

PERBANDINGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS XI IPA DAN KELAS XI IPS (STUDI PADA SISWA KELAS XI SMA NEHERI 3 SIDOARJO)

Ulul Azmi

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

Juanita Dolores H. N.

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

Abstrak

Pendidikan Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan. Oleh karena itu, pelaksanaan pendidikan jasmani harus diarahkan pada pencapaian tujuan tersebut. Pendidikan jasmani merupakan media untuk mendorong perkembangan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap-mental-emosional-spiritual-dan sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan yang seimbang. Tujuan penelitian ini adalah untuk Mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI IPA dengan siswa kelas XI IPS di SMA Negeri 3 Sidoarjo Jumlah populasi dalam penelitian ini adalah 128 siswa. Sedangkan jumlah sampel pada penelitian ini keseluruhan adalah 64 siswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan non eksperimen. Penelitian non ekspeimen adalah suatu penelitian yang tidak diberikan perlakuan atau manipulasi terhadap variabel yang mungkin berperan dalam munculnya suatu gejala, karena gejala yang diamati telah terjadi (*ek-post-facto*) (Maksum, 2009). Berdasarkan hasil tes MFT siswa diketahui bahwa hasil Multistage Fitness Test siswa SMA NEGERI 3 Sidoarjo untuk kelas XI IPS memiliki nilai rata-rata sebesar 28,1600, nilai standar deviasi sebesar 7,29400, nilai varian sebesar 53,202, nilai terendah sebesar 20,70 dan nilai tertinggi sebesar 46,50, sedangkan untuk kelas XI IPA memiliki nilai rata-rata sebesar 27,4788, nilai standar deviasi sebesar 6,71504, nilai varian sebesar 45,092, nilai terendah sebesar 20,70, dan nilai tertinggi sebesar 46,50. Nilai F hitung sebesar 0,510, nilai probabilitas (Sig.) sebesar 0,748, dan nilai t hitung sebesar 0,386. Dari hasil analisis data, dapat dikatakan bahwa kebugaran jasmani siswa kelas XI IPA dan IPS di SMA Negeri 3 Sdoarjo dalam kondisi kurang.

Kata Kunci : Kebugaran Jasmani

Abstract

Basically, physical education is a part of integral education system. Therefore, the implementation of physical education must be directed to achieve those goals. Physical education is a media to support the motoric development, physical skill, knowledge and reasoning, internalizing the values (attitude-mental-emotional-spiritual-and social), and accustoming the healthy lifestyle to stimulate the balanced growth and development. This research aims to find the level of students' physical fitness between eleventh grade of science and eleventh grade of social. The population in this research is 128 students. There aea 64 students become the research sample. This research used non experimental approach. Non experiment research is a reaserch which is not given treadment or manipulation in the variable wich is possible to create an indication, because the observed indication has been noticed (*ek-post-facto*) (maksum,2009). Based on the resultd of studdents' MFT test, the result of the Students' Multistage Fitness Test at SMA Negeri 3 Sidoarjo for the social class is 28,1600 for its everage score, the deviation standard score is 6,71504, the variant score is 53,202, the lowest score is 20,70, and the highest score is 46,50. The result of the Students' Multistage Fitness Test at SMA Negeri 3 Sidoarjo for the science class is 27,4788 for its average score, the deviation standard score is 6,71504, the variant score is 45,092, the lowest score is 20,70, and based on the data analysis, can be stated that the students of eleventh grade of science and eleventh grade social at SMA Negeri 3 Sidoarjo are still lack of physical fitness.

Keywords: physical fitness

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan. Oleh karena itu, pelaksanaan pendidikan jasmani harus diarahkan pada pencapaian tujuan tersebut.

Ada dua tujuan pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan menurut Badan Standar Nasional Pendidikan

(BSNP, 2006) adalah : 1 mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani yang terpilih, 2 memahami konsep aktivitas jasmani di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan

fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, terampil, serta memiliki sikap positif.

Setiap kali membicarakan masalah kualitas kejasmanian maka tidak dapat dilepas dari apa yang disebut dengan kebugaran jasmani, yang disebut juga dengan istilah *physical fitness*. Kebugaran jasmani lebih menggambarkan kualitas kemampuan organ tubuh dalam menjalankan fungsinya, dan kelangsungan fungsi itu terjadi dalam sebuah sistem.

SMA Negeri 3 Sidoarjo merupakan lembaga khusus yang didirikan oleh swadaya murni masyarakat Sidoarjo yang berlokasi di Jl. Sultan Agung No. 09 Sidoarjo. Pembagian jam belajar untuk materi pendidikan jasmani pada semua kelas adalah sama. Namun, pada saat dilakukan observasi terlihat bahwa aktifitas gerak siswa kelas IPS lebih aktif dibandingkan dengan siswa kelas IPA. Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan, penulis ingin melakukan penelitian untuk mengetahui apakah ada perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI IPA dengan IPS di SMA Negeri 3 Sidoarjo.

Adapun tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas ipa dan ips. Jika ada, manakah yang lebih tinggi.

Kebugaran Jasmani

Istilah kebugaran jasmani sebenarnya merupakan terjemahan dari istilah *physical fitness*. Dalam bahasa Indonesia istilah tersebut diterjemahkan menjadi kebugaran jasmani, kesegaran jasmani, dan kemampuan jasmani serta ada yang menerjemahkan dengan kesempataan jasmani (Nurhasan, dkk, 2005).

Kebugaran jasmani merupakan kondisi tubuh seseorang, yang mempunyai peranan penting dalam kegiatan atau aktivitas sehari-hari. Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga tubuh masih memiliki cadangan tenaga untuk mengatasi beban kerja tambahan atau beraktifitas pada waktu senggang (Nurhasan, dkk, 2005).

Dengan memiliki kebugaran jasmani yang memadai setiap orang akan berada pada kondisi yang ideal dalam hidupnya. John F. Kennedy mengatakan : *“physical fitness is not only of the most important keys to a healthy body, it is the basis dynamic and creative intellectual activities.”* (Nurhasan, dkk, 2005:17)

Komponen kebugaran jasmani

Kebugaran jasmani meliputi beberapa komponen. Komponen-komponen tersebut dapat dikelompokkan dalam dua aspek yaitu :

Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan.

Adapun komponen-komponen tersebut meliputi :

1. Kekuatan (*strength*),

Kekuatan adalah kemampuan otot-otot untuk menggunakan tenaga maksimal atau mendekati maksimal, untuk mengangkat beban (kravitz, 2001). Kelentukan (*flexibility*).

Kelentukan adalah daerah gerakan otot-otot dan persendian tubuh (kravitz, 2001). Kelentukan adalah kemampuan sendi untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi secara maksimal sesuai dengan kemungkinan geraknya (*range of movement*). (Nurhasan, dkk, 2005).

2. Komposisi Tubuh,

Menurut Kravitz, komposisi tubuh adalah persentase lemak badan dari berat badan tanpa lemak seperti otot, tulang, tulang rawan, organ-organ vital.

3. Daya tahan (*endurance*),

Menurut Kravitz, daya tahan adalah kemampuan otot-otot kerangka badan untuk menggunakan kekuatan (tidak perlu maksimal), dalam jangka waktu tertentu.

Komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan sangat penting untuk menunjang aktivitas sehari-hari, lebih-lebih dalam aktivitas olahraga. Adapun komponen tersebut meliputi :

1. Kecepatan (*speed*),

Kecepatan merupakan kemampuan berpindah dengan cepat dari satu tempat ke tempat yang lain (Nurhasan, dkk, 2005).

2. Daya (*power*),

Menurut Muhajir, daya adalah hasil dari kekuatan dan kecepatan, atau pengerahan otot secara maksimum. Komponen ini banyak dibutuhkan dalam unjuk kerja terutama pada unjuk kerja yang bersifat daya ledak otot (*eksplosif*) (Nurhasan, dkk, 2005).

3. Kelincahan (*agility*),

Menurut Muhajir, kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan.

4. Keseimbangan (*balance*),

Keseimbangan merupakan kemampuan mempertahankan sikap dan posisi tubuh pada bidang tumpuan pada saat berdiri (*static balance*) atau pada saat melakukan gerakan (*dynamic static*). (Nurhasan, dkk, 2005).

5. Koordinasi (*coordination*),

Koordinasi merupakan kemampuan untuk melakukan gerak dengan tepat dan efisien. Koordinasi menunjuk pada terjadinya hubungan yang harmonis antara berbagai bagian yang mewujudkan suatu gerak yang lancar dan efisien. (Nurhasan, dkk, 2005).

6. Kecepatan reaksi (*reaction speed*),

Kecepatan reaksi berkaitan dengan waktu yang diperlukan dari saat diterimanya stimulus atau

rangsangan sampai awal munculnya respon atau reaksi. Stimulus dapat diterima melalui organ penglihatan, pendengaran atau gabungan keduanya dan sentuhan (*kinestetik*). (Nurhasan, dkk, 2005).

Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani Kebugaran jasmani pada umumnya dipengaruhi oleh dua faktor utama, yaitu faktor internal dan eksternal. Yang dimaksud faktor internal adalah sesuatu yang sudah terdapat dalam tubuh seseorang yang bersifat menetap, misalnya :

a. Genetik

Faktor keturunan adalah sifat-sifat bawaan yang dibawa sejak lahir, yang didapat dari sifat kedua orang tua. (Nurhasan, dkk, 2005).

b. Umur

Umur mempengaruhi hampir semua komponen kebugaran jasmani. (Nurhasan, dkk, 2005).

c. Jenis kelamin

Nilai kebugaran jasmani yang dicerminkan melalui *Volume Oksigen Maximal (VO₂Max)*, pada laki-laki lebih besar dari pada nilai *VO₂Max* perempuan.. (Nurhasan, dkk, 2005).

d. Aktivitas fisik

Kegiatan fisik sangat mempengaruhi semua komponen kebugaran jasmani (Nurhasan, dkk, 2005).

e. Kebiasaan olahraga

Olahraga adalah suatu kegiatan fisik menurut cara dan aturan tertentu dengan tujuan meningkatkan efisiensi fungsi tubuh yang hasil akhirnya adalah meningkatkan kebugaran jasmani. (Nurhasan, dkk, 2005).

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. (Nurhasan, dkk, 2005).

g. Kadar hemoglobin

Hemoglobin merupakan molekul utama yang bertanggung jawab untuk transport oksigen dalam darah. (Nurhasan, dkk, 2005).

h. Status kesehatan

Bebas dari suatu penyakit belum berarti tingkat kebugaran jasmaninya baik. (Nurhasan, dkk, 2005).

i. Kebiasaan merokok

Kebiasaan merokok juga berpengaruh terhadap daya tahan kardiovaskuler.

j. Kecukupan istirahat

Secara ilmiah telah dibuktikan bahwa kurang tidur mempunyai efek yang sangat besar pada mental dan penampilan fisik pada segala usia. (Nurhasan, dkk, 2005).

Multistage Fitness Test (MFT)

Multistage fitness test juga dikenal sebagai *bip tes*, adalah serangkaian tahapan yang memiliki tugas yang berbeda kadang-kadang digunakan oleh olahraga pelatih untuk memperkirakan *VO₂ max* atletnya. (<http://wikipedia indonesia /2014/09/mftbleep-test.html>)

METODE

Jenis Penelitian ini menggunakan pendekatan non eksperimen. Penelitian non eksperimen adalah suatu penelitian yang tidak diberikan perlakuan atau manipulasi terhadap variabel yang mungkin berperan dalam munculnya suatu gejala, karena gejala yang diamati telah terjadi (*ek-post-facto*) (Maksum, 2009).. Desain penelitian ini adalah komparatif dengan dua variabel yaitu variabel independen (bebas) dan variabel dependen (terikat)

Populasi dan Sampel

Populasi

Setiap orang yang mengadakan penelitian dengan tujuan mengambil generalisasi, maka orang tersebut akan dihadapkan dengan populasi. Sedangkan populasi itu sendiri adalah “keseluruhan individu atau objek yang dimaksudkan untuk diteliti dan nantinya akan dikenai generalisasi” (Maksum, 2009:40).

Yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI di SMA NEGERI 3 SIDOARJO. Besar populasinya adalah 252 siswa, yang terdiri dari 3 kelas IPA, 3 kelas IPS, 1 kelas bahasa, dan 1 kelas akselerasi.

Sampel

sampel adalah sebagian kecil individu atau objek yang dijadikan wakil dalam penelitian” (Maksum, 2009:40). Sampel diambil dengan teknik *cluster random sampling*. *Cluster random sampling* adalah “suatu pengambilan sample yang didasarkan pada kelompok atau area” (Maksum, 2009:43). Sampel dalam penelitian ini ditentukan dengan cara melakukan undian yang diikuti oleh satu wakil dari setiap kelas XI. Setelah melakukan pengundian didapatkan 2 kelas yang dijadikan sampel yaitu siswa kelas XI IPA 3 yang terdiri dari 34 siswa dan kelas XI IPS 3 yang terdiri dari 30 siswa.

Instrumen Penelitian

“Instrumen penelitian adalah alat ukur yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian” (Maksum, 2009:56).

Alat yang digunakan untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani dalam penelitian ini adalah MFT (Multistage Fitness Test) atau Bleep Test. Alat-alat yang dipakai dalam penelitian ini adalah :

1. Lapangan olahraga
2. Formulir tes MFT
3. Pengeras suara
4. Alat pengukur panjang (Meteran)
5. *Stopwatch*
6. Kerucut sebagai pembatas lintasan.
7. Kamera digital
8. Alat tulis dll

Teknik Pengumpulan Data

Teknik yang digunakan untuk mengambil data penelitian adalah dengan menggunakan MFT (Multistage Fitness Test) atau Bleep Test .

1. Tahap pertama
Mengidentifikasi potensi siswa, latar belakang, kondisi sekolah, fasilitas alat dan lapangan.
2. Tahap Kedua
Mengambil data tes multistage fitness test. Dalam pelaksanaannya lapangan diberi garis lintasan dengan ukuran panjang lintasan 20 meter, lebar 1 meter sejumlah 10 lintasan.

Teknik Analisis Data

Hasil pengumpulan data akan dianalisis secara statistik yang menggunakan *Mean*. Rumus ini digunakan untuk mencari nilai rata-rata tingkat kebugaran jasmani siswa

Mean

Untuk menghitung nilai rata-rata hitungan (*Mean*) digunakan rumus :

Dimana,

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

M = *Mean*

$\sum X$ = Jumlah total nilai dalam distribusi

N = Jumlah individu

(Maksum, 2007:15).

Standar Deviasi

Standar deviasi merupakan penyimpangan suatu nilai dari *mean* (Maksum, 2007:25).

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

Dimana,

SD = Standar deviasi

$\sum d$ = jumlah deviasi

N = Jumlah individu

(Maksum, 2007:27).

Varian

Varian adalah angka yang menunjukkan ukuran variabilitas yang dihitung dengan jalan mengkuadratkan standar deviasi

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

(Maksum, 2007:29)

T-test

T-test adalah teknik statistik yang digunakan untuk menguji signifikansi perbedaan dua buah mean yang berasal dari dua buah distribusi.

$$t = \frac{M_1 - M_2}{\sqrt{\frac{S^1}{N_1} + \frac{S^2}{N_2}}}$$

Dimana,

M_1 = mean pada distribusi sampel 1

M_2 = mean pada distribusi sampel 2

S^1 = nilai varian pada distribusi sampel 1

S^2 = nilai varian pada distribusi sampel 2

N_1 = jumlah individu pada sampel 1

N_2 = jumlah individu pada sampel 2

(Maksum, 2007:38)

Chi-square

Chi-square adalah teknik analisis statistik yang digunakan untuk menguji perbedaan frekuensi.

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

Dimana,

χ^2 = nilai chi-square

fo = frekuensi yang diperoleh

fe = frekuensi yang diharapkan

(Maksum, 2007:42-43)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskriptif Data

Pada deskripsi data ini peneliti membahas tentang rata-rata, standar deviasi, varian, dan nilai tertinggi dan nilai terendah yang didapat dari data hasil multistage fitness test siswa kelas XI IPA dan IPS di SMA NEGERI 3 Sidoarjo. Deskripsi data mengenai tingkat kebugaran jasmani siswa adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Tes MFT (*MULTISTAGE FITNESS TEST*)

Deskripsi	XI IPS 3	XI IPA 3	BEDA
Jumlah	30	34	4
Rata-rata	28,1600	27,4788	0,68121
Standar Deviasi	7,29400	6,71504	0,57896
Varian	53,202	45,092	8,11
Nilai minimum	20,70	20,70	0
Nilai maximum	45,60	45,60	0

Tabel 2. Hasil Uji Chi Square

	VAR00001	VAR0002
Chi-square	9.200 ^A	14.333 ^B
df	20	21
Asymp.sig	.980	.855

Berdasarkan hasil analisis pada tabel 4.1 diketahui bahwa hasil Multistage Fitness Test siswa SMA NEGERI 3 Sidoarjo untuk kelas XI IPS memiliki nilai rata-rata sebesar 28,1600, nilai standar deviasi sebesar 7,29400, nilai varian sebesar 53,202, nilai terendah sebesar 20,70 dan nilai tertinggi sebesar 46,50, sedangkan untuk kelas XI IPA memiliki nilai rata-rata sebesar 27,4788, nilai standar deviasi sebesar 6,71504, nilai varian sebesar 45,092, nilai terendah sebesar 20,70, dan nilai tertinggi sebesar 46,50. Nilai F hitung sebesar 0,510, nilai probabilitas (Sig.) sebesar 0,478, dan nilai t hitung sebesar 0,386. Chi-square variabel 1: 9.200^A variabel 2 14.333^B

Pembahasan

Pembahasan ini akan membahas penguraian penelitian tentang perbandingan tingkat kebugaran jasmani siswa melalui Tes *Multistage Fitness Test* di SMA NEGERI 3 Sidoarjo, dapat dikatakan bahwa ada perbedaan tingkat kebugaran jasmani pada siswa kelas XI di SMA Negeri 3 Sidoarjo. Hal tersebut disebabkan karena nilai probabilitas <0,05 dengan perbedaan rata-rata 0,68121. Dari hasil analisis data, dapat dikatakan bahwa kebugaran jasmani siswa kelas XI IPA dan IPS di SMA Negeri 3 Sidoarjo dalam kondisi “kurang”.

PENUTUP

Simpulan

Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa :

1. Tidak ada perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI IPA dengan siswa kelas XI IPS di SMA NEGERI 3 SIDOARJO.
2. Siswa kelas XI ips 3 mempunyai nilai rata-rata tingkat kebugaran jasmani yang lebih tinggi, yaitu sebesar 28,1600, dan termasuk dalam kondisi kurang.

Saran

1. Sesuai dengan hasil penelitian maka guru pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan di sekolah harus

berusaha lebih baik lagi untuk dapat memberikan penjelasan sejak dini tentang pentingnya kebugaran jasmani dalam aktivitas sehari-hari, seperti pemahaman tentang dampak positif dari aktivitas fisik dan dampak negatif dari kurangnya aktivitas fisik yang dilakukan siswa.

2. Disarankan agar siswa mendapatkan hasil belajar yang lebih baik khususnya pada aspek kebugaran jasmani, dan hendaknya seorang guru mengupayakan agar siwanya lebih memahami pentingnya olahraga bagi kesehatan jasmani dan rohani.

DAFTAR RUJUKAN

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Asti Mahasdatya.
- BSNP. 2006. *Standar Kompetensi dan Kompetensi Dasar SMK/MAK*. Jakarta : Badan Standar Pendidikan Nasional.
- Lutan. 2000. *Pengukuran dan Evaluasi Penjaskes*. Departemen Pendidikan Nasional.
- Maksum. A. 2009. *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya : Unesa University Press.
- Maksum. A. 2007. *Statistik dalam Olahraga*. Surabaya : Unesa University Press.
- Mahardika. I. M. S. 2010. *Pengantar Evaluasi Pengajaran*. Surabaya : Unesa University Press.
- Muhajir. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga & Kesehatan Untuk SMA Kelas XI*. Bandung : Erlangga
- Muhajir. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga & Kesehatan Untuk SMA Kelas XII*. Bandung : Erlangga
- Standart isi Tahun 2006. *Standart kompetensi dan Kompetensi Dasar*. Jakarta: BSNP
- Nurhasan, dkk. 2005. *Petunjuk Praktis Pendidikan Jasmani*. Surabaya : Unesa University Press.
- Kravitz. L. 2001. *Panduan Lengkap Bugar Total*. Jakarta : Rajagrafindo Persada.
- Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional. 2005. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta : Balai Pustaka.
- Multistage Fitness Test* (<http://wikipedia indonesia di akses pada 7/9/2014/mftbleep-test.html>)