

PERBANDINGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SEKOLAH AKREDITAS A DENGAN SEKOLAH AKREDITAS B DI KOTA MEDAN

Noel Arborea Bangun, Universitas Negeri Medan

E-mail: *noelarborea@gmail.com*

Nixo Hardison Silaban, Universitas Negeri Medan

Stefanus Tarigan, Universitas Negeri Medan

Vivi Amelia Alzana, Universitas Negeri Medan

Yuserlin Wau, Universitas Negeri Medan

Hary Imam Prasetya, Universitas Negeri Medan

Abstract

This study aims to compare the physical fitness levels of students at accreditation A schools with accreditation B schools in Medan City. This research uses a quantitative descriptive method with a cross sectional survey approach. The population of this research is all elementary school students in Medan City who have accreditation status A and B. The sample for this research was taken randomly from this population using the simple random sampling method. The number of samples taken was 27 students from accreditation A schools and 15 students from accreditation B schools, so the total research sample was 42 students. The results of the research show that the physical fitness level of students at accreditation A schools in Medan City is generally higher than that at accreditation B schools. The difference in physical fitness levels can be caused by several factors, including: sports facilities and facilities, physical education curriculum, and teacher quality. physical education. These differences in physical fitness levels can be a concern for the government and related parties to improve the quality of physical education in B-accredited schools in Medan City. This is important to do to improve the quality of physical education and student health, as well as improving the overall quality of education.

Keywords: *physical fitness, accreditation, Medan City*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk membandingkan tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah akreditasi A dengan sekolah akreditasi B di Kota Medan. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan pendekatan survei cross sectional. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa sekolah dasar di Kota Medan yang berstatus akreditasi A dan B. Sampel penelitian ini diambil secara acak dari populasi tersebut dengan menggunakan metode simple random sampling. Jumlah sampel yang diambil adalah 27 siswa dari sekolah akreditasi A dan 15 siswa dari sekolah akreditasi B, sehingga total sampel penelitian adalah 42 siswa. Hasil

Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Sekolah Akreditasi A Dengan Sekolah Akreditasi B di Kota Medan

penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah akreditasi A di Kota Medan secara umum lebih tinggi dibandingkan dengan sekolah akreditasi B. Perbedaan tingkat kebugaran jasmani tersebut dapat disebabkan oleh beberapa faktor, antara lain: fasilitas dan sarana olahraga, kurikulum pendidikan jasmani, dan kualitas guru pendidikan jasmani. Perbedaan tingkat kebugaran jasmani tersebut dapat menjadi perhatian bagi pemerintah dan pihak-pihak terkait untuk meningkatkan kualitas pendidikan jasmani di sekolah-sekolah akreditasi B di Kota Medan. Hal ini penting dilakukan untuk meningkatkan kualitas pendidikan jasmani dan kesehatan siswa, serta meningkatkan mutu pendidikan secara keseluruhan.

Kata Kunci: kebugaran jasmani, akreditasi, Kota Medan

PENDAHULUAN

Pendidikan adalah sebuah komponen vital dari suatu evolusi dalam kehidupan manusia sehari-hari. Sehingga pendidikan memiliki peran penting dalam membentuk sebuah karakter seseorang. Pendidikan jasmani adalah bagian dari pendidikan yang memiliki tujuan untuk aktif bergerak. Pendidikan jasmani adalah bagian dari seluruh pendidikan yang berperan penting dalam pembelajaran melalui proses aktifitas fisik peserta didik pada aspek kognitif, afektif, dan psikomotor dan memiliki tujuan meningkatkan kebugaran jasmani seseorang. (Rivai, Nugraheni, and ... 2022) Pendidikan jasmani pada hakikatnya adalah suatu tujuan pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional. Sehingga hal tersebut dapat diartikan bahwa kebugaran

jasmani adalah suatu proses menuju pembelajaran olah tubuh. Dengan itu, pendidikan jasmani bertujuan sisi biologis manusia, Ini memiliki tanggung jawab untuk menyediakan kondisi yang diperlukan untuk memungkinkan pematangan tepat waktu dan pengembangan alami kepribadian manusia dalam kondisi optimal. (Wahyuni and Wisnu 2017)

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. Salah satunya adalah mewujudkan manusia indonesia seutuhnya melalui pendidikan jasmani dan olahraga. Semakin sering manusia berolahraga maka kesehatan tubuhnya akan semakin terjaga. Manusia yang sehat merupakan sumber daya yang dibutuhkan dalam melaksanakan pekerjaan atau rutinitas sehari-hari dengan fisik yang prima, tanpa mengalami kelelahan yang berat setelah melaksanakan aktifitas tersebut serta memiliki kemampuan fisik yang baik untuk melakukan pekerjaan tambahan lainnya. (Rizahardi 2019)

Menurut Widiastuti Kebugaran jasmani 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. Kebugaran juga sangat penting, terutama kebugaran peserta didik dalam mendukung motivasi belajar siswi. Secara logika, apabila seorang siswi sakit sulit untuk berkonsentrasi belajar. Motivasi belajar yang tinggi dapat meningkatkan prestasi belajar. (Widiastuti, 2019)

Menurut Nurhasan berpendapat bahwa kebugaran jasmani adalah kesanggupan tubuh seseorang, yang mempunyai peranan penting dalam kegiatan atau aktivitas sehari-hari. Jadi dapat disimpulkan bahwa kebugaran

jasmani seseorang dapat mempengaruhi adanya suatu hubungan dengan upaya dan usaha untuk menjalankan kegiatan sehari-hari dengan mempertahankan tingkat kebugaran jasmani sebaik mungkin. Kebugaran jasmani adalah penanda penting terkait kesehatan di semua usia (Antonio et al., 2019).

Memperoleh tingkat kesegaran jasmani yang cukup tinggi, seseorang dituntut untuk melakukan latihan fisik dengan teratur dan terprogram. Latihan fisik erat hubungannya dengan mempertahankan kondisi fisik yang mutlak diperlukan bagi seseorang yang ingin menjaga dan meningkatkan kesegaran jasmaninya. Kesegaran jasmani yang baik bisa ditingkatkan dengan memperhatikan faktor-faktor yang diperlukan untuk aktivitas tersebut misalnya daya tahan tubuh, kekuatan, kecepatan, dan kelentukan. Bagi siswi, kebugaran jasmani diperlukan untuk belajar, sekolah atau kegiatan yang mendukung proses pembelajaran. Oleh karena itu setiap siswi hendaknya memiliki kebugaran jasmani yang baik guna mendukung dan memperlancar proses pembelajaran. Siswi pada masing-masing kelas, tuntutan kebugaran jasmaninya akan berbeda-beda pula. (Lismana and Suwarni 2021)

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan pendekatan *survei cross sectional*.

Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Sekolah Akreditasi A Dengan Sekolah Akreditasi B di Kota Medan

Penelitian ini bertujuan untuk membandingkan tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah akreditasi A dengan sekolah akreditasi B di Kota Medan. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa sekolah di Kota Medan yang berstatus akreditasi A dan B. Sampel penelitian ini diambil secara acak dari populasi tersebut dengan menggunakan metode simple random sampling. Jumlah sampel yang diambil adalah 27 siswa dari masing-masing sekolah akreditasi A dan 15 siswa dari sekolah akreditasi B, sehingga total sampel penelitian adalah 42 siswa.

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) untuk siswa. Tes TKSI terdiri dari 6 komponen, yaitu:

Instrumen tes:

1. Hand and eye cordination test
2. Vertical jump test
3. T Test
4. Hand touch reaction test
5. Dipping Test
6. Beep test

Data penelitian dikumpulkan melalui tes TKSI yang dilakukan di sekolah masing-masing. Tes TKSI dilakukan oleh peneliti. Data penelitian dianalisis secara statistik deskriptif untuk mengetahui rata-rata, standar deviasi, dan persentase tingkat kebugaran jasmani siswa dari masing-masing sekolah. Untuk membandingkan tingkat kebugaran

jasmani siswa dari masing-masing sekolah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pola hidup pada dasarnya merupakan program yang menyeluruh mengenai kesehatan, kebugaran jasmani, gizi dan rekreasi sebagai upaya menyeimbangkan antara aktivitas fisik siswa dan mental siswa, seperti aktivitas fisik olahraga yang dilaksanakan secara terstruktur tidak hanya akan membentuk fisik, intelektual, moral semangat setiap individu siswa, tetapi melainkan juga akan memperbaiki kualitas kehidupan siswa. Selain itu juga nilai-nilai yang terkandung dalam olahraga yang mempunyai banyak kontribusi bernilai terhadap pembangunan sifat dan watak siswa, semangat juang siswa dan prestasi yang akan diraih siswa, sehingga menjadikan modal berharga bagi siswa dalam bersaing menuju masa depan yang lebih gemilang.(Rohmah and Muhammad 2021) Siswa di luar aktivitas fisik sekolah, pola istirahat yang cukup, dapat mengembalikan tenaga siswa yang terkuras letih dalam menjalankan keseharian di sekolah untuk belajar. Pada dasarnya menerapkan gaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari adalah mencakup beberapa hal, yakni makanan, minuman, nutrisi dan juga olahraga yang diperlukan dalam keseharian hidup (Sufa, 2017).

Dalam penelitian ini siswa yang dijadikan subjek penelitian adalah siswa kelas 10. Perlu diketahui bahwa siswa kelas 10 adalah siswa yang berada di masa transisi dari tingkat Sekolah Menengah Pertama (SMP) naik ke jenjang Sekolah Menengah Akhir (SMA), berarti ketika peneliti mengambil data siswa baru kurang lebih selama lima bulan belajar di Sekolah Menengah Akhir. Pembelajaran PJOK efektif baru berlangsung 2-3 kali pertemuan sehingga hal ini akan berdampak pada kondisi tingkat kebugaran jasmani seperti yang telah diperoleh peneliti yaitu kondisi berada pada dominan sedang.

Tabel tes kebugaran sekolah akreditasi A

NO	NAMA	JEL	GENDER	BO (KG)	TB (CM)	TEST																			
						1	SOOR	2	SOOR	3	SOOR	4	SOOR	5	SOOR	6	SOOR								
1	AUDOU HENDYAR RANANIHAN	09/03/07	P	54	166	6	4	3	295/20	295/20	39/4	16/4	15/1/4	3	3/1/4	3/1/4	1	1	11	3	12/3/1	1/4/5	2		
2	ALIF FARIZZI	09/03/07	L	64	170	11	13	3	295/25	295/25	34/2	16/4	15/5/4	2	3/5/4	3/6/4	1	4	3	1	1/4/2	1/4/5	1		
3	CITRA ANELLA	20/03/06	P	49	164	9	13	4	186/20	186/20	44/4	13/2/4	14/5/4	3	3/2/4	3/1/4	1	1	1	1	1/1	1/4	1/4/1	1/4/1	3
4	DANI WAHYU	11/12/07	L	60	166	9	14	3	294/20	294/20	36/3	13/4/2	12/2/4	3	2/1/4	2/6/4	1	3/6	4/1	5	1/4/1	1/4/1	1/4	2	
5	FERDINAND SAPUTRA	30/01/07	L	59	164	9	22	5	312/26	312/26	43/3	12/6/4	12/2/4	3	2/1/4	2/5/4	1	12	24	4	1/2/1	1/2/1	1/4	3	
6	MC BRYAN	17/02/07	L	54	165	10	25	5	211/37	211/37	57/3	11/5/4	11/5/4	3	2/1/4	2/2/4	1	22	30	5	1/4/1	1/4/1	1/4	3	
7	RINA MELATI	20/03/06	P	48	151	8	5	3	192/20	192/20	39/4	14/1/4	14/5/4	3	3/1/4	3/1/4	1	1	1	1	1/3/2	1/3/4	1/4	2	
8	SEPTIAN DITA RANANIHAN	30/03/07	L	59	166	9	15	3	304/25	304/25	34/3	15/5/4	14/2/4	3	3/4/4	2/5/4	1	10	10	1	1/5/4	1/4/1	1/4	3	
9	NANDAN SUDANADI	15/04/06	L	46	169	15	14	3	226/25	226/25	71/5	11/1/4	11/4/4	3	2/1/4	2/5/4	1	32	25	5	1/4/2	1/3/1	1/4	3	
10	LATHIFAH BIANCA	24/03/07	P	47	152	7	7	3	192/20	192/20	37/4	13/7/4	15/5/4	2	3/4/4	3/5/4	1	1	1	1	1/5	1/5	1/4	1/4	2
11	ANDRE MALLANA	12/12/07	L	55	165	6	10	3	211/25	211/25	46/3	12/1/4	11/1/4	3	2/1/4	2/4/4	1	12	22	4	1/4/5	1/4/1	1/4	3	
12	ALYIA PUTRI SILVERIA	17/02/07	P	49	160	8	14	4	210/32	210/32	35/4	15/4/4	15/5/4	2	3/5/4	3/4/4	1	1	1	1	1/4	1/4	1/4	1/4	3
13	ADMA SYAHRIANA	11/12/06	P	49	152	10	10	4	195/20	195/20	39/4	14/2/4	14/6/4	2	3/5/4	3/4/4	1	4	12	3	1/4/1	1/4/2	1/4	3	
14	ENDANG LATE SARTIKA	26/11/07	P	46	151	12	8	4	192/25	192/25	44/4	13/6/4	14/7/4	3	3/1/4	3/1/4	1	5	15	5	1/4/2	1/4/1	1/4	3	
15	FAZILLI HAQ AL-ANANDI	25/03/06	L	62	164	9	16	4	210/34	210/34	32/3	15/6/4	15/6/4	3	3/2/4	3/5/4	1	1	1	1	1/4	1/4	1/4	1/4	3
16	FERDI MAYASARI	14/12/07	P	51	160	4	10	4	200/35	200/34	34/3	15/1/4	15/3/4	2	3/1/4	3/4/4	1	1	1	1	1/3/1	1/4/1	1/4	1	
17	HABIBI YANUS	19/04/06	L	47	159	5	15	3	210/34	210/34	32/3	11/7/4	11/6/4	3	3/1/4	3/1/4	1	1	1	1	1/4/1	1/4/1	1/4	1	
18	HASANWADUD	27/11/07	L	45	164	7	20	4	215/20	215/20	35/3	12/1/4	12/1/4	3	2/1/4	2/5/4	1	20	27	5	1/4/1	1/4/2	1/4	3	
19	MERZAN AL-ZAHARA	06/12/06	L	55	160	15	17	4	210/29	210/32	32/3	11/6/4	11/7/4	3	2/1/4	2/5/4	1	15	15	5	1/4/1	1/3/1	1/4	2	
20	BENNY KURNIAWAN	17/12/06	L	48	159	11	25	5	206/21	206/21	37/3	11/6/4	11/5/4	4	2/1/4	2/1/4	1	14	26	5	1/4/1	1/4/1	1/4	3	
21	SERNAL- ZAHARA	24/11/07	P	50	160	10	15	5	204/29	204/29	30/3	12/1/4	12/2/4	2	3/4/4	3/6/4	1	7	16	4	1/4/1	1/4/5	1/4	3	
22	SEPTA PUTRI	21/11/06	P	44	154	10	12	4	195/20	195/20	37/1	14/2/4	14/4/4	2	3/1/4	3/1/4	1	10	15	5	1/4/1	1/4/2	1/4	2	
23	TRIKUNILANDARI	23/03/06	P	55	159	6	10	4	206/32	206/32	34/3	15/5/4	16/1/4	2	3/1/4	3/1/4	1	1	1	1	1/4/1	1/4/5	1/4	2	
24	ZAKARIA AHMAD	09/03/07	P	49	162	12	16	5	212/20	212/34	38/3	16/3/4	16/2/4	2	2/1/4	2/5/4	1	1	1	1	1/4	1/4/1	1/4/1	1/4	3
25	WYU YUDAN	01/12/07	P	54	165	5	9	3	224/37	224/34	23/3	12/1/4	14/4/4	3	3/2/4	3/5/4	1	11	25	5	1/4/1	1/4/1	1/4	3	
26	ANNA MERBIA	11/12/06	P	47	151	8	14	4	192/20	192/20	38/3	15/7/4	15/5/4	2	3/1/4	3/5/4	1	1	1	1	1/4	1/4	1/4	1/4	3
27	MC GRASPARY	19/03/06	L	61	161	10	19	4	211/25	211/25	34/3	11/6/4	11/6/4	3	2/1/4	2/5/4	1	17	30	5	1/4/4	1/4/2	1/4	2	

Tabel tes kebugaran sekolah akreditasi B

Tes awal

NO	NAMA	HEC TEST	VJ TEST	T TEST	HTR TEST	D TEST	BLEEP TEST
1	ELKANA	5	33	11.85	1.73	23	5.1
2	EVODIA	9	25	16.09	1.88	11	4.3
3	JONATAN	14	34	15.31	1.43	17	5.3
4	SAMUEL	4	23	15.4	1.69	15	6.2
5	ARISMAN	5	16	15.4	1.38	13	5.2
6	TORES	10	27	15.35	1.54	10	4.3
7	ANGGI	17	29	12.09	1.83	18	5.5
8	DIAN	3	21	15.97	1.92	6	3.3
9	FERDINAN	8	28	13.03	2.14	18	5.3
10	NATANAEL	15	24	14.78	1.81	22	6.3
11	BEBI	3	10	16.82	2.33	8	2.1
12	MASLINA	3	18	17.65	1.92	9	3.5
13	MARTA	6	11	18.03	2.12	7	3.5
14	ARIES	15	27	12.42	1.08	19	6.2
15	RINA	4	16	16.62	2.56	5	3.4

Tes Akhir

NO	NAMA	HEC TEST	VJ TEST	T TEST	HTR TEST	D TEST	BLEEP TEST
1	ELKANA	10	35	11.04	2.86	25	6.3
2	EVODIA	10	27	15.87	3.87	23	5.1
3	JONATAN	18	35	14.52	2.91	12	7.5
4	SAMUEL	16	24	15.51	2.01	12	8.3
5	ARISMAN	10	18	1514.7	2.13	11	6.6
6	TORES	13	30	14.85	1.96	11	6.8
7	ANGGI	23	32	11.03	1.87	20	6.9
8	DIAN	10	21	16.01	3.82	13	4.8
9	FERDINAN	13	31	12.02	2.43	9	7.5
10	NATANAEL	24	28	13.43	1.58	25	8.7
11	BEBI	10	11	15.28	4.21	9	4.7
12	MASLINA	12	19	17.05	3.12	26	4.2
13	MARTA	15	12	17.54	4.23	25	4.1
14	ARIES	19	29	11.51	1.92	23	8.1
15	RINA	9	17	17.05	4.87	16	4.6

Berdasarkan data hasil tes kebugaran jasmani yang telah dilakukan kepada sekolah yang berakreditasi A dengan sekolah yang berakreditasi B. Kebugaran jasmani sekolah yang berakreditasi A memiliki sarana dan prasarana olahraga yang memadai berbeda dengan sekolah dengan akreditasi B. Hal ini secara tidak langsung telah membantu terjadinya proses aktifitas olahraga karena banyaknya aktifitas fisik yang mereka

Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Sekolah Akreditasi A Dengan Sekolah Akreditasi B di Kota Medan

lakukan dalam kegiatan olahraga sehingga sangat berpengaruh pada kebugaran jasmani. Rangkaian aktifitas ini pun berlanjut dalam melakukan kegiatan olah raga yang teratur, terdapat sebuah lapangan bola yang cukup besar sehinggamemungkinkan mereka untuk berolah raga dengan leluasa yang tentunya semakin menunjang terciptanya kebugaran fisik yang baik, hal ini tercipta dari berbagai aktifitas yang mereka lakukan. Prilaku yang demikian telah menjadi kebiasaan anak-anak di daerah tersebut, karena dengan seringnya aktifitas fisik yang mereka lakukan maka semakin baik pula tingkat kebugaran jasmani mereka.

Perbandingan tingkat kebugaran jasmani sekolah yang berakreditasi A dengan sekolah yang berakreditasi B Tingkat kebugaran jasmani dipengaruhi keadaan gizi yang dikonsumsi sehari-hari. Kebutuhan gizi itu tidak sama setiap manusia karena dipengaruhi oleh faktor usia, jenis kelamin dan pekerjaan. Disamping itu faktor lingkungan juga dapat mempengaruhi, lingkungan pedesaan dengan lingkungan perkotaan akan dapat menimbulkan perbedaan dalam tingkat kebugaran jasmani. Di pedesaan udara belum tercemar sementara di kota udara telah tercemar oleh asap dan debu kendaraan, sementara di desa udara masih bersih jauh dari polusi. Peningkatan kebugaran jasmani pada hakekatnya adalah untuk peningkatan

daya tahan tubuh untuk melaksanakan aktifitas fisik sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Kebugaran jasmani dapat mempengaruhi oleh berbagai faktor antara lain kesehatan lingkungan, keadaan letak geografis suatu daerah, keadaan suhu dan kelembaban udara serta keadaan gizi manusia itu sendiri.

Untuk tingkat kebugaran jasmani, kedua sekolah sama berada pada kategori Sedang. Sudoso dalam Efwiza mengemukakan “kebugaran jasmani lebih menitik beratkan kepada physical fitness yaitu kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat-alat dan fisiologis terhadap lingkungan (ketinggian, kelembaban, suhu dan sebagainya)”. Sedangkan didalam Undang-Undang Republik Indonesia No. 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional menjelaskan bahwa “kebugaran jasmani sebagai suatu aspek dari kebugaran yang menyeluruh bahwa seseorang dalam keadaan segar, jika ia cukup mempunyai kekuatan kemampuan, kesanggupan, daya kreasi dan daya tahan untuk melakukan pekerjaannya dengan efisiensi tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti”. (Bloom and Reenen 2013)

Perbedaan tingkat kebugaran jasmani tersebut dapat menjadi perhatian bagi pemerintah dan pihak-pihak terkait untuk meningkatkan kualitas pendidikan jasmani di sekolah-sekolah akreditasi B di Kota Medan. Hal

ini penting dilakukan untuk meningkatkan kualitas pendidikan jasmani dan kesehatan siswa, serta meningkatkan mutu pendidikan secara keseluruhan.

Berikut adalah beberapa upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah akreditasi B di Kota Medan:

- a) Meningkatkan ketersediaan fasilitas dan sarana olahraga. Pemerintah dan pihak sekolah dapat bekerja sama untuk meningkatkan ketersediaan fasilitas dan sarana olahraga di sekolah-sekolah akreditasi B. Hal ini dapat dilakukan melalui pembangunan lapangan olahraga, pengadaan peralatan olahraga, dan pengembangan program olahraga di sekolah.
- b) Memperbaharui kurikulum pendidikan jasmani. Kurikulum pendidikan jasmani perlu diperbaharui agar lebih menekankan pada aspek peningkatan kebugaran jasmani. Hal ini dapat dilakukan melalui revisi kurikulum pendidikan jasmani dan peningkatan kapasitas guru pendidikan jasmani.
- c) Meningkatkan kualitas guru pendidikan jasmani. Guru pendidikan jasmani perlu ditingkatkan kualitasnya melalui peningkatan kualifikasi dan kompetensi. Hal ini dapat dilakukan melalui pelatihan guru pendidikan

jasmani dan pengembangan program pembinaan guru pendidikan jasmani.

Berdasarkan pendapat diatas dapat didefenisikan bahwa kebugaran jasmni adalah merupakan aktifitas olahraga dan latihan-latihan yang dilakukan sehari-hari, semakin banyak aktifitas olahraga dan latihan yang dilakukan seseorang, akan semakin baik pula tingkat kesegeran jasmaninya. Hal ini disebabkan dengan melakukan aktifitas olahraga dan latihan akan meningkatkan kemampuan tubuh dalam mengkomsumsi oksigen secara maksimal, maka secara otomatis akan berpengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani,

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah akreditasi A di Kota Medan secara umum lebih tinggi dibandingkan dengan sekolah akreditasi B. Perbedaan tingkat kebugaran jasmani tersebut dapat disebabkan oleh beberapa faktor, antara lain:

- a) Fasilitas dan sarana olahraga. Sekolah akreditasi A umumnya memiliki fasilitas dan sarana olahraga yang lebih lengkap dan memadai dibandingkan dengan sekolah akreditasi B. Hal ini dapat memberikan kesempatan bagi siswa untuk lebih banyak

Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Sekolah Akreditasi A Dengan Sekolah Akreditasi B di Kota Medan

berolahraga dan meningkatkan kebugaran jasmaninya.

- b) Kurikulum pendidikan jasmani. Sekolah akreditasi A umumnya memiliki kurikulum pendidikan jasmani yang lebih menekankan pada aspek peningkatan kebugaran jasmani. Hal ini dapat mendorong siswa untuk lebih aktif dalam mengikuti kegiatan pendidikan jasmani dan meningkatkan kebugaran jasmaninya.

Kualitas guru pendidikan jasmani. Guru pendidikan jasmani di sekolah akreditasi A umumnya memiliki kualifikasi dan kompetensi yang lebih baik dibandingkan dengan guru pendidikan jasmani di sekolah akreditasi B. Hal ini dapat meningkatkan efektivitas kegiatan pendidikan jasmani dan berdampak positif terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa.

Daftar Pustaka

- Antonio, G.H., Xavier, O.G., Jorge, E.C.B., Robinson, R.V. (2019). Association Between Bullying Victimization and Physical Fitness Among Children and Adolescents. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 19, 134-140.
- Bloom, Nicholas, and John Van Reenen. 2013. "濟無No Title No Title No Title." *NBER Working Papers* 9(1): 89.

<http://www.nber.org/papers/w16019>.

- Damsir, Daud, Muhamad Idris, and Rury Rizhardi. 2021. "Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama." *Jolma* 1(1): 41.
- Jasmani, Jurnal Pendidikan. 2022. "1 , 2 , *3." 3(2): 161-73.
- Lismana, O., and Suwarni. 2021. "Pengaruh Latihan SKJ 2018 Terhadap Kebugaran Jasmani Siswi Madrasah Aliyah Ja-AlHaq Di Kota Bengkulu." *Educative Sportive* 1(1): 5-10. <https://doi.org/10.33258/edusp ort.v2i01.1373>.
- Rivai, T M, W Nugraheni, and ... 2022. "Kebugaran Jasmani Dan Self-Regulated Learning: Kondisi Siswa Sekolah Dasar Pada Masa Adaptasi Kebiasaan Baru." *Jurnal Educatio FKIP ...* 8(4): 1335-41. <https://ejournal.unma.ac.id/index.php/educatio/article/view/3528%0Ahttps://ejournal.unma.ac.id/index.php/educatio/article/download/3528/2238>.
- Rizahardi, Rury. 2019. "Perbandingan Kebugaran Jasmani(Rury Rizhardi)." *Perbandingan Kebugaran Jasmani Antara Sekolah Di Perkotaan Dan Di Pedesaan Studi Kasus Di Sma Negeri 5 Palembang Dan Sma Negeri 2 Banyuasin 2* 17(3): 297-304.

Rohmah, Lailatur, and Heryanto Nur Muhammad. 2021. "Tingkat Kebugaran Jasmani Dan Aktivitas Fisik Siswa Sekolah." *Jurnal Universitas Negeri Surabaya* 09(01): 511-19.

Sufa, S. A. (2017). Tren Gaya Hidup Sehat dan Saluran Komunikasi Pelaku Pola Makan Food Combining. *Jurnal Komunikasi Profesional*, 1(7), 105-120

Wahyuni, A'Afi, and Hari Wisnu. 2017. "Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Di Jurusan Pendidikan Olahraga Angkatan 2017 Dan Angkatan 2016 FIO UNESA." : 2.

Widiastuti. 2019. Tes dan Pengukuran Olahraga. Depok: PT Raja Grafindo Persada.