



JOKER (JURNAL ILMU KEOLAHRAGAAN)

Volume 4 No. 3 Desember 2023

e-ISSN: 2723-584X

PERBANDINGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI ANTARA SISWA PERKOTAAN DENGAN PEDESAAN DI BANDUNG PROVINSI JAWA BARAT

Divia Friatna¹, Eka Nugraha²

¹The Faculty of Sport and Health Education, Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung, Indonesia
Email: divafriatna@upi.edu

¹The Faculty of Sport and Health Education, Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung, Indonesia
Email: ekafok@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to compare the level of physical fitness between urban and rural students in Bandung, West Java Province. Physical fitness is an important indicator for evaluating a person's health and physical activity. The population of this study were 8th grade students from urban and rural schools in the Bandung area. With a sample of 44 urban students and 44 rural students. In this research the author used a descriptive method with the aim of describing and describing the physical fitness conditions of students from different environments. The data collection used in this research was from the results of Indonesian physical fitness tests for 13-15 year olds. This research uses a quantitative approach, randomized posttest only design. A quantitative approach was used in this research to prove whether there was a difference in the physical fitness of students who went to school in a rural environment and students who went to school in an urban environment. The results showed that there were differences in physical fitness levels between urban and rural students. The classification results are as follows: Urban students, 0% Very good, 2.27% Good, 27.27% Average, 65.91% poor, 4.76% very poor. Rural students, 0% Very good, 4.55% Good, 38.64% Fair, 58.82% poor, 0% very poor. In conclusion, students who live in urban areas tend to have lower levels of physical fitness than students who live in rural areas.

Keywords: *physical fitness, rural, urban.*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk membandingkan tingkat kebugaran jasmani antara siswa perkotaan dan pedesaan di Bandung Provinsi Jawa Barat. Kebugaran jasmani merupakan indikator penting untuk mengevaluasi kesehatan dan aktivitas fisik seseorang. Populasi penelitian ini adalah siswa kelas 8 sekolah perkotaan dan pedesaan di wilayah Bandung. Dengan sample 44 siswa perkotaan dan 44 siswa pedesaan. Dalam penelitian ini penulis menggunakan metode deskriptif dengan tujuan mendeskripsikan dan menggambarkan kondisi kebugaran jasmani siswa dari lingkungan yang berbeda. Pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dari hasil tes kebugaran jasmani Indonesia untuk usia 13-15 tahun. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, randomized posttest only design. Pendekatan kuantitatif digunakan dalam penelitian ini untuk membuktikan ada tidaknya perbedaan kebugaran jasmani siswa yang bersekolah di lingkungan pedesaan dan siswa yang bersekolah di lingkungan perkotaan. Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara siswa perkotaan dan pedesaan. Hasil pengklasifikasiannya sebagai berikut : Siswa perkotaan, 0% Baik sekali, 2,27% Baik, 27,27% Sedang, 65,91% kurang, 4,76% kurang sekali. Siswa pedesaan,

0% Baik sekali, 4,55% Baik, 38,64% Sedang, 58,82% kurang, 0% kurang sekali. Kesimpulannya siswa yang tinggal di perkotaan cenderung memiliki tingkat kebugaran jasmani yang lebih rendah dibandingkan siswa yang tinggal di pedesaan.

Kata Kunci: kebugaran jasmani, pedesaan, perkotaan.

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi, komunikasi dan transportasi yang semakin maju, membuat gaya hidup manusia menjadi malas melakukan aktivitas fisik. Manusia semakin sedikit melakukan pekerjaan yang manual dan ini mengakibatkan penurunan kebugaran. (Hian, et al. 2013; Jannata, 2018).

Kesehatan dan kebugaran jasmani merupakan hal yang sangat penting dalam kehidupan sehari-hari. Tingkat kebugaran jasmani individu dapat memberikan gambaran tentang kondisi fisik dan kesehatan secara umum. Kebugaran jasmani yang baik dapat meningkatkan kualitas hidup seseorang, termasuk meningkatkan daya tahan tubuh, mencegah penyakit, dan meningkatkan produktivitas.

Kebugaran jasmani mencakup kemampuan menjalani aktivitas harian tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Kebugaran jasmani digunakan sebagai indikator kesehatan dan sebagai alat untuk mengukur kekuatan aerobik maksimal dan kebugaran kardiorespirasi individu. Kesehatan yang optimal bukan hanya mencakup kebebasan dari penyakit, tetapi juga kebebasan dari cacat (World Health Organization, 2022). Mempertahankan kebugaran jasmani yang optimal memungkinkan seseorang untuk menjalani aktivitas sehari-hari dengan efisien. Aktivitas fisik berperan penting dalam menjaga kesehatan, sedangkan ketidakaktifan dapat meningkatkan risiko berbagai penyakit di masa depan. Kebugaran jasmani yang bisa meningkatkan produktivitas kerja. Dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk menghadapi beban fisik sehari-hari tanpa menyebabkan kelelahan berlebihan. (Prakoso, et al. 2023)

Pada dunia pendidikan, hal ini sudah dipertimbangkan dengan adanya mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (PJOK). Pembelajaran PJOK sudah berperan penting bagi siswa untuk bisa melakukan aktivitas fisik. Pendidikan jasmani

adalah salah satu pelajaran yang wajib ada di setiap sekolah. Pendidikan jasmani merupakan bagian dari kurikulum di setiap lembaga pendidikan. Pendidikan jasmani dimaknai sebagai bentuk pendidikan melalui aktivitas jasmani dalam arti menyeluruh, yaitu memanusiakan manusia secara utuh, dengan demikian pendidikan jasmani berperan sebagai alat atau media untuk membentuk aspek kesehatan, sosial, pembentukan karakter dan mengembangkan kemampuan motorik anak (Melati, 2021). Pendidikan jasmani menurut Supriyadi (2018) dalam KTSP tahun 2006 tentang pendidikan jasmani sebagai berikut : Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktifitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Sekolah Menengah Pertama (SMP) merupakan tahap pendidikan yang penting dalam membentuk pola hidup sehat dan aktif bagi para siswa. Keberadaan SMP Negeri 1 Cimaung yang berada di pedesaan dan SMP Negeri 1 Bandung yang berada di kawasan perkotaan, memberikan kesempatan bagi penulis untuk mengamati perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara siswa di kedua lingkungan tersebut. Penelitian sebelumnya telah menunjukkan adanya perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara siswa di perkotaan dan pedesaan, namun penelitian tersebut umumnya dilakukan di daerah yang berbeda dan mungkin memiliki karakteristik yang berbeda pula. Oleh karena itu, penelitian ini akan dilakukan di Bandung, Provinsi Jawa Barat, dengan fokus pada siswa SMP Negeri 1 Cimaung dan SMP Negeri 1 Bandung untuk membandingkan tingkat kebugaran jasmani antara siswa perkotaan dan pedesaan secara spesifik.

Perkembangan kota-kota besar seperti Bandung, Jawa Barat, membawa dampak signifikan terhadap kehidupan masyarakat di wilayah tersebut. Perkotaan di Bandung ditandai dengan kemajuan infrastruktur, urbanisasi, dan gaya hidup modern. Di sisi lain, pedesaan di sekitar Bandung tetap mempertahankan kehidupan tradisional dengan kegiatan pertanian sebagai mata pencaharian utama. Perbedaan lingkungan ini mungkin mempengaruhi pola hidup dan tingkat kebugaran jasmani siswa di kawasan perkotaan dan pedesaan. Lovecchio, et al. (2015) mengemukakan tentang tingkat kebugaran jasmani siswa yang tinggal di perkotaan dan di pedesaan, bahwa di wilayah perkotaan, masyarakat cenderung memiliki gaya hidup yang kurang aktif karena lingkungan sekitarnya tidak mendorong aktivitas fisik, sementara di pedesaan, mereka dapat memanfaatkan area hijau untuk beraktivitas. Di kota, tersedia lebih banyak fasilitas olahraga yang membuat peluang untuk aktivitas fisik lebih banyak, sedangkan di desa, warga menghabiskan banyak waktu dalam pekerjaan manual atau pertanian.

Di perkotaan, faktor-faktor seperti urbanisasi yang padat, kecenderungan gaya hidup yang kurang aktif dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani siswa. Gaya hidup yang lebih modern dengan kecenderungan aktivitas yang lebih pasif seperti penggunaan gadget dan terlalu berlama-lama dengan media sosial, juga dapat berkontribusi pada penurunan tingkat kebugaran jasmani siswa perkotaan. Menurut Prianto, et al. (2022) faktor yang memengaruhi kebugaran jasmani menjadi rendah adalah pengaruh televisi, video games, akses internet, remote control atau peralatan yang serba otomatis membuat orang relatif tidak melakukan aktivitas fisik. Di sisi lain, di pedesaan akses terbatasnya terhadap fasilitas olahraga dan kurangnya pilihan kegiatan fisik yang beragam dapat membatasi kesempatan siswa untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik, namun gaya hidup yang lebih aktif dengan kegiatan pertanian dan kegiatan fisik yang lebih rutin dalam kehidupan sehari-hari juga dapat berdampak positif terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa pedesaan. Perbandingan tingkat kebugaran jasmani antara siswa perkotaan dan pedesaan dapat memberikan wawasan tentang perbedaan gaya hidup dan lingkungan yang mungkin memengaruhi tingkat kebugaran mereka.

Beberapa faktor yang mungkin memainkan peran termasuk aksesibilitas fasilitas olahraga, pola makan, aktivitas sehari-hari, dan lingkungan fisik. Bertitik tolak dari uraian di atas Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbandingan tingkat kebugaran jasmani antara siswa perkotaan dan pedesaan di Bandung, Provinsi Jawa Barat. Dengan mengambil sampel di SMP Negeri 1 Cimaung dan SMP Negeri 1 Bandung, Melalui penelitian ini, diharapkan dapat diperoleh pemahaman yang lebih mendalam tentang perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa di kedua lingkungan tersebut.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Dalam penelitian ini, penulis menggunakan metode deskriptif dengan tujuan untuk menggambarkan dan mendeskripsikan kondisi kebugaran jasmani siswa dari lingkungan yang berbeda, yaitu siswa yang bersekolah di pedesaan dan siswa yang bersekolah di perkotaan.

Pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dari hasil tes kebugaran jasmani yang diperoleh dari sampel penelitian yang telah ditentukan. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan pendekatan kuantitatif, desain *randomized posttest only*. Pendekatan kuantitatif digunakan dalam penelitian ini untuk membuktikan ada atau tidaknya perbedaan signifikan kebugaran jasmani siswa yang bersekolah di lingkungan pedesaan dan siswa yang bersekolah di lingkungan perkotaan.

Partisipan

Partisipan pada penelitian ini siswa-siswi kelas VIII di SMPN 1 Bandung dan SMPN 1 Cimaung, untuk mewakili siswa dari lingkungan perkotaan dan pedesaan.

Populasi dan Sampel

Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa-siswi kelas VIII di SMPN 1 Bandung dan SMPN 1 Cimaung.

Tabel 1. *Populasi Penelitian*

No	Nama Sekolah	Jumlah Siswa
1	SMP Negeri 1 Bandung	308
2	SMP Negeri 1 Cimaung	383
(N)		691

Sampel

Sampel dalam penelitian ini adalah sebagian dari populasi, yaitu siswa kelas VIII dari SMPN 1 Cimaung dan SMPN 1 Bandung. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan cara *Simple Random Sampling*. Penentuan sampel mengacu pada rumus Taro Yamane (Riduwan, 2012). Berikut adalah rumus yang digunakan :

$$n = \frac{N}{N \cdot d^2 + 1}$$

Keterangan :

n : Jumlah Sampel

N : Jumlah Populasi

d^2 : Presisi yang ditetapkan (10%), di desimalikan = 0,1

Jumlah Sampel yaitu :

$$n = \frac{691}{691 \times 0,1^2 + 1} = \frac{691}{7,91} = 87,35 \text{ dibulatkan } 88$$

Jadi jumlah sampel yang dibutuhkan dalam penelitian ini yaitu 88 orang siswa. 44 orang dari SMPN 1 Bandung dan 44 orang dari SMPN 1 Cimaung.

Tabel 2. *Sampel Penelitian*

No	Nama Sekolah	Jumlah Siswa
1	SMP Negeri 1 Bandung	44

HASIL PENELITIAN

Berikut adalah result dari hasil TKJI perbandingan kebugaran jasmani siswa Kota dan Desa.

Tabel 3. *Hasil Pengklasifikasian TKJI SMPN Desa dan SMPN Kota*

Nilai	Klasifikasi	Jumlah Siswa		Persentase (%)	
		SMP Desa	SMP Kota	SMP Desa	SMP Kota
22-25	Baik Sekali (BS)	0	0	0	0
18-21	Baik (B)	2	1	4,55	2,27
14-17	Sedang (S)	17	12	38,64	27,27
10-13	Kurang (K)	25	29	56,82	65,91
5-9	Kurang Sekali (KS)	0	2	0	4,76
Jumlah		44	44	100	100

2	SMP Negeri 1 Cimaung	44
(n)		88

Instrumen Penelitian

Dalam penelitian ini, penulis menggunakan instrumen berupa Test Kebugaran Jasmani Indonesia. Melalui instrumen ini, siswa-siswi yang akan diteliti harus menjalani beberapa tes yang disiapkan oleh penulis, sehingga penulis dapat memperoleh data yang sesuai dengan kebutuhan mengenai kebugaran jasmani siswa. Variabel yang diukur dalam penelitian ini adalah kebugaran jasmani, sehingga instrumen yang digunakan adalah Test Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk kelompok umur 13-15 tahun. Dalam penelitian ini, alat ukur yang menjadi acuan adalah tes sprint (50 meter), pull up untuk putra dan gantung siku untuk putri selama 60 detik, sit-up selama 60 detik, vertical jump, dan lari jarak 1000 meter untuk putra, serta lari jarak 800 meter untuk putri.

Menurut Nurhasan dan Cholil (2007:119), berikut adalah tes kebugaran jasmani Indonesia untuk tingkat menengah pertama:

- Tes Lari Cepat /Sprint 50 Meter ;
- Tes Angkat Tubuh / Pull Up (30 detik untuk putri; 60 detik untuk putra) ;
- Tes Baring Duduk / Sit Up 60 detik ;
- Tes Loncat Tegak / Vertical Jump ;
- Tes Lari Jarak Jauh (800 meter untuk putri dan 1000 meter untuk putra).

Tabel 4. Hasil Deskriptif Perolehan Nilai TKJI Putra untuk Semua Item Tes

Nama Item Tes	N	Jumlah Total	Rata-Rata	Standar Deviasi	Varians	Skor Terendah	Skor Tertinggi
Lari Cepat Siswa Kota	22	59	2,68	0,89	0,8	1	4
Lari Cepat Siswa Desa	22	73	3,32	0,84	0,7	2	4
Pull Up Siswa Kota	22	61	2,77	0,81	0,66	1	4
Pull Up Siswa Desa	22	71	3,23	0,97	0,95	2	5
Baring Duduk Siswa Kota	22	89	4,05	0,79	0,62	3	5
Baring Duduk Siswa Desa	22	94	4,27	0,77	0,59	3	5
Vertical Jump Siswa Kota	22	51	2,32	1,09	1,18	1	4
Vertical Jump Siswa Desa	22	51	2,32	0,78	0,61	1	4
Lari Jarak Jauh Siswa Kota	22	23	1,05	0,21	0,05	1	2
Lari Jarak Jauh Siswa Desa	22	25	1,14	0,35	0,12	1	2

Tabel 5. Hasil Deskriptif Perolehan Nilai TKJI Putri untuk Semua Item Tes

kedalam kategori Baik, 27,27% sedang, 65,94% kurang dan 4,76% kurang sekali

Nama Item Tes	N	Jumlah Total	Rata-Rata	Standar Deviasi	Varians	Skor Terendah	Skor Tertinggi
Lari Cepat Siswa Kota	22	46	2,09	0,61	0,37	1	3
Lari Cepat Siswa Desa	22	51	2,32	0,84	0,7	1	5
Angkat Tubuh Siswa Kota	22	70	3,18	0,73	0,54	2	4
Angkat Tubuh Siswa Desa	22	71	3,23	0,75	0,56	2	4
Baring Duduk Siswa Kota	22	78	3,55	0,60	0,35	2	4
Baring Duduk Siswa Desa	22	85	3,86	0,71	0,50	3	5
Vertical Jump Siswa Kota	22	53	2,41	0,91	0,82	1	4
Vertical Jump Siswa Desa	22	45	2,05	0,79	0,62	1	4
Lari Jarak Jauh Siswa Kota	22	11	1	0	0	1	1
Lari Jarak Jauh Siswa Desa	22	22	1	0	0	1	1

Dalam tabel 3 menunjukkan bahwa dari 44 siswa pedesaan yang diteliti, 0% (tidak ada) siswa yang masuk ke dalam kategori baik sekali, 4,55% masuk kedalam kategori Baik, 38,64% sedang, 56,82% kurang dan 0% kurang sekali. Dan untuk siswa perkotaan dari 44 siswa yang diteliti, 0% (tidak ada) siswa yang masuk ke dalam kategori baik sekali, 2,27% masuk

PEMBAHASAN

Maulana, et al. (2023), merujuk pada Nuryadi (2018), menjelaskan bahwa pendidikan jasmani merupakan suatu bentuk aktivitas fisik yang dilakukan dengan penuh kesadaran dan secara teratur untuk mengembangkan kemampuan dan keterampilan jasmani, pertumbuhan, kecerdasan, aspek emosional, serta pembentukan karakter. Pendidikan jasmani menjadi satu-satunya mata pelajaran di

lingkungan sekolah di mana anak-anak memiliki kesempatan untuk mempelajari keterampilan motorik dan memperoleh pengetahuan melalui partisipasi dalam beragam kegiatan fisik atau olahraga. Pelaksanaan aktivitas fisik tersebut dapat membantu menjaga kebugaran tubuh siswa, dan kebugaran ini kemudian berkontribusi pada peningkatan kualitas hidup mereka saat beraktivitas. Adanya variasi dalam tingkat aktivitas fisik dan kebugaran jasmani setiap

peserta didik menunjukkan sejauh mana intensitas aktivitas fisik yang dilakukan oleh siswa selama seminggu terakhir. Hal ini juga berlaku pada pengukuran tingkat kebugaran jasmani siswa melalui serangkaian tes yang diujikan untuk menilai sejauh mana kemampuan mereka dalam menjalani rangkaian tes yang diberikan.

Tabel Hasil Pengklasifikasian TKJI SMPN Desa dan SMPN Kota adalah tabel yang menunjukkan distribusi siswa berdasarkan nilai yang diperoleh dalam suatu ujian atau penilaian dengan menggunakan kriteria tertentu. Dalam tabel ini, nilai siswa diklasifikasikan ke dalam lima kategori berdasarkan rentang nilai tertentu, yaitu: Baik Sekali (BS), Baik (B), Sedang (S), Kurang (K), dan Kurang Sekali (KS). Selain itu, tabel juga memberikan informasi mengenai jumlah siswa (frekuensi) dan persentase siswa dalam setiap kategori untuk SMP Desa dan SMP Kota.

Berikut adalah penjelasan untuk setiap kolom tabel:

1. Nilai: Rentang nilai yang digunakan untuk mengklasifikasikan siswa.
2. Klasifikasi: Kategori yang menunjukkan seberapa baik atau seberapa buruk performa siswa berdasarkan rentang nilai yang diperoleh.
3. Jumlah Siswa (Frekuensi): Jumlah siswa yang masuk ke dalam setiap kategori klasifikasi untuk SMP Desa dan SMP Kota.
4. Persentase (%): Persentase siswa yang masuk ke dalam setiap kategori klasifikasi, dihitung berdasarkan jumlah siswa di setiap kategori dibagi dengan total jumlah siswa, untuk SMP Desa dan SMP Kota.

Tabel ini memberikan gambaran tentang distribusi kinerja siswa antara SMP Desa dan SMP Kota berdasarkan kriteria klasifikasi yang telah ditetapkan. Misalnya, dari tabel dapat dilihat bahwa sebagian besar siswa di SMP Desa dan SMP Kota berada dalam kategori "Kurang" dengan persentase 56,82% untuk SMP Desa dan 65,91% untuk SMP Kota. Sebaliknya, kategori "Baik Sekali" tidak memiliki siswa pada kedua jenis SMP.

Jumlah total siswa pada tabel ini adalah 44 untuk SMP Desa dan 44 untuk SMP Kota, berdasarkan gender, di setiap sekolahnya yakni 22 siswa laki-laki dan 22 siswa perempuan, sehingga keseluruhan distribusi dapat diukur dalam konteks jumlah siswa yang diwakili oleh tabel.

Tabel Hasil Deskriptif Perolehan Nilai TKJI Putra untuk Semua Item Tes memberikan informasi statistik deskriptif mengenai kinerja siswa putra dalam berbagai item tes. Berikut adalah penjelasan untuk setiap kolom tabel:

1. Nama Item Tes: Menyebutkan jenis tes yang diberikan kepada siswa, seperti "Lari Cepat," "Pull Up," "Baring Duduk," "Vertical Jump," dan "Lari Jarak Jauh."
2. N: Jumlah observasi atau sampel, dalam hal ini jumlah siswa yang mengikuti tes untuk setiap item tesnya
3. Jumlah Total: Total skor atau hasil yang diperoleh oleh semua siswa dalam setiap item tes.
4. Rata-rata: Nilai rata-rata atau mean dari skor yang diperoleh oleh siswa dalam setiap item tes. Rata-rata ini memberikan gambaran tentang kinerja rata-rata siswa dalam item tes tersebut.
5. Standar Deviasi: Ukuran seberapa tersebar atau bervariasi skor siswa dari rata-rata dalam setiap item tes. Standar deviasi yang lebih tinggi menunjukkan variasi skor yang lebih besar di antara siswa.
6. Varians: Kuadrat dari standar deviasi. Memberikan informasi tentang seberapa bervariasi skor siswa dalam setiap item tes.
7. Skor Terendah: Skor terendah yang diperoleh oleh siswa dalam setiap item tes.
8. Skor Tertinggi: Skor tertinggi yang diperoleh oleh siswa dalam setiap item tes.

Tabel ini memberikan wawasan yang mendalam mengenai performa siswa putra dalam berbagai aspek kebugaran fisik yang diukur oleh item tes tertentu. Misalnya, pada item "Baring Duduk," siswa desa memiliki rata-rata skor yang sedikit lebih tinggi (4,27) dibandingkan dengan siswa kota (4,05). Selain itu, standar deviasi dan varians yang rendah pada beberapa item tes mungkin menunjukkan bahwa skor siswa cenderung lebih beragam atau kurang bervariasi. Sebaliknya, nilai standar deviasi yang tinggi pada beberapa item tes dapat menunjukkan variasi yang lebih besar dalam kinerja siswa.

Tabel Hasil Deskriptif Perolehan Nilai TKJI Putri untuk Semua Item Tes memberikan informasi statistik deskriptif tentang kinerja siswa putri dalam berbagai item tes. Berikut adalah penjelasan untuk setiap kolom tabel:

1. Nama Item Tes: Menunjukkan jenis tes yang diberikan kepada siswa putri, seperti "Lari

Cepat," "Angkat Tubuh," "Baring Duduk," "Vertical Jump," dan "Lari Jarak Jauh."

2. N: Jumlah observasi atau sampel, dalam hal ini jumlah siswa putri yang mengikuti tes untuk setiap item.

3. Jumlah Total: Total skor atau hasil yang diperoleh oleh semua siswa putri dalam setiap item tes.

4. Rata-rata: Nilai rata-rata atau mean dari skor yang diperoleh oleh siswa putri dalam setiap item tes. Rata-rata ini memberikan gambaran tentang kinerja rata-rata siswa putri dalam item tes tersebut.

5. Standar Deviasi: Ukuran seberapa tersebar atau bervariasi skor siswa putri dari rata-rata dalam setiap item tes. Standar deviasi yang lebih tinggi menunjukkan variasi skor yang lebih besar di antara siswa putri.

6. Varians: Kuadrat dari standar deviasi. Memberikan informasi tentang seberapa bervariasi skor siswa putri dalam setiap item tes.

7. Skor Terendah: Skor terendah yang diperoleh oleh siswa putri dalam setiap item tes.

8. Skor Tertinggi: Skor tertinggi yang diperoleh oleh siswa putri dalam setiap item tes.

Tabel ini memberikan gambaran tentang kinerja siswa putri dalam aspek kebugaran fisik yang diukur oleh item tes tertentu. Misalnya, pada item "Baring Duduk," siswa putri desa memiliki rata-rata skor yang sedikit lebih tinggi (3,86) dibandingkan dengan siswa putri kota (3,55). Standar deviasi yang relatif rendah pada beberapa item tes mungkin menunjukkan bahwa skor siswa putri cenderung lebih seragam atau kurang bervariasi. Namun, perlu dicatat bahwa pada item "Lari Jarak Jauh," skor semua siswa putri sama (1) dan standar deviasi serta variansnya adalah 0, menunjukkan bahwa tidak ada variasi dalam skor untuk item tersebut.

KESIMPULAN

Penelitian ini memberikan pemahaman mendalam tentang perbandingan tingkat kebugaran jasmani antara siswa perkotaan dan pedesaan di wilayah Bandung, Provinsi Jawa Barat. Beberapa kesimpulan dapat diambil dari hasil penelitian ini :

1. Perbedaan Signifikan:

Terdapat perbedaan signifikan dalam tingkat kebugaran jasmani antara siswa

perkotaan dan pedesaan. Faktor-faktor seperti gaya hidup, aksesibilitas fasilitas olahraga, dan lingkungan sekitar mungkin memainkan peran penting dalam perbedaan ini.

2. Siswa Perkotaan dengan Kebugaran Lebih Rendah:

Siswa perkotaan cenderung memiliki tingkat kebugaran jasmani yang lebih rendah dibandingkan dengan siswa pedesaan. Hal ini dapat disebabkan oleh pengaruh lingkungan perkotaan yang cenderung kurang mendukung aktivitas fisik.

3. Pentingnya Kesadaran dan Akses:

Hasil ini menunjukkan pentingnya kesadaran akan pentingnya kebugaran jasmani di kalangan siswa perkotaan. Upaya perlu dilakukan untuk meningkatkan kesadaran serta memberikan akses yang lebih baik kepada fasilitas olahraga dan aktivitas fisik.

4. Implikasi untuk Pendidikan Jasmani:

Temuan ini memiliki implikasi penting untuk pengembangan program pendidikan jasmani di sekolah-sekolah perkotaan. Perlu ada pendekatan yang holistik untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa, termasuk pengembangan kurikulum yang mendorong gaya hidup sehat.

SARAN

1. Pentingnya Pengembangan Lingkungan Sehat:

Kebijakan dan inisiatif pengembangan lingkungan sehat di perkotaan dapat membantu menciptakan kondisi yang mendukung peningkatan kebugaran jasmani. Ini mencakup pembangunan fasilitas olahraga, trotoar aman, dan ruang terbuka hijau.

2. Pentingnya Penelitian Lanjutan:

Temuan ini dapat menjadi dasar untuk penelitian lebih lanjut guna memahami faktor-faktor spesifik yang berkontribusi pada perbedaan dalam kebugaran jasmani antara siswa perkotaan dan pedesaan. Penelitian lebih lanjut dapat membantu merancang intervensi yang lebih efektif.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terucap syukur dan terimakasih kepada Allah SWT yang telah memberikan rahmat-Nya sehingga saya diberikan kemudahan untuk bisa menyelesaikan penelitian ini. Terimakasih kepada kedua orang tua yang senantiasa mendukung baik dengan do'a, dan juga materi Saya ucapkan terima kasih kepada tempat penelitian dan lembaga tempat saya menuntut

ilmu, serta kepada dosen-dosen PJKR UPI khususnya kepada dosen pembimbing akademik Dr. Eka Nugraha, M.Kes. AIFO karena telah membantu dan mengarahkan saya sehingga penelitian ini dapat diselesaikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Anas, A. Y., Riana, A. W., & Apsari, N. C. (2015). Desa Dan Kota Dalam Potret Pendidikan. *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(3), 418–422. <https://doi.org/10.24198/jppm.v2i3.13592>
- Ayudya, D., & Ikaputra, I. (2022). Memahami Perkembangan Kota Melalui Urban Morphology. *Jurnal Pembangunan Wilayah Dan Kota*, 18(3), 235–245. <https://doi.org/10.14710/pwk.v18i3.36135>
- Dasso, N. A. (2019). How is exercise different from physical activity? A concept analysis. *Nursing Forum*, 54(1), 45–52. <https://doi.org/10.1111/nuf.12296>.
- Fahrizqi, E. B., Mahfud, I., Yuliandra, R., & Gumantan, A. (2020). Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Olahraga Selama New Normal Pandemi Covid-19. *Tadulako Journal Sport Sciences and Physical Education*, 8(2), 53–62
- Ferdian Maulana, R., Nuryadi, N., & Komariyah, L. (2023). Profil Gerak Non-Lokomotor Siswa Kelas Rendah Di sekolah Menengah Pertama Di Masa Pandemi Covid-19. *JOKER (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, 4(2), 127–135. Diambil dari <https://joker.uho.ac.id/index.php/journal/article/view/19>
- Hantoro, N. M. (2013). UU tidak. *Kajian*, 18(4), 238.
- Harvianto, Y. (2021). Pengaruh Media Pembelajaran Interaktif Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Selama Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Porkes*, 4(1), 1–7. <https://doi.org/10.29408/porkes.v4i1.3485>
- Hian, T. C., Mahmud, Z. F., & Choong, T. Y. (2013). Physical Fitness Level between Urban and Rural Students-Case Study. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 90(InCULT 2012), 847–852. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.07.160>.
- Januario, F. A., & Warthadi, A. N. (2023). Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Kejuruan Muhammadiyah 1 Sukoharjo. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 5 (2), 149–154.. <https://doi.org/10.37311/jjsc.v5i2.20890>
- Lovecchio, N., Novak, D., Eid, L., Casolo, F., & Podnar, H. (2015). Urban and rural fitness level: Comparison between Italian and Croatian students. *Perceptual and Motor Skills*, 120(2), 367–380. <https://doi.org/10.2466/06.PMS.120v11x8>
- Nayek, P., & Das, D. (2018). *Sebuah studi tentang kebugaran fisik dan keseimbangan dinamis*. 3(2), 3–6.
- Nichol, M. E., Pickett, W., & Janssen, I. (2009). Associations between school recreational environments and physical activity. *Journal of School Health*, 79(6), 247–254. <https://doi.org/10.1111/j.1746-1561.2009.00406.x>
- Nuryadi, N., Negara, J. D. K., Juliantine, T., Slamet, S., & Gumilar, A. (2018). Hubungan Kebugaran Jasmani dengan Kemampuan Konsentrasi dan Respon Kortisol. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 3(2), 122–128. <https://doi.org/10.17509/jpjo.v3i2.12578>
- Pranata, Y. R. (2021). *Perbandingan tingkat kebugaran jasmani antara siswa perkotaan dan pedesaan provinsi riau skripsi*.
- Prianto, D. A., Utomo, M. A. S., Abi Permana, D. A. P., Mutohir, T. C., & Suroto. (2022). Survey Tingkat Kebugaran Jasmani dan Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Pertama di Sidoarjo. *Jurnal Segar*, 10(2), 49–56. <https://doi.org/10.21009/segar/1002.01>
- Putri Maisaroh, Athar, M. K. (2020). Prasarana Pendidikan Jasmani Kelas V. *Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 1(1), 80–83.
- Rusmanto, rola angga lardika, M. (2020). Edu Sportivo. *Psikologi Pendidikan*, 1(1), 25–32.

- Supriyadi, M. (2018). Pelaksanaan Proses Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan pada Sekolah Dasar. *Gelandang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 1(2), 64–73. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v1i2.136>
- Tian, Y., Liu, L., Wang, X., Zhang, X., Zhai, Y., Wang, K., & Liu, J. (2021). Urban-rural differences in physical fitness and out-of-school physical activity for primary school students: A county-level comparison in western China. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(20). <https://doi.org/10.3390/ijerph182010813>
- Tegar Prakoso, D, nurrochmah, siti, Wahyudi, U., & Paulina Heynoek, F. (2023). Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Dan Keterampilan Bola Basket Pada Mahasiswa Pjkr Universitas Negeri Malang. *JOKER (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, 4(2), 157–164. Diambil dari <https://joker.uho.ac.id/index.php/journal/article/view/51>
- World Health Organization. (2022). WHO Coronavirus Disease (COVID-19) Dashboard With Vaccination Data | WHO Coronavirus (COVID-19) Dashboard With Vaccination Data. In World Health Organization (pp. 1–5). <https://covid19.who.int/>
- Yang, V., Di, B., Smp, K., Dan, N. W., & Desa, D. I. (2018). *Difference on Physical Fitness Level of Viii Grade Students Going*.
- Yusuf, H. (2018). *Harvard Step Test Pada Mahasiswapjkr Tahun2016 / 2017 Ikip Budi Utomo*. 180, 1–13.