

**PERBANDINGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA PUTRI KELAS XI IPA
ANTARA MAN 8 JOMBANG DAN MAN 4 JOMBANG BERBASIS
PONDOK PESANTREN MAMBAUL MA'ARIF**

Alfian Fahmy Adam*, Hamdani

S1- Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Olahraga,

Universitas Negeri Surabaya

*alfianadam63@gmail.com

Abstrak

Olahraga sangat penting bagi manusia untuk mencapai kehidupan yang sehat dan bugar. Dalam lingkungan sekolah, kesehatan dan kebugaran siswa dicapai melalui kegiatan olahraga yang diaplikasikan ke dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (Penjasorkes). Penelitian ini berupaya mengetahui (1) perbedaan kebugaran jasmani siswa putri sekolah berbasis Pesantren dan non Pesantren, (2) tingkat kebugaran jasmani siswa mana yang lebih baik antara siswa putri sekolah berbasis Pesantren dan non Pesantren. Adapun jenis penelitian yang dilakukan adalah penelitian non-eksperimen dengan pendekatan kuantitatif. Pengujian hipotesis dianalisis secara statistik untuk menguji hipotesis menggunakan uji-t (beda antar kelompok). Dari hasil perhitungan uji-t menunjukkan hasil signifikan $(0,058) > \alpha (0,05)$. Maka H_0 ditolak dan H_a diterima, yang berarti bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara tingkat kebugaran jasmani siswa putri sekolah berbasis Pesantren dan non Pesantren. Penyebab utama adalah kurangnya aktivitas fisik dan latihan olahraga dengan bukti : sekarang sudah banyak siswa yang naik sepeda motor dan diantar oleh orang tua. Demikian juga siswa putri yang bersekolah berbasis Pesantren di MAN 4 dan MAN 8 non Pesantren tidak ada yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga yang ada di sekolah. Sehingga tingkat kebugaran jasmani dari kedua sekolah tersebut masuk dalam kategori sangat kurang.

Kata Kunci: Kebugaran Jasmani, Berbasis Pesantren, dan Non Pesantren

Abstract

Sport is very important for people to achieve a healthy and fit life. In the school environment, students' health and fitness are achieved through physical activities which are applied in physical education. This study aimed to determine (1) the female students physical difference between Islamic Boarding School and Non-Islamic Boarding School, and (2) the better physical fitness level between female students Islamic Boarding School and Non-Islamic Boarding School. This research type is non-experimental research with quantitative approach. The hypotheses were analyzed statistically to test the difference between groups by using t-test. From the calculation of the t-test, it showed the significant is $0,058 > \alpha (0,05)$. It means that there is no significant difference between Islamic Boarding School and Non-Islamic Boarding School female students' physical fitness level. The main reason is lack of physical activity and exercise with the evidence many students who ride motorcycles and driver by parents. Likewise, there were no female students of MAN 4 Jombang islamic boarding school and MAN 8 Jombang non-islamic boarding school who took part in sports extracurricular activities at the school. So that the level of physical fitness of the two schools are very poor.

Keywords: Physical Fitness, Islamic boarding school, Non-Islamic boarding school

PENDAHULUAN

Pembangunan di bidang pendidikan adalah upaya yang menentukan dalam rangka meningkatkan kualitas manusia dan masyarakat Indonesia untuk mewujudkan manusia Indonesia seutuhnya salah satunya melalui pendidikan jasmani dan olahraga. Pendidikan jasmani,

olahraga dan kesehatan di sekolah merupakan mata pelajaran yang sangat berperan dalam peningkatan kebugaran jasmani dan perkembangan motorik siswa (Al Ardha et al., 2018). Melalui peran seorang guru, mata pelajaran penjasorkes di kemas sebaik mungkin agar siswa yang akan melaksanakan pembelajaran akan

tertarik dan merasa senang ketika mengikuti pembelajaran penjasorkes.

Menurut Rosdiana (2013:23), “Pendidikan jasmani adalah bagian penting dari pendidikan. Melalui pendidikan jasmani yang diarahkan dengan baik, anak akan mengembangkan keterampilan yang berguna bagi pengisian waktu senggang, terlibat dalam aktivitas yang kondusif untuk mengembangkan hidup sehat, berkembang secara sosial, dan menyumbang pada kesehatan fisik dan mentalnya”.

Salah satu tujuan utama dari pendidikan jasmani adalah mengarah pada penekanan aspek psikomotor, yaitu perbaikan kebugaran jasmani siswa. Menurut Mahardika (2008:87), kebugaran jasmani mengandung pengertian bagaimana kemampuan jasmani seseorang dalam melakukan tugas kejasmanian sehari-hari secara optimal bahkan masih dapat melakukan kegiatan jasmani tambahan lainnya tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Menurut Ujevic, dkk (2013) Di era modern ini masyarakat harus mempertimbangkan aktivitas, kegiatan dan kebugaran fisik sebagai faktor yang mempengaruhi kesehatan seseorang selama masa kanak-kanak, remaja atau dewasa karena kebugaran jasmani akan mempengaruhi kehidupan selanjutnya.

Menurut Tanir (2014) Kebugaran jasmani pada seseorang dipengaruhi oleh keterampilan morfologis, fungsional dan motorik, kardiovaskular dan otot (fleksibilitas, kekuatan, dan kekuatan). Kebugaran jasmani dapat di ukur melalui beberapa macam tes, salah satunya MFT (Multistage Fitness Test). Untuk mengukur kemampuan maksimal kerja jantung dan paru-paru dengan prediksi VO2Max (Volume Oxygen Maximum). Nilai daya tahan Kardiorespirasi yang dicerminkan oleh nilai prediksi kapasitas VO2Max merupakan indikator tingkat kebugaran jasmani.

Dari penjelasan di atas, penulis melakukan observasi awal yang dilakukan dengan proses wawancara dengan salah satu tenaga pendidik yaitu guru PJOK di MAN 4 dan guru PJOK di MAN 8 Jombang pada tanggal 4 Agustus 2018. Maka diperoleh data bahwa yang bersekolah di MAN 8 Jombang lebih antusias untuk mengikuti kegiatan olahraga pada saat proses belajar mengajar berlangsung dibandingkan dengan siswa yang bersekolah di MAN 4 Jombang. dikarenakan peserta didik di MAN 8 Jombang dapat pulang kerumah setelah melakukan kegiatan belajar mengajar di dan melakukan aktivitas yang tidak terlalu berat seperti bersantai di rumah, sedangkan peserta didik di MAN 4 Jombang mayoritas adalah santri pondok pesantren yang setelah sekolah siswa harus kembali ke pesantren untuk melakukan kegiatan pondok seperti mengaji diniyah pada sore hari, menghafal Al-Qur’an pada malam hari, dan kegiatan pondok lainnya.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka penulis meneliti tentang “Perbandingan tingkat kebugaran jasmani Siswa Putri kelas XI IPA antara MAN 8 Jombang dan MAN 4 Jombang berbasis pondok pesantren”.

METODE

Jenis peneliti yang digunakan adalah jenis penelitian perbandingan yaitu suatu penelitian yang membandingkan satu kelompok sampel dengan kelompok sampel lainnya berdasarkan variabel atau ukuran-ukuran tertentu (Maksum, 2012:74). Sedangkan desain penelitian adalah desain Non-Eksperimen yaitu desain komparatif untuk membandingkan satu kelompok dengan kelompok lainnya. Dalam hal ini kelompok yang dibandingkan adalah siswa putri yang sekolah MAN Umum dengan siswa MAN berbasis pesantren.

Menurut Maksum (2012:105), desain penelitiannya dapat digambarkan sebagai berikut:



Keterangan :

- X1 = siswa putri kelas XI MAN 8 Jombang
- X2 = siswa putri kelas XI MAN 4 Jombang berbasis pondok pesantren
- T = tingkat kebugaran jasmani

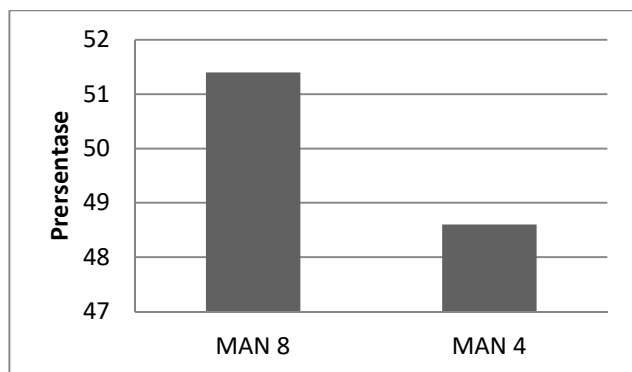
HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil dari perhitungan menggunakan software Statistical Package For Social Sciences (SPSS) 21, selanjutnya deskripsi data akan dijabarkan lebih lanjut sebagai berikut:

Tabel 1. Nilai Tingkat Kebugaran Jasmani

| Deskripsi | Tingkat Kebugaran Jasmani | |
|---------------------------|-----------------------------------|---|
| | Kelompok siswa kelas XI IPA MAN 8 | Kelompok siswa kelas XI IPA MAN 4 (pesantren) |
| Rata-rata | 21,05 | 19,89 |
| Standart Deviasi | 1,46 | 0,83 |
| Median | 21,4 | 20,1 |
| Nilai Maksimum | 24,3 | 21,1 |
| Nilai Minimum | 18 | 18 |
| Presentase VO2Max | 51,24% | 48,58% |
| Beda rata-rata | 1,17 | |
| Persentase Beda Rata-rata | 2,85% | |

Dari tabel 1 di atas dapat diketahui nilai tingkat kebugaran jasmani rata-rata pada kelompok siswa putri kelas XI IPA MAN 8 adalah: rata-rata 21,5 ml/kg/menit dengan median sebesar 21,4; standart deviasi 1,46; nilai tertinggi 24,3 ml/kg/menit; dan nilai terendah 18 ml/kg/menit.



Gambar 1. Kategori Tingkat Kebugaran Jasmani

Dari gambar di atas di jelaskan bahwa nilai kategori tingkat kebugaran jasmani antara XI IPA MAN 8 dan IPA MAN 4 sama-sama memiliki hasil kategori sangat kurang, akan tetapi ada sedikit perbedaan hasil dari persentasenya yaitu 2,85 % yang dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 2. Uji Normalitas

| Variabel | N | Kolmogorov-Smirnov Z | Sig |
|-------------------------|----|----------------------|-------|
| Kebugaran Siswa Kelas : | | | |
| MAN 8 | 20 | 0,145 | 0.200 |
| MAN 4 (pesantren) | 20 | 0,202 | 0.032 |

Berdasarkan pada tabel 2 di atas menunjukkan bahwa seluruh variabel berdistribusi normal.

Tabel 3. Hasil Uji Homogenitas

| Variabel | N | F | Sig |
|-------------------------|----|-------|-------|
| Kebugaran Siswa Kelas : | | | |
| MAN 8 | 20 | 9,619 | 0.058 |
| MAN 4 (pesantren) | 20 | | |

Dengan Uji Homogenitas, didapatkan nilai signifikan $0,058 > \alpha (0,05)$. Dengan demikian maka H_0 diterima. Kesimpulan : Tidak ada perbedaan variasi data pada tingkat kebugaran jasmani kelompok siswa putri

kelas XI IPA MAN 8 dan kelompok siswa putri kelas XI IPA MAN 4 berbasis Pesantren pesantren.

Untuk menjawab hipotesis yang telah diajukan, maka uji analisis yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah uji T.

Tabel 4. Hasil Perhitungan Uji-T Independent Sampel T-Test

| Variabel | N | Mean | Std. Deviation | T Hitung | Sig |
|------------------------|----|--------|----------------|----------|-------|
| Kebugaran Siswa Kelas: | | | | | |
| MAN 8 | 20 | 21,050 | 1,4576 | 3,102 | 0.004 |
| MAN 4 (pesantren) | 20 | 19,885 | 0,8349 | | |

Dengan hasil data yang didapatkan pada analisis data maka peneliti akan membahas penyebab perbedaan tingkat kebugaran jasmani Siswa putri Kelas XI IPA MAN 8. Penyebab utama adalah kurangnya aktivitas fisik dan latihan olahraga dengan bukti pada wawancara dengan guru PJOK bahwa sekarang sudah banyak siswa yang naik sepeda motor. Demikian juga Siswa putri Kelas XI IPA MAN 8 dan Siswa putri Kelas XI IPA MAN 4 berbasis Pesantren padatnya kegiatan di dalam Pesantren. tidak ada yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga yang ada di Sekolah. Sehingga kebugaran jasmani mereka tidak ada peningkatan. Menurut Aijo (2014) tingkat kebugaran jasmani seseorang juga dipengaruhi oleh kegiatan fisik atau latihan olahraga secara teratur. Seseorang yang memiliki kegiatan yang lebih aktif akan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang lebih baik dibandingkan mereka yang kurang aktif. Kegiatan fisik sangat mempengaruhi semua komponen kebugaran jasmani (Nurhasan, 2011:19).

Adapun gambaran hasil tentang perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Unggulan dan Kelas Non Unggulan berdasarkan tes Multistage Fitness Test (MFT) adalah sebagai berikut :

1. Hasil Tes Pengukuran Tingkat Kebugaran Jasmani dengan Multistage Fitness Test (MFT) Siswa putri kelas XI IPA MAN 8 Jombang sebesar 3,102 memiliki nilai sama besar dengan siswa putri kelas XI IPA MAN 4 Jombang berbasis pesantren yaitu sebesar 3,102. Dari uji T juga tidak terdapat perbedaan yang signifikan, yaitu hasil Signifikan $(0,004) < (0,05)$ maka H_a diterima Dengan kata lain dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Kelompok Siswa putri Kelas XI IPA MAN 8 dan Kelompok Siswa putri Kelas XI IPA MAN 4 berbasis Pesantren. Adapun

hasil dari persentase tingkat kebugaran jasmani antara siswa putri kelas XI IPA MAN 8 Jombang (51,42%) dan siswa putri kelas XI IPA MAN 4 Jombang (48,58%). Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa putri kelas XI IPA MAN 8 Jombang lebih baik dari siswa putri kelas XI IPA MAN 4 Jombang berbasis Pesantren, namun rata-rata kebugaran jasmani siswa masing-masing sekolah masih dalam kategori sangat kurang.

2. Kebiasaan Olahraga

Olahraga adalah suatu bentuk kegiatan fisik yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani. Dalam olahraga tidak hanya melibatkan sistem muskuloskeletal semata, namun juga mengikutsertakan sistem lain seperti sistem kardiovaskular, sistem respirasi, sistem ekskresi, sistem saraf dan masih banyak lagi. Olahraga mempunyai arti penting dalam memelihara kesehatan dan menyembuhkan tubuh yang tidak sehat (Mutohir & Maksum, 2007). Apabila kebiasaan olahraga jarang dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa Kelompok Siswa putri Kelas XI IPA MAN 8 dan Kelompok Siswa putri Kelas XI IPA MAN 4 berbasis Pesantren tingkat kebugaran jasmaninya sangat kurang.

PENUTUP

Simpulan

Dari pembahasan diatas, dapat disimpulkan:

1. Ada perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara Siswa putri Kelas XI IPA MAN 8 dan Kelompok Siswa putri Kelas XI IPA MAN 4 berbasis Pesantren yakni rata-rata sebesar 21,5 dan 19,89.
2. Tingkat kebugaran jasmani antara Siswa putri Kelas XI IPA MAN 8 dan Kelompok Siswa putri Kelas XI IPA MAN 4 berbasis Pesantren relatif berbeda yakni sebesar 51,42% dan 48,58%.

Saran

Dari penelitian ini, dapat diberikan saran:

1. Diperlukan suatu usaha dan peran serta baik dari guru PJOK, siswa, orang tua maupun lingkungan sekitar untuk menghasilkan tingkat kebugaran jasmani siswa agar dalam proses belajar mengajar dapat berlangsung dengan baik.
2. Siswa putri kelas XI IPA MAN 8 Jombang dan siswa putri kelas XI IPA MAN 4 Jombang berbasis

Pesantren seharusnya lebih memperhatikan waktu istirahat sehingga angka kecukupan istirahat terpenuhi. Dan siswa seharusnya memanfaatkan waktu istirahat agar tetap menjaga tingkat kebugaran jasmaninya.

DAFTAR PUSTAKA

- Aijo, Marja. 2014. *Physical Activity, Fitness, and Allcause mortality: An 18-year Follow-up Among Old People. Journal of Sport and Health Science. Vol.5, No.4: Hal. 437-442. Savonia University Of Applied Sciences.* (<http://org/pubs/journal/received/05/2015.pdf> diakses 20 Desember 2018)
- Al Ardha, M. A., Yang, C.-B., Adhe, K. R., Putra, K. P., Khory, F. D., & Hartoto, S. (2018). Physical Education Curriculum for Early Childhood: Developing Students' Manipulative Skills in Soccer. In *Proceedings of the 1st International Conference on Education Innovation (ICEI 2017)*. Vol. 212. Paris, France: Atlantis Press. <https://doi.org/10.2991/icei-17.2018.59>
- Mahendra, Agus. (2003). *Falsafah Pendidikan Jasmani*. Jakarta : Direktorat Pendidikan Luar. Biasa.
- Maksum, Ali. 2012. *Metodologi Penelitian*. Surabaya: Unesa University Press.
- Mutohir dan Maksum. 2007. *Sport Development Index (Konsep, metodologi dan Aplikasi) Alternatif Baru Mengukur Kemajuan Pembangunan Bidang Keolahragaan*. PT Index. Jakarta.
- Nurhasan, dkk. 2011. *Petunjuk Praktis Pendidikan Jasmani*. Surabaya : Unesa University Press.
- Rosdiana. 2013. *Konsep Kebugaran Jasmani*. Jakarta : Universitas Terbuka.
- Tanir, Halil. 2014. *The evaluation of physical activity and physical fitness levels of the adolescents staying in the orphanage*. Journal of Human Sport and Exercise. Vol. 9, No.1 Turkey : Kastamonu University Rectorate. (http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=301037990030_2 diakses 16 Desember 2018).
- Ujevic, Tihana, dkk. 2013. *Differences between Health-Related Physical Fitness Profiles of Croatian Children in Urban and Rural Areas*. Collegium Antropologicum. Vol. 37, No.1: Hal: 75-80. Serbia : University of Zagreb. (<https://www.researchgate.net/publication/236119701.pdf> diakses 16 Desember 2018).