0,00 ($p < 0,05$). Siswa laki-laki berada dalam kategori "cukup" dengan nilai rata-rata 2,05, sementara siswa perempuan dalam kategori "kurang" dengan nilai rata-rata 1,2. Secara keseluruhan, siswa kelas VII dan VIII berada dalam kategori "kurang", dengan nilai rata-rata 1,15 untuk kelas VII dan 1,25 untuk kelas VIII. Hal ini menunjukkan perlunya peningkatan kebugaran jasmani siswa.

VIII masih berada dalam kategori "kurang", dengan nilai rata-rata 1,15 untuk kelas VII dan 1,25 untuk kelas VIII. Ini menunjukkan perlunya peningkatan kebugaran jasmani di kalangan siswa.

Kata kunci: Kebugaran jasmani, Jenis Kelamin, Pendidikan Jasmani, TKPN (Tes Kebugaran Pelajar Nusantara)

LATAR BELAKANG

Kebugaran jasmani adalah indikator penting dari kondisi fisik seseorang dalam melakukan tugas fisik tanpa merasa kelelahan (Nasional et al., 2016). Menurut laporan WHO, kurangnya perhatian terhadap kesehatan diri sendiri dapat menyebabkan sekitar 3,2 juta kematian setiap tahun di seluruh dunia. Aktivitas fisik yang cukup sangat penting untuk kesehatan. Olahraga, yang didefinisikan sebagai aktivitas fisik dengan tujuan tertentu, membantu menjaga kebugaran, meningkatkan kondisi fisik, dan pemulihan dari cedera (Sandi, 2019). Kebugaran jasmani bisa didapatkan melalui pendidikan olahraga di sekolah. Pendidikan dapat dibedakan menjadi 2 golongan akademik dan non - akademik, pendidikan akademik digunakan dalam bidang ilmu pengetahuan sedangkan pendidikan non – akademik digunakan dalam hasil belajar dari olahraga maupun kesenian dalam menghasilkan prestasi yang berasal dari latihan dan belajar diluar mata pelajaran pada umumnya. Kebugaran jasmani didapatkan dengan beberapa cara mulai ¹⁰ yang berasal dari diri sendiri dan faktor dari luar. Faktor eksternal yang mempengaruhi kebugaran jasmani dari luar meliputi motivasi, lingkungan, aktivitas fisik pendidikan yang dibantu oleh guru di sekolah. Sementara itu, Faktor internal mencakupi faktor genetik, jenis kelamin, usia, faktor keadaan kesehatan.

Pembelajaran olahraga merupakan mata pelajaran yang wajib ada di sekolah. Tujuan olahraga dapat dilakukan karena berbagai alasan; beberapa orang melakukannya untuk bersantai, kesehatan, kebugaran, atau hanya untuk menghabiskan waktu serta melakukannya untuk sukses dan mewakili negara mereka (Irawan & Firtanto, 2020) Pelajaran PJOK memberikan dampak pada kondisi kebugaran jasmani siswa di sekolah. Melalui aktivitas jasmani dan olah raga, pendidikan jasmani membantu siswa mengembangkan kesegaran jasmani, kestabilan mental, mengembangkan jiwa sosial, berpikir, dan perilaku moral. Pengalaman belajar berpengaruh positif terhadap pertumbuhan fisik dan mental, serta membantu membentuk kebiasaan hidup sehat. Pendidikan jasmani mengembangkan pola hidup sehat, keterampilan gerak, jiwa

olahraga, pengetahuan psikologi, dan sportivitas (A. Jayul & E. Irwanto, 2020). PJOK merupakan suatu proses belajar gerak melalui guru yang di berikan kepada siswa dalam upaya meningkatkan kemampuan gerak pada seorang siswa. Oleh karena itu, pentingnya ada pembelajaran olahraga disekolah bertujuan untuk menjaga kesehatan dan perkembangan bagi siswa. Kondisi fisik seseorang dapat diketahui bugar tidaknya seseorang, Kesehatan fisik yang optimal merujuk pada kondisi tubuh yang memungkinkan seseorang melakukan aktivitas fisik dengan menggunakan semua fungsi organ tubuh sesuai dengan kapasitas yang dimiliki seseorang dalam mendukung aktivitas gerak (Milana et al., 2022). Pembelajaran olahraga dapat meningkatkan kebugaran jasmani menyalurkan hobi berolahraga dan belajar materi yang diterapkan secara langsung dilapangan atau dihalaman disekolah dengan suasana yang menyenangkan. Peran guru PJOK penting bagi siswa dalam membantu kebugaran jasmani siswa di lingkungan sekolah melalui pembelajaran pjok yang tidak senantiasa hanya bermain dan olahraga harus digabungkan dengan tujuan pendidikan (Arifandy et al., 2021).

Kebugaran jasmani melibatkan berbagai elemen seperti stamina, daya tahan otot, kekuatan, keseimbangan, koordinasi, ketepatan, kelincahan, komposisi tubuh, serta kecepatan dan kelentukan. Tingkat kebugaran jasmani siswa dibantu dengan faktor asupan gizi dan kebugaran jasmani yang dilakukan lingkungan pendidikan. Menurut (Mutohir et al., 2022) mendapatkan informasi yang membahas mengenai kebugaran jasmani siswa di indonesia dalam kategori “kurang” dan “kurang sekali” untuk SD/ sederajat sebanyak 82,7%, untuk SMP sebanyak 85,8%, dan untuk SMA/ sederajat sebanyak 83,9%. Perkembangan kebugaran jasmani antara laki- laki dan perempuan memiliki beberapa perbedaan Menurut (Supriyatna et al., 2019) Perkembangan fisik laki- laki dan perempuan berbeda selama masa remaja (usia 12–18 tahun) akibat perubahan hormon. Laki- laki mengalami pertumbuhan otot yang lebih cepat dan peningkatan tinggi badan serta pertumbuhan bulu akibat testosteron. Sementara itu, perempuan mengalami peningkatan tinggi badan, pertumbuhan rambut, dan perubahan bentuk tubuh serta awal menstruasi akibat estrogen perubahan ini mulai terlihat dari usia 11–14 tahun. Terdapat banyak faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani seperti faktor genetik, jenis kelamin, aktifitas fisik, asupan gizi, status kesehatan, istirahat yang cukup (Ilyas & Almunawar, 2020).

Dari gap dijelaskan bahwa, penelitian ditujukan ⁴ untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa sangat penting dan perlu diperhatikan. Maka dari itu, perlu dilakukan penelitian lebih luas lagi mengenai kebugaran jasmani baik berkaitan dengan jenis kelamin, aktivitas fisik serta perbedaan berdasarkan jenjang kelas yang dapat membantu ¹⁰ siswa dalam proses pembelajaran serta pertumbuhan dan perkembangan pada siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa berdasarkan kelas, jenis kelamin dan aktivitas fisik.

KAJIAN TEORITIS

Di dunia peralihan setelah adanya COVID-19, Banyak aspek kehidupan kita, termasuk pendidikan, telah terkena dampak parah dan terganggu oleh pandemi COVID-19 (Kristiandaru et al., 2023). Gaya hidup atau pola hidup tidak aktif, mengacu pada gaya hidup yang melibatkan sedikit aktivitas fisik, yang dapat berkontribusi pada kelebihan berat badan dan obesitas. Faktor lain yang dapat diubah meliputi pola makan yang tidak seimbang, riwayat toleransi glukosa yang terganggu, kadar glukosa puasa yang tidak normal, dan kebiasaan merokok (Ardiani et al., 2021). Hal ini juga tentu berlaku bagi siswa yang sebelumnya tidak mengikuti pelajaran PJOK karena harus menjaga jarak satu sama lain selama pandemi. Seseorang menginginkan keadaan fisik yang baik agar dapat melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang ekstrim atau kehabisan tenaga. Manfaat dari kebugaran jasmani berguna bagi siswa khususnya dalam mengetahui tingkat kebugaran jasmani melalui tes kebugaran yang diberikan oleh guru PJOK disekolah. Dalam ⁹ mengetahui tingkat kebugaran jasmani seseorang dapat dilakukan dengan menggunakan tes kebugaran. Pada penelitian ini ¹ tes kebugaran yang digunakan adalah Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN). Tes Kebugaran Pelajar Nusantara merupakan tes kebugaran yang diluncurkan oleh KEMENPORA pada tahun 2022, di bawah Asisten Deputi Pengelolaan Olahraga Pendidikan Deputi Bidang Pembudayaan Olahraga. Tes ini mencakup berbagai aspek, seperti IMT (Indeks Massa Tubuh), ⁶ Tes V Sit Reach, Sit-up selama 60 detik, Squat Thrust selama 30 detik, dan Pacer Test (Progressive Aerobic Cardiovascular Endurance Run). Tes ini sama dengan tes kebugaran yang lain dalam mengetahui tingkat kebugaran jasmani.

Guru PJOK di Indonesia kini sedang meneliti Tes Kebugaran Pelajar Nusantara, sebuah evaluasi kebugaran jasmani yang baru dan belum banyak digunakan dalam

penelitian sebelumnya. Pernyataan ini diperkuat oleh (Destriana et al., 2023) yang menyatakan meningkatkan pemahaman guru PJOK mengenai tes kebugaran pelajar nusantara. Penelitian ini terdapat beberapa penelitian terdahulu, (Syahrastani, 2022) menganalisis tingkat kebugaran fisik siswa di Kelas VIII SMP Negeri 2 Pariaman, (Rifaldo & Syach, 2024) menganalisis tingkat kebugaran jasmani siswa putra usia 13 -15 tahun, (Vernado Witrian Saputra et al., 2023) untuk menganalisis tingkat kebugaran jasmani anak usia 15-16 tahun di SMA N 1 PLUPUH, (Rifaldi et al., 2023) tingkat kebugaran jasmani siswa SMP N 2 Kecamatan Suliki Kabupaten Lima Puluh Kota.

METODE PENELITIAN

Study Desain

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode non-eksperimen. Desain penelitian yang diterapkan adalah desain komparatif, yang bertujuan untuk membandingkan dua kelompok yang berbeda.

Study Participants

Sampel yang diteliti berjumlah 48 siswa dari dua kelas yaitu VII D dan VIII C pada jenjang SMP. Teknik sampling yang digunakan adalah Cluster Random Sampling. Pemilihan kelas atau cluster yang akan diteliti dilakukan dengan menggunakan Spinner.

Instrument

Penelitian ini menggunakan instrumen yang telah disesuaikan dari Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) tahun 2022 (Rusdiana Agus. et al., 2023). Dalam buku panduan TKPN, terdapat dua jenis tes yang dapat dilakukan. Tes pertama adalah tes praktik yang mencakup pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT), *sit and reach test*, *sit-up* selama 60 detik, *squat thrust* selama 30 detik, dan *pacer test*. Tes kedua adalah tes tulis berupa kuesioner partisipasi olahraga dan tes psikologi kebugaran pelajar nusantara, yang bertujuan untuk mengidentifikasi aktivitas olahraga yang dilakukan oleh siswa serta perkembangan mereka dalam bidang olahraga.

Research Procedure

Penelitian berlangsung selama dua minggu atau dua kali pertemuan. Pada pertemuan pertama, peneliti melakukan observasi untuk memahami kondisi siswa selama

pembelajaran olahraga. Sedangkan pada pertemuan kedua, peneliti mengumpulkan data dengan mengikuti panduan **Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN)**. Tes ini terbagi menjadi dua bagian, yaitu tes keterampilan dan tes tertulis. Tes praktik meliputi pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT), sit and reach test, sit-up selama 60 detik, squat thrust selama 30 detik, dan pacer test. Setelah menyelesaikan tes praktik, siswa melanjutkan tes tertulis dengan mengisi kuesioner melalui Google Form yang berisi pertanyaan sesuai dengan pedoman TKPN yang telah disusun oleh peneliti.

Statistical Analysis

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan menggunakan IBM SPSS Statistic 25. Uji normalitas dilakukan dengan metode Kolmogorov-Smirnov, di mana data dianggap normal jika $p\text{-value} > 0,05$, dan dianggap tidak normal jika $p\text{-value} < 0,05$. Penelitian ini menggunakan uji sampel berbeda untuk menentukan apakah hipotesis alternatif atau hipotesis nol yang diterima. Terdapat dua metode analisis: jika data normal, digunakan uji Independent T-test, sedangkan jika data tidak normal, digunakan uji Mann-Whitney. Jika $p\text{-value} < 0,05$, maka terdapat perbedaan kebugaran jasmani siswa berdasarkan jenis kelamin, kelas, dan faktor lainnya. Jika $p\text{-value} > 0,05$, maka tidak ada perbedaan kebugaran jasmani berdasarkan jenis kelamin, kelas, dan faktor lainnya. Untuk menghitung tingkat kebugaran jasmani, digunakan rumus Tes Kebugaran Pelajar Nusantara sebagai berikut:

Tabel 1. Norma Perhitungan Kebugaran Jasmani

Item tes	Bobot
Pacer Test	85%
V sit and reach	5%
Sit up	5%
Squat Thrust	5%

HASIL DAN PEMBAHASAN

Uji Normalitas

Dalam penelitian ini, uji statistik deskriptif menggunakan metode Kolmogorov-Smirnov dilakukan karena jumlah sampel lebih dari tiga puluh, serta menampilkan data deskriptif dari hasil analisis. Hasil pengujian menunjukkan nilai signifikansi dari masing-masing variabel yang diuji. Nilai signifikan ini ditampilkan untuk setiap variabel. Uji statistik deskriptif dibedakan menjadi dua kelompok, yaitu uji statistik deskriptif untuk siswa laki-laki dan untuk siswa perempuan. Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal atau tidak. Uji ini juga berfungsi untuk menggambarkan data deskriptif dari sampel yang diteliti. Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data tidak normal karena $p\text{-value} < 0,05$.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

Variabel	N	Mean	SD	Min	Max	P-Value
V sit	48	8.64	4.74	2.00	20.00	0.00*
Sit up	48	22.14	8.94	5.00	39.00	0.04*
Squat thrust	48	8.58	2.99	3.00	15.00	0.02*
Pacer	48	36.87	25.54	8.00	103.00	0.01*
Kebugaran	48	3.33	2.22	0.79	9.09	0.01*

*sig < 0,05

Uji Mann Whitney

Uji T sampel bertujuan untuk menentukan apakah hipotesis alternatif (H_a) dapat diterima atau hipotesis nol (H_0) yang diterima. Uji T sampel ini menggunakan Independent Sample T-test jika data berdistribusi normal, dan Mann Whitney atau Chi Square jika data berdistribusi tidak normal. Dalam penelitian ini, uji hipotesis menggunakan metode Mann Whitney karena hasil uji normalitas menunjukkan data tidak berdistribusi normal. Melalui uji hipotesis yang dilakukan dengan aplikasi SPSS, hasil yang diperoleh menunjukkan nilai $p\text{-value} > 0,05$, yang menunjukkan adanya perbedaan hasil tes antara siswa laki-laki dan perempuan di kelas VII D dan VIII C, sehingga H_a diterima.

Tabel 3. Hasil Uji Hipotesis

variabel	N	Mean	SD	p- value
Jenis Kelamin	48	1.41	0.04	0.00*
Kelas	48	1.47	0.05	0.3

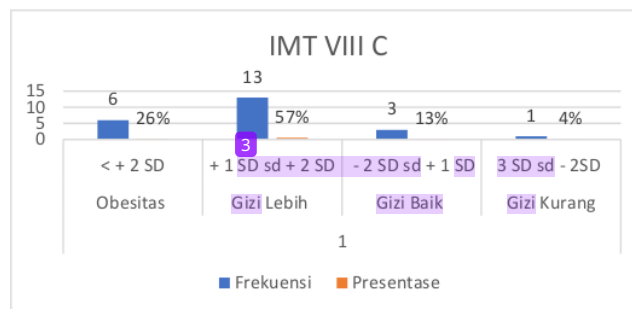
* *sig* < 0,05

Hasil Perhitungan Kebugaran Jasmani

A. Hasil Kebugaran Jasmani Siswa Antar Kelas

1. Hasil IMT

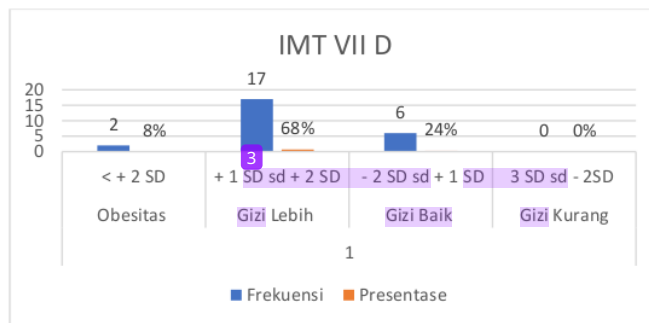
a) Siswa VIII C



Gambar 1. Hasil IMT Kelas VIII C

Berdasarkan data pada gambar 1, terlihat bahwa dari siswa kelas VIII, terdapat 6 siswa dengan status gizi obesitas, yang mencakup 26% dari total. Selanjutnya, 13 siswa memiliki status gizi lebih, yang merupakan persentase terbesar, yaitu 57%. Selain itu, 3 siswa memiliki status gizi baik, mewakili 13% dari total, dan hanya 1 siswa dengan status gizi kurang, mencakup 4% dari seluruh siswa kelas VIII. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa rata-rata status gizi siswa kelas VIII termasuk dalam kategori gizi lebih.

b) Siswa Kelas VII D

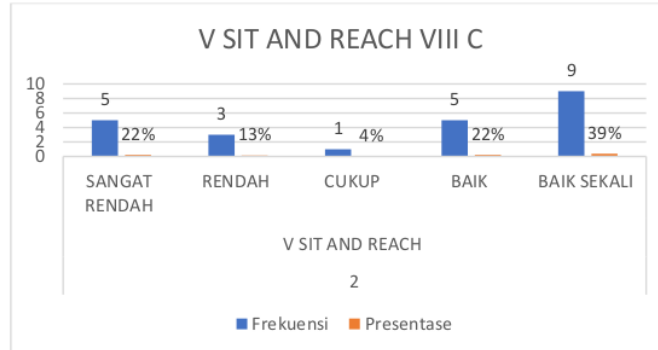


Gambar 2. Hasil IMT Kelas VII D

Berdasarkan data pada Gambar 2, 68% siswa kelas VII, yaitu sebanyak 17 siswa, memiliki status gizi lebih. Selain itu, terdapat 2 siswa atau 8% yang berstatus gizi obesitas. Sementara itu, hanya 24% atau 6 siswa yang memiliki status gizi normal atau baik. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa mayoritas siswa kelas VII tergolong dalam kategori gizi lebih.

2. Hasil data *V sit and Reach*

a) Siswa VIII C

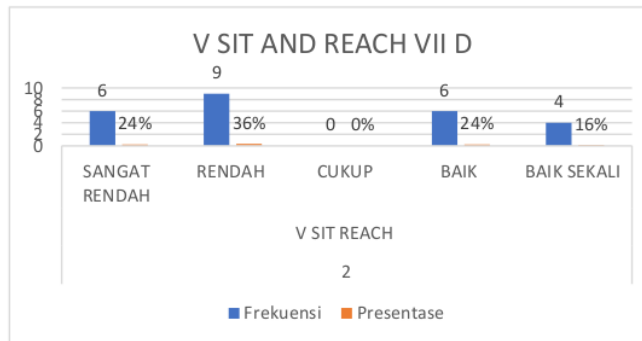


Gambar 3. Hasil V Sit and Reach kelas VIII C

Berdasarkan data pada Gambar 3, hasil tes V Sit and Reach untuk siswa kelas VIII menunjukkan bahwa 39% dari siswa, atau sebanyak 9 siswa masuk dalam kategori sangat baik. Sementara itu, 5 siswa atau 22% berada dalam kategori sangat rendah. Ada 3 siswa yang masuk dalam kategori rendah, mewakili 13% dari total. Hanya 1 siswa, atau 4%, berada dalam kategori cukup, dan 5 siswa

lainnya masuk dalam kategori baik, yang juga mencapai 22%. Secara keseluruhan, rata-rata hasil tes V Sit and Reach siswa kelas VIII berada dalam kategori sangat baik.

b) Siswa VII D

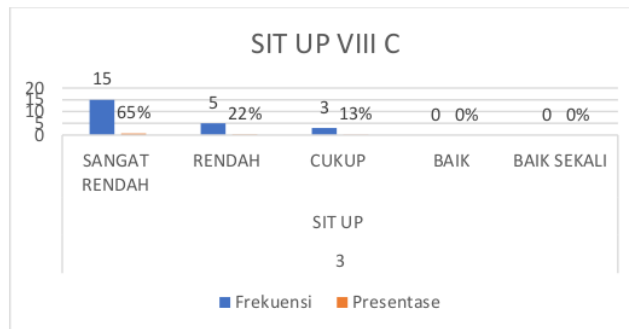


Gambar 4. Hasil V Sit and Reach Kelas VII D

Berdasarkan Gambar 4, sebanyak 36% siswa, atau 9 siswa, berada dalam kategori rendah. Kategori sangat rendah ditempati oleh 24% atau 6 siswa. Selain itu, 24% siswa, dengan jumlah 6 siswa, mendapatkan nilai baik, sementara 16% siswa, atau 4 siswa, memperoleh nilai sangat baik. Dengan demikian, secara keseluruhan, hasil tes V Sit and Reach untuk siswa Kelas VIII C dapat disimpulkan berada pada kategori rendah.

3. Hasil Sit – up 60 detik

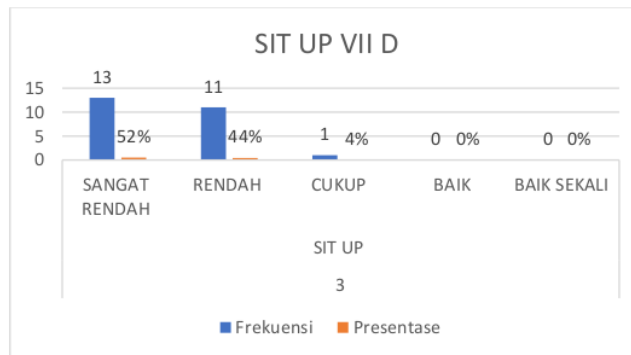
a) Siswa VIII C



Gambar 5. Hasil Sit – Up 60 detik Kelas VIII C

Berdasarkan Gambar 5, hasil tes sit-up menunjukkan bahwa 65% siswa, atau sebanyak 15 siswa, masuk dalam kategori sangat rendah. Sebanyak 22% siswa, atau 5 siswa, berada dalam kategori rendah, dan 13% siswa, yaitu 3 siswa, berada dalam kategori cukup. Oleh karena itu, rata-rata hasil tes sit-up selama 60 detik untuk kelas VIII termasuk dalam kategori sangat rendah.

b) Siswa VII D

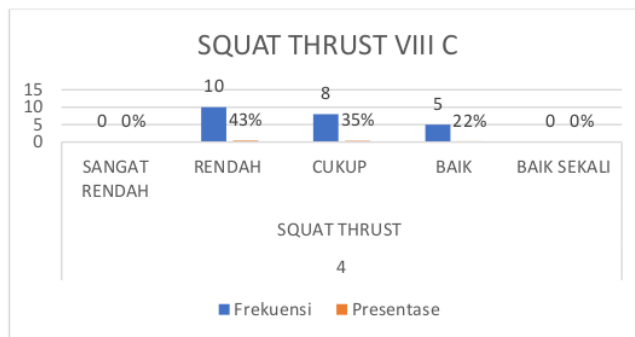


Gambar 6. Hasil Sit – Up 60 detik Kelas VII D

Berdasarkan Gambar 6, 52% siswa, yaitu 13 siswa, berada dalam kategori sangat rendah. Selain itu, 44% atau 11 siswa masuk dalam kategori rendah, sementara hanya 1 siswa, atau 4%, yang masuk dalam kategori cukup. Dengan demikian, rata-rata hasil tes sit-up untuk kelas VII D dapat disimpulkan berada dalam kategori sangat rendah.

4. Hasil Squat Thrust 30 detik

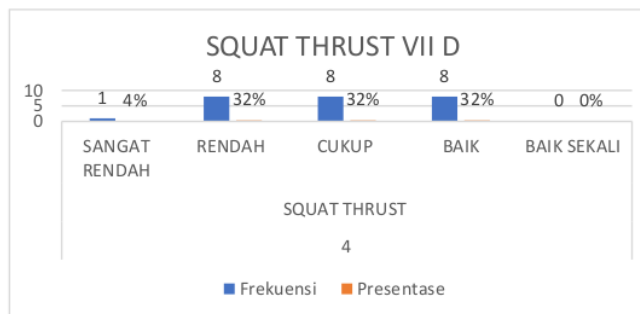
a) Siswa VIII C



Gambar 7. Hasil Squat Thrust 30 detik Kelas VIII C

Berdasarkan Gambar 7, 43% siswa yang melakukan squat thrust, yaitu sebanyak 10 siswa, masuk dalam kategori rendah. Sebanyak 35% atau 8 siswa berada dalam kategori cukup, dan 22% atau 5 siswa masuk dalam kategori baik. Dengan demikian, rata-rata hasil tes squat thrust siswa kelas VIII C dapat dikategorikan sebagai rendah.

b) Siswa VII D

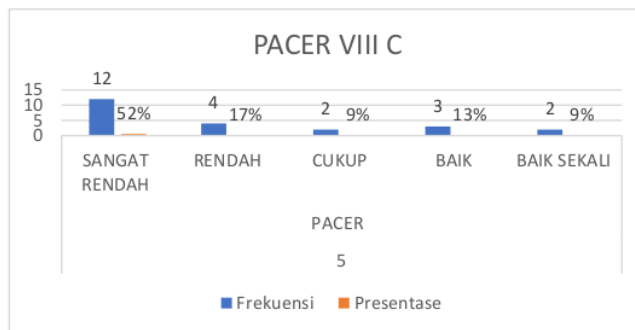


Gambar 8. Hasil Squat Thrust 30 detik Kelas VII D

Berdasarkan gambar 8, hasil tes squat thrust untuk siswa kelas VII menunjukkan bahwa 32% berada dalam kategori rendah, sementara kategori cukup dan baik masing-masing berjumlah 8 siswa. Selain itu, kategori sangat rendah mencakup 4% atau 1 siswa. Dengan demikian, rata-rata hasil squat thrust untuk kelas VII D dapat dikategorikan sebagai cukup.

5. Hasil Pacer Tes

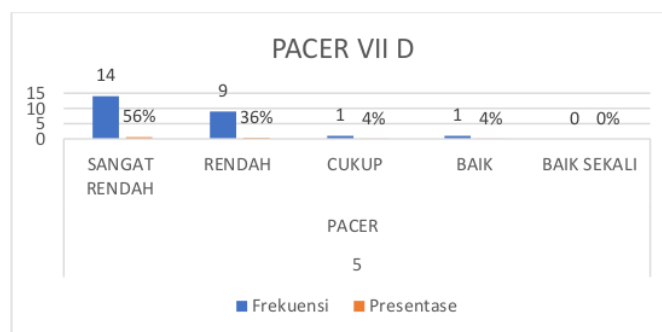
a) Siswa VIII C



Gambar 9. Hasil Pacer Tes Kelas VIII C

Berdasarkan gambar 9, hasil tes pacer untuk kelas VIII menunjukkan bahwa 52% siswa, atau 12 siswa, berada dalam kategori sangat rendah. Kategori rendah mencakup 17% dengan jumlah 4 siswa, sedangkan kategori cukup berjumlah 9% atau 2 siswa. Kategori baik terdiri dari 13%, dengan total 3 siswa, dan terdapat 2 siswa dalam kategori sangat baik, yang mewakili 9%. Oleh karena itu, rata-rata hasil tes pacer untuk kelas VIII C dapat dikategorikan sebagai sangat rendah.

b) Siswa VII D



Gambar 10. Hasil Pacer Kelas VII D

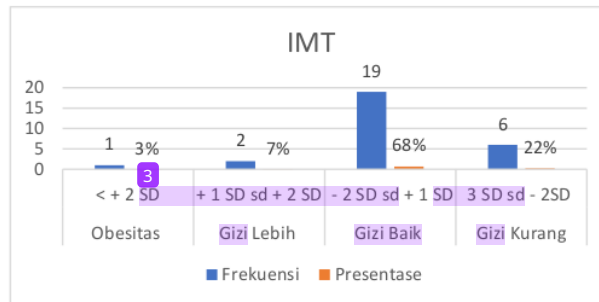
Berdasarkan gambar 10, hasil tes pacer untuk kelas VII D menunjukkan bahwa 56% siswa, atau 14 siswa, masuk dalam kategori sangat rendah. Kategori rendah mencakup 36% dengan total 9 siswa, sedangkan kategori cukup dan baik masing-

masing berjumlah 4% atau 1 siswa. Dengan demikian, rata-rata hasil tes pacer untuk kelas VII dapat dikategorikan sebagai sangat rendah.

B. Hasil Analisis Kebugaran siswa Laki – Laki dan Perempuan

1. Hasil IMT

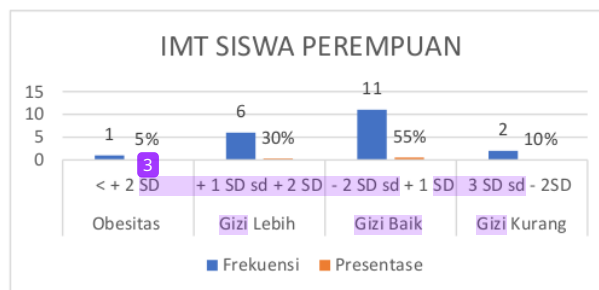
a) Siswa laki – laki



Gambar 11. Hasil Status Gizi Siswa Laki – Laki

Berdasarkan gambar 11, diatas ditemukan hasil 19 siswa laki – laki berstatus gizi baik sebesar 68% dengan presentase tertinggi sedangkan untuk presentase terendah ada pada kategori obesitas yaitu sebesar 3% dengan jumlah 1 siswa laki – laki.

b) Siswa Perempuan

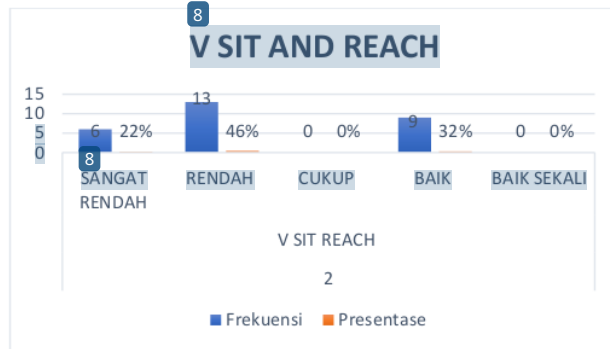


Gambar 12. IMT Siswa Perempuan

Gambar 12 diatas menunjukkan hasil analisis data siswa perempuan rata – rata termasuk dalam kategori gizi baik yaitu 55% dengan jumlah 11 siswa dan presentase terendah ada pada kategori obesitas yaitu 5% jumlah siswa 1 anak.

2. Hasil V Sit and Reach

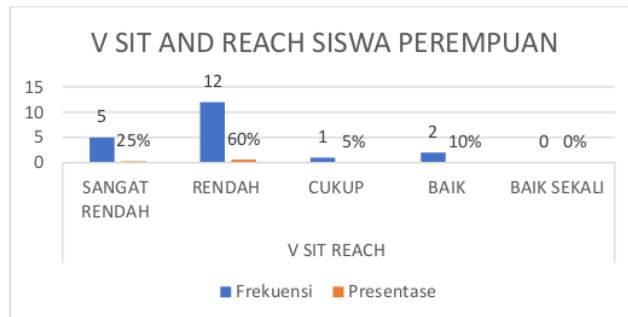
a) Siswa Laki – Laki



Gambar 13. Hasil V sit and reach siswa laki – laki

Gambar 13, diatas diketahui hasil siswa laki – laki melakukan tes v sit and reach ditemukan 46% berkategori rendah dengan jumlah 13 siswa dan untuk presentase terendah ada pada sangat rendahh adalah 22% total 6 siswa.

b) Siswa Perempuan

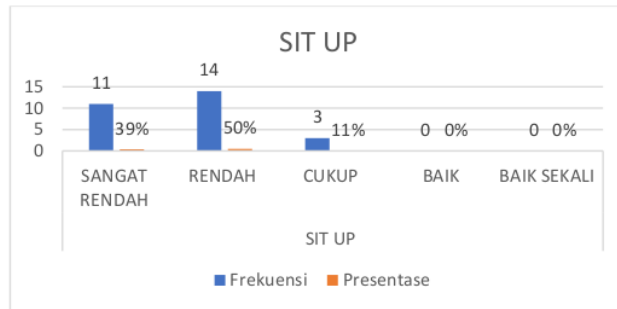


Gambar 14. Hasil V sit and reach siswa perempuan

Berdasarkan dari hasil data Gambar 14, diatas ditemukan hasil analisis yaitu 60% siswa masuk dalam kategori rendah dengan jumlah 12 siswa perempuan serta pada presentase terendah ada pada kategori cukup yaitu 5% dengan total 1 siswa

3. Hasil Sit up 60 detik

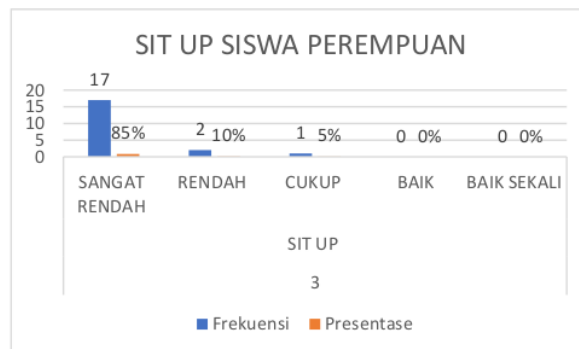
a) Siswa Laki – Laki



Gambar 15. Hasil Sit UP Siswa Laki – Laki

Hasil Analisis Sit Up siswa laki – laki pada Gambar 15, ditemukan data 50% dengan jumlah 14 siswa berkategori rendah yang ditunjukkan dari tabel diatas tetapi jika dilihat dari presentase terendah ada pada kategori cukup presentase sebesar 11% yaitu 3 siswa.

b) Siswa Perempuan

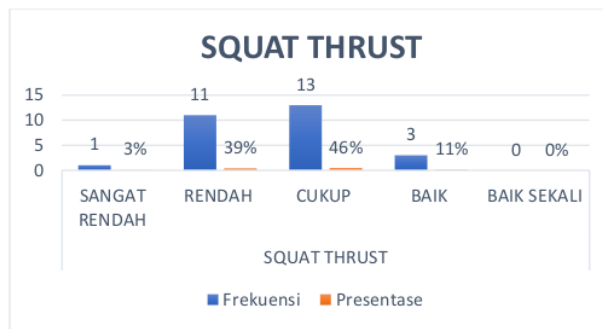


Gambar 16. Hasil Sit Up Siswa Perempuan

Dari gambar 16, diatas didapatkan siswa perempuan melakukan sit up dengan hasil 85% yaitu 17 siswa berada pada kategori Sangat rendah. Sedangkan, untuk hasil terendah ada pada kategori cukup dengan presentase 5% yaitu 1 siswa.

4. Hasil Squat Thrust

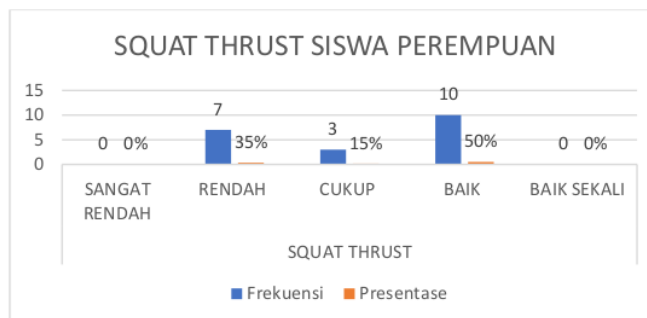
a) Siswa Laki - Laki



Gambar 17. Hasil Squat Thrust Siswa Laki – Laki

Berdasarkan hasil gambar 17, analisis diatas didapatkan data sebesar 46% yang berasal dari 13 siswa laki – laki menunjukkan data squat thrust masuk dalam kategori cukup ,namun siswa laki – laki ada yang berada pada kategori sangat rendah yaitu 3% berjumlah 1 siswa.

b) Siswa Perempuan

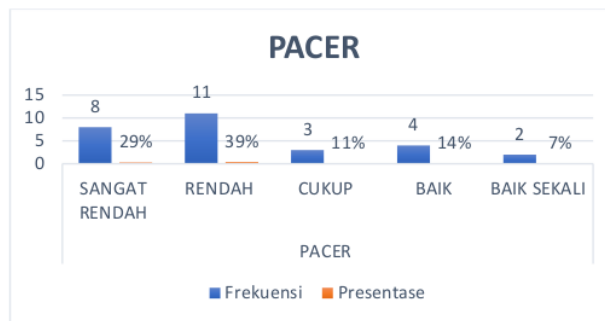


Gambar 18. Hasil Squat Thrust Siswa Perempuan

Berdasarkan gambar 18, diatas diketahui hasil tes dari squat thrust menunjukkan siswa perempuan mendapatkan nilai tertinggi dengan presentase 50% berjumlah 10 siswa kategori baik. Sedangkan nilai terendah berada pada kategori cukup yaitu 15%.

5. Hasil Pacer

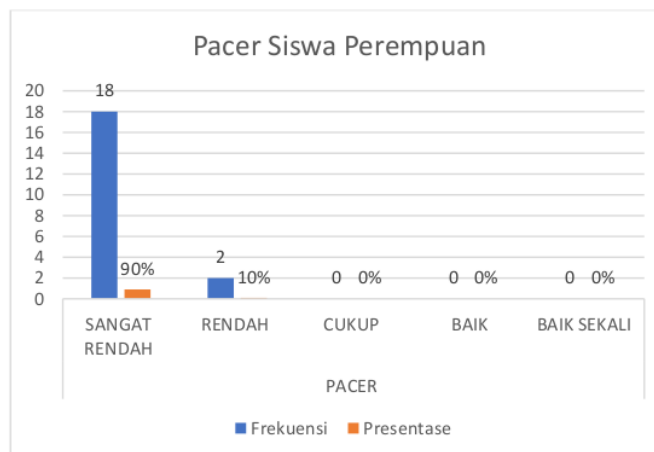
a) Siswa Laki – Laki



Gambar 19. Hasil Pacer Siswa Laki – Laki

Gambar 19, diatas ditemukan hasil analisis tes pacer siswa laki – laki yaitu sebesar 39% dengan jumlah 11 siswa masuk dalam kategori rendah sedangkan untuk presentase terendah ada pada kategori baik sekali yaitu 7% dengan jumlah 2 siswa.

b) Siswa Perempuan

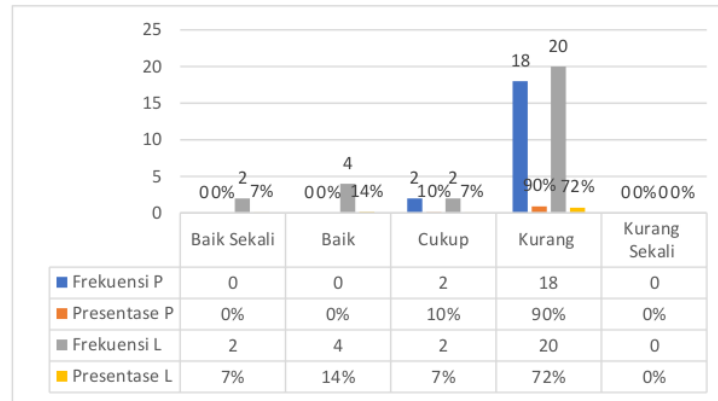


Gambar 20. Hasil Pacer Siswa Perempuan

Hasil tes pacer siswa perempuan ditemukan hasil seperti gambar 20, diatas yaitu siswa perempuan berada pada kategori sangat rendah dengan presentase 90% adalah 18 siswa. Namun, untuk nilai terendah ada pada kategori rendah sekali berjumlah 2 siswa adalah 10%.

C. Hasil Analisis Kebugaran Jasmani Sesuai Norma TKPN

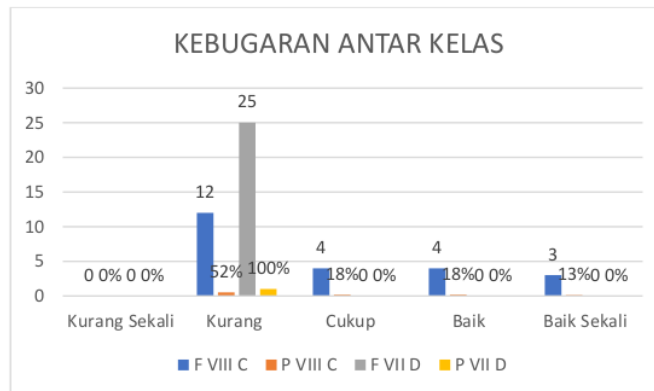
1. Antar Jenis Kelamin



Gambar 21. Hasil Analisis Kebugaran antar Jenis Kelamin

Gambar 21 diatas, memberikan hasil analisis dari kebugaran jasmani antara siswa laki – laki dan perempuan berdasarkan norma tes kebugaran pelajar nusantara dengan hasil tidak berbeda yaitu berada pada kategori kurang dengan presentase siswa laki – laki 72% dengan jumlah 20 siswa dan siswa perempuan 90% yaitu 18 siswa. Sedangkan, untuk presentase terendah siswa laki – laki berada pada kategori kurang sekali adalah 4% atau 1 siswa, untuk siswa perempuan nilai terendah masuk dalam kategori cukup berjumlah 2 siswa yaitu 10%.

2. Antar Kelas



Gambar 22. Hasil Analisis Antar Kelas

Berdasarkan hasil analisis dari gambar 22, diatas diketahui bahwa siswa kelas VII D dan VIII C tidak ada perbedaan dikarenakan presentase tertinggi kedua kelas ini berada pada kategori kurang yaitu 52% berjumlah 12 siswa untuk kelas VII C dan 100% atau 25 siswa dari kelas VII D.

KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini mendapatkan hasil data perhitungan perbedaan tingkat kebugaran jasmani menggunakan aplikasi SPSS diperoleh hasil Analisis menggunakan uji hipotesis menunjukkan tidak ada perbedaan signifikan dalam tingkat kebugaran jasmani antara kelas VII dan VIII sebesar 0,3 (p-value > 0,05). Namun, terdapat perbedaan signifikan antara siswa laki-laki dan perempuan, dengan siswa laki-laki menunjukkan tingkat kebugaran jasmani yang lebih baik dibandingkan siswa perempuan sebesar 0,00 (p-value < 0,05). Kebugaran Jasmani berdasarkan Jenis Kelamin: Secara umum, hasil tes kebugaran menunjukkan bahwa kebugaran jasmani siswa laki-laki berada pada kategori cukup (nilai 2,05), sementara siswa perempuan berada pada kategori kurang (nilai 1,20). Ini mengindikasikan perbedaan dalam kebugaran jasmani antara jenis kelamin.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak – pihak yang sudah terlibat dalam penyusunan penelitian ini serta peneliti mengucapkan terima kasih kepada tim peneliti Universitas Negeri Surabaya.

DAFTAR REFERENSI

1. A. Jayul, & E. Irwanto. (2020). Model Pembelajaran Daring Sebagai Alternatif Proses Kegiatan Belajar Pendidikan Jasmani di Tengah Pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 6(2), 190–199.
- Ardiani, H. E., Permatasari, T. A. E., & Sugiati, S. (2021). Obesitas, Pola Diet, dan Aktivitas Fisik dalam Penanganan Diabetes Melitus pada Masa Pandemi Covid-19. *Muhammadiyah Journal of Nutrition and Food Science (MJNF)*, 2(1), 1. <https://doi.org/10.24853/mjnf.2.1.1-12>
13. Arifandy, A., Hariyanto, E., & Wahyudi, U. (2021). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP. *Sport Science and Health*, 3(5), 218–234. <https://doi.org/10.17977/um062v3i52021p218-234>
7. Destriana, D., Aryanti, S., Destriani, D., Syamsuramel, S., Ramadhan, A., Nanda, F. A., & Lestari, R. (2023). Pendampingan dan Bimbingan Teknis Tes Kebugaran Pelajar Nusantara Pada Guru PJOK di Kabupaten Lahat. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 1(9), 1960–1968. <https://doi.org/10.59837/jpmba.v1i9.451>

- 4 Ilyas, I., & Almunawar, A. (2020). Profil Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia*, 1(1), 37–45. <https://doi.org/10.55081/joki.v1i1.297>
- 4 Irawan, A. & Firtanto, N. (2020). Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education Vol . 4 Juli 2020 Profil Kondisi Fisik TIM Futsal Liga Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta 2019. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching Dan Kesehatan*, 4(2), 72–82.
- Kristiyandaru, A., Ardha, M. A. Al, Ristanto, K. O., & Nur, L. (2023). Health Education during the Pandemic : Physical Fitness Course Applications and Personal Physical Fitness Test (PPFT) in University Students To cite this article : Kristiyandaru , A . , Al Ardha , M . A . , Ristanto , K . O . , & Nur , L . (2023). Health. *International Journal of Education in Mathematics, Science and Technology*, 11. <https://www.ijemst.org/index.php/ijemst/article/view/3578>
- 11 Milana, M., Yunus, M., & Widiawai, P. (2022). Survei Kondisi Fisik Atlet U 16 SSB Porwing Putri Kab. Banyuwangi. *Sport Science and Health*, 4(7), 608–615. <https://doi.org/10.17977/um062v4i72022p608-615>
- Mutohir, T. C., Lutan, R., Maksum, A., Kristiyanto, A., Akbar, R., Amali, Z., Suswantoro, G., Isnanta, R., & Pawiro, S. (2022). *Laporan Nasional Sport Development Index 2022 Olahraga, Daya Saing, dan Kebijakan Berbasis Data Deputi Bidang Pembudayaan Olahraga Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia. March*, 32–126.
- Nasional, K., Fasilitas, P., & Tingkat, K. (2016). *Perpustakaan Digital Puskesmas Gempol Kec . Gempol Kab . Cirebon Perpustakaan Digital Puskesmas Gempol Kec . Gempol Kab . Cirebon*.
- 5 Rifaldi, M., Pitnawati, P., Ihsan, N., & Febrian, M. (2023). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP Negeri 02 Kecamatan Suliki Kabupaten Lima Puluh Kota. *Jurnal JPDO*, 6(6), 23–31.
- Rifaldo, M., & Syach, B. (2024). *Tingkat kebugaran jasmani siswa putra usia 13-15 Tahun*. 7(1), 71–83. <https://doi.org/10.29408/porkes.v7i1.25052>
- Rusdiana Agus., . W. O., Hamidie., R., . H., . G., . K., Dadi, D., . A. A. M. A., . W. A., . F. N., . N. R., . R. W. K., & M. T. (2023). *Pedoman Pelaksanaan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara(TKPN)*. 1–38.
- Sandi, I. N. (2019). Jenis Keterampilan dan Pengelompokkan Olahraga. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 5(2), 64–73.
- 2 Supriyatna, I., Fitri, M., & Jajat, J. (2019). Aktivitas Fisik Remaja Laki-Laki Dan Perempuan Car Free Day Dago Kota Bandung. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 3(2), 32–36. <https://doi.org/10.17509/jtikor.v3i2.10058>
- Syahrastani. (2022). Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Viii Smp Negeri 2 Kota Solok. *Jurnal JPDO*, 7(1), 1–10.
- 1 Vernado Witrian Saputra, Karisma Sari, Y., & Risa Agus Teguh Wibowo. (2023). Survey Kebugaran Jasmani Melalui Tes Kebugaran Pelajar Nusantara Pada Sma N 1 Plupuh Tahun 2023. *Jurnal Ilmiah Spirit*, 23(2), 13–22. <https://doi.org/10.36728/jis.v23i2.2819>

ANALISIS TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SMP ANTARA LAKI – LAKI DAN PEREMPUAN MENGGUNAKAN TES KEBUGARAN PELAJAR NUSANTARA (TKPN)

ORIGINALITY REPORT

13%

SIMILARITY INDEX

13%

INTERNET SOURCES

6%

PUBLICATIONS

3%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	ejournal.utp.ac.id Internet Source	2%
2	eprints.uny.ac.id Internet Source	2%
3	etheses.uin-malang.ac.id Internet Source	1%
4	ejournal.unesa.ac.id Internet Source	1%
5	jpdo.ppj.unp.ac.id Internet Source	1%
6	e-journal.hamzanwadi.ac.id Internet Source	1%
7	international.aritekin.or.id Internet Source	1%
8	e-journal.unipma.ac.id Internet Source	1%

9	Internet Source	1 %
10	id.scribd.com Internet Source	1 %
11	jurnal.stkipkieraha.ac.id Internet Source	1 %
12	Submitted to Sriwijaya University Student Paper	1 %
13	repository.unugiri.ac.id Internet Source	1 %
14	www.jim.unsyiah.ac.id Internet Source	1 %

Exclude quotes On

Exclude bibliography On

Exclude matches < 1%