

**PERBANDINGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI ANTARA SISWA KELAS VIII REGULER
DAN KELAS VIII UNGGULAN
(Studi Pada Siswa MTsN Ngawi kelas VIII Tahun Ajaran 2014/2015)**

Edwin Setyawan Wicaksana

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

Sapto Wibowo

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

Abstrak

Tujuan dari penelitian adalah untuk mengetahui perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara siswa kelas VIII reguler dan kelas VIII unggulan di MTsN Ngawi serta untuk mengetahui manakah yang lebih baik tingkat kebugaran jasmani antara siswa kelas VIII reguler dan kelas VIII unggulan di MTsN Ngawi. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara siswa kelas VIII reguler dan siswa kelas VIII unggulan di MTsN Ngawi. Penelitian ini merupakan jenis penelitian perbandingan (comparative research). Penelitian ini dilakukan di lapangan MTsN Ngawi yang beralamatkan di Jalan Kenari No.38 Beran, Kabupaten Ngawi dan dilaksanakan selama 2 minggu. Penelitian ini menggunakan teknik Cluster Random Sampling dalam teknik pengambilan sampel yaitu peneliti bukan memilih individu melainkan kelompok atau area. Pemilihan kelas sampel dilakukan secara acak dan diambil 2 kelas yaitu 1 kelas diambil dari kelas reguler dan dari kelas unggulan. Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia. Uji T dua kelompok berbeda adalah teknik statistik yang dipergunakan untuk menguji signifikansi atau uji hipotesis. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hasil bahwa tidak terdapat perbedaan kebugaran jasmani antara siswa yang mengikuti kelas reguler dengan kelas unggulan. Siswa yang mengikuti kelas reguler memiliki tingkat kebugaran jasmani yang sama-sama berkategori sedang terhadap siswa yang mengikuti kelas unggulan dengan nilai rata-rata sebesar 15,83, dengan demikian selisih nilai rata-rata hanya sebesar 1,7.

Kata Kunci : Tingkat Kebugaran Jasmani, Reguler, Unggulan

Abstract

The purpose of the study was to determine the difference between the physical fitness level of class VIII regular and class VIII excellent in MTsN Ngawi and to know which is better of physical fitness level among class VIII regular and class VIII excellent in MTsN Ngawi. The hypothesis of this study is that there are differences in the physical fitness level among class VIII regular and class VIII excellent in MTsN Ngawi. This study is a comparative research. This research was conducted in the field MTsN Ngawi are addressed in Kenari Street 38, Beran, Ngawi and held for 2 weeks. This study used cluster random sampling technique in a sampling technique that researchers not choose individual but group or area. The selection of a random sample class and taken two classes: 1 class is taken from regular class and excellent class. Data collection was performed by using Indonesian Physical Fitness Test. T test two different groups is a statistical technique used to test the significance or the hypotheses. Based on the results of the study, showed that there is no difference between the physical fitness levels of students who take regular classes with excellent class. Students who take regular classes have the same level of physical fitness are both on middle categorized as being of the students who take excellent class with an average value of 15.83, thus the difference in the average value of only 1.7.

Keywords: Level of Physical Fitness, Regular, Excellent

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan kegiatan yang sangat penting untuk mempersiapkan para siswa dalam menghadapi kehidupannya dimasa mendatang. Depdiknas (2003), dalam Muhari (2004: 40) pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar siswa secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk

memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa, dan negara.

Menurut Undang-Undang Sisdiknas (Sistem Pendidikan Nasional) 2003 (UU RI No. 20 Tahun 2003) dalam Moh. Uzer Usman (2011) tentang Sistem Pendidikan Nasional, pasal 4, disebutkan bahwa

“Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi siswa agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab”. (Mulyasa, 2011).

Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan. Oleh karena itu, pelaksanaan pendidikan jasmani harus diarahkan pada pencapaian tujuan tersebut. Tujuan pendidikan jasmani bukan hanya mengembangkan ranah jasmani, tetapi juga mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran, dan tindakan moral melalui kegiatan aktivitas jasmani dan olahraga. Untuk mencapai hal tersebut di atas, maka pengajaran pendidikan jasmani di madrasah menggunakan pendekatan keseluruhan yang mencakup semua aspek baik organik, motorik, kognitif, maupun afektif (Ateng, 1992: 2).

Tujuan pendidikan salah satunya diaplikasikan pada mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (penjasorkes). Penjasorkes memegang peranan yang sangat vital dalam perkembangan jasmani siswa. Sejak bayi, kanak-kanak hingga dewasa, perkembangan gerak sangat mempengaruhi perkembangan secara keseluruhan baik fisik, intelektual, sosial, dan emosional (Nurhasan dkk, 2005:1). Sementara itu, kemajuan teknologi membawa dampak perubahan sikap hidup manusia dari banyak gerak kepada sikap diam atau sedikit gerak. Hal ini menyebabkan terjadinya penurunan kerja organ-organ tubuh dan otot yang dapat mengakibatkan gangguan proses metabolisme tubuh sehingga terjadi penurunan kebugaran jasmani, kesehatan, keterampilan dan bahkan mempengaruhi kapasitas, kreatifitas, dan kecerdasan seseorang. Pada akhirnya juga dapat menimbulkan penyakit hipokinetik yaitu, penyakit yang timbul karena kurang gerak seperti jantung koroner, hipertensi, obesitas, kecemasan, depresi, persendian, dan tulang.

Penjasorkes yang diajarkan di madrasah memiliki peran yang sangat penting, yaitu memberi kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani. Pengalaman belajar itu diarahkan untuk meningkatkan kualitas fisik, mental, sosial, dan emosional sekaligus membentuk atau meningkatkan kebugaran jasmani (Ateng, 1992: 3).

Salah satu sasaran evaluasi penjasorkes yang tercantum dalam PP. No 19 tahun 2005 tentang standar isi pendidikan nasional, Permendiknas No. 22 tahun 2006 tentang standar isi pendidikan nasional, dan Permendiknas No. 23 tahun 2006 tentang standar kompetensi lulusan adalah aspek kebugaran jasmani. Tujuan mata pelajaran pendidikan olahraga untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa yang diamanahkan di jenjang pendidikan. (Mahardika, 2009: 82).

Kebugaran jasmani merupakan kondisi tubuh seseorang yang mempunyai peranan penting dalam kegiatan atau aktivitas sehari-hari. Setiap individu perlu memiliki tingkat kebugaran jasmani yang ideal, sesuai dengan tuntutan tugas dalam kehidupannya masing-masing. Menurut Nurhasan dkk (2005: 17) kebugaran jasmani adalah kemampuan melakukan kegiatan sehari-hari dengan penuh vitalitas dan kesiagaan tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih cukup energi untuk beraktivitas pada waktu senggang dan menghadapi hal-hal yang bersifat darurat (emergency). Pengertian yang sejalan dengan pernyataan tersebut bahwa, kebugaran jasmani adalah suatu keadaan saat tubuh mampu menunaikan tugas hariannya dengan baik dan efisien, tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dan tubuh masih memiliki tenaga cadangan, baik untuk mengatasi keadaan darurat yang mendadak, maupun untuk menikmati waktu senggang dengan rekreasi aktif (Sudarno, 1992: 11).

Secara umum siswa MTsN Ngawi memiliki tingkat kebugaran jasmani yang berbeda-beda, ini dapat dilihat dari aktifitas sehari-hari. Menurut Cooper dalam Sudarno, (1992: 6), seseorang yang hidup sehari-harinya lebih aktif akan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang lebih baik dibandingkan dengan mereka yang hidup sehari-harinya kurang aktif. Pengertian hidup aktif adalah seseorang yang dalam sehari-harinya melakukan aktifitas aerobik (daya tahan) minimal berolahraga selama 25-30 menit. Sedangkan pengertian hidup kurang aktif adalah seseorang yang dalam kesehariannya kurang melakukan kegiatan aktifitas aerobik.

MTsN Ngawi adalah madrasah tsanawiyah negeri yang mempunyai program kelas reguler dan kelas unggulan. Kelas unggulan adalah kelas yang mempunyai program dengan pelajarannya dari jam 06.45 sampai 15.30 WIB, diberlakukan pada hari senin sampai hari kamis panjangnya waktu belajar itu, dikarenakan ada jam mata pelajaran tambahan, sehingga kegiatan sehari-hari lebih banyak digunakan untuk belajar di madrasah yang berupa pelajaran di kelas, sehingga waktu untuk melakukan aktivitas fisik dan istirahat cukup sedikit untuk dilakukan. Untuk hari kamis sampai hari sabtu kelas reguler dan kelas unggulan jam mata pelajaran

sama. Kelas reguler adalah kelas yang mempunyai program dengan pelajarannya dari jam 06.45 sampai 13.45 WIB, memiliki waktu untuk melakukan kegiatan aktivitas jasmaniah yang bisa berupa, istirahat atau menjaga kondisi tubuh, aktivitas bermain, melakukan aktivitas sepakbola, dan cabang olahraga lain yang bisa memberikan peningkatan kebugaran jasmani.

Mata pelajaran penjasorkes antara kelas reguler dan kelas unggulan tidak ada perbedaan dari segi materi, metode, jam pelajaran, intensitas, dll. Tetapi di luar pembelajaran penjasorkes yang membedakan antara kelas reguler dan kelas unggulan yaitu, kelas unggulan jam madrasah senin sampai rabu pelajarannya dari jam 06.45 sampai 15.30 WIB. Sedangkan untuk kelas reguler pelajarannya dari jam 06.45 sampai 13.45 WIB.

Berangkat dari ulasan masalah di atas, maka dilakukan penelitian mengenai “Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Antara Siswa Kelas VIII Reguler dan Kelas Unggulan (Studi pada siswa MTsN Ngawi kelas VIII Tahun Ajaran 2013/2014)”.

METODE

Jenis penelitian perbandingan (*comparative research*) yaitu dengan membandingkan siswa yang mengikuti program sekolah kelas unggulan dengan siswa yang mengikuti program sekolah kelas reguler berdasarkan tingkat kebugaran jasmaninya.

Penelitian ini dilakukan di lapangan MTsN Ngawi yang beralamatkan di Jalan Kenari No.38 Beran, Kabupaten Ngawi.

Dalam penelitian ini populasinya adalah siswa kelas VIII MTsN Ngawi sebanyak 7 kelas (VIIIA s/d VIIIG) yang terdiri dari 5 kelas reguler (VIIIC s/d VIIIG) yang setiap kelas berjumlah 40 siswa, sehingga semuanya berjumlah 200 siswa. Sedangkan untuk kelas unggulan terdiri dari 2 kelas (VIIIA dan VIIIB) yang setiap kelasnya berjumlah 40 siswa. Jadi banyaknya populasi adalah 280 siswa.

Dalam penentuan sampel pada penelitian ini, penelitian ini menggunakan teknik Cluster Random Sampling peneliti bukan memilih individu melainkan kelompok atau area. Berdasarkan teknik pengambilan sampel yaitu dengan menggunakan cluster random sampling dengan cara mengundi, dan dengan menggunakan keseluruhan siswa dalam kelas pada kelas yang dijadikan kelas sampel, dimana pemilihan kelas dilakukan secara acak, dan diambil 2 kelas yaitu 1 kelas diambil dari kelas reguler dan 1 kelas lagi diambil dari kelas unggulan.

Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan tes TKJI. Pengambilan dilakukan dengan menggunakan pendekatan *Cluster Random Sampling* pada kelas VIII. Tes yang digunakan adalah TKJI untuk anak usia 13 s/d

15 tahun yang terdiri dari tes lari cepat (*sprint*), tes angkat tubuh (*pull up*), tes baring duduk (*sit up*), tes loncat tegak, dan tes lari jauh.

Adapun pelaksanaan penelitian adalah sebagai berikut:

1. Rangkaian Tes

Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk anak umur 13 s/d 15 tahun terdiri dari:

a. Tes lari cepat (*sprint*)

Tes lari cepat (*sprint*) ini diadakan dengan lintasan sejauh 50 meter untuk siswa putra maupun putri dan kemudian dicatat waktu perolehannya.

b. Tes angkat tubuh (*pull up*)

Tes angkat tubuh (*pull up*) dilakukan selama 60 detik untuk siswa putra kemudian dicatat perolehannya. Untuk siswa putri dapat dilakukan dengan menggantung pada tiang saja selama waktu yang sama.

c. Tes baring duduk (*sit up*)

Tes baring duduk (*sit up*) dilakukan selama 60 detik baik untuk siswa putra maupun putri, kemudian dicatat perolehannya.

d. Tes loncat tegak

Tes loncat tegak dilakukan sebanyak 3 kali lompatan baik untuk siswa putra maupun siswa putri, kemudian dicatat tinggi lompatan yang dicapai dalam raihan tertinggi.

e. Tes lari jauh

Tes lari jauh juga dilakukan oleh semua siswa baik siswa putra maupun siswa putri. Jarak lintasan yang ditempuh antara siswa putra dan putri dibedakan, yaitu:

- 1) Lari 1000 meter, untuk siswa putra.
- 2) Lari 800 meter, untuk siswa putri.

2. Kegunaan Tes

Tes Kebugaran Jasmani Indonesia digunakan untuk mengukur dan menentukan tingkat kebugaran jasmani remaja diantaranya pada kelompok umur 13 s/d 15 tahun.

3. Ketentuan Tes

a. Tes Kebugaran Jasmani Indonesia ini merupakan satu rangkaian tes. Oleh karena itu, semua butir harus dilaksanakan secara terus-menerus dan tidak terputus-putus.

b. Urutan pelaksanaan tes sebagai berikut:

Pertama : Lari (*sprint*) 50 meter

Kedua : 1) Gantung angkat tubuh (*pull up*), 60 detik, untuk putra

2) Gantung siku tekuk, untuk putri

Ketiga : Baring duduk (*sit-up*), 60 detik

Keempat : Loncat tegak (*vertical jump*), 3 kali lompatan

- Kelima : 1) Lari jarak sedang 1000 meter, untuk putra
2) Lari jarak sedang 800 meter, untuk putri

4. Petunjuk Umum

a. Peserta

Adapun petunjuk umum yang harus dipenuhi peserta ketika mengikuti tes TKJI adalah sebagai berikut:

- 1) Dalam kondisi sehat dan siap untuk melaksanakan tes
- 2) Diharapkan sudah makan maksimal 2 jam sebelum tes
- 3) Memakai sepatu dan pakaian olahraga
- 4) Melakukan pemanasan (*warming up*)
- 5) Memahami tata cara pelaksanaan tes
- 6) Jika tidak dapat melaksanakan salah satu komponen tes, maka tidak akan mendapatkan nilai (gagal).

b. Petugas

Adapun petunjuk umum yang harus dipenuhi petugas ketika akan dan sedang mengadakan tes TKJI adalah sebagai berikut:

- 1) Mengarahkan peserta untuk melakukan pemanasan (*warming up*)
- 2) Memberikan nomor dada yang jelas dan mudah dilihat petugas
- 3) Memberikan pengarahan kepada peserta tentang petunjuk pelaksanaan tes dan mengizinkan mereka untuk mencoba gerakan-gerakan tersebut.
- 4) Memperhatikan kecepatan perpindahan pelaksanaan pelaksanaan butir tes ke butir tes berikutnya dengan tempo sesingkat mungkin dan tidak menunda waktu.
- 5) Tidak memberikan nilai pada peserta yang tidak dapat melakukan satu butir tes atau lebih.
- 6) Mencatat hasil tes dapat menggunakan formulir tes perorangan atau per butir tes.

Kategori Kebugaran

Hasil setiap butir tes yang telah dicapai oleh peserta dapat disebut sebagai hasil kasar. karena masing- masing butir tes berbeda, yang meliputi satuan waktu, ulangan gerak, dan ukuran waktu.

Untuk mendapatkan hasil akhir, maka perlu diganti dengan satuan yang sama yaitu nilai. Setelah hasil kasar setiap tes diubah menjadi satuan nilai, maka dilanjutkan dengan menjumlahkan nilai-nilai dari kelima butir TKJI. Hasil penjumlahan tersebut digunakan untuk dasar penentuan klasifikasi kebugaran jasmani remaja.

Setelah data terkumpul selanjutnya data akan dianalisis. Tujuan analisis adalah untuk menjawab rumusan masalah.

Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan rumus sebagai berikut:

1) Deskripsi Data

a) Mean

Mean adalah angka yang diperoleh dengan membagi jumlah nilai-nilai dengan jumlah nilai individu.

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

Keterangan :

- X : Rata- rata sampel
 $\sum X$: Jumlah skor dalam sampel
N : Jumlah individu

(1)

b) Variansi

Variansi adalah teknik analisis yang dipergunakan untuk mengetahui nilai varian populasinya.

$$S^2 = \frac{\left\{ \sum X_1^2 - \frac{(\sum X_1)^2}{N_1} \right\} + \left\{ \sum X_2^2 - \frac{(\sum X_2)^2}{N_2} \right\}}{(N_1 + N_2) - 2}$$

Keterangan :

- S^2 : Variansi sampel
X : Rata-rata sampel
N : Banyak sampel

(1)

c) Standart Deviasi

Standart deviasi adalah penyimpangan suatu nilai dari mean yang merupakan akar dari jumlah deviasi kuadrat dibagi banyaknya individu dalam distribusi.

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

Keterangan :

- SD : Standart deviasi
 $\sum d^2$: Jumlah kuadrat deviasi
N : Jumlah individu
(Maksum, 2009: 28)

2) Uji Hipotesis

Uji T 2 kelompok berbeda adalah teknik statistik yang dipergunakan untuk menguji signifikansi perbedaan dua buah mean yang berasal dari dua buah distribusi.

$$t = \frac{m_1 - m_2}{\sqrt{\frac{s_1^2}{N_1} + \frac{s_2^2}{N_2}}}$$

Keterangan :

m_1 : mean distribusi pada sampel I

m_2 : mean distribusi pada sampel II

s_1^2 : nilai varian pada distribusi sampel I

s_2^2 : nilai varian pada distribusi sampel II

n_1 : Jumlah nilai individu pada sampel I

n_2 : Jumlah nilai individu pada sampel II

(Maksum, 2009: 42)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Data

a. Data Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Reguler

Berdasarkan data hasil penelitian yang diperoleh dapat diketahui jumlah kebugaran jasmani siswa kelas reguler seperti dalam tabel berikut :

Tabel 2. Data Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Reguler

Kelompok	N	M	Var	D	Min	Mak
Kelas Reguler	40	17,53	4,59	1,90	14	22

Berdasarkan tabel 2 di atas yang menunjukkan jumlah siswa yang mengikuti kelas reguler sebanyak 40 siswa, maka dari hasil analisis didapat rata-rata kebugaran jasmani siswa yang mengikuti kelas reguler adalah 17,53 yang merupakan klasifikasi sedang dengan nilai varian sebesar 4,589 dan standart deviasi sebesar 1,894 Nilai terendah 14 dan tertinggi 22.

b. Data Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Unggulan

Berdasarkan data hasil penelitian yang diperoleh dapat diketahui jumlah kebugaran jasmani siswa kelas unggulan seperti dalam tabel berikut:

Tabel 3. Data Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Unggulan

Kelompok	N	M	Var	D	Min	Mak
Kelas Unggulan	40	15,83	5,926	2,206	11	21

Berdasarkan tabel 3 di atas yang menunjukkan jumlah siswa yang mengikuti kelas unggulan sebanyak 40 siswa, maka dari hasil analisis didapat rata-rata kebugaran jasmani siswa yang mengikuti kelas unggulan adalah 15,83 yang merupakan klasifikasi sedang dengan nilai varian sebesar 5,926 dan standart deviasi sebesar 2,206. Nilai terendah 11 dan tertinggi 21.

c. Kategori Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Reguler dan Kelas Unggulan

Berdasarkan data hasil penelitian yang diperoleh dapat diketahui jumlah presentase dari kategori kebugaran jasmani antara siswa yang mengikuti kelas reguler dengan kelas unggulan yaitu: kurang, sedang, baik, baik sekali.

Tabel 4. Kategori Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa yang Mengikuti Kelas Reguler dan Kelas Unggulan

Kategori	Kelas Reguler		Kelas Unggulan	
	Jml	(%)	Jml	(%)
Kurang sekali	0	0		0
Kurang	0	0	5	12,5
Sedang	21	52,5	26	65
Baik	18	45	9	22,5
Baik Sekali	1	2,5	0	0
Jumlah	40	100	40	100

Dari penghitungan pada tabel 4 tentang hasil kebugaran jasmani siswa kelas reguler dapat disimpulkan bahwa siswa yang masuk dalam kategori kurang sekali tidak ada, siswa yang masuk dalam kategori kurang tidak ada, siswa yang masuk dalam kategori sedang sebanyak 21 siswa (52,5%), siswa yang masuk dalam kategori baik sebanyak 18 siswa (45%), dan siswa yang masuk dalam kategori baik sekali sebanyak 1 siswa (2,5%).

Sedangkan hasil kebugaran jasmani siswa kelas unggulan dapat disimpulkan bahwa siswa yang masuk dalam kategori kurang sekali tidak ada, siswa yang masuk dalam kategori kurang sebanyak 5 siswa (12,5%), siswa yang masuk dalam kategori sedang sebanyak 26 siswa (65%), siswa yang masuk dalam kategori baik sebanyak 9 siswa (22,5%), dan siswa yang masuk dalam kategori baik sekali sebanyak 0 siswa (0%).

2. Uji Hipotesis

Untuk menjawab hipotesis yang telah diajukan pada bab sebelumnya dilakukan pengujian perbedaan rata-rata dengan menggunakan *Statistical Program For Solution Science (SPSS) For Windows evaluations 17.0*, yang nilainya disajikan pada tabel dibawah ini.

Tabel 5. Uji beda Kebugaran Jasmani Siswa yang Mengikuti Kelas Reguler dan Kelas Unggulan

Perbandingan	N	Mean	SD	Uji t	Sig.
Kelas Reguler	40	17,53	1,90	3,70	0,06
Kelas Unggulan	40	15,83	2,21		

Berdasarkan perhitungan menggunakan rumus uji t diperoleh nilai rata-rata siswa kelas reguler

sebesar 17,53. Sedangkan siswa kelas unggulan memiliki rata-rata sebesar 15,83. Hal ini menunjukkan bahwa siswa kelas reguler memiliki rata-rata tingkat kebugaran jasmani yang lebih baik tetapi masih sama-sama berkategori sedang.

Untuk mengetahui keberartian koefisien uji beda dua rata-rata antara siswa kelas reguler dengan siswa kelas unggulan maka dilakukan uji t. Dari hasil uji t menunjukkan bahwa nilai signifikan (0,063) lebih besar dari nilai alpha (5%) atau 0,05. Sehingga dengan demikian H_a ditolak dan H_o diterima. Tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kebugaran jasmani antara siswa kelas reguler dengan siswa kelas unggulan. Hal ini menunjukkan bahwa siswa reguler memiliki tingkat kebugaran jasmani yang tidak berbeda nyata dari pada siswa kelas unggulan dengan selisih hanya rata-rata 1,7.

3. Pembahasan

Sesuai dengan rumusan masalah, tujuan penelitian, dan hasil penelitian tentang Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Antara Siswa Kelas VIII Reguler dan Kelas Unggulan, bisa dikatakan tidak terdapat perbedaan yang signifikan tingkat kebugaran jasmani siswa antara siswa kelas reguler dan kelas unggulan.

Dari fakta penelusuran yang nyata di lapangan untuk jam dan materi mata pelajaran penjasorkes di MTsN Ngawi kelas VIII Tahun Ajaran 2013/2014 antara kelas unggulan dan kelas reguler tidak ada perbedaan. Jam mata pelajaran penjasorkes untuk kelas unggulan mulai pukul 06.45 - 08.15 WIB dan jam mata pelajaran penjasorkes untuk kelas reguler mulai pukul 08.15 - 09.45 WIB. Sedangkan untuk materi mata pelajaran penjasorkes antara kelas unggulan dan kelas reguler tidak ada perbedaan. Jadi tiap pertemuan siswa kelas unggulan dan kelas reguler melakukan mata pelajaran penjasorkes selama 90 menit.

Selain itu, aktivitas di luar kelas yang dilakukan oleh siswa kelas VIII MTsN Ngawi antara siswa kelas unggulan dan kelas reguler adalah relatif sama. Dalam seminggu jadwal ekstrakurikuler cabang olahraga futsal dan bolavoli dilakukan 3 kali. Untuk ekstrakurikuler futsal sendiri dilakukan pada hari senin, rabu dan jumat. Sedangkan untuk ekstrakurikuler bolavoli sendiri dilakukan pada hari Selasa, Kamis, dan Sabtu. Sebagian besar siswa baik dari kelas unggulan dan kelas reguler mengikuti kegiatan ekstrakurikuler cabang olahraga futsal dan cabang olahraga bolavoli. Kegiatan ekstrakurikuler olahraga futsal dan olahraga bolavoli dilakukan jam 16.00 - 17.20 WIB.

Jadi aktivitas fisik merupakan faktor yang paling berpengaruh terhadap kebugaran jasmani seseorang. Walaupun jumlah jam pelajaran berbeda antara kelas unggulan dan kelas reguler, tetapi aktivitas fisiknya relatif sama, maka hal tersebut tidak memberikan pengaruh yang berarti terhadap kebugaran jasmani siswa.

PENUTUP

Simpulan

Dari hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, maka hasil akhir pada penelitian ini dapat disimpulkan bahwa:

1. Tidak terdapat perbedaan kebugaran jasmani antara siswa yang mengikuti kelas reguler dengan kelas unggulan.
2. Siswa yang mengikuti kelas reguler memiliki tingkat kebugaran jasmani yang sama-sama berkategori sedang terhadap siswa yang mengikuti kelas unggulan dengan nilai rata-rata sebesar 15,83, dengan demikian selisih nilai rata-rata hanya sebesar 1,7.

Saran

Sesuai dengan data hasil penelitian dan simpulan yang telah diuraikan di atas, maka diajukan saran sebagai berikut.

a. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini bukan merupakan kesimpulan secara umum, penelitian masih perlu dikembangkan lagi, sehingga penelitian ini perlu dikaji ulang dengan menggunakan sampel yang lebih banyak sehingga akan didapat hasil yang lebih signifikan.

b. Bagi sekolah

- 1) Perlu adanya sosialisasi kepada kepala sekolah, guru, siswa yang bersangkutan dan terutama sekolah MTsN Ngawi bahwa kebugaran jasmani siswanya penting untuk diperhatikan.
- 2) Perlu adanya pergantian jam olahraga didahulukan pada pagi hari.
- 3) Perlu adanya pemahaman tentang pentingnya menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmani yang disampaikan guru penjasorkes kepada siswa.
- 4) Adanya pemberitahuan hasil tes TKJI kepada orang tua siswa, agar orang tua dapat memantau meningkatkan kebugaran jasmaninya dengan melakukan aktifitas olahraga di luar jam sekolah.

c. Bagi Siswa

Hendaknya siswa lebih memperbanyak aktifitas fisik baik pada saat pembelajaran penjasorkes di sekolah maupun aktifitas fisik di luar sekolah agar memperoleh tingkat kebugaran jasmani yang lebih optimal.

DAFTAR PUSTAKA

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

Ateng, Abdulkadir, H. 1992. *Asas dan Landasan Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.

Depdiknas. 1999. *Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Untuk Remaja Umur 13-15 Tahun*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional Pusat Kebugaran Jasmani Rekreasi.

Maksum, Ali. 2009. *Buku Ajar Mata Kuliah Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya: FIK Universitas Negeri Surabaya.

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

Maksum, Ali. 2007. *Tes dan Pengukuran Dalam Olahraga*. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya.

Moh. Uzer Usman. 2011. *Menjadi Guru Profesional*. Bandung: Remaja Rosdakarya.

Muhari. 2004. *Refleksi Pendidikan Masa Kini*. Surabaya: FIP Universitas Negeri Surabaya.

Mulyasa, E. 2011. *Menjadi Guru Profesional: Menciptakan Pembelajaran Kreatif dan Menyenangkan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.

Nurhasan, 2003, *Tes dan Pengukuran (Pengantar, Kegunaan Tes dan Pengukuran Kriteria Tes)*. Diperbanyak Oleh Perpustakaan Fik Universitas Negeri Surabaya

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

Sriundi M, I Made. 2008. *Pengantar Evaluasi Pengajaran*. Suarabaya: Isori Jawa Timur.

Sudarno. 1992. *Pendidikan Kebugaran Jasmani*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.

<http://health.detik.com/read/2011/01/19/104159/1549648/766/akibat-tidak-pernah-olahraga?1991101755> (di unduh pada 09/11/2014 pukul 14:38).