

PERBANDINGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI ANTARA SISWA KELAS UNGGULAN DAN SISWA KELAS NON UNGGULAN (STUDI PADA SISWA KELAS X SMA NEGERI 1 KERTOSONO)

Setiawan Budi Krisnanto

Mahasiswa S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Surabaya, setiawanbudikrisnanto@gmail.com

Dwi Cahyo Kartiko

Dosen S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Surabaya

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 kelas unggulan dan siswa kelas non unggulan, dan (2) tingkat kebugaran jasmani siswa mana yang lebih baik antara mereka kelas unggulan dan siswa kelas non unggulan. Adapun jenis penelitian yang dilakukan adalah penelitian non-eksperimen dengan pendekatan deskriptif kuantitatif. Pengujian hipotesis dianalisis secara statistik untuk menguji hipotesis menggunakan uji-t (beda antar kelompok). Dari hasil perhitungan uji-t menunjukkan bahwa nilai t_{hitung} (0,235) lebih kecil dari t_{tabel} (1,990) dengan menggunakan taraf signifikansi 5%. Dengan demikian, H_0 ditolak dan H_a diterima, yang berarti bahwa tidak ada perbedaan antara tingkat kebugaran jasmani siswa kelas unggulan dan siswa kelas non unggulan.

Kata kunci : Kebugaran Jasmani, Kelas Unggulan, Kelas Non unggulan

Abstract

Sport is very important for people to achieve a healthy and fit life. In the school environment, the health and fitness of students achieved through sporting activities applied to the subjects of physical education, sport, and health. This study seeks to determine (1) the difference of physical fitness class leading and class non-leading, and (2) the level of physical fitness of the students which one is better among their superior class and unseeded graders. The type of research is non-experimental research with quantitative descriptive approach. Testing hypotheses statistically analyzed to test the hypothesis using t-test (difference between groups). From the calculation of the t-test showed that t_{count} (0,235) is smaller than t_{table} (1,990) using a significance level of 5%. Thus, H_0 is rejected and H_a accepted, which means that there is no difference between the level of physical fitness class leading and class non-leading.

Keywords: Physical Fitness, seeded Class, Class Non seed

PENDAHULUAN

Dalam rangka pelaksanaan pembangunan di segala bidang dengan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi, sektor pendidikan merupakan kebutuhan mutlak demi peningkatan martabat dan kesejahteraan bangsa serta untuk memenuhi tuntutan jaman yang semakin komplek. Pembangunan di bidang pendidikan adalah upaya yang amat menentukan dalam rangka meningkatkan kualitas manusia dan masyarakat Indonesia. Untuk mewujudkan manusia Indonesia seutuhnya salah satunya melalui pendidikan jasmani dan olahraga.

Pendidikan di Indonesia beragam bentuk bidang studinya, salah satu di antaranya adalah Pendidikan Jasmani. Pelaksanaan pendidikan jasmani di sekolah

merupakan salah satu bentuk pembinaan kebugaran jasmani bagi peserta didik. Kegiatan olahraga di sekolah dapat di aplikasikan ke dalam mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (penjasorkes). Penjasorkes di sekolah merupakan mata pelajaran yang sangat berperan dalam peningkatan kebugaran jasmani siswa. Melalui peran seorang guru, mata pelajaran penjasorkes dikemas sebaik mungkin agar siswa yang mengikuti pelajaran tertarik dan merasa senang ketika mengikuti pelajaran penjasorkes.

Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari, tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Rendahnya tingkat kebugaran jasmani dapat disebabkan kurangnya gerak remaja masa kini. Untuk itu pendidikan jasmani

dapat dijadikan sarana untuk memperbaiki dan membina tingkat kebugaran jasmani, selain untuk mencapai hidup yang sehat.

Kebugaran jasmani dapat diukur melalui beberapa macam tes, salah satunya MFT (*Multistage Fitness Test*). Untuk mengukur kemampuan maksimal kerja jantung dan paru-paru dengan prediksi VO_2Max (*Volume Oxygen Maximum*). Nilai daya tahan kardiorespirasi yang dicerminkan oleh nilai prediksi kapasitas VO_2Max merupakan indikator tingkat kebugaran jasmani.

Menurut Nurhasan dkk (2005:21) ada beberapa faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani, salah satunya adalah angka kecukupan istirahat. Secara ilmiah telah dibuktikan bahwa kurang tidur mempunyai efek yang sangat besar pada mental dan penampilan fisik pada segala usia. Kekuatan dan istirahat atau tidur yang cukup sangat diperlukan, disamping pengaturan makanan dan latihan.

Menurut Mahardika (2010:87), 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.

Di SMAN 1 Kertosono, siswa kelas unggulan kegiatannya lebih padat di bandingkan dengan siswa kelas non unggulan atau reguler. Siswa kelas unggulan di SMAN 1 Kertosono pelajarannya dimulai pukul 07.00 WIB sampai dengan pukul 16.00 WIB di karenakan ada materi tambahan sepulang sekolah sehingga angka kecukupan istirahat siswa kelas unggulan lebih sedikit dan suhu udara di dalam kelas unggulan lebih dingin karena menggunakan pendingin ruangan .

Kelas unggulan didesain memiliki beberapa keunggulan dibanding kelas reguler lainnya, diantaranya; keunggulan dibidang sarana, waktu belajar, muatan materi ajar, dan pendekatan pembelajaran yang digunakan oleh guru. Berdasarkan pengamatan yang dilakukan di SMAN 1 Kertosono pada kelas X terdapat 2 kelas unggulan yaitu X-MIA1, dan X- IIS1, semua diterapkan dalam program kelas unggulan.

Sedangkan siswa kelas non unggulan adalah tidak jauh berbeda dengan siswa kelas unggulan, kalau siswa kelas non unggulan memiliki sarana seadanya dan tidak ada jam tambahan. Siswa kelas non unggulan memulai kegiatan belajar mengajar mulai pukul 07.00 WIB sampai dengan pukul 13.30 WIB. Untuk jumlah kelas non unggulan pada SMAN 1 Kertosono khususnya kelas X terdiri dari kelas X-MIA2, X-MIA3, X-MIA4, X-IIS2, X-IIS3, X-IIS4, dan X-IBB. Dengan demikian aktifitas yang dilakukan siswa kelas non unggulan lebih sedikit dibandingkan dengan siswa kelas unggulan.

Berdasarkan uraian di atas maka akan diteliti dengan judul “perbandingan tingkat kebugaran siswa kelas unggulan dan siswa kelas non unggulan (studi pada siswa kelas X SMAN 1 Kertosono).”

Faktor – faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani

Menurut Nurhasan, dkk. (2005: 21), faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani adalah:

- a. Genetik
Faktor keturunan adalah sifat-sifat bawaan yang dibawa sejak lahir yang didapat dari sifat orang tuanya. Pengaruh keturunan pada umumnya berhubungan dengan banyaknya serabut otot dan komposisi serabut otot merah merah dan putih. Besarnya VO_2Max pada seseorang terjadi karena faktor bawaan, yang meliputi : banyaknya serabut otot, tipe serabut otot, emosi, sistem enzim dan perbedaan karakteristik lainnya, yang pada akhirnya menunjukkan variabilitas VO_2Max terhadap latihan.
- b. Umur
Umur mempengaruhi hampir semua komponen kebugaran jasmani. Pada daya tahan kardiovaskuler ditemukan sejak usia anak-anak sampai sekitar usia 20 tahun, daya tahan kardiovaskuler meningkat mencapai maksimal di usia 20 – 30 tahun. Daya tahan tersebut akan makin menurun sejalan dengan bertambahnya usia, tetapi penurunan ini dapat berkurang apabila seseorang berolahraga secara teratur sejak dini.
- c. Jenis kelamin
Nilai kebugaran jasmani yang dicerminkan melalui VO_2Max laki-laki lebih besar dari nilai VO_2Max perempuan berkisar antara 15-30%, walaupun antara atlet sekalipun. Perbedaan ini akan sangat besar jika dinyatakan ke nilai absolute (liter permenit). Pada umumnya perbedaan ini disebabkan oleh perubahan komposisi tubuh dan perbedaan kandungan hemoglobin, dengan demikian dapat mengakibatkan transport oksigen pada laki-laki lebih besar selama latihan, sehingga VO_2Max nya juga lebih besar.
- d. Aktifitas fisik
Kegiatan fisik sangat mempengaruhi semua komponen kebugaran jasmani.
- e. Kebiasaan olahraga
Olahraga adalah suatu kegiatan fisik menurut cara dan aturan tertentu dengan tujuan meningkatkan efisiensi fungsi tubuh yang hasil akhirnya adalah untuk meningkatkan kebugaran jasmani.
- f. Status gizi

Status gizi merupakan ukuran keadaan gizi pada seseorang dan juga pada sekelompok masyarakat dengan memperhitungkan kecukupan zat-zat gizi yang diperoleh dari makanan sehari-hari. Selain itu status gizi akan mencerminkan kualitas fisik yang rendah dan akan memberi dampak pada tingkat kebugaran jasmani, yang berakibat terhadap rendahnya kemampuan kerja.

g. Kadar hemoglobin

Hemoglobin merupakan molekul utama yang menyebabkan untuk transport oksigen dan karbondioksida dalam darah. Faktor yang mempengaruhi kemampuan pemberian oksigen ke jaringan adalah sel-sel darah merah dan hemoglobin yang terkandung di dalamnya. Semakin tinggi kadar hemoglobinnya maka semakin banyak oksigen yang dapat diedarkan ke berbagai jaringan tubuh sehingga akan menimbulkan kebugaran jasmani.

h. Status kesehatan

Bebas dari suatu penyakit belum berarti tingkat kebugaran jasmaninya baik, tetapi karena adanya suatu penyakit akan menurunkan status kebugaran jasmani seseorang. Demikian juga dengan tekanan darah dan denyut nadi juga sangat berpengaruh terhadap tes kebugaran jasmani seorang atlet.

i. Kebiasaan merokok

Kebiasaan merokok dapat berpengaruh terhadap daya tahan kardiovaskuler. Pada asap tembakau terdapat 4% karbonmonoksida. Afinitas karbonmonoksida pada hemoglobin lebih kuat dari pada oksigen, ini berarti karbonmonoksida tersebut lebih cepat meningkat hemoglobin dari pada oksigen. Hemoglobin berperan penting dalam transport oksigen untuk diedarkan ke seluruh tubuh, karena adanya ikatan oksigen pada hemoglobin akan menghambat pengangkutan oksigen ke jaringan tubuh. Bila seseorang merokok 10-12 batang sehari, maka di dalam hemoglobinnya akan mengandung sekitar 4,9% karbonmonoksida, sehingga kadar oksigen yang diedarkan ke jaringan menurun sekitar 5%.

j. Kecukupan istirahat

Secara ilmiah telah dibuktikan bahwa kurang tidur mempunyai efek yang sangat besar pada mental dan penampilan fisik pada segala usia. Otot, kekuatan dan istirahat atau tidur yang cukup sangat diperlukan, disamping pengaturan makanan dan latihan.

Jadi, faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani seseorang adalah sebagai berikut: genetika, umur, jenis kelamin, aktifitas fisik, kebiasaan olahraga, status gizi, kadar hemoglobin, status kesehatan, kebiasaan merokok dan kecukupan istirahat.

Komponen Kebugaran Jasmani

Komponen kebugaran jasmani terbagi menjadi beberapa hal. Menurut Nurhasan, dkk. (2005: 18), “komponen kebugaran jasmani di kelompokkan menjadi dua yaitu: a). Komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan dan b). Komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan ketrampilan gerak”.

a. Komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan yaitu:

- 1) Daya tahan kardiovaskuler atau daya tahan jantung dan paru-paru (*cardiovascular endurance*) yaitu kapasitas jantung, paru-paru, dan pembuluh darah untuk berfugsi secara optimal dalam melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti.
- 2) Daya tahan otot (*muscle endurance*) yaitu kapasitas sekelompok otot untuk melakukan kontraksi yang beruntun terhadap suatu beban dalam waktu tertentu.
- 3) Kekuatan otot (*muscle strength*) yaitu tenaga, gaya / tegangan yang dapat dihasilkan oleh otot pada suatu kontraksi dengan beban maksimal.

b. Komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan ketrampilan yaitu :

- 1) Kecepatan (*speed*) yaitu kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat mungkin.
- 2) Kecepatan reaksi (*reaction speed*) yaitu waktu yang diperlukan untuk memberi respons kinetik setelah menerima suatu stimulus atau rangsangan.
- 3) Daya ledak (*power*) yaitu kemampuan tubuh yang memungkinkan otot untuk bekerja secara eksplosif.
- 4) Kelincahan (*agility*) yaitu kemampuan tubuh untuk melakukan perubahan arah secara cepat tanpa adanya gangguan keseimbangan.
- 5) Keseimbangan (*endurance*) yaitu kemampuan tubuh mempertahankan posisi tubuh secara tepat pada saat melakukan gerakan
- 6) Ketepatan (*accuracy*) yaitu kemampuan tubuh atau anggota tubuh untuk mengarahkan sesuatu sesuai dengan sasaran yang di kehendaki.
- 7) Koordinasi (*coordination*) yaitu kemampuan tubuh untuk melakukan gerakan secara tepat, cermat, dan efisien

Cara pengukuran kebugaran jasmani

Nurhasan dkk (2005: 29) mengemukakan, setelah kita mengetahui bahwa di dalam kebugaran jasmani memiliki berbagai komponen penting dalam tubuh. Adapun bentuk – bentuk tes kebugaran jasmani

yang umum digunakan dan sangat sederhana adalah sebagai berikut:

1. Tes Komponen Kebugaran Jasmani yang berhubungan dengan keterampilan :
 - a. Tes pada Komponen Kecepatan (*speed*) adalah lari cepat (*sprint*) 30 meter
 - b. Tes pada Komponen Daya (*power*) adalah lompat tegak (*vertical jump*)
 - c. Tes pada Komponen Kelincahan (*agility*) adalah *shuttle run, squad trush*
 - d. Tes pada Komponen Keseimbangan (*balance*) adalah sikap kapal terbang, berjalan di balok titian
 - e. Tes pada Komponen Koordinasi (*coordination*) adalah timang – timang bola (*juggling*), komata
 - f. Tes pada Komponen Kecepatan Reaksi (*reaction speed*) adalah *speed drop test, whole body reaction*
2. Tes Komponen Kebugaran Jasmani yang berhubungan dengan Kesehatan
 - a. Tes pada Komponen Kekuatan (*strenght*) adalah *back and leg dynamometer, push up – pull up* dengan batasan waktu. Ada 5 kelompok otot tubuh yang dapat diukur untuk mengetahui kekuatan otot seseorang, yaitu sebagai berikut :
 - 1) Kelompok Otot Peras Tangan (*grip strenght*)
 - 2) Kelompok Otot Extensor Punggung (*back strenght*)
 - 3) Kelompok Otot Extensor Tungkai (*leg strenght*)
 - 4) Kelompok Otot Menarik (otot bahu)
 - 5) Kelompok Mendorong (otot bahu)
 - b. Tes Komponen Daya Tahan (*endurance*), yaitu :
 - 1) Tes Daya Tahan Otot (*push up – pull up*) sekuatnya tanpa batas waktu
 - 2) Tes Daya Tahan *Cardiorespiration* :
 - a) Lari 2,4 km
 - b) Jalan cepat 4,8 km
 - c) Naik turun bangku (*harvard step up test*)
 - d) Pengukuran tingkat kebugaran jasmani melalui *Multistage Fitness Test (MFT)*

Nurhasan dkk (2005: 29)

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian non eksperimen dengan pendekatan penelitian deskriptif kuantitatif yaitu suatu penelitian dimana peneliti sama sekali tidak memiliki kesempatan untuk memberikan perlakuan atau melakukan manipulasi terhadap variabel yang mungkin berperan dalam munculnya suatu gejala (Maksum, 2009: 11). Penelitian ini merupakan penelitian perbandingan (*Comparative research*) adalah suatu

penelitian yang membandingkan satu kelompok sampel dengan kelompok sampel lainnya berdasarkan variabel atau ukuran-ukuran tertentu (Maksum, 2012: 74).

Desain Penelitian.

Kelompok 1	Kelompok 2
X1	X1
X2	X2
X3	X3
X4	X4
-	-
XN	XN

(Maksum, 2009: 62)

Keterangan :

- Kelompok 1 : Siswa yang kelas unggulan
- Kelompok 2 : Siswa yang kelas non unggulan
- XI-Xn Kelompok 1: Jumlah Sampel dari Kelompok Kelas Unggulan
- XI-Xn Kelompok 2: Jumlah Sampel dari Kelompok Kelas Non unggulan

Variabel adalah suatu konsep yang memiliki variabilitas atau keragaman yang menjadi fokus penelitian. Dalam penelitian ini terdapat 2 variabel yang terdiri dari:

1. Variabel bebas : Siswa kelas unggulan dan non unggulan.
2. Variabel terikat : Tingkat kebugaran jasmani

“Populasi adalah keseluruhan individu atau objek yang dimaksudkan untuk diteliti dan yang nantinya akan dikenai generalisasi.” (Maksum, 2009). Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X SMAN 1 Kertosono yang berjumlah sebanyak 9 kelas. Sampel adalah sebagian kecil individu yang dijadikan wakil dalam penelitian (Maksum, 2009: 40). Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan metode “cluster random sampling”. Dalam cluster random sampling, yang dipilih bukan individu, melainkan kelompok atau area yang kemudian disebut cluster (Maksum, 2009: 43). Penentuan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan cara mengundi kelas yang menjadi populasi kemudian didapatkan 2 kelas sebagai sampel. Setelah diundi dan diambil satu di peroleh 1 kelompok siswa kelas unggulan X-MIA1 berjumlah 38 siswa dan siswa kelas non unggulan X-IBB berjumlah 25 siswa.

Teknik Analisis Data

Setelah data terkumpul, data tersebut dianalisis menggunakan Uji t yaitu membandingkan 2 sampel yang

berbeda. Dalam penelitian ini terdapat dua kelompok yang akan dibandingkan tingkat kebugaran jasmaninya, yaitu antara siswa yang kelas unggulan dengan siswa yang non-unggulan pada kelas X SMA Negeri 1 Kertosono. Untuk menghitung data yang telah diperoleh dapat menggunakan rumus sebagai berikut :

1. Rata-Rata(Mean)

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{N}$$

Keterangan:

- X = Rerata nilai
 - ΣX = Nilai mentah yang dimiliki subjek
 - N = Banyaknya subjek yang memiliki nilai
- (Maksum, 2007: 15)

2. Standar deviasi

$$SD = \sqrt{\frac{\sum x^2}{N}}$$

Keterangan:

- SD : Standar Deviasi
 - N : Jumlah individu
 - Σx² : Jumlah Nilai
- (Maksum, 2007: 27)

3. Varians

$$S = \frac{\sum fX^2}{n} - \left[\frac{\sum fX}{n} \right]^2$$

Keterangan

- ΣfX = Jumlah frekuensi nilai x
 - n = Banyaknya sampel
- (Maksum, 2007: 29)

4. Uji Persyaratan Analisis

Sebelum di analisis, maka perlu adanya uji data untuk mengetahui normalisasi dan homogenitas.

Uji normalitas, menggunakan rumus :

$$\chi^2 = \sum \frac{(fo - fe)^2}{fh}$$

Keterangan :

- x²= chi kuadrat
 - fo = frekuensi observasi
 - fe = frekuensi harapan
 - Kriteria : x² hitung > x²tabel = normal
 - x² hitung < x²tabel = tidak normal
- (Maksum, 2007: 43)

5. Uji t (Untuk Sampel yang Berbeda)

$$t_0 = \frac{M_1 - M_2}{\sqrt{\left(\frac{\sum x_1^2 + \sum x_2^2}{N_1 + N_2 - 2} \right) \left(\frac{N_1 + N_2}{N_1 \cdot N_2} \right)}}$$

Keterangan:

- t₀ : Rumus Fisher
- M : Mean
- Σ x : rata-rata sampel
- N : Jumlah Individu

(Sudijono, 2010: 314)

Dengan ketentuan jika:

- H₀ : ρ = 0 : Tidak ada (tidak terdapat) perbedaan Mean yang signifikan antara variabel X₁ dan X₂
- H₀ : ρ ≠ 0 : Ada (terdapat) perbedaan Mean yang signifikan antara variabel X₁ dan X₂

6. Persentase

$$\text{Persentase} = \frac{n}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

- n = Jumlah kasus
 - N = Jumlah total
- (Maksum, 2007 : 42)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Perhitungan *Multistage Fitness Test* (MFT)

Deskripsi	Tingkat Kebugaran Jasmani	
	Kelompok SMA kelas Unggulan	Kelompok SMA kelas non unggulan
Rata-rata	29,93	31,25
Standart Deviasi	7,24	6,96
Varians	52,47	48,56
Nilai Maksimum	46,2	47,4
Nilai Minimum	21,8	21,1
Presentase VO ₂ Max	48,92%	51,07%
Beda rata - rata	1,32	
Jumla rara - rata	61,18	
Perbandingan Persentase	2,15	

Dari tabel 1 di atas dapat diketahui sebagai berikut:

1. Nilai tingkat kebugaran jasmani rata – rata pada kelompok SMA Siswa kelas unggulan adalah: rata 29,93 ml/kg/menit dengan varian sebesar 52,47; standar deviasi 7,24; nilai tertinggi 46,2 ml/kg/menit; dan nilai terendah 21,8 ml/kg/menit
2. Nilai tingkat kebugaran jasmani rata – rata pada kelompok SMA Siswa kelas non unggulan adalah: rata 31,25 ml/kg/menit dengan varian sebesar 48,56; standart deviasi 6,96; nilai tertinggi 47,4 ml/kg/menit; dan nilai terendah 21,1 ml/kg/menit

Dari tabel 1 di atas dijelaskan bahwa tidak ada perbedaan presentase tingkat kebugaran jasmani antara kelompok SMA Siswa kelas unggulan (48,92%) dan kelompok SMA Siswa kelas non unggulan (51,07%), hanya sebesar 2,15 %, artinya kelompok SMA Siswa kelas unggulan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang relatif sama dengan kelompok SMA Siswa kelas non unggulan.

Tabel 2 Uji Normalitas Data MFT Kelas Unggulan dan Non Unggulan

Variabel	K-S Statistik	Sig.	Keterangan
MFT Kelas Unggulan	0,049	0,05	Normal
MFT Kelas Non Unggulan	0,293	0,05	Normal

Berdasarkan pada tabel 2 di atas menunjukkan bahwa:

- Besarnya nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* data tingkat kebugaran jasmani siswa kelas unggulan sebesar 0,049 dengan signifikansi 0,05. Sesuai dengan kriteria pengujian dapat dikatakan bahwa data tersebut berdistribusi normal
- Besarnya nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* data tingkat kebugaran jasmani siswa kelas non unggulan sebesar 0,293 dengan signifikansi 0,05. Sesuai dengan kriteria pengujian dapat dikatakan bahwa data tersebut berdistribusi normal.

Tabel 3 Hasil Perhitungan Uji Homogenitas

Variabel	F _{hitung}	F _{tabel}	Kesimpulan
Tingkat kebugaran jasmani antara siswa Kelas Unggulan dan Siswa kelas non unggulan	1,08	4,001	Homogen

Berdasarkan tabel 3 diatas maka diperoleh nilai F_{hitung} untuk kelompok tingkat kebugaran jasmani antara siswa yang bersekolah di dataran tinggi dan siswa yang bersekolah di dataran rendah lebih kecil dari F_{tabel} (1,08 < 4,001) dengan taraf signifikan 5% maka varians data pada penelitian ini dinyatakan homogen.

Tabel 4 Hasil Uji-t Independent Sampel T-Test

Variabel	t _{hitung}	t _{tabel}	Kesimpulan
Tingkat kebugaran jasmani antara siswa kelas unggulan dan siswa kelas non unggulan	0,235	1,990	Tidak ada perbedaan

Uji Beda Rata – Rata Antar Kelompok Pada Tes Pengukuran Tingkat Kebugaran Jasmani dengan mengkonsultasikan t_{hitung} dan nilai t_{tabel}, maka dapat disimpulkan bahwa Ho diterima dan Ha ditolak karena nilai t_{hitung} 0,235 < t_{tabel} 1,990 dengan taraf signifikansi sebesar 5%. Dengan kata lain bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara Tingkat Kebugaran Jasmani pada kelompok Siswa Kelas Unggulan dan kelompok Siswa Kelas Non unggulan. Hasil Tes Pengukuran Tingkat Kebugaran Jasmani dengan *Multistage Fitness Test (MFT)*

Siswa kelas unggulan sebesar 29,93 memiliki nilai lebih rendah dibandingkan dengan siswa kelas non unggulan sebesar 31,25. Dari uji t juga tidak terdapat perbedaan yang signifikan, yaitu t_{hitung} 0,235 < t_{tabel} 1,990 dengan kata lain Ho diterima dan Ha ditolak yang artinya tidak ada perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara kedua sampel. Adapun hasil daripada persentase tingkat kebugaran jasmani antara siswa kelas unggulan (48,92%) dan siswa kelas non unggulan (51,07%) juga mengalami tidak ada perbedaan. Sehingga dapat ditarik sebuah kesimpulan bahwa Tingkat kebugaran jasmani siswa kelas non unggulan sama dengan siswa kelas unggulan

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan rumusan masalah dan hasil penelitian tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa :

- Tidak ada perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara kelompok siswa kelas unggulan dan kelompok siswa kelas non unggulan. Pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Kertosono.
- Tingkat kebugaran jasmani antara siswa kelas unggulan dan siswa kelas non unggulan, bisa di katakan hampir sama tingkat kebugaran jasmaninya.

Saran

Berdasarkan keseluruhan dari hasil dan pembahasan pada penelitian ini, maka diberikan beberapa saran yang diharapkan dapat memperbesar manfaat hasil penelitian ini. Adapun saran tersebut antara lain:

- Diperlukan suatu usaha dan peran serta baik dari siswa, orang tua maupun lingkungan sekitar untuk meningkatkan tingkat kebugaran jasmani siswa agar dalam proses belajar mengajar dapat berlangsung dengan baik.
- Siswa kelas unggulan seharusnya lebih memperhatikan waktu istirahat sehingga angka kecukupan istirahat terpenuhi. Dan siswa kelas non unggulan seharusnya memanfaatkan waktu istirahat agar tetap menjaga tingkat kebugaran jasmaninya.

DAFTAR PUSTAKA

- Brianmac. 1998. *Normative data for VO₂max* (Online),
<http://www.brianmac.co.uk/vo2max.htm>,
diakses tanggal 27 Januari 2014.
- Kelas Unggulan adalah(Online).
<http://www.wikipedia.org>. diakses tanggal 27
Januari 2014.
- Kelas Non unggulan adalah.....(Online).
<http://www.wikipedia.org>. diakses tanggal 27
Januari 2014.
- Maksum, Ali. (2009). *Buku Ajar Mata Kuliah
Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*.
Surabaya : FIK – Universitas Negeri Surabaya.
- Maksum, Ali. (2012). *Buku Ajar Mata Kuliah
Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*.
Surabaya : FIK – Universitas Negeri Surabaya.
- Mutohir, Toho Cholik dan Maksum, Ali. 2007. *Sport
Development Index*. Jakarta: PT. Indeks.
- Maksum, Ali. (2007). *Statistik dalam olahraga*. Surabaya
: Universitas Negeri Surabaya.
- Mahardika, I Made Sriundy. 2010. *Pengantar Evaluasi
Pengajaran*. Surabaya: Unesa University Press.
- Nurhasan dkk. (2005). *Petunjuk Praktis Pendidikan
Jasmani*. Unesa : University Press.
- Sudijono, Anas. 2010. *Pengantar Statistik Pendidikan*.
Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada Jakarta

