

PERBANDINGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI ANTARA AKTIVITAS SISWA YANG BERMUKIM DI RUMAH DENGAN AKTIVITAS SISWA YANG BERMUKIM DI PONDOK PESANTREN (Pada Siswa Kelas VIII di MTs Attanwir Bojonegoro)

Priyo Teguh Kusminto

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

Sapto Wibowo

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

Abstrak

Salah satu usaha untuk mengembangkan keolahragaan adalah melalui mata pelajaran pendidikan jasmani yang dilakukan di sekolah, karena mata pelajaran pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, kemampuan berpikir dan aspek sikap dengan cara melakukan aktivitas jasmani. Untuk itu kebugaran yang dimaksudkan adalah kebugaran yang mengarah pada kesehatan. 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 sehat. Kurang tersedianya sarana dan prasarana yang memadai juga dapat menjadi salah satu penyebabnya.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara aktivitas siswa yang bermukim di rumah dengan aktivitas siswa yang bermukim di pondok pesantren pada siswa kelas VIII di MTs Attanwir, dan untuk mengetahui seberapa besar tingkat kebugaran jasmani antara aktivitas siswa yang bermukim di rumah dengan aktivitas siswa yang bermukim di pondok pesantren pada siswa kelas VIII di MTs Attanwir.

Dalam penelitian ini, instrument yang akan digunakan untuk mengumpulkan data adalah tes kebugaran jasmani dengan menggunakan *Multistage Fitness Test* (MFT) untuk mengukur kemampuan maksimal kerja jantung dan paru-paru dengan prediksi VO₂ Max. Nilai daya tahan kardiorespirasi yang dicerminkan oleh prediksi kapasitas VO₂ Max merupakan indikator tingkat kebugaran jasmani.

Dari hasil penelitian diketahui bahwa tidak terdapat perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara siswa yang bermukim di pondok dengan dengan siswa yang bermukim di rumah, t hitung lebih kecil dari t tabel ($0,792 < 1,990$). Tingkat kebugaran jasmani masing-masing kelas masuk dalam kategori kurang, baik siswa yang bermukim di pondok maupun siswa yang bermukim di rumah.

Kata Kunci: Tingkat Kebugaran Jasmani, Siswa bermukim di pondok pesantren dan di rumah

Abstract

One of the efforts to develop the sport is through physical education subjects conducted in schools, because the subject of physical education is an integral part of education that aims to develop aspects of physical fitness, motor skills, thinking skills and attitudes aspects by means of physical activity. For it is meant fitness leads to health. Physical fitness is a person's body's ability to perform daily work tasks, without incurring significant fatigue. The low level of physical fitness can be due to lack of motion of today's youth. For the physical education as a way to improve and maintain physical fitness levels, in addition to achieving a healthy life. Lack of adequate infrastructure can also be a factor.

The purpose of this study was to determine the difference between the activity level of physical fitness of students who live at home with the student activity residing in boarding school in eighth grade students in MTs Attanwir, and to know how big the activity level of physical fitness among students who live at home with activities of students who live in boarding school in eighth grade students in junior Attanwir.

In this study, the instrument that will be used to collect the data is physical fitness tests using *Multistage Fitness Test* (MFT) to measure the maximum capability of the heart and lungs with a predicted VO₂ Max. Cardiorespiratory endurance values are reflected by the prediction capacity of VO₂ Max is an indicator of the level of physical fitness.

The survey results revealed that there is no difference between the level of physical fitness students living in the Boarding school with the students who live at home, t is smaller than t table ($0,792 < 1,990$). Physical fitness level of each class in the category less, both students who live in huts and students who live at home.

Keywords: Level of Physical Fitness, students living in the Boarding school and at home

PENDAHULUAN

Kualitas manusia Indonesia baik itu sosial, spiritual, maupun intelektual merupakan sasaran dari peran pendidikan. Untuk itu pendidikan yang baik perlu untuk dikembangkan dan ditingkatkan di seluruh Indonesia sehingga dapat menunjang kegiatan belajar siswa terutama di sekolah-sekolah. Pendidikan yang baik perlu diimbangi pula dengan pembangunan jasmani yang baik. Pembangunan jasmani melalui kegiatan olahraga perlu dikembangkan dan ditingkatkan demi pembangunan dan pembinaan Negara seperti yang tertuang dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional berikut: "Bahwa pembinaan dan pengembangan keolahragaan nasional yang dapat menjamin pemerataan akses terhadap olahraga, peningkatan kesehatan, dan manajemen keolahragaan yang mampu menghadapi tantangan serta tuntutan perubahan kehidupan nasional dan global memerlukan sistem keolahragaan nasional."

Salah satu usaha untuk mengembangkan keolahragaan adalah melalui mata pelajaran pendidikan jasmani yang dilakukan di sekolah, karena mata pelajaran pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, kemampuan berpikir dan aspek sikap dengan cara melakukan aktivitas jasmani. Penyajian aktivitas jasmani berupa berbagai macam bentuk gerak yang dapat dilakukan secara berulang-ulang. Dengan melakukan olahraga yang teratur diperlukan juga makanan yang bergizi demi tercapainya tubuh yang sehat dan bugar, karena orang yang bugar akan mencapai tingkat kesehatan yang baik pula. Untuk itu kebugaran yang dimaksudkan adalah kebugaran yang mengarah pada kesehatan.

Aktivitas jasmani adalah kegiatan yang umum dilakukan manusia dalam kegiatan sehari-harinya. Dalam sehari manusia bisa melakukan ratusan bahkan hingga ribuan aktivitas jasmani. Manusia biasanya melakukan aktivitas jasmani untuk memenuhi kelangsungan hidupnya dan biasanya mereka tidak pernah memikirkan bahwa aktivitas jasmaninya memiliki manfaat yang besar bagi kesehatan tubuh, mental dan pikirannya, (Nurhasan, dkk (2005:17).

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 akan arti pentingnya pendidikan jasmani. Untuk itu pendidikan jasmani dapat dijadikan sarana untuk memperbaiki dan membina tingkat kebugaran jasmani, selain itu sebagai pengetahuan dasar

untuk mencapai hidup sehat dengan melakukan tugas pekerjaan sehari-hari. Kurang tersedianya sarana dan prasarana olah raga yang memadai juga dapat menjadi salah satu penyebabnya.

Kebugaran jasmani dapat diukur melalui beberapa macam tes, salah satunya *Multistage Fitness Test (MFT)* Untuk mengukur kemampuan maksimal kerja jantung dan paru-paru dengan prediksi $VO_2 \max$. Nilai daya tahan kardiorespirasi yang dicerminkan oleh nilai prediksi kapasitas $VO_2 \max$ merupakan indikator tingkat kebugaran jasmani

Kebugaran jasmani pada umumnya dipengaruhi oleh dua faktor utama, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Yang dimaksud faktor internal adalah sesuatu yang sudah terdapat dalam tubuh seseorang yang bersifat menetap dalam menjalani kehidupan, manusia dituntut untuk bekerja keras demi mempertahankan hidupnya. Namun untuk mencapai kebugaran tersebut tidaklah mudah, menurut Nurhasan, (2011:19)

Dari pengertian diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa pendidikan jasmani merupakan suatu nilai sosial yang telah memperoleh pengakuan dan telah dapat berkembang sederajat yang sama pentingnya dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa dan perkembangan kepribadian seseorang. Dalam rangka intensifikasi penyelenggaraan pendidikan jasmani sebagai proses pembinaan setiap manusia yang berlangsung seumur hidup, maka peranan pendidikan jasmani dalam rangka perkembangan dan pertumbuhan manusia seutuhnya adalah mutlak.

Pada dasarnya tingkat kebugaran jasmani siswa berbeda-beda, dilihat dari seberapa aktif atau tidaknya siswa tersebut dalam aktivitas kesehariannya. Secara teori, seseorang yang hidup sehari-harinya lebih aktif akan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang lebih baik dibandingkan dengan mereka yang hidup sehari-harinya kurang aktif. Hal ini tampak pada siswa MTs yang terdapat pondok pesantren di dalamnya. Ada perbedaan tingkat aktivitas fisik siswa karena tempat tinggal mereka berbeda, ada yang bertempat tinggal di rumah dan ada juga yang bertempat tinggal di pondok pesantren.

Berdasarkan hasil observasi singkat yang penulis lakukan terhadap beberapa siswa MTs Attanwir yang bertempat tinggal di rumah setelah pulang dari sekolah, mereka tidak mendapat pelajaran tambahan, tetapi sering digunakan untuk bermain-main dengan temannya, aktivitas yang mereka lakukan seperti bermain sepak bola, Bola voli dan beberapa cabang olahraga yang berkembang di daerahnya. Sedangkan siswa MTs Attanwir yang bermukim di pondok pesantren, setelah

pulang dari sekolah mereka mendapat kegiatan tambahan yang kebanyakan berupa kegiatan kerohanian.

Menurut pendapat ulama pondok pesantren adalah sebuah lembaga pendidikan dan penyiaran agama islam. Pondok pesantren menyediakan asrama atau pondok sebagai tempat tinggal bersama sekaligus tempat belajar para santri di bawah bimbingan kyai. Asrama untuk para santri ini berada dalam lingkungan kompleks pesantren dimana kyai beserta keluarganya bertempat tinggal dan adanya masjid sebagai tempat untuk beribadah dan tempat untuk mengaji bagi para santri. (<http://uharsputra.wordpress.com/2007/06/08/duniapesantren/DuniaPesantren>)

Berdasarkan uraian diatas, maka penulis mengadakan penelitian dengan judul “Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Antara Aktivitas Siswa yang Bermukim di Rumah Dengan Aktivitas Siswa yang Bermukim di Pondok Pesantren “ pada siswa kelas VIII di MTs Attanwir.

METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian non-eksperimen menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan membandingkan 2 sampel. Penelitian ini merupakan penelitian perbandingan (*comparative research*) adalah penelitian yang membandingkan satu kelompok sampel dengan kelompok sampel lainnya berdasarkan variabel atau ukuran-ukuran tertentu (Maksum, 2012:74).

Variabel adalah suatu konsep yang memiliki variabilitas atau keragaman (Maksum, 2007:29). Variabel dapat dibedakan menjadi dua bagian, yaitu variabel bebas (variabel yang mempengaruhi) dan variabel terikat (variabel yang dipengaruhi). Variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

- Variabel bebas: Tingkat kebugaran jasmani siswa MTs Attanwir
- Variabel terikat: Siswa MTs Attanwir yang bermukim di rumah dengan siswa MTs Attanwir yang bermukim di pondok pesantren.

Penelitian ini dilaksanakan dalam dua kali pertemuan dengan rincian satu kali pertemuan tiap sampel. Tempat penelitian di MTs Attanwir Kabupaten Bojonegoro. “Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Apabila ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian, maka penelitiannya disebut penelitian populasi.” (Arikunto, 2006 :130). Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII MTs Attanwir berjumlah 411 siswa. Yang terdiri dari 198 siswa putra dan 213 siswa putri. Dan dibedakan menurut tempat tinggal mereka yang mana 190 siswa yang bermukim di pondok pesantren dan 221 siswa yang

bermukim di rumah. Sesuai dengan pendapat Arikunto (2006 : 134), yaitu “apabila subjeknya kurang dari 100, lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Tapi jika jumlah subjeknya besar dapat diambil antara 10-15% atau 20-25 atau lebih”.

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan *simple random sampling*. Sebagaimana dijelaskan Maksam (2012: 57) bahwa *simple random sampling* merupakan teknik *sampling* yang memberikan peluang yang sama bagi individu yang menjadi anggota populasi untuk dipilih menjadi anggota sampel. Sampel yang digunakan pada penelitian ini berjumlah 100 siswa. Yaitu yang terdiri dari 50 siswa yang bermukim di rumah dan 50 siswa yang bermukim di pondok pesantren. Selanjutnya, mengurutkan absensi seluruh siswa yang bermukim di pondok. Dan memilih satu kolom absensi (secara acak), begitu juga dengan siswa yang bermukim di rumah yang dipilih secara acak.

Dalam penelitian ini, instrument yang akan digunakan untuk mengumpulkan data adalah tes kebugaran jasmani dengan menggunakan *Multistage Fitness Test* (MFT) untuk mengukur kemampuan maksimal kerja jantung dan paru-paru dengan prediksi VO2 Max. Nilai daya tahan kardiorespirasi yang dicerminkan oleh prediksi kapasitas VO2 Max merupakan indikator tingkat kebugaran jasmani. (Maksum 2008 : 57)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam bagian ini, disajikan hasil penelitian dari hasil tes *Multistage Fitness Test* (MFT) yang diberikan pada kedua kelompok yaitu Siswa yang bermukim di Pondok dan Siswa yang bermukim di rumah. Pada deskripsi data ini dibahas mengenai rata-rata, standart deviasi, varian, rentangan data dari nilai terkecil sampai dengan nilai terbesar yang diperoleh dari hasil tes *Multistage Fitness Test* (MFT). Berdasarkan hasil hitung manual dan menggunakan program IBM *Statistical Package for The Social Sciences* (SPSS) Statistics 20, maka dapat dideskripsikan data dari hasil penelitian sebagai berikut:

Tabel 1 Deskripsi hasil tes MFT (Multistage Fitness Test) siswa yang bermukim di pondok dan siswa yang bermukin di rumah.

Deskripsi	Bermukim di Pondok	Bermukim di Rumah	Beda
Jumlah Sampel	50	50	-
Jumlah	1817	1883	66
Rata-rata	36,34	37,66	1,32
Standar Deviasi	7,912	8,746	0,834
Varian	2,813	2,957	0,144
Nilai Minimum	22,5	21,4	1,1
Nilai Maksimum	50,2	52,2	2

Dari table 1 di atas dapat diketahui sebagai berikut: Nilai tingkat kebugaran jasmani siswa yang bermukim di pondok rata-rata 36,34 ml/kg/menit, dengan varian 2,813, besarnya simpangan baku 7,912, nilai maksimum 50,2 ml/kg/menit dan nilai minimum 22,5 ml/kg/menit. Nilai tingkat kebugaran jasmani siswa yang bermukim di rumah rata-rata 37,66 ml/kg/menit, dengan varian 2,957, besarnya simpangan baku 8,746, nilai maksimum 52,2 ml/kg/menit dan nilai minimum 21,4 ml/kg/menit.

Hal-hal yang diperlukan untuk mengetahui uji hipotesis dalam analisis penelitian ini adalah: Uji Normalitas Untuk menguji kenormalan sebaran data, digunakan perhitungan menggunakan bantuan program IBM *Statistical Package for The Social Sciences (SPSS) Statistics 20*. Perhitungan yang digunakan adalah *one-sample kolmogorov-smirnov test*. Untuk menentukan apakah data normal atau tidak normal dengan perhitungan manual, dapat dilihat dengan ketentuan sebagai berikut: Jika $p\text{-value} > 0,05$ maka data berdistribusi normal. Jika $p\text{-value} < 0,05$ maka data berdistribusi tidak normal. Berdasarkan perhitungan SPSS dengan menggunakan *one-sample kolmogorov-smirnov test* didapatkan hasil pada tabel 2 berikut ini:

Tabel 2 Hasil Uji Normalitas Kolmogorov -Smirnov

p-value		Keterangan
Pondok	0,828	Data berdistribusi normal
Rumah	0,889	Data berdistribusi normal

Dari hasil analisis diatas nampak bahwa pada siswa yang bermukim di pondok, uji Kolmogorov-Smirnov, $p\text{-value}$ sebesar 0,828, sedangkan pada siswa yang bermukim di rumah $p\text{-value}$ sebesar 0,889. Data kedua kelompok memiliki $p\text{-value}$ lebih besar dari 0,05. Artinya, data kedua kelompok dinyatakan berdistribusi normal. Dalam hal ini peneliti menggunakan taraf signifikan (α) 0,05 dengan kriteria pengujian sebagai berikut: Hipotesis nol (H_0) diterima apabila $t\text{-hitung} < t\text{-tabel}$, H_a ditolak Hipotesis kerja (H_a) diterima apabila $t\text{-hitung} > t\text{-tabel}$, H_0 ditolak Berdasarkan hasil perhitungan manual dan dengan menggunakan program IBM *Statistical Package for The Social Sciences (SPSS) Statistics 20* dapat dideskripsikan hasil uji beda rata-rata berpasangan sebagai berikut:

hitung $> t\text{-tabel}$, H_0 ditolak Berdasarkan hasil perhitungan manual dan dengan menggunakan program IBM *Statistical Package for The Social Sciences (SPSS) Statistics 20* dapat dideskripsikan hasil uji beda rata-rata berpasangan sebagai berikut:

Tabel 3 Hasil Uji Beda Independent Hasil Tes MFT

Variabel	t _{hitung}	t _{tabel}	Kesimpulan
Tingkat kebugaran jasmani antara siswa yang bermukim di pondok dengan siswa yang bermukim di rumah.	0,792	1,990	Tidak ada perbedaan

Dari tabel 3 di atas dapat memberikan penjelasan bahwa hasil perhitungan uji beda rata-rata menunjukkan hasil $t\text{-hitung}$ (0,792) $<$ $t\text{-tabel}$ (1,990), maka hipotesis nol (H_0) diterima dan hipotesis alternatif (H_a) ditolak. Dari hasil uji hipotesis di atas, dapat dikatakan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan pada tingkat kebugaran jasmani antara siswa yang bermukim di pondok dengan siswa yang bermukim di rumah.

Pada bagian ini akan membahas hasil penelitian tentang perbandingan tingkat kebugaran jasmani antara siswa yang bermukim di pondok dengan siswa yang bermukim di rumah. Hakikat kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari, tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti.

Dari hasil penelitian diketahui bahwa tidak terdapat perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara siswa yang bermukim di pondok dengan dengan siswa yang bermukim di rumah, t hitung lebih kecil dari t tabel (0,792 $<$ 1,990). Tingkat kebugaran jasmani masing-masing kelas masuk dalam kategori kurang, baik siswa yang bermukim di pondok maupun siswa yang bermukim di rumah. Tidak adanya perbedaan tingkat kebugaran jasmani tersebut bisa disebabkan oleh:

1. Masing-masing siswa yang bermukim di pondok maupun di rumah diberikan perlakuan yang sama di Mts Attanwir Kabupaten Bojonegoro, baik dari pengajar maupun fasilitas belajarnya.
2. Aktivitas fisik yang dilakukan masing-masing siswa yang bermukim di pondok maupun siswa yang bermukim di rumah kurang lebih hampir sama.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian secara umum perbedaan antara siswa yang bermukim di pondok

dengan siswa yang bermukim di rumah Mts. Attanwir Kabupaten Bojonegoro, dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara siswa yang bermukim di pondok dengan siswa yang bermukim di rumah, terbukti dari hasil perhitungan uji t terdapat nilai t hitung lebih kecil dari t tabel ($0,792 < 0,990$) dengan taraf signifikansi 0,05. Dengan kategori tingkat kebugaran jasmani kurang pada masing-masing kelas.

Saran

Dari hasil dan pembahasan pada penelitian ini, maka diberikan saran agar hasil penelitian ini dapat benar-benar bermanfaat, yaitu sebagai berikut:

1. Diharapkan pihak sekolah lebih memperhatikan kebugaran jasmani siswa dengan menambah sarana dan prasarana yang berkaitan dengan mata pelajaran Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan agar siswa mempunyai motivasi lebih untuk melakukan aktifitas fisik di sekolah.
2. Diharapkan bagi Guru Pendidikan jasmani olahraga, dan kesehatan untuk melakukan kegiatan-kegiatan yang dapat mendukung dan meningkatkan tingkat kebugaran jasmani siswanya, misalkan mengadakan ekstrakurikuler setiap seminggu sekali, sehingga dengan tingkat kebugaran jasmani siswa yang baik dimungkinkan kemampuan belajar dan prestasi belajar siswa meningkat.

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto. Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian satuan Pendekatan Praktik (Edisi Revisi VI)*. Jakarta : PT. Rineka Cipta

[Http://uharsputra.wordpress.com/2007/06/08/duniapesantren/DuniaPesantren](http://uharsputra.wordpress.com/2007/06/08/duniapesantren/DuniaPesantren)

Maksum, Ali. 2007. *Statistik Dalam Olahraga*. Surabaya : FIK – Universitas Negeri Surabaya

Maksum, Ali. 2008. *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

Nurhasan, 2005. *Petunjuk Praktis Pendidikan Jasmani*. Surabaya : Unesa University Press

Nurhasan, 2011. *Tips Praktis Menjaga Kebugaran Jasmani*. Surabaya : Unesa University Press