

PERBANDINGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI ANTARA SISWA SEKOLAH MENENGAH ATAS DI PERKOTAAN DAN PEDESAAN PROVINSI LAMPUNG

Luthfiyyah Arij Wardani ^a, Joan Siswoyo ^b, Candra Kurniawan ^c

^{a,b,c} Pendidikan Jasmani, Universitas Lampung, Lampung, Indonesia

email: ^a luthfiyyah.rij21@students.unila.ac.id, ^b joan.siswoyo@kip.unila.ac.id, ^c candra.kurniawan@kip.unila.ac.id

INFO ARTIKEL

Menerima 1 Desember 2024

Revisi 23 Juni 2025

Diterima 30 Juni 2025

Online 15 Juli 2025

Kata kunci:

Tingkat Kebugaran Jasmani,
Desa, Kota.

Keywords:

Physical Fitness Level, Urban,
Rural.

ABSTRAK

Penelitian bertujuan untuk mengetahui dan menganalisis perbandingan tingkat kebugaran jasmani antara siswa sekolah menengah atas di perkotaan dan pedesaan Provinsi Lampung. Penelitian ini merupakan penelitian komparatif tentang tingkat kebugaran jasmani siswa di perkotaan dan pedesaan. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa yang berjumlah 2.435 siswa, dengan mangambil sampel sebanyak 100 siswa. Pengumpulan data menggunakan tes dengan instrumen Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Fase EF, untuk anak SMA/SMK dari Kemdikbud. Teknik analisis data menggunakan analisis uji t melalui prasyarat uji normalitas dan uji homogenitas. Berdasarkan analisis hasil penelitian TKSI yang diperoleh rata-rata nilai kebugaran jasmani siswa laki-laki perkotaan sebesar 15,28 dan pedesaan sebesar 18,4. Sedangkan rata-rata nilai kebugaran jasmani siswa perempuan perkotaan sebesar 14,36 dan pedesaan sebesar 17,04. Siswa pedesaan yang memiliki aktivitas fisik yang lebih banyak, asupan gizi dan makanan yang lebih baik, lingkungan dan kondisi geografis yang mendukung, ternyata memiliki tingkat kebugaran jasmani yang lebih baik daripada siswa perkotaan. Sehingga berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan disimpulkan bahwa terdapat perbandingan tingkat kebugaran jasmani antara siswa perkotaan dan pedesaan.

ABSTRACT

The study compares physical fitness levels between urban and rural Lampung Province high school students. This study is a comparative study of students' physical fitness levels in urban and rural areas. The population of this study was all students totaling 2.435 students, with a sample of 100 students taken. Data collection using a test with the Indonesian Student Fitness Test Phase EF instrument, for high school students from the Ministry of Education and Culture. The data analysis technique used t-test analysis through the prerequisites of normality and homogeneity tests. Based on the analysis of the Indonesian Student Fitness Test study results, the average physical fitness value of urban male students was 15.28, and rural students were 18.4. The average physical fitness value of urban female students was 14.36, and that of rural students was 17.04. Rural students with more physical activity, better nutritional and food intake, supportive environments, and geographical conditions, turn out to have better physical fitness levels than urban students. So based on the results of the research that has been conducted,

Style APA dalam mensusati artikel ini: [Heading sitasi]
Joan Siswoyo, Candra Kurniawan, Luthfiyyah Arij Wardani. (2025). Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Antara Siswa Sekolah Menengah Atas di Perkotaan dan Pedesaan Provinsi Lampung. *Jurnal Ilmiah Penjas.* 11 (2), 380-398.

it is concluded that there is a comparison of physical fitness levels between urban and rural students.

1. Pendahuluan

Olahraga adalah aktivitas untuk melatih tubuh seseorang, tidak hanya secara jasmani tetapi juga secara rohani (Khairuddin, 2017; Prianto, 2021). Olahraga mempunyai peranan yang penting dalam kehidupan manusia, melalui olahraga dapat dibentuk masyarakat yang sehat jasmani dan rohani (Rusdin et al., 2023; Syafruddin et al., 2022). Sedangkan orang sehat jasmani dan rohaninya adalah dasar dari pembentukan masyarakat berkualitas yang kemudian dapat dikembangkan menjadi manusia yang bersikap positif, kesatria, kerja keras, berjuang dengan semangat tinggi, disiplin, berani, dan kerja sama. Sikap-sikap tersebut merupakan sikap yang sangat dibutuhkan oleh suatu negara yang sedang membangun, dimana sikap-sikap tersebut akan sangat mendukung pembangunan nasional. Harapan bangsa Indonesia agar mempunyai warga negara yang berkualitas dapat dicapai melalui berbagai kegiatan olahraga, karena unsur-unsur manusia yang berkualitas tersebut dapat dikembangkan melalui kegiatan olahraga.

Kegiatan olahraga ini keberadaannya tidak lagi diabaikan, bahkan sudah menjadi kebutuhan banyak orang termasuk orang tua, remaja, dan anak-anak. Undang-Undang Republik Indonesia No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional memberikan kepastian hukum bagi masyarakat dalam berolahraga untuk mewujudkan bangsa yang aktif, sehat, bugar dan berprestasi. Kegiatan olahraga ini adalah sarana mencapai kesehatan jasmani dan rohani masyarakat. Selain kegiatan olahraga tercapainya kesehatan jasmani masyarakat di dukung juga dengan makanan padat gizi dan istirahat yang cukup. Menurut (Gunarsa & Wibowo, 2021; Panggraita et al., 2020) dimana untuk mendapatkan kebugaran jasmani yang baik perlu memahami pola hidup sehat, yaitu: (1) makan yang cukup, baik kualitas maupun kuantitas, (2) istirahat, supaya tubuh memiliki waktu untuk recovery (pemulihan), sehingga dapat melakukan aktivitas dengan nyaman, dan (3) berolahraga, yaitu salah

satu alternatif yang paling efektif untuk memperoleh kebugaran, sebab berolahraga bermanfaat untuk fisik, psikis, maupun sosial.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktifitas jasmani yang di rencanakan secara sistematis di arahkan untuk pengembangan dan meningkatkan induvidu (Arisandi & Neldi, 2023; Riyoko & Al Ghani, 2022). Menurut Abdul Kadir Ateng yang di kutip oleh (Riyoko & Al Ghani, 2022) pendidikan jasmani berguna bagi perkembangan pribadi dan sosial dengan mengikutsertakan siswa dalam aktivitas yang menuntut upaya individual dan interaksi dengan yang lain.

Di era globalisasi saat ini, kemajuan teknologi, komunikasi, dan transportasi terjadi dengan sangat pesat. Kebanyakan orang cenderung lebih suka bermain gadget dibandingkan berolahraga (Juana et al., 2024; Mujahid, 2024). Kurangnya aktivitas fisik mempengaruhi kebugaran jasmani sehingga membuat seseorang tidak dapat melakukan aktivitas sehari-hari secara maksimal (Majid, 2020; Riyanto, 2020). Segala aktivitas manusia selalu memerlukan dukungan fisik, dan kinerja fisik yang merupakan elemen mendasar dari semua aktivitas manusia (Adi et al., 2025; Dwijayanti et al., 2023; Mutafi, 2020; Riniwati, 2016). Oleh karena itu, untuk dapat menjalankan aktivitas sehari-hari, seseorang setidaknya harus memiliki kapasitas fisik yang mampu menunjangnya setiap saat. Saat ini masyarakat mulai menyadari pentingnya olahraga karena dapat meningkatkan dan menjaga kesehatan jasmani dan rohani (Adi et al., 2025; Riniwati, 2016).

Kebugaran jasmani diartikan sebagai kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki seseorang menjadi peranan penting dalam melakukan aktivitas atau kegiatan sehari-hari (Oktaviani & Wibowo, 2021; Rohmah & Muhammad, 2021). Tingkat kebugaran jasmani yang tinggi diperlukan oleh semua orang baik tua maupun muda (Bryantara, 2016). Memiliki tingkat kebugaran yang tinggi, seseorang mampu melakukan aktifitas sehari-sehari dengan waktu lebih lama

dibanding seseorang yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang rendah (Latar & Tomaso, 2020; Yulianti et al., 2018).

Penelitian yang dilakukan bahwa remaja pedesaan lebih aktif secara fisik dibandingkan remaja perkotaan. Hanya saja aksesibilitas yang kurang memadai terkait dengan peralatan dan lingkungannya terkadang menjadi hambatan bagi para remaja untuk melakukan aktivitas fisik (Yusuf, 2022). Faktor makanan, asupan gizi dan kebutuhan makanan pada setiap siswa tentunya juga berbeda, terlebih perbedaan letak tempat tinggal dapat berpengaruh pada kecukupan gizi masing-masing siswa. Berdasarkan hasil survei yang dilakukan oleh (Mazwan et al., 2022; Yusuf, 2022) didapatkan data bahwa 69% masyarakat kota di Indonesia mengkonsumsi fast food. Sedangkan makanan cepat saji tidak baik bagi kesehatan dan tidak memiliki gizi yang cukup untuk membantu meningkatkan kebugaran jasmani pada siswa (Yetmi et al., 2021). Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa meskipun remaja pedesaan cenderung lebih aktif secara fisik dibandingkan remaja perkotaan, keterbatasan akses terhadap fasilitas dan peralatan yang mendukung aktivitas fisik di lingkungan pedesaan menjadi hambatan. Selain itu, faktor gizi dan pola makan juga mempengaruhi kebugaran jasmani remaja. Di perkotaan, meskipun akses ke fasilitas lebih baik, pola makan yang buruk, seperti konsumsi makanan cepat saji yang tinggi lemak dan rendah gizi, dapat berdampak negatif pada kesehatan dan kebugaran fisik siswa (Andriani et al., 2024; Freysi Pinontoan et al., 2025). Perbedaan lokasi tempat tinggal turut mempengaruhi pola makan dan asupan gizi siswa, yang pada gilirannya mempengaruhi kemampuan mereka untuk menjaga kesehatan tubuh secara optimal.

Lingkungan dan kondisi geografis suatu daerah menjadi salah satu faktor tingkat kebugaran jasmani seseorang, orang yang tinggal di perkotaan cenderung lebih memikirkan kesehatan dengan makan makanan yang bergizi dan melakukan aktivitas fisik antara lain gym, jalan santai, jogging, dan kelas senam (Thahir & Masnar, 2021; Wicaksono & Handoko, 2020). Aktivitas jasmani masyarakat desa juga lebih banyak dari pada masyarakat kota. Secara umum masyarakat desa berpergian dengan berjalan kaki dan berprofesi antara lain sebagai petani dan tukang angkut barang. Jadi,

intensitas aktivitas jasmani yang dilakukan lebih banyak dan tentu saja akan mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani. Fasilitas olahraga di suatu daerah juga dapat memengaruhi kebugaran jasmani masyarakat di daerahnya, fasilitas olahraga merujuk pada lokasi atau tempat berlangsungnya kegiatan olahraga (Mulyo et al., 2014; Wiarto, 2021). Fasilitas ini dapat mencakup stadion, arena, pusat kebugaran, lintasan, lapangan, lapangan olahraga, kolam renang, dan bangunan lain yang dirancang untuk olahraga. Studi pra-penelitian yang dilakukan peneliti di lapangan menunjukkan banyak perbedaan di antara kota dan desa tersebut, terutama dalam hal tingkat kebugaran jasmani di masing-masing sekolah menengah atas di kota dan desa (Alfani, 2022). Ada hal-hal yang baik dan hal-hal yang buruk, tetapi ada banyak faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani siswa di desa dan kota. Menjalani kehidupan sehari-hari, siswa kota dan desa melakukan aktivitas fisik yang berbeda. Aktivitas fisik merupakan faktor tebesar yang mempengaruhi kebugaran jasmani dan paling mempunyai perbedaan besar bagi siswa yang bersekolah di kota dan di desa (Alfani, 2022; Yulianto et al., 2021). Siswa yang bersekolah di desa pastinya mempunyai aktivitas fisik yang lebih besar dari pada siswa yang bersekolah di kota. Siswa di kota biasanya lebih mementingkat hal akademis (Aini, 2017; Alfani, 2022; Yulianto et al., 2021). Dari pada bermain keluar rumah. Berbeda dengan siswa di desa yang lebih sering melakukan aktivitas fisik seperti bermain, membantu orang tua di ladang, dan lain-lain.

Asupan gizi dan kebutuhan makanan pada setiap siswa juga tentunya berbeda. Siswa yang bersekolah di kota dengan lingkungan yang menyediakan begitu banyak makanan yang bervariasi akan mempengaruhi minat siswa untuk mengonsumsi makanan tersebut. Siswa yang bersekolah di kota cenderung mengonsumsi fast food dan makanan olahan yaitu makanan yang telah melalui proses pengolahan, seperti pengemasan, pengeringan, atau pengawetan. Berbeda halnya dengan siswa yang bersekolah di desa. Siswa yang bersekolah di desa belum mengenal banyak jajanan maupun makanan yang bervariasi seperti di kota. Siswa yang bersekolah di desa

masih mengonsumsi makanan alami seperti sayur, tahu, tempe, ikan, dan makanan rumah lainnya, sehingga asupan gizinya masih terpenuhi dengan baik.

Berdasarkan faktor lingkungan dan geografisnya tingkat polusi di perkotaan juga tinggi dan sangat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani. Berbeda dengan di desa, udara di pedesaan masih sangat alami dan tidak terkontaminasi oleh polusi dari kendaraan. Selain itu kepadatan penduduk yang tinggi dan ruang terbuka yang terbatas di kota mempengaruhi kemampuan individu untuk melakukan aktivitas fisik di luar ruangan. Di kota ruang terbuka seperti taman tidak sebanyak di desa, sehingga olahraga luar ruangan bisa menjadi kurang nyaman atau terhambat. Di perkotaan juga menawarkan kemudahan akses transportasi, tetapi dapat mengurangi kebutuhan untuk bergerak, sedangkan di desa mobilitas mungkin lebih bergantung pada kendaraan pribadi, berjalan kaki atau bersepeda menjadi bagian penting dari kehidupan sehari-hari, yang bisa meningkatkan tingkat aktivitas fisik. Fasilitas olahraga di desa lebih terbatas dan memanfaatkan fasilitas yang ada, sedangkan di kota lebih banyak fasilitas olahraga yang disediakan dan lebih modern. Berdasarkan latar belakang dengan didukung oleh teori dan penelitian terdahulu maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbandingan tingkat kebugaran jasmani antara siswa perkotaan dan pedesaan Provinsi Lampung.

2. Metode

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian komparasi. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode komparatif. Populasi yang menjadi sampel penelitian adalah siswa SMA YP Unila Bandar Lampung dan SMAN 1 Pesisir Tengah Kabupaten Pesisir Barat sebanyak 50 siswa dari masing-masing sekolah dengan membaginya berdasarkan jenis kelamin yaitu laki-laki dan perempuan, dengan teknik pengambilan sampel yaitu teknik Simple Random Sampling (Sumargo, 2020). Instrument penelitian ini menggunakan Instrument Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) dan Angket. Tes kebugaran siswa indonesia (TKSI) yang dikeluarkan oleh Kemendikbud ini telah baku dan sudah diuji coba oleh tim PPPPTK (Pusat Pengembangan dan Pemberdayaan Pendidik dan Tenaga Kependidikan) Penjas, dan

tes ini telah dianjurkan digunakan sebagai tolok ukur untuk mengevaluasi tingkat kebugaran jasmani siswa mulai dari jenjang pendidikan dasar sampai dengan menengah atas. Pelaksanaanya mudah dan tidak terlalu banyak macamnya, karena sesuai jenjang pendidikan anak, sudah baku dan tes tersebut mencakup komponen terpenting dari kebugaran jasmani. Hasil TKSI dicocokkan dengan tabel norma tingkat kebugaran jasmani yang dikelompokkan menjadi lima kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali. Angket dalam penelitian ini digunakan untuk mengidentifikasi latar belakang siswa dan kegiatan diluar sekolah. Angket dikelompokkan menjadi empat kelompok berdasarkan faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani subjek yaitu aktivitas fisik, asupan gizi dan makanan, lingkungan dan kondisi geografis, dan fasilitas olahraga. Hasil angket setiap kelompok dikategorikan menjadi lima kategori yaitu tidak pernah, jarang, kadang-kadang, sering, selalu, dari masing-masing sekolah perkotaan dan pedesaan.

Teknik pengumpulan data yang dipakai dalam penelitian ini adalah dengan tes pengukuran dan dengan penyebaran angket (Sumargo, 2020). Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani menggunakan TKSI Fase EF untuk siswa SMA/SMK yang terdiri atas: Tes Koordinasi : Hand Eye Coordination Test, Tes Daya Ledak : Standing Broad Jump, Tes Kelincahan : T-Test, Tes Daya Tahan Otot Lengan dan Bahu: Dipping Test, Daya Tahan Kardiorespirasi: Multi-Stage Fitness Test. Sedangkan untuk mengidentifikasi latar belakang siswa dengan penyebaran angket secara daring melalui laman google form yang nantinya semua akan dianalisa total skor, skor max, skor min, dan rata rata. Kemudian data tersebut akan di uji T dengan rumus Independent Sample T-Test (Wulandari et al., 2020).

3. Hasil dan Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbandingan tingkat kebugaran jasmani antara siswa perkotaan dan pedesaan Provinsi Lampung. Deskripsi data penelitian untuk mengetahui gambaran kebugaran jasmani antara siswa SMA YP Unila Bandar Lampung di Perkotaan dan siswa SMAN 1 Pesisir Tengah di Pedesaan.

Kemudian data disajikan secara statistik dan dalam bentuk distribusi frekuensi, selengkapnya dapat dilihat pada tabel berikut:

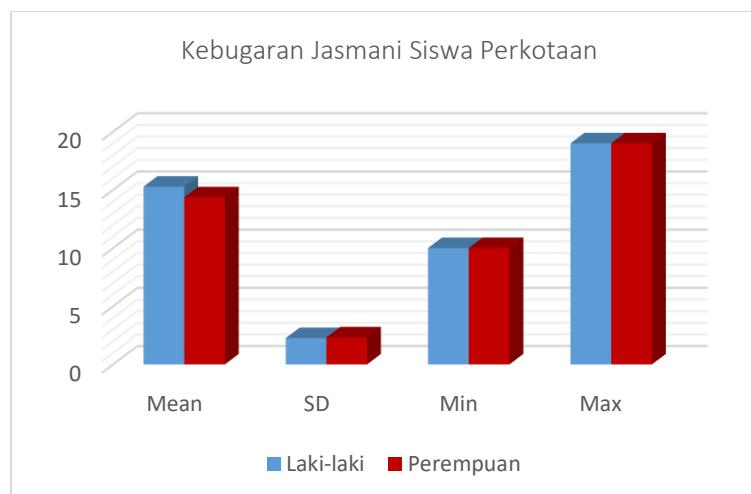
Tabel 1. Statistik Data Kebugaran Jasmani Siswa SMA Perkotaan dan Pedesaan

No	Data	Siswa Laki-Laki		Siswa Perempuan		Keseluruhan	
		Kota	Desa	Kota	Desa	Kota	Desa
1	Sampel	25	25	25	25	50	50
2	Rata-rata	15,28	18,4	14,36	17,04	14,82	17,72
3	Standar Deviasi	2,264	1,756	2,325	1,620	2,318	1,807
4	Min	10	15	10	14	10	14
5	Max	19	21	19	20	19	21
6	Kriteria	Sedang	Baik	Sedang	Sedang	Sedang	Sedang

Berikut penjabaran secara parsial tentang hasil penelitian dari masing-masing sekolah:

1) Kebugaran Jasmani Siswa SMA YP Unila Bandar Lampung (Daerah Perkotaan)

Berdasarkan hasil penelitian dan pengukuran kebugaran jasmani siswa laki-laki SMA YP Unila Bandar Lampung (daerah perkotaan) menunjukkan bahwa rata-rata kebugaran jasmani adalah 15,28, standar deviasi adalah 2,264, nilai terendah adalah 10 dan nilai tertinggi adalah 19. Sedangkan hasil penelitian dan pengukuran kebugaran jasmani siswa perempuan SMA YP Unila Bandar Lampung (daerah perkotaan) menunjukkan bahwa rata-rata kebugaran jasmani adalah 14,36, standar deviasi adalah 2,325, nilai terendah adalah 10 dan nilai tertinggi adalah 19. Sehingga dapat digambarkan melalui diagram batang sebagai berikut:



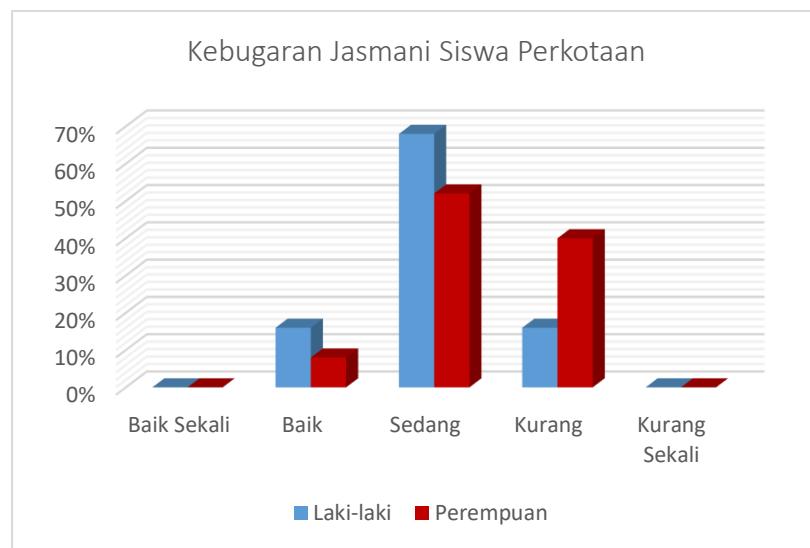
Gambar 1. Hasil Penelitian Kebugaran Jasmani Siswa Perkotaan

Gambaran distribusi frekuensi dan persentase kriteria kebugaran jasmani siswa SMA YP Unila Bandar Lampung (daerah perkotaan) yang berjumlah 50 orang berdasarkan hasil penelitian setelah dikelompokan dan diklasifikasikan berdasarkan kelas interval adalah sebagai berikut :

Tabel 2. Tabel Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Siswa Perkotaan

Interval	Kategori	Frekuensi (f)			Presentase (%)		
		L	P	ALL	L	P	ALL
22 - 25	Baik Sekali	-	-	0	0	0	0
18 - 21	Baik	4	2	6	16	8	12
14 - 17	Sedang	17	13	30	68	52	60
10 - 13	Kurang	4	10	14	16	40	28
5 - 9	Kurang Sekali	0	0	0	0	0	0
Total		25	25	50	100	100	100

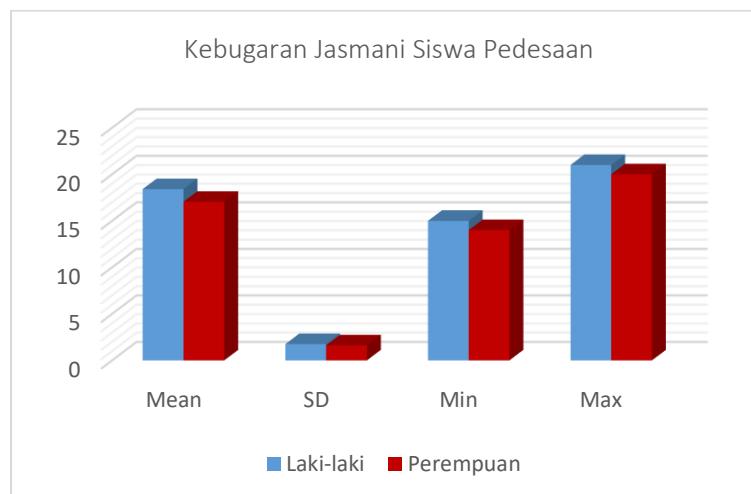
Dari tabel distribusi frekuensi kebugaran jasmani siswa SMA YP Unila Bandar Lampung di atas dapat disimpulkan: sebanyak 4 siswa laki-laki (16%) dan 2 siswa perempuan (8%) dengan total keseluruhan 6 siswa (12%) memiliki kebugaran jasmani yang berada pada kategori baik, 17 siswa laki-laki (68%) dan 13 siswa perempuan (52%) dengan total keseluruhan 30 siswa (60%) memiliki kebugaran jasmani yang berada pada kategori sedang, 4 siswa laki-laki (16%) dan 10 siswa perempuan (40%) dengan total keseluruhan 14 siswa (28%) memiliki kebugaran jasmani yang berada pada kategori kurang. Gambaran tentang distribusi frekuensi dan persentase kebugaran jasmani siswa SMA YP Unila Bandar Lampung di atas dapat digambarkan melalui diagram batang sebagai berikut:



Gambar 2. Persentase Kebugaran Jasmani Siswa Perkotaan

2) Kebugaran Jasmani Siswa SMA Negeri 1 Pesisir Tengah (Daerah Pedesaan)

Berdasarkan hasil penelitian dan pengukuran kebugaran jasmani siswa laki-laki SMA Negeri 1 Pesisir Tengah (daerah pedesaan) menunjukkan bahwa rata-rata kebugaran jasmani adalah 18,4, standar deviasi adalah 1,756, nilai terendah adalah 15 dan nilai tertinggi adalah 21. Sedangkan hasil penelitian dan pengukuran kebugaran jasmani siswa perempuan SMA Negeri 1 Pesisir Tengah (daerah pedesaan) menunjukkan bahwa rata-rata kebugaran jasmani adalah 17,04, standar deviasi adalah 1,620, nilai terendah adalah 14 dan nilai tertinggi adalah 20. Sehingga dapat digambarkan melalui diagram batang sebagai berikut:



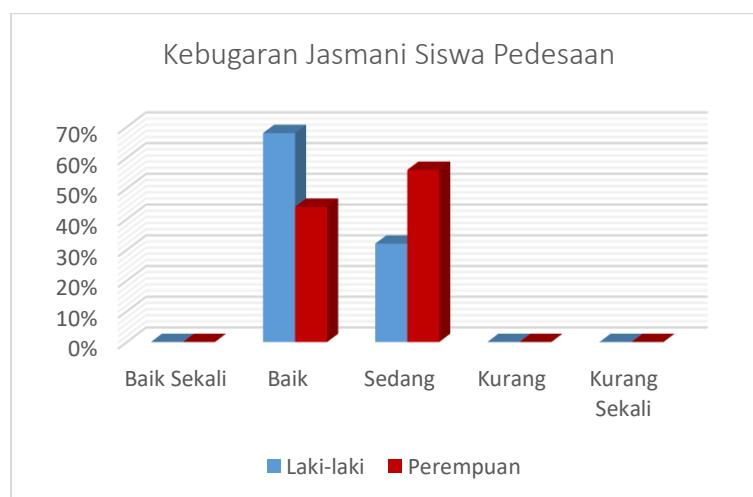
Gambar 3. Hasil Penelitian Kebugaran Jasmani Siswa Pedesaan

Gambaran tentang distribusi frekuensi dan persentase kriteria kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 1 Pesisir Tengah (daerah pedesaan) yang berjumlah 50 orang berdasarkan hasil penelitian setelah dikelompokan dan diklasifikasikan berdasarkan kelas interval adalah sebagai berikut :

Tabel 3. Tabel Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Siswa Pedesaan

Interval	Kategori	Frekuensi (f)			Presentase (%)		
		L	P	ALL	L	P	ALL
22 - 25	Baik Sekali	-	-	0	0	0	0
18 - 21	Baik	17	11	28	68	44	56
14 - 17	Sedang	8	14	22	32	56	44
10 - 13	Kurang	0	0	0	0	0	0
5 - 9	Kurang Sekali	0	0	0	0	0	0
Total		25	25	25	100	100	100

Dari tabel distribusi frekuensi kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 1 Pesisir Tengah di atas dapat disimpulkan: sebanyak 17 siswa laki-laki (68%) dan 11 siswa perempuan (44%) dengan total keseluruhan 28 siswa (56%) memiliki kebugaran jasmani yang berada pada kategori baik, 8 siswa laki-laki (32%) dan 14 siswa perempuan (56%) dengan total keseluruhan 22 siswa (44%) memiliki kebugaran jasmani yang berada pada kategori di sedang. Gambaran tentang distribusi frekuensi dan persentase kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 1 Pesisir Tengah di atas dapat digambarkan melalui diagram batang sebagai berikut:



Gambar 4. Persentase Kebugaran Jasmani Siswa Perkotaan

Berdasarkan tabel output "Independent Samples T-Test" diketahui nilai Sig. (2-tailed) sebesar $<0,001 < 0,05$, maka sebagaimana dasar pengambilan keputusan dalam uji independent sample t-test dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan (nyata) antara rata-rata hasil TKSI siswa perkotaan dan pedesaan Provinsi Lampung. Pada tabel t hitung diperoleh negatif yaitu -6,98 artinya rata-rata hasil TKSI perkotaan lebih rendah dari pada rata-rata pedesaan. Selanjutnya dari tabel nilai "Mean Difference" adalah sebesar -2,900. Nilai ini menunjukkan selisih antara rata-rata hasil TKSI siswa daerah perkotaan dengan rata-rata hasil TKSI siswa daerah pedesaan atau $14,82-17,72 = -2,9$. Sehingga dapat disimpulkan terdapat perbandingan tingkat kebugaran jasmani antara siswa perkotaan dan pedesaan Provinsi Lampung, dengan rata-rata hasil TKSI perkotaan lebih rendah dari pada rata-rata pedesaan.

Hasil penelitian ini relevan dengan beberapa hasil penelitian terdahulu dimana hasil analisis data menunjukkan terdapat perbedaan tingkat kebugaran jasmani peserta didik pedesaan dan perkotaan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kebugaran jasmani siswa SMA YP Unila Bandar Lampung (Daerah Perkotaan) masih tergolong lebih rendah dibanding kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 1 Pesisir Tengah (Daerah Pedesaan). Tentunya ini akan berakibat pada siswa mengingat besarnya manfaat kebugaran jasmani bagi anak usia sekolah. Hasil tes kebugaran jasmani siswa pedesaan lebih baik bila dibandingkan dengan hasil tes terhadap siswa perkotaan, ini terjadi disebabkan oleh lebih aktifnya para siswa di pedesaan dalam melakukan aktivitas fisik, terjadinya asupan gizi dan makanan, serta faktor lingkungan dan kondisi geografis, bila dibandingkan dengan siswa yang berada di perkotaan yang memiliki fasilitas olahraga yang lebih lengkap namun masih kurangnya penggunaan oleh siswa. Siswa pedesaan lebih aktif dan sering dalam melakukan kegiatan-kegiatan olahraga dengan memanfaatkan lingkungan yang ada di pedesaan, khususnya daerah pesisir dimana siswa akan lebih aktif melakukan kegiatan di pantai. Melihat dari hasil tingkat kebugaran jasmani di atas terdapat beberapa hal yang menyebabkan terjadinya perbedaan tingkat kebugaran jasmani

antara siswa yang berasal dari daerah pedesaan dengan siswa yang berasal dari lingkungan perkotaan, yaitu perbedaan aktivitas fisik, asupan gizi dan makanan, lingkungan dan kondisi geografis, serta fasilitas olahraga dari daerah pedesaan dengan perkotaan.

Berdasarkan uraian diatas, jelas bahwa kebugaran jasmani yang dimiliki oleh setiap orang tidak sama tingkatannya. Namun, seseorang yang memiliki kebugaran jasmani baik akan lebih mudah memenuhi tuntutan untuk melaksanakan tugasnya sehari-hari dan masih ada tersisa tenaga cadangan untuk menghadap situasi mendadak yang tidak terduga-duga serta memerlukan tindakan segera. Aspek kebugaran jasmani merupakan bagian terpenting dalam semua cabang olahraga, terutama untuk mendukung aspek-aspek lainnya seperti teknik, taktik dan mental. Kondisi fisik sangat menentukan dalam mendukung tugas siswa dalam pembelajaran atau aktivitas pembelajaran di sekolah. Kebugaran jasmani seorang siswa sangatlah berpengaruh dalam penyerapan materi pembelajaran, sehingga kegiatan belajar mengajar menuntut kebugaran jasmani yang sangat baik harus dapat diwujudkan guna mencapai prestasi siswa baik dalam bidang akademik maupun prestasi olahraga. Penelitian yang dilakukan Donnelly et al. (2016) bahwa, dampak jangka panjang dari kebugaran jasmani yang optimal di sekolah adalah pembentukan kebiasaan hidup sehat yang dapat bertahan hingga dewasa, mendorong pola hidup aktif yang mendukung kesejahteraan secara menyeluruh. Dengan demikian, tingkat kebugaran jasmani yang baik tidak hanya mendukung kesehatan fisik, tetapi juga mendukung perkembangan intelektual, emosional, dan sosial siswa. Efek lainnya adalah peningkatan konsentrasi dan kinerja akademik. Siswa yang aktif secara fisik cenderung memiliki kemampuan kognitif yang lebih baik, daya ingat yang lebih tajam, serta dapat lebih fokus dalam pembelajaran. Aktivitas fisik juga merangsang otak untuk melepaskan endorfin yang meningkatkan suasana hati dan energi.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat kebugaran jasmani yang signifikan antara siswa Sekolah Menengah Atas di daerah perkotaan dan

pedesaan Provinsi Lampung. Secara umum, siswa yang tinggal dan bersekolah di wilayah pedesaan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang lebih baik dibandingkan siswa yang berada di wilayah perkotaan. Perbedaan ini terlihat dari hasil tes kebugaran pada komponen daya tahan kardiorespirasi, kekuatan otot, kelincahan, dan kecepatan yang cenderung lebih tinggi pada kelompok siswa pedesaan. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian (Rumpoko et al., 2022; Yusuf, 2022) yang menyatakan bahwa remaja pedesaan memiliki kebugaran jasmani lebih baik karena aktivitas fisik yang lebih tinggi, didukung oleh (Aliriad et al., 2023) bahwa lingkungan rural memberikan kesempatan lebih besar untuk bergerak, serta (Jajiyah et al., 2024; Saharullah et al., 2024; Yusuf, 2022) yang menegaskan bahwa remaja daerah rural di berbagai negara menunjukkan tingkat kebugaran lebih tinggi dibandingkan remaja urban.

Perbedaan ini dapat dijelaskan melalui faktor lingkungan dan aktivitas fisik harian. Siswa yang tinggal di pedesaan cenderung melakukan aktivitas fisik lebih banyak, baik yang bersifat spontan seperti berjalan kaki, bersepeda, membantu pekerjaan rumah tangga, maupun aktivitas terkait pekerjaan keluarga di luar ruangan. Aktivitas tersebut memberikan kontribusi pada peningkatan komponen kebugaran jasmani secara alami. Sebaliknya, siswa di daerah perkotaan cenderung memiliki gaya hidup sedentari, lebih sering menggunakan kendaraan untuk mobilitas, dan lebih banyak menghabiskan waktu dengan perangkat elektronik, sehingga frekuensi aktivitas fisik mereka lebih rendah.

Selain itu, budaya masyarakat pedesaan yang masih erat dengan aktivitas fisik outdoor turut memengaruhi kebugaran jasmani siswa. Lingkungan pedesaan yang lebih luas dan minim polusi juga mendukung aktivitas fisik yang lebih optimal dibandingkan dengan lingkungan perkotaan yang padat, penuh polusi, dan ruang terbuka yang terbatas. Faktor fasilitas olahraga juga berpengaruh, namun hasil penelitian menunjukkan bahwa meskipun fasilitas olahraga umumnya lebih lengkap di perkotaan, penggunaannya tidak maksimal. Siswa perkotaan cenderung memiliki tekanan akademik lebih tinggi, sehingga waktu untuk berolahraga lebih sedikit.

Sementara itu, siswa pedesaan memanfaatkan aktivitas fisik sehari-hari sebagai bentuk latihan alami yang membantu meningkatkan kebugaran tubuh.

4. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa terdapat perbandingan yang signifikan terhadap tingkat kebugaran jasmani antara siswa perkotaan dan pedesaan Provinsi Lampung. Hasil Penelitian ini membuktikan bahwa siswa laki-laki dari SMA pedesaan menunjukkan tingkat kebugaran jasmani yang lebih baik, dengan kategori TKSI yaitu baik. Dibandingkan siswa laki-laki dari SMA perkotaan yang memiliki tingkat kebugaran jasmani dalam kategori TKSI yaitu sedang. Pada siswa perempuan dari SMA pedesaan menunjukkan tingkat kebugaran jasmani yang lebih baik, dalam kategori TKSI yaitu sedang dengan skor rata-rata lebih tinggi dibandingkan siswa perempuan dari SMA perkotaan yang memiliki tingkat kebugaran jasmani dalam kategori TKSI yaitu sedang.

Sehingga penelitian ini membuktikan bahwa siswa SMA pedesaan yang memiliki aktivitas fisik yang lebih banyak, asupan gizi dan makanan yang lebih baik, lingkungan dan kondisi geografis yang mendukung, cenderung memiliki kebugaran jasmani yang lebih baik. Dengan tingkat kebugaran jasmani keseluruhan siswa SMA pedesaan dikelompokkan dalam kategori sedang, dengan skor rata-rata yang lebih tinggi dibandingkan dengan tingkat kebugaran jasmani siswa SMA perkotaan yang juga berada dalam kategori yang sama.

Dari hasil penelitian ini peneliti menyarankan kepada semua siswa perkotaan dan pedesaan agar dapat meningkatkan dan selalu menjaga kebugaran jasmani, dengan rajin berolahraga, mengatur pola makan dan gaya hidup yang sehat untuk lebih meningkatkan kebugaran jasmani, mengingat besarnya manfaat kebugaran jasmani bagi anak usia sekolah. Bapak dan Ibu guru agar lebih memperhatikan kebugaran jasmani siswanya terlebih dahulu agar siswa lebih berprestasi dalam belajar maupun dalam berolahraga, dengan melakukan usaha-usaha pemahaman pentingnya latihan-latihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Dan sekolah agar

dapat menyusun program pembinaan dan pembelajaran yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa.

5. Referensi

- Adi, S., Soenyoto, T., Aliriad, H., & Utama, M. B. R. (2025). *Manajemen Aktivitas Fisik Siswa*. Cahya Ghani Recovery.
- Aini, M. N. (2017). Status Gizi, Aktivitas Fisik, dan Kebugaran Siswa Sekolah Dasar Berdasarkan Penggunaan Gadget di Bogor. *Bogor: Institut Pertanian Bogor*.
- Alfani, W. H. (2022). *Problematika pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) secara hybrid learning di MIM 06 Al Amin Paciran Lamongan*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Aliriad, H., Da'i, M., & Apriyanto, R. (2023). Strategi Peningkatan Motorik untuk Menstimulus Motorik Anak Usia Dini melalui Pendekatan Aktivitas Luar Ruangan. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(4), 4609–4623.
- Andriani, N., Nurdin, A., Fitria, U., & Dinen, K. A. (2024). Perilaku konsumsi makanan cepat saji pada remaja dan dampaknya bagi kesehatan. *Public Health Journal*, 1(2).
- Arisandi, Y., & Neldi, H. (2023). Pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah dasar. *Jurnal JPDO*, 6(1), 53–58.
- Bryantara, O. F. (2016). Faktor yang berhubungan dengan kebugaran jasmani vo2maks atlet sepakbola. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 4(2), 237–249.
- Dwijayanti, K., Firdaus, M., & Yusuf, M. (2023). Aplikasi Media Permainan Ular Tangga untuk Meningkatkan Gerak Dasar Lompat pada Siswa SD. *Jurnal Pendidikan* ..., 9(2), 225–235.
<https://ojs.mahadewa.ac.id/index.php/jpkr/article/view/2538%0Ahttps://ojs.mahadewa.ac.id/index.php/jpkr/article/download/2538/2108>
- Freysi Pinontoan, F., Nur Hidayati, R., & Triwibowo, H. (2025). *Hubungan Antara Konsumsi Junk Food Dan Aktivitas Dengan Status Gizi Pada Remaja Di SMK Gema 45 Surabaya*. Perpustakaan Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto.
- Gunarsa, S. D., & Wibowo, S. (2021). Hubungan kualitas tidur dengan kebugaran jasmani siswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 9(1), 43–52.

- Jajiyah, N. K., Gumilar, A., Hambali, B., & Negara, J. D. K. (2024). Analisis Kualitas Hidup Siswa Sekolah Menengah Berdasarkan Aktivitas Olahraga dan Demografi Wilayah. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 14(1), 13–19.
- Juana, S. Y. A., Abdullatip, P., Fachrezi, D. A., Wahyudi, A., Permana, D. S., & Tarigan, B. (2024). Dampak Perkembangan Teknologi Informasi Terhadap Aktivitas Fisik Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Spirit*, 24(2), 80–91.
- Khairuddin, K. (2017). Olahraga dalam pandangan islam. *Jurnal Olahraga Indragiri*, 1(2), 1–14.
- Latar, I. M., & Tomasoa, J. J. T. (2020). Pengaruh tingkat kebugaran jasmani terhadap hasil belajar bolabasket mahasiswa program studi penjaskesrek angkatan 2018. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 6(3), 407–415.
- Majid, W. (2020). Perilaku aktivitas olahraga terhadap peningkatan kebugaran jasmani pada masyarakat. *Seminar Nasional Keolahragaan*, 1.
- Mazwan, M. Z., Imran, M. I., & Mumpuni, G. (2022). Selera penduduk kota terhadap fast food (studi kasus konsumen 7sevenchicken malang, indonesia). *Jurnal Agribisnis Indonesia (Journal of Indonesian Agribusiness)*, 10(2), 289–298.
- Mujahid, A. (2024). *Dampak Gadget dan Motivasi Belajar Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa SMA Negeri 14 OKU*. Universitas PGRI Palembang.
- Mulyo, S., Kristiyanto, A., & Kiyatno, K. (2014). Kebijakan Pemerintah Tentang Penyediaan Fasilitas Olahraga Pendidikan di SMP Se-kabupaten Demak (Analisis Tentang Prosedur, Pemerataan, Ketersediaan, dan Ketercukupan Fasilitas Olahraga Pendidikan). *Indonesian Journal of Sports Science*, 1(1), 218341.
- Mutafi, A. (2020). Pilar-Pilar Manajemen Sumber Daya Manusia (Msdm) Dalam Menghadapi Era Global. *Manarul Qur'an: Jurnal Ilmiah Studi Islam*, 20(2), 106–125.
- Oktaviani, N. A., & Wibowo, S. (2021). Survei tingkat kebugaran jasmani siswa smp negeri di Madiun. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 9(1), 7–18.
- Panggraita, G. N., Tresnowati, I., & Putri, M. W. (2020). Profil tingkat kebugaran jasmani mahasiswa program studi pendidikan jasmani. *Jendela Olahraga*, 5(2), 27–33.

Prianto, D. A. (2021). Olahraga Pendidikan Dan Olahraga Prestasi. *Kajian Ilmu Keolahragaan Ditinjau Dari Filsafat Ilmu*, 135.

Riniwati, H. (2016). *Manajemen sumberdaya manusia: Aktivitas utama dan pengembangan SDM*. Universitas Brawijaya Press.

Riyanto, P. (2020). Kontribusi aktifitas fisik, kebugaran jasmani terhadap hasil belajar pendidikan jasmani. *Journal of Physical and Outdoor Education*, 2(1), 117–126.

Riyoko, E., & Al Ghani, M. (2022). *Kebijakan Pemerintah Pada Bidang Olahraga Di Musi Banyuasin*. Bening Media Publishing.

Rohmah, L., & Muhammad, H. N. (2021). Tingkat kebugaran jasmani dan aktivitas fisik siswa sekolah. *Jurnal Universitas Negeri Surabaya*, 9(01), 511–519.

Rumpoko, S. S., Jayanti, K. D., Febrianti, R., Hakim, A. R., Sunjoyo, S., & Sistiasih, V. S. (2022). Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Prodi Pendidikan Olahraga. *Jurnal Pakes*, 5(1), 260–271.

Rusdin, R., Salahudin, S., Rudiansyah, E., Saputra, R., & Furkan, F. (2023). Peran Kepemimpinan Dalam Olah Raga Untuk Membangun Nilai Karakter Bangsa. *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi (Penjaskesrek)*, 10(2), 90–106.

Saharullah, S., Nur'Annisa, N., & Setyagraha, E. (2024). Perbandingan Tingkat Kesegaran Jasmani Remaja di Daerah Perkotaan dengan di Daerah Pedesaan di Kabupaten Majene. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 8(1), 13854–13867.

Sumargo, B. (2020). *Teknik sampling*. Unj press.

Syafruddin, M. A., Jahrir, A. S., & Yusuf, A. (2022). Peran pendidikan jasmani dan olahraga dalam pembentukan karakter bangsa. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 10(2), 73–83.

Thahir, A. I. A., & Masnar, A. (2021). *Obesitas Anak dan Remaja: Faktor Risiko, Pencegahan, dan Isu Terkini*. Edugizi Pratama Indonesia.

Wiarto, G. (2021). *Kepemimpinan dan Manajemen Olahraga*. guepedia.

Wicaksono, A., & Handoko, W. (2020). Aktivitas fisik dan kesehatan. *Akt Fis Dan Kesehatan*.

Wulandari, D., Syafi'i, M., & Suwardana, O. (2020). Perbedaan Hasil Belajar

Matematika Siswa melalui Media Penilaian Berbasis Online Menggunakan Aplikasi Quizizz dan Google Form pada Materi Matriks. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan STKIP Kusuma Negara III*, 114–126.

Yetmi, F., Harahap, F. S. D., & Lestari, W. (2021). Analisis Faktor yang Memengaruhi Konsumsi Fast Food pada Siswa di SMA Cerdas Bangsa Kabupaten Deli Serdang Tahun 2020. *STUDIA: Jurnal Hasil Penelitian Mahasiswa*, 6(1), 24–47.

Yulianti, M., Irsyanty, N. P., & Irham, Y. (2018). Tingkat kesegaran jasmani mahasiswa pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi tahun akademik 2017/2018 Universitas Islam Riau. *Journal Sport Area*, 3(1), 55–69.

Yulianto, A., Risyanto, A., Mudian, D., & Haris, I. N. (2021). Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Antara Siswa yang Bersekolah di Kota (SMPN 1 Purwakarta) dan di Desa (SMPN 2 Cibatu) di Kabupaten Purwakarta. *Biomatika: Jurnal Ilmiah Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, 7(2), 137–146.

Yusuf, R. A. (2022). *Aktivitas fisik pada remaja*. Penerbit NEM.