

PERBANDINGAN KEBUGARAN JASMANI ANTARA SISWA SMP NEGERI 1 BOJONEGORO DAN SISWA SMP NEGERI 1 BALEN

Wahyu Adi Pamungkas

Mahasiswa S-1 Pendidikan jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Surabaya, *wahyu.pamungkas35@gmail.com*)

Heryanto Nur Muhammad

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

Abstrak

Kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan seseorang untuk melakukan pekerjaan tertentu atau relatif lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani siswa SMPN 1 Bojonegoro dan SMPN 1 Balen berdasar prestasi akademik dan non akademik. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan teknik tes dan pengukuran. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII di SMPN 1 Bojonegoro dan SMPN 1 Balen, dengan mengambil satu kelas di masing-masing sekolah.

Pada penelitian ini tingkat kebugaran jasmani diukur melalui alat ukur *Multistage Fitness Test* (MFT). Analisis data menggunakan *mann-whitney test*. Berdasarkan hasil perhitungan data dari pengukuran ambilan oksigen maksimum, data tes kebugaran jasmani siswa sesuai kategori umur SMPN 1 Bojonegoro yang berada pada kategori *below average* sebanyak 4 siswa (14,29%), kategori *poor* sebanyak 24 siswa (85,71%) dan SMPN 1 Balen diperoleh data kebugaran jasmani siswa untuk kategori *below average* sebanyak 0 siswa (0,00%), kategori *poor* sebanyak 32 siswa (100,00%). Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, maka dilihat Dari hasil uji Mann-Whitney Test menunjukkan bahwa nilai signifikan ($p=\text{sig.}$) 0.028 lebih kecil dari nilai alpha (5%) atau 0,05. Sehingga dengan demikian H_0 ditolak dan H_1 diterima.

Jadi ada perbedaan yang signifikan antara tingkat kebugaran jasmani siswa SMPN 1 Bojonegoro dan tingkat kebugaran jasmani siswa SMPN 1 Balen.

Kata Kunci: Kebugaran Jasmani, Prestasi Siswa, MFT

Abstract

Physical fitness is someone's ability to do a work in a relatively long time without experiencing meaningful exhaustion. This study aims to determine differences Physical Fitness Level students Junior High School 1 Bojonegoro and Junior High School 1 Balen based academic and non-academic achievement. The method used in this study is a survey method with test and measurement techniques. The population in this study were students of class VIII in Junior High School 1 Bojonegoro and Junior High School 1 Balen, by taking one class at each school. In this study, the level of physical fitness was measured by means of measuring the MFT. data analysis uses Mann Whitney test. Based on the data calculation result of maximum oxygen uptake measurements, physical fitness test data of students by category Junior High School 1 Bojonegoro age who are in the category below average of 4 students (14.29%), poor category as many as 24 students (85.71%) and Junior High School 1 Balen physical fitness of the data obtained for the students under the category below average of 0 students (0.00%), poor category as many as 32 students (100.00%). Based on the data analysis and discussion, Mann-Whitney Test shows that significant score ($p=\text{sig.}$) 0.028 is smaller than alpha score (5%) or 0.05. So H_0 is rejected and H_1 accepted. So there is a significant difference between the level of physical fitness of students Junior High School 1 Bojonegoro and level of physical fitness of students Junior High School 1 Balen.

Keywords : Physical Fitness, Student Achievement, MFT

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari proses pendidikan. Secara keseluruhan dan salah satu sarana untuk mencapai tujuan pendidikan. Dalam pengajaran pendidikan jasmani, aktivitas fisik (gerak) merupakan ciri khas di dalam kegiatan tersebut. Mengingat pendidikan jasmani tidak terbatas pada pertumbuhan dan perkembangan fisik saja, maka pendidikan jasmani harus dipandang sebagai suatu pendidikan mental dan fisik. Pendidikan jasmani

diharapkan mampu meningkatkan kualitas fisik dan mental serta mampu mempengaruhi perilaku anak dalam kehidupan sehari-hari. Untuk mencapai hal tersebut di atas maka pengajaran pendidikan jasmani disekolah menggunakan pendekatan keseluruhan yang mencakup semua aspek baik organik, motorik, maupun afektif (Ateng, 1992: 2).

Sajoto M, (1988:43) mengatakan bahwa kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang menyelesaikan tugas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti,

dengan pengeluaran energi yang cukup besar guna memenuhi kebutuhan geraknya dan menikmati waktu luang serta untuk memenuhi kebutuhan darurat bila sewaktu-waktu dibutuhkan.

Kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti.(Surjadi, 1996:1).

Kebugaran jasmani bercirikan semua bagian tubuh dapat berfungsi secara efisien saat tubuh menyesuaikan diri dengan tuntutan sekitar. Dalam buku instruktur *fitness* (Setiono H, dkk, 2001) beberapa elemen dasar kesegaran jasmani antara lain meliputi kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), kelentukan (*flexibility*), kelincahan (*agility*), koordinasi (*coordination*), keseimbangan (*balance*), daya ledak (*power*).

Pendidikan jasmani memiliki peran yang sangat penting dalam mengintensifkan penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Pendidikan jasmani memberikan kesempatan pada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain, dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis, terarah dan terencana. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat.

Begitu pentingnya pendidikan jasmani bagi perkembangan siswa, karena akhir-akhir ini orang tua justru sering memforsir anaknya untuk belajar terus menerus tidak hanya di sekolah, setelah sekolah dilanjutkan dengan mengikuti bimbingan belajar, malamnya masih belajar lagi, sehingga ruang untuk baktifitas gerak sangat sempit bagi anak. Dengan demikian kita dapat mengetahui kesempatan aktifitas gerak siswa hanya diperoleh ketika mengikuti pelajaran penjas saja.

Siswa di SMPN 1 Bojonegoro dan siswa SMPN 1 Balen sama-sama dikenal memiliki prestasi akademik yang bagus di kabupaten Bojonegoro. Hal tersebut tidak diraih dengan mudah, memerlukan proses waktu belajar yang panjang. Sehingga mengurangi waktu untuk beraktifitas gerak siswa.

Berdasarkan uraian diatas maka penulis tertarik untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa SMPN 1 Bojonegoro dan siswa SMPN 1 Balen. Dengan demikian dapat ditindaklanjuti sejauh mana tingkat kebugaran jasmani siswa dari kedua sekolah tersebut.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian non-eksperimen yaitu

dengan pendekatan deskriptif kuantitatif yaitu penelitian yang dilakukan untuk menggambarkan fenomena tertentu.

Variabel dalam penelitian ini adalah siswa SMPN 1 Bojonegoro dan siswa SMPN 1 Balen

Subyek dalam penelitian ini adalah siswa SMPN 1 Bojonegoro satu kelas dan siswa SMPN 1 Balen satu kelas.

Instrumen penelitian dengan menggunakan MFT untuk mengukur kemampuan maksimal kerja jantung dan paru-paru dengan prediksi VO^2max . Nilai daya tahan kardiorespirasi yang dicerminkan oleh nilai prediksi kapasitas VO^2max merupakan indikator tingkat kebugaran jasmani.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Data yang diperoleh akan diolah dan dianalisis secara deskriptif ini menggunakan rumus:

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

Keterangan

X = rerata nilai

$\sum f$ = nilai mentah yang dimiliki subyek

N = banyaknya subyek yang dimiliki Nilai

Standar Deviasi

$$SD : \sqrt{\frac{fd^2}{N}} \dots (2)$$

Keterangan :

SD = Standar Deviasi

F = Frekuensi

D = Deviasi

N = Jumlah individu

(Maksum, 2008:28)

Hasil Penelitian

Tabel 1 Kategori Kebugaran Jasmani SMPN 1 Bojonegoro

KATEGORI	PERSENTASE	JUMLAH SISWA
<i>Excellent</i>	0%	0
<i>Above Average</i>	0%	0
<i>Average</i>	0%	0
<i>Below Average</i>	14,29%	4
<i>Poor</i>	85,71%	24

Dari penghitungan pada tabel 1 tentang kebugaran jasmani SMPN 1 Bojonegoro dapat disimpulkan, siswa yang masuk dalam kategori *below average* 4 siswa (14,29 %), siswa yang masuk dalam kategori *poor* 24 siswa (85,71 %).

Tabel 2. Kategori Kebugaran Jasmani SMPN 1 Balen

KATEGORI	PERSENTASE	JUMLAH SISWA
<i>Excellent</i>	0%	0
<i>Above Average</i>	0%	0
<i>Average</i>	0%	0
<i>Below Average</i>	0%	0
<i>Poor</i>	100%	31

Sedangkan dari penghitungan tabel 2 tentang kebugaran jasmani SMPN 1 Balen dapat disimpulkan, siswa yang masuk dalam kategori *below average* 0 siswa (0%), siswa yang masuk dalam kategori *poor* 31 siswa (100 %).

Kemudian hasil pengolahan data tersebut akan dijabarkan lebih lanjut pada hasil perhitungan statistik deskriptif, berikut adalah hasil perhitungan statistik deskriptif pada masing-masing data untuk uji asumsi yaitu normalitas dan homogenitas, perhitungan dengan menggunakan bantuan Program *Statistical Product and Service Solutions* (SPSS) versi 15.

Karena data tingkat kebugaran jasmani siswa SMPN 1 Bojonegoro dan data tingkat kebugaran jasmani Siswa SMPN 1 Balen adalah sama. Karena ragam kedua data sama, maka metode uji *independent sample test* yang digunakan adalah dengan statistik nonpareametrik (tidak mensyaratkan normalitas dan homogenitas. Ghozali,2007) dengan uji *Mann Whitney*.

Dari hasil *independent sample test with Mann Whitney* dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara siswa SMPN 1 Bojonegoro dan SMPN 1 Balen, dimana siswa SMPN 1 Bojonegoro mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang lebih baik daripada siswa SMPN 1 Balen.

PEMBAHASAN

Pembahasan disini akan membahas penguraian penelitian tentang perbandingan tingkat kebugaran jasmani antara siswa SMPN 1 Bojonegoro dan SMPN 1 Balen. Sesuai dengan rumusan masalah dan tujuan penelitian tentang perbandingan tingkat kebugaran jasmani yang diukur melalui tes *Multistage Fitness Test* (MFT). Tes *Multistage Fitness Test* (MFT) ini bukan merupakan alat ukur yang canggih, tetapi menghasilkan suatu paduan yang bermanfaat terhadap salah satu aspek

utama kesegaran daya tahan yang sebagian besar ditentukan oleh seberapa besar tingkat efisiensi fungsi jantung dan paru-paru.

Hal ini ditunjukkan dengan baik melalui pengukuran ambilan oksigen maksimum (*maximum oxygen uptake*). Dari data tes kebugaran jasmani siswa sesuai kategori umur SMPN 1 Bojonegoro yang berada pada kategori *below average* sebanyak 4 siswa (14,29%), kategori *poor* sebanyak 24 siswa (85,71%) dan SMPN 1 Balen diperoleh data kebugaran jasmani siswa untuk kategori *below average* sebanyak 0 siswa (0,00%), kategori *poor* sebanyak 31 siswa (100,00%). Untuk gambaran hasil statistik deskriptif tentang perbedaan tingkat kebugaran siswa nilai sig (p) = 0.028. Dari hasil ini dapat diketahui bahwa rata-rata tingkat kebugaran jasmani siswa SMPN 1 Bojonegoro lebih tinggi dari pada rata-rata tingkat kebugaran jasmani siswa SMPN 1 Balen.

PENUTUP

Simpulan

Dari hasil tes kebugaran jasmani siswa sesuai kategori umur SMPN 1 Bojonegoro yang berada pada kategori *below average* sebanyak 4 siswa (14,29%), kategori *poor* sebanyak 24 siswa (85,71%) dan SMPN 1 Balen diperoleh data kebugaran jasmani siswa untuk kategori *below average* sebanyak 0 siswa (0,00%), kategori *poor* sebanyak 31 siswa (100,00%). Untuk gambaran hasil statistik deskriptif tentang perbedaan tingkat kebugaran siswa nilai sig (p) = 0.028. Sehingga dalam penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara siswa SMPN 1 Bojonegoro dan SMPN 1 Balen. Dimana siswa SMPN 1 Bojonegoro mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang lebih baik daripada siswa SMPN 1 Balen.

Saran

Adapun saran yang dapat diberikan dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Guru
 - a. Sesuai dengan hasil penelitian diharapkan bagi para guru penjasorkes, untuk meningkatkan tingkat kebugaran jasmani siswa SMPN 1 Balen khususnya dalam tes komponen daya tahan (*Endurance*) salah satunya melalui tes *Multistage Fitness Test* (MFT). Mengingat hasil tingkat kebugaran jasmani siswa SMPN 1 Bojonegoro dan siswa SMPN 1 Balen jika ditinjau dari data normatif *Multistage Fitness Test* (MFT) pada golongan umur 14-16 tahun adalah sangat dibawah rata-rata.
 - b. Hendaknya proses penelitian dilanjutkan dengan melibatkan seluruh siswa SMPN 1 Bojonegoro dan siswa SMPN 1 Balen baik dari kelas VII maupun kelas IX.

2. Siswa

Kedepannya dari hasil penelitian ini diharapkan siswa lebih termotivasi untuk menjaga kebugaran jasmaninya dan menjadi lebih aktif dalam melakukan kegiatan olahraga di dalam maupun di luar sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Kadir, Ateng. 1992. *Azaz-azaz dan Landasan Pendidikan Jasmani*. Jakarta :Depdikbud Ditjen Dikti,P2LPTK
- Ghozali, Imam, 2007. *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program SPSS, Cetakan ke IV*. Semarang: Badan Penerbit Undip
- Maksum, Ali . 2009. *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya.Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Surabaya
- _____. 2009. *Statistik Dalam Olahraga*. Surabaya. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Surabaya
- Nurhasan, .2005. *Petunjuk Praktis Penjas*.Surabaya : Unesa University Press
- Sajoto M, 1988. *Penelitian Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Setiono H, dkk. 2001. *Instruktur Fimes*. Surabaya: Unesa University Press.
- Surjadji, 1996. *Ketahuilah Tingkat Kesegaran Jasmani Anda*. Jakarta: Pusat Kesegaran Jasmani Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.

