

## ABSTRAK

### PERBANDINGAN KEBUGARAN JASMANI SISWA SMP YANG MASUK PAGI DENGAN YANG MASUK SIANG

ADLI HAKAMA  
0901305

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa SMP yang masuk pagi dan yang masuk siang, serta untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara siswa SMP yang masuk pagi dengan siswa SMP yang masuk siang. Sampel diambil sebanyak 40 orang dari kedua kelompok populasi dengan cara menggunakan teknik *sample random sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan instrument tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) yang terdiri dari 5 butir tes yaitu lari sprint 50 m, lari jarak jauh (800 m untuk putri, 1000 m untuk putra), tes baring duduk (60 detik), tes angkat tubuh (30 detik untuk putri, 60 detik untuk putra) dan tes lompat tegak. Proses penghitungan dan analisis data menggunakan SPSS dengan statistika Non-parametrik dengan menggunakan sub menu Mann-Whitney untuk melakukan uji perbandingan atau untuk melihat perbedaan antara yang pagi dengan yang siang. Dari hasil analisis data diperoleh kesimpulan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa SMP yang masuk pagi dengan jumlah skor 644 masuk dalam kriteria tinggi dan 540 merupakan jumlah skor siswa SMP yang masuk siang termasuk kriteria rendah. Diperoleh pula nilai  $p < 0,05$ . Hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kebugaran jasmani siswa SMP yang masuk pagi dengan yang masuk siang.

**Kata Kunci :** *kebugaran jasmani, siswa SMP, tes kebugaran jasmani*

## ABSTRACT

### COMPARISON OF PHYSICAL FITNESS OF JUNIOR HIGH SCHOOL STUDENTS BETWEEN IN THE MORNING AND IN THE AFTERNOON

**Adli hakama**  
**0901305**

The purpose of this research was to assess the physical fitness of junior high school students who entered in the morning and in the afternoon, as well as to determine whether there are differences in the level of physical fitness among junior high school students who entered in the morning and in the afternoon. Samples were taken as many as 40 people from both groups of the population sample by using random sampling techniques. The data was collected using a physical fitness test instrument Indonesia (TKJI) which consists of 5 items test the 50m sprint, long-distance running (800 m for women, 1000 m for men), back up test (60 seconds), pull up tes (30 seconds for women, 60 seconds for men) and vertical jump test. The calculation process and data analysis using non-parametric statistics SPSS by using the Mann - Whitney sub menu to perform a comparison test or to see the difference between in the morning and in the afternoon. From the analysis of the data it is concluded that the level of physical fitness of junior high school students who entered in the morning with a total score of 644 in the high criteria and the students who entered in the afternoon with a total score of 540 in the low criteria. It is also obtained the value of  $p < 0.05$ . The result of this study is that there are significant differences between the physical fitness of junior high school students who entered in the morning and the students who entered in the afternoon.

Keywords: physical fitness, junior high school students, physical fitness test.