



## PERBEDAAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA DI DATARAN TINGGI DENGAN DI DATARAN RENDAH

Moch. Ilyas Satriyono<sup>1</sup>, Ari Wibowo Kurniawan<sup>2✉</sup>, Tatok Sugiarto<sup>3</sup>

Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Malang

e-mail korespondensi: [ari.wibowo.fik@um.ac.id](mailto:ari.wibowo.fik@um.ac.id)

### Info Artikel

*Sejarah Artikel:*

Diterima: Februari 2022  
Disetujui: April 2022  
Dipublikasikan : Juni 2022

*Kata Kunci:*

Kebugaran Jasmani, dataran tinggi, dataran rendah

### Abstrak

Tujuan dalam penelitian ini adalah membandingkan perbedaan tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki oleh siswa dataran tinggi dengan dataran rendah. Dataran tinggi berada di kota Malang sedangkan untuk dataran rendah berada di kota Probolinggo. Kedua sekolah ini sama-sama berada di tengah-tengah kota, akan tetapi berbeda dalam hal kategori ketinggian lokasi. Rancangan ini memiliki jenis penelitian deskriptif kuantitatif. Instrumen yang digunakan yaitu TKJI yang sudah ada dan paten untuk usia 13-15 tahun. Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan uji-t sampel independent dengan uji prasyarat uji normalitas dan uji homogenitas. Berdasarkan data yang sudah dianalisis, hasil uji-t menyatakan nilai signifikan sebesar 0,0. Sehingga nilai  $\alpha \leq 0,05$  yang menyatakan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan tentang tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VII di SMPN 9 Malang dengan SMPN 1 Probolinggo. Dan perbedaan tingkat kebugaran jasmaninya yaitu SMPN 1 Probolinggo yang berada di dataran rendah lebih baik daripada SMPN 9 Malang yang berada di dataran tinggi.

### Abstract

*The purpose of this study was to compare the differences in the level of physical fitness possessed by highland and lowland students. The highlands are in the city of Malang while the lowlands are in the city of Probolinggo. Both of these schools are located in the middle of the city, but differ in terms of altitude category. This design has a type of quantitative descriptive research. The instrument used is the existing and patented TKJI for ages 13-15 years. The data obtained were then analyzed using the independent sample t-test with the prerequisite test for the normality test and homogeneity test. Based on the data that has been analyzed, the t-test results state a significant value of 0.0. So that the value of  $\alpha \leq 0.05$  which states that there is a significant difference about the level of physical fitness of class VII students at SMPN 9 Malang and SMPN 1 Probolinggo. And the difference in the level of physical fitness is that SMPN 1 Probolinggo which is in the lowlands is better than SMPN 9 Malang which is in the highlands..*

✉ Alamat korespondensi:  
E-mail: [ari.wibowo.fik@um.ac.id](mailto:ari.wibowo.fik@um.ac.id)

Pendidikan merupakan salah satu hal yang sangat penting bagi kehidupan manusia. Manusia tidak akan bisa lepas dari aktivitas pendidikan. Karena pendidikan sebuah hal mutlak yang harus terpenuhi bagi setiap individu, baik melalui ranah formal maupun non formal. Dengan adanya pendidikan, manusia dapat mengasah potensi diri, sehingga manusia tersebut bisa merubah dirinya sesuai yang dibutuhkan, seperti pengalaman, pengetahuan dan keterampilan yang dapat membuat manusia menjadi pribadi yang lebih baik daripada sebelumnya. Hal seperti ini sering kita jumpai didalam sekolah, karena sekolah merupakan tempat mencari ilmu dalam ranah formal. Di sekolah, individu diajarkan berbagai macam ilmu, bukan hanya ilmu tentang mengasah kecerdasan otak, tetapi juga diajarkan ilmu gerak melalui pendidikan jasmani.

Suatu bentuk pendidikan yang tersusun secara sistematis dan terarah melalui aktivitas pembelajaran yang didalamnya memuat unsur-unsur kognitif, afektif, dan psikomotor dalam rangka meningkatkan individu secara utuh merupakan pengertian kebugaran jasmani (Wiarto, 2015a). Melalui pendidikan jasmani ini individu dapat mengembangkan potensi dirinya, terutama dalam aspek gerak atau motorik. Karena pendidikan jasmani lebih menekankan perkembangan gerak atau motorik daripada mata pelajaran lainnya yang lebih fokus pada kecerdasan otak. Gerak juga merupakan ciri dari adanya kehidupan. Seperti yang kita ketahui gerak sangatlah dibutuhkan oleh manusia untuk menjalani kehidupan sehari-hari, seperti berjalan dan berlari. Gerak haruslah selalu dilatih, maka dari itu pendidikan jasmani mengajarkan tentang bagaimana mengembangkan cara bergerak yang baik dan benar. Sehingga setiap individu menjadi terampil dalam bergerak dan akan berdampak positif bagi dirinya, yaitu menjadikan kondisi tubuh sehat dan bugar.

Muhajir (2017), PJOK merupakan bagian integral dari program pendidikan nasional, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani serta aspek keterampilan diri lainnya melalui pembekalan pengalaman belajar menggunakan jasmani terpilih dan dilakukan secara sistematis. Salah satu tujuan Pendidikan jasmani adalah untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Pada zaman ini, teknologi berkembang sangat pesat, salah satunya perkembangan game yang ada pada gadget. Hal ini mengakibatkan anak-anak banyak yang memainkannya, sehingga lebih memilih diam dirumah dan memainkan gadget daripada bermain permainan yang memanfaatkan aktivitas gerak. Bermain gadget dianggap lebih menarik daripada harus keluar dan menghabiskan tenaga. Akan tetapi hal ini akan berdampak negatif pada kebugaran jasmani anak. Maka dari itu pendidikan jasmani sangatlah penting dalam menjaga kebugaran jasmani anak. Seperti yang dinyatakan oleh Darmawan (2017) yang berjudul "Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Melalui Penjas" menyatakan bahwa upaya untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa dapat dilakukan melalui pendidikan jasmani.

Menurut Wiarto (2013) "Seseorang yang dapat melakukan aktivitas fisik sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti bisa dikatakan orang itu memiliki kebugaran jasmani yang baik". Sedangkan menurut Griwijoyo & Sidik (2013) "Kebugaran jasmani (KJ) adalah d tingkat kesehatan dinamis seseorang, yang menjadi kemampuan fisik dasar untuk melakukan tugas yang harus dilakukan.". Kebugaran jasmani harus dijaga dengan baik melalui aktivitas olahraga yang teratur serta hal lainnya. Karena seseorang yang merasa sehat belum tentu memiliki kebugaran jasmani yang baik. Maka dari itu tidak boleh dihiraukan begitu saja agar badan kita selalu siap melakukan aktivitas sehari-hari. Sehingga kita bisa maksimal dalam melakukan pekerjaan dan mendapatkan hasil yang baik.

Setiap peserta didik diharapkan memiliki kebugaran jasmani yang baik, agar nantinya pada saat menerima pelajaran dengan keadaan yang fresh dan tidak merasa lelah. Karena dizaman modern ini banyak teknologi yang berkembang yang membuat malas bergerak. Jika peserta didik malas bergerak akan mengakibatkan kebugarannya rendah. Jika siswa memiliki kebugaran yang rendah, maka siswa kurang mampu menerima pelajaran dengan baik, karena siswa akan cepat letih dan merasa malas untuk belajar. Sebaliknya, jika siswa tersebut memiliki kebugaran yang baik maka akan berdampak kepada prestasi akademik yang baik juga. Seperti yang dinyatakan oleh Wiarto (2015) Kebugaran jasmani bermanfaat untuk meningkatkan kemampuan kerja seseorang sehingga dapat melaksanakan dengan maksimal dan mendapatkan hasil yang baik.

Tingkat kebugaran jasmani setiap peserta didik tidaklah sama satu dengan lainnya. Perbedaan tersebut dikarenakan pola hidup dari setiap individu yang berbeda. Jika siswa tersebut menjaga pola hidupnya dengan baik seperti makan makanan bergizi, istirahat yang cukup, dan berolahraga dengan rutin, maka kebugaran jasmaninya akan baik. Tiga hal tersebut dapat mempengaruhi kondisi kebugaran jasmani siswa. Kebugaran jasmani ini harus diperhatikan dengan baik, terutama pada tahap pertumbuhan. Tahap pertumbuhan ini terjadi pada peserta didik yang duduk di bangku Sekolah Menengah Pertama (SMP).

SMP merupakan salah satu tingkat pendidikan formal yang ada di Indonesia. Siswa yang sedang menempuh pendidikan di jenjang SMP rata-rata memiliki usia 13-15 tahun. Karena dalam usia ini masa pertumbuhan sangatlah baik. Kondisi tubuh harus dijaga dengan baik agar pertumbuhan peserta didik berjalan dengan baik. Salah satu hal mendukung pertumbuhan peserta didik yaitu dengan menjaga kebugaran jasmani agar selalu baik. Karena dengan kebugaran jasmani yang baik akan memacu pertumbuhan, termasuk bertambahnya tinggi badan dan berat badan secara harmonis.

SMPN 9 Malang merupakan sekolah yang terletak di Kecamatan Klojen, Kota Malang. Sekolah ini berada di Kota Malang yang memiliki ketinggian 440 m dpl dan bisa dikatakan sekolah yang berada di daerah dataran tinggi. Dataran tinggi adalah dataran yang terletak pada ketinggian lebih dari 400 m dpl. Dataran tinggi memiliki suhu udara yang sejuk dan tidak terlalu panas. Berbeda dengan SMPN 1 Probolinggo yang terletak di Kecamatan Mayangan, Kota Probolinggo. Sekolah ini berada di Kota Probolinggo yang memiliki ketinggian 10 m dpl dan bisa dikatakan sekolah yang berada di daerah dataran rendah karena dataran rendah merupakan dataran yang terletak dibawah 200 m dpl.

Dari hasil observasi yang dilakukan, peneliti menemukan perbedaan pola aktivitas dari peserta didik di SMPN 9 Malang dan di SMPN 1 Probolinggo khususnya kelas VII. Perbedaan tersebut yaitu siswa di SMPN 9 Malang rata-rata menggunakan kendaraan bermotor saat berangkat dan pulang sekolah, baik menggunakan kendaraan umum maupun diantar oleh orang tuanya. Sedangkan di SMPN 1 Probolinggo masih banyak yang berjalan kaki dan menggunakan sepeda untuk berangkat dan pulang sekolah. Hal ini membuat perbedaan terhadap kebiasaan gerak antara kedua sekolah ini. Hal lain yang ditemukan peneliti yaitu siswa di SMPN 9 Malang aktif dalam beraktivitas gerak. Semangat dalam mengikuti pelajaran pendidikan jasmani dengan baik. Sedangkan di SMPN 1 Probolinggo, walaupun antusias peserta didik saat mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani lumayan tinggi, namun sebagian dari mereka merasa tidak nyaman karena tingkat suhu udara di SMPN 1 Probolinggo lebih panas jika dibandingkan dengan SMPN 9 Malang yang berada di dataran tinggi dan memiliki suhu udara yang lebih sejuk. Akan tetapi walaupun suhu di SMPN 1 Probolinggo panas, siswa masih mengikutinya dengan tertib hingga berakhirnya jam pelajaran pendidikan jasmani. Terkadang siswa di kedua sekolah ini juga melakukan aktifitas fisik pada jam istirahat seperti melakukan aktifitas fisik seperti bermain futsal atau bolabasket. Akan tetapi faktor cuaca yang tidak mendukung sering kali terjadi di SMPN 9 Malang karena berada di dataran tinggi yang memiliki curah hujan yang lebih tinggi dibanding dataran rendah. Sehingga siswa di SMPN 9 Malang terhalang oleh hujan yang turun saat ingin melakukan aktifitas gerak dilapangan, namun di SMPN 1 Probolinggo tidak memiliki masalah tersebut karena memiliki cuaca yang panas sehingga bisa menggunakan lapangan kapan saja.

Peneliti melihat keadaan di dataran tinggi seperti di Kota Malang curah hujannya lebih tinggi daripada di Kota Probolinggo. Setiap bulannya pasti turun hujan di kota ini, kecuali bulan September. Hal ini dinyatakan oleh Badan Meteorologi dan Geofisika Stasiun Klimatologi Karangploso dalam Alfiah (2018), Kota Malang khususnya di stasiun klimatologi Kedungkandang pada tahun 2017 hujan turun sepanjang tahun kecuali pada bulan September, dan curah hujan tertinggi terjadi pada bulan Januari mencapai 551 mm<sup>2</sup>. Sedangkan menurut Dinas Pekerjaan Umum Kota Probolinggo dalam Melani (2018) Kota Probolinggo di tahun 2017 hujan turun hanya 5 bulan saja, 3 bulan hujan turun dengan curah sangat rendah, dan 4 bulan sisanya tidak turun hujan sama sekali. Perbedaan cuaca ini juga dapat mempengaruhi kondisi kebugaran siswa. Karena lingkungan yang curah hujannya tinggi akan sering berganti suhu dengan cepat dari panas ke dingin. Sehingga bisa akan mempengaruhi kesehatan dan kebugaran tubuh siswa.

Kebugaran jasmani ditingkat SMP dapat diukur dengan sebuah tes. Tes tersebut dinamakan tes kebugaran jasmani indonesia (TKJI). Dengan TKJI kita bisa melihat kemampuan kebugaran jasmani dari setiap siswa dalam keadaan baik atau kurang baik. Menurut Budiwanto (2015) "Tes Kebugaran Jasmani merupakan seperangkat alat yang digunakan untuk mengukur dan mengetahui tingkat kebugaran jasmani seseorang".

Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya yang pernah dilakukan oleh Trihastowo (2012) menyatakan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV dan V di dataran tinggi dan rendah Sekolah Dasar (SD) Kabupaten Purbalingga Tahun 2012/2013. Dengan adanya hasil penelitian tersebut dan beberapa teori yang mengatakan bahwa kebugaran jasmani dataran rendah dan dataran tinggi berbeda. Berdasarkan uraian yang telah dijelaskan, peneliti mengadakan penelitian untuk mengkaji perbedaan tingkat kebugaran jasmani di dataran tinggi dan di dataran rendah pada siswa kelas VII. Tujuan yang ingin dicapai peneliti yaitu untuk mengetahui

perbedaan yang signifikan kebugaran jasmani siswa kelas VII antara dataran tinggi di SMPN 9 Malang dengan dataran rendah di SMPN 1 Probolinggo”.

## **METODE**

Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian diskriptif kuantitatif dengan pengertian yaitu penelitian yang memiliki tujuan memperoleh gambaran yang nyata dari sebuah objek yang didukung dengan memperoleh data-data berupa angka dari hasil sebuah tes. Penelitian ini menggunakan metode survei. Objek tersebut yaitu kebugaran jasmani dan sebagai subjeknya yaitu siswa SMP kelas VII di dataran rendah dan di dataran tinggi. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) usia 13-15 Tahun.

Subjek dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VII di SMPN 9 Malang yang berjumlah 265 siswa dan SMPN 1 Probolinggo yang berjumlah 238. Menurut Arikunto (2002) apabila subjeknya kurang dari 100 lebih baik subjeknya diambil semua, namun jika jumlahnya besar atau lebih dari 100 diambil 10%-15% atau 20%-25% atau lebih. Dari pendapat tersebut, peneliti memilih sampel dari masing-masing sekolah sebanyak 15% dari jumlah populasi. Jadi sampel di SMPN 9 Malang sebanyak 40 siswa dan di SMPN 1 Probolinggo sebanyak 40 siswa. Menurut Sudarsini (2013) tes kebugaran jasmani untuk usia 13-15 tahun terdiri dari lari 50 meter, gantung angkat tubuh (pull up) selama 60 detik, baring duduk (sit up) selama 60 detik, loncat tegak (vertical jump), lari 1000 meter (putra) dan lari 800 meter (putri).

Setelah melakukan tes maka akan di analisis dengan langkah-langkah berikut ini, (1) Hasil setiap butir tes yang telah dicapai oleh peserta dapat disebut sebagai hasil kasar, (2) Hasil kasar tersebut berbeda antara butir tes yang satu dengan lainnya, yang meliputi satuan waktu, ulangan gerak, dan ukuran tinggi. Dan harus di ubah kesatuan yang sama berbentuk nilai, (3) Jika sudah berbentuk nilai, maka akan satuannya akan sama dan dapat dijumlahkan. Jumlahkan semua butir tes tersebut, (4) Jumlah nilai tersebut digunakan untuk dasar penentuan klasifikasi kebugaran jasmani peserta sesuai dengan tabel TKJI. Untuk menghitung perbedaan kebugaran jasmani siswa kelas VII antara dataran tinggi dengan dataran rendah, maka peneliti menggunakan rumus Uji-T.

## **HASIL**

Hasil penelitian yang berupa statistik deskriptif akan ditunjukkan setiap jenis tesnya. Kemudian ditunjukkan dalam bentuk tabel yang meliputi persentase data. Untuk memperjelas persentasenya maka diubah dalam bentuk diagram Pie. Setelah itu akan dijabarkan sesuai hasil yang tertera pada tabel tersebut. Dari penjabaran tersebut akan diketahui klasifikasi apa yang lebih dominan pada setiap masing-masing sekolah. Selain klasifikasi yang dominan, juga ditunjukkan rata-rata nilai dari setiap sekolah yang menunjukkan perbandingan antara kedua sekolah tersebut. Berikut hasil tes kebugaran jasmani antara dataran tinggi (SMPN 9 Malang ) dengan dataran rendah (SMPN 1 Probolinggo).

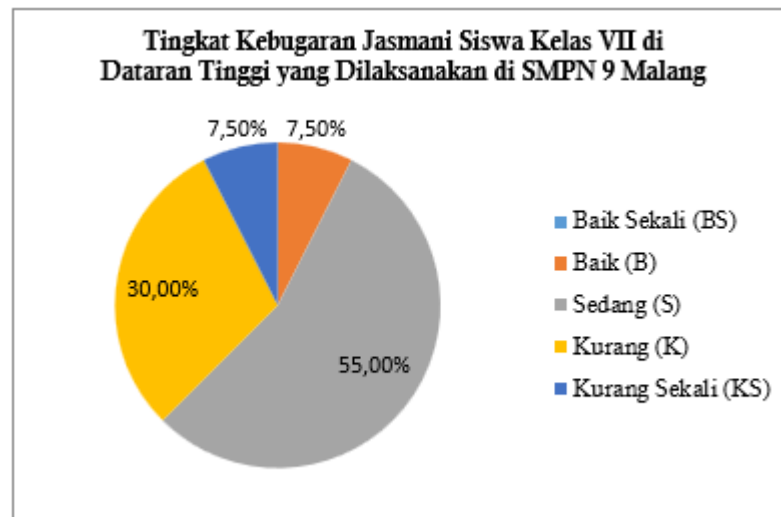
### **SMPN 9 Malang**

Hasil tes kebugaran jasmani siswa kelas VII di SMPN 9 Malang meliputi : (a) Lari 50 meter menunjukkan bahwa di SMPN 9 Malang sebesar 68%. Hasil persentase tersebut berklasifikasi baik dikarenakan berada antara 61-80%, (b) Gantung Angkat Tubuh sebesar 31%. Hasil persentase tersebut berklasifikasi kurang dikarenakan berada antara 21-40%, (c) Baring Duduk sebesar 63%. Hasil persentase tersebut berklasifikasi baik dikarenakan berada antara 61-80%, (d) Loncat Tegak sebesar 65%. Hasil persentase tersebut berklasifikasi baik dikarenakan berada antara 61-80%, (e) Lari 800/1000 meter sebesar 35%. Hasil persentase tersebut berklasifikasi kurang dikarenakan berada antara 21-40%. Dari beberapa tes yang dilakukan, akan menghasilkan beberapa data. Setelah itu akan direkap menjadi satu sehingga dapat terlihat dominan klasifikasi dan klasifikasi tingkat kebugaran jasmani apa yang didapat di sekolah tersebut.

**Tabel 1. Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII di Dataran Tinggi yang Dilaksanakan di SMPN 1 Probolinggo**

	<u>Jumlah Nilai</u>	<u>Klasifikasi</u>	<u>Jumlah Nilai Tes</u>	<u>Persentase</u>
1	22-25	Baik Sekali (BS)		
2	18-21	Baik (B)	3	7,5%
3	14-17	Sedang (S)	22	55%
4	10-13	Kurang (K)	12	30%
5	5-9	Kurang Sekali (KS)	3	7,5%

Untuk memperjelas hasil tes kebugaran jasmani siswa kelas VII dataran rendah yang dilaksanakan di SMPN 9 Malang dapat dilihat pada gambar berikut



**Gambar 1. Diagram Pie Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII di Dataran Tinggi yang Dilaksanakan di SMPN 1 Probolinggo.**

Tabel 1 dan gambar 1 merupakan hasil tes kebugaran jasmani siswa yang berada di dataran tinggi yang dilaksanakan di SMPN 9 Malang. Dapat ditarik kesimpulan bahwa kebugaran jasmani yang dimiliki siswa kelas VII SMPN 9 Malang berada pada klasifikasi sedang dengan persentase 55%.

#### **SMPN 1 Probolinggo**

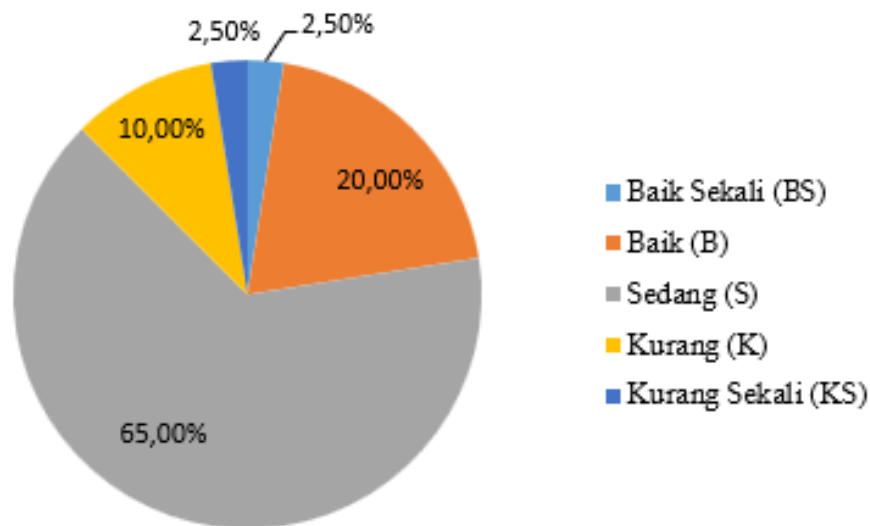
(a) Lari 50 meter sebesar 77%. Hasil persentase tersebut berklasifikasi baik dikarenakan berada antara 61-80%, (b) Gantung Angkat Tubuh sebesar 58%. Hasil persentase tersebut berklasifikasi sedang dikarenakan berada antara 41-60%, (c) Baring Duduk sebesar 80%. Hasil persentase tersebut berklasifikasi baik dikarenakan berada antara 61-80%, (d) Loncat Tegak sebesar 69%. Hasil persentase tersebut berklasifikasi baik dikarenakan berada antara 61-80%, (e) Lari 800/1000 meter sebesar 38%. Hasil persentase tersebut berklasifikasi kurang dikarenakan berada antara 21-40%.

Dari beberapa tes yang dilakukan, akan menghasilkan beberapa data. Setelah itu akan direkap menjadi satu sehingga dapat terlihat dominan klasifikasi dan klasifikasi tingkat kebugaran jasmani apa yang didapat di sekolah tersebut.

**Tabel 2. Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII di Dataran Rendah yang Dilaksanakan di SMPN 1 Probolinggo**

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi	Jumlah Nilai Tes	Persentase
1.	22-25	Baik Sekali (BS)	1	2,5%
2.	18-21	Baik (B)	8	20%
3.	14-17	Sedang (S)	26	65%
4.	10-13	Kurang (K)	4	10%
5.	5-9	Kurang Sekali (KS)	1	2,5%

**Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII di Dataran Rendah yang Dilaksanakan di SMPN 1 Probolinggo**



**Gambar 2. Diagram Pie Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII di Dataran Rendah yang Dilaksanakan di SMPN 1 Probolinggo**

Tabel 2 dan gambar 2 merupakan hasil tes kebugaran jasmani siswa yang berada di dataran rendah yang dilaksanakan di SMPN 1 Probolinggo. Dapat ditarik kesimpulan bahwa kebugaran jasmani yang dimiliki siswa kelas VII SMPN 1 Probolinggo berada pada klasifikasi sedang dengan persentase 65%.

### Komparasi Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII Dataran Tinggi Dengan Dataran Rendah

**Tabel 3 Deskriptif Data TKJI Dataran Tinggi (SMPN 9 Malang) Dengan Dataran Rendah (SMPN 1 Probolinggo)**

Nama Sekolah	N	Range	Min	Max	Mean	SD
SMPN 9 Malang	40	11	8	19	16,02	1,85
SMPN 1 Probolinggo	40	12	9	21	13,07	2,40

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa rata-rata SMPN 9 yang berada didataran tinggi lebih kecil daripada SMPN 1 Probolinggo yang berada didataran rendah. Maka dari itu dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani lebih baik di SMPN 1 Probolinggo daripada di SMPN 9 Malang.

### PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil Uji-T terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VII antara dataran tinggi dengan dataran rendah dimana diperoleh nilai signifikan 0,0. Nilai tersebut lebih kecil dibandingkan dengan 0,05. Sehingga dinyatakan ada perbedaan yang signifikan. Hal yang mendukung bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VII didataran tinggi dengan didataran rendah yaitu dilihat dari rata-rata tes kebugaran jasmani dari masing-masing sekolah tersebut. Rata-rata tes kebugaran jasmani di SMPN 9 Malang lebih rendah daripada rata-rata tes kebugaran jasmani di SMPN 1 Probolinggo. Untuk rata-rata tes kebugaran jasmani di SMPN 1 Probolinggo mendapatkan nilai sebesar 13,1 dengan klasifikasi kurang, karena klasifikasi kurang berada pada nilai 10-13. Sedangkan, untuk SMPN 1 Probolinggo yang berada didataran rendah memiliki nilai rata-rata tes kebugaran jasmani sebesar 16,0. Nilai tersebut masuk dalam klasifikasi sedang karena klasifikasi sedang berada pada angka 14-17. Dari perbandingan rata-rata tes kebugaran jasmani antara kedua sekolah ini dapat menguatkan tentang hasil uji-t yang menyatakan ada sebuah perbedaan yang signifikan antara siswa kelas VII dataran tinggi dengan dataran rendah.

SMPN 1 Probolinggo yang berada di dataran rendah memiliki rata-rata tes sebesar 16,02 sehingga mengungguli kebugaran jasmani yang dimiliki SMPN 9 Malang yang berada didataran tinggi dengan rata-rata sebesar 13,1. Sedangkan Perbedaan tingkat kebugaran ini bisa disebabkan oleh beberapa faktor. Hal yang mencolok dari kedua sekolah ini adalah faktor lingkungan. SMPN 9 Malang merupakan sekolah yang terletak didataran tinggi 440 m. Sedangkan SMP Negeri 1 Probolinggo yang terletak di dataran rendah dengan ketinggian 10 m dpl. Tentunya dari perbedaan ketinggian ini akan mengakibatkan perbedaan lingkungan juga yang bisa mempengaruhi Kesehatan. Hal ini serupa dengan penelitian yang dilakukan oleh Prayoga & Barikah (2019) yang mengatakan bahwa ada perbedaan yang signifikan tingkat kebugaran jasmani antara siswa yang berada di dataran tinggi dan siswa yang berada didaerah pesisir. Menurut. Tingkat kebugaran jamani kelompok dataran tinggi sedikit lebih baik dari kelompok dataran rendah, akan tetapi tidak ada perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok tersebut (Rudi Aldiyanto et al., 2021). Wiarto (2015) menyatakan bahwa aspek lingkungan alam yang meliputi suhu, kelembapan dan ketinggian dapat mempengaruhi kebugaran seseorang. Terbukti dengan hasil penelitian ini yang menyatakan SMPN 1 Probolinggo lebih baik tingkat kebugaran jasmaninya dibandingkan dengan SMPN 9 Malang. Aspek yang kedua adalah sarana dan prasarana juga mempengaruhi kebugaran siswa Abdiyah & Wibowo (2020) mengatakan bahwa kurangnya fasilitas lapangan di sekolah mmenjadi salah satu penghambat dalam pembelajaran Pendidikan jasmani yang mengakibatkan pembelajaran kurang efektif. Ada beberapa factor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani diantaranya 1) Frekuensi Latihan, 2) Sarana dan Prasarana, 3) Pengetahuan dan 4) Gizi (Trihastowo, 2013)

Kebugaran jasmani sangatlah penting untuk dimiliki oleh setiap orang. Apalagi dalam masa SMP sangat dibutuhkan dalam masa pertumbuhannya. Setiap orang berhak untuk meningkatkan kemampuan kebugaran jasmani individu, dari yang kurang ke sedang, dari yang sedang ke yang baik dan begitu seterusnya. Karena jika tingkat kebugaran jasmani siswa bagus, akan berdampak juga kepada akademik siswa. Dengan kebugaran yang bagus siswa akan menerima pelajaran dengan baik. Prestasi akan membaik juga, tingkat konsentrasi siswa akan bertambah serta akan memunculkan ide-ide yang inovatif maupun kreatif.

Berdasarkan hasil penelitian, maka peneliti memberikan rekomendasi: (1) Diharapkan guru beserta sekolah memperhatikan tingkat kebugaran jasmani siswanya, agar siswa mendapatkan tingkat kebugaran jasmani yang lebih baik lagi dengan cara mengadakan program-program yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa, (3) Diharapkan para siswa termotivasi akan pentingnya menjaga kebugaran jasmani serta dapat meningkatkan lagi kebugaran jasmaninya menjadi lebih baik lagi. Sehingga siswa dapat beraktifitas dan melaksanakan tugas sekolah dengan semangat dan tidak mudah menyerah karena memiliki kondisi yang bugar.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut: 1) Tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VII lanjutan yang dilakukan di SMPN 9 Malang memperoleh skor dominan dengan penilaian sedang sebesar 55 dengan rata-rata 13,1 artinya tergolong lemah, 2) Tingkat kebugaran jasmani kelas Siswa VII di Belanda yang dilakukan di SMPN 1 Probolinggo mendapatkan hasil predomnan dengan klasifikasi sedang 65, mean 16,02 yang berarti tergolong sedang, 3) Terdapat perbedaan yang signifikan antara kebugaran jasmani . tingkat siswa kelas VII lanjutan Kondisi fisik siswa kelas 7 di Belanda lebih baik daripada di dataran tinggi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdiyah, K. I., & Wibowo, S. (2020). Perbandingan Tingkat Daya Tahan Kardiorespirasi Siswa Di Dataran Tinggi Dengan Siswa Di Dataran Rendah Kabupaten Ngawi. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 8(1), 175–178.
- Ade Trihastowo. (2013). *Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas Iv Dan V Di Dataran Tinggi Di Sd Negeri 2 Purbasari Dan Dataran Rendah Di Sd Negeri Prigi Di Kabupaten Purbalingga Tahun 2012/2013*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Alfiah, L. (2018). *Kota Malang Dalam Angka 2018*. BPS Kota Malang.
- Arikunto, S. (2002). *Prosedur Penelitian Suatu pendekatan Praktek*. Rineka Cipta.
- Budiwanto, S. (2015). *Tes dan Pengukuran Dalam Keolahragaan*.
- Darmawan, I. (2017). Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Melalui Penjas. *Jip*, 7(2), 143–154. <http://ejournal.unikama.ac.id/index.php/jrnspirasi>
- Griwijoyo, S., & Sidik, D. Z. (2013). *Ilmu Faal Olahraga*. PT. Remaja Rosdakarya.
- Melani, D. (2018). *Kota Probolinggo Dalam Angka 2018*. BPS Kota Probolinggo.
- Muhajir. (2017). *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (Buku Siswa Kelas VII)*. Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, Kemendikbud.
- Prayoga, H. D., & Barikah, A. (2019). Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri Dataran Tinggi Dan Dataran Rendah (Daerah Pesisir). *Riyadhoh : Jurnal Pendidikan Olahraga*, 2(1), 14. <https://doi.org/10.31602/rjpo.v2i1.2026>
- Rudi Aldiyanto, Rima Febrianti, & Arif Rohman Hakim. (2021). Perbandingan Tingkat Norma Kebugaran Jasmani Remaja Usia 16 – 19 Tahun (Usia Sma) Berdasarkan Letak Geografis. *JURNAL ILMIAH PENJAS (Penelitian, Pendidikan Dan Pengajaran)*, 7(1), 1–13. <https://doi.org/10.36728/jip.v7i1.1383>
- Sudarsini. (2013). *pendidikan jasmani dan olahraga*. Universitas Negeri Malang.

Wiarso, G. (2013). *Fisiologi dan Olahraga*. Graha Ilmu.

Wiarso, G. (2015a). *Inovasi Pembelajaran Dalam Pendidikan Jasmani*. Laksitas.

Wiarso, G. (2015b). *Panduan Berolahraga Untuk Kesehatan dan Kebugaran*. Graha Ilmu.

