

SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA CERDAS ISTIMEWA ANGKATAN TAHUN 2014 DAN ANGKATAN TAHUN 2015 SMA NEGERI 1 KRIAN

Gen Faid Nafier Rachman

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

Juanita Dolores Hasiane Nasution

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

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah: 1. Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa cerdas istimewa angkatan 2014 SMA Negeri 1 Krian kabupaten Sidoarjo. 2. Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa cerdas istimewa angkatan 2015 SMA Negeri 1 Krian kabupaten Sidoarjo. Populasi penelitian ini adalah siswa, siswi cerdas istimewa angkatan tahun 2014 dan angkatan tahun 2015. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes dengan menggunakan MFT (*Multistage Fitness Test*). Hasil Penelitian yang diperoleh dari tes MFT yaitu terdapat hasil tingkat kebugaran jasmani siswa kelas cerdas istimewa angkatan 2014 dan 2015 dengan jumlah siswa keseluruhan yaitu 53 siswa, ada 2 siswa kategori sedang 3,77%, ada 8 siswa kategori kurang 15,09%, ada 43 siswa kategori sangat kurang 81,13%. Dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa rata-rata tingkat kebugaran jasmani siswa kelas cerdas istimewa angkatan 2014 dan 2015 sangat kurang.

Kata Kunci: Tingkat kebugaran jasmani, siswa cerdas istimewa.

Abstract

The purpose of this research are: 1. To find out fitness level in special intelligent student class of 2014 and 2015 in SMAN 1 Krian. 2. To find out whether the fitness physical level of special intelligent students fulfill fitness standard. The sample of this research is special intelligent student class of 2014 and 2015. This research use MFT (Multistage Fitness Test) as the instrument. As the result, The fitness physical level of 53 special intelligent student class of 2014 and 2015 show that 2 students are in medium category 3,77%, 16 students in low category 30,18% and 35 students are in very low category 66,03%. From research result, it can be concluded that the average of fitness physical level of special intelligent students class of 2014 and 2015 are very low.

Keywords: fitness physical level, special intelligent students.

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (PJOK) pada dasarnya merupakan pendidikan melalui aktivitas jasmani yang dijadikan sebagai media untuk mencapai perkembangan individu secara menyeluruh. Melalui pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, siswa disosialisasikan dalam bentuk aktivitas jasmani termasuk ketrampilan berolahraga (Suherman, 2000). Tujuan mata pelajaran PJOK meliputi aspek kognitif, afektif, dan psikomotor menjadikannya sebagai mata pelajaran yang sangat penting di berbagai jenjang pendidikan, sehingga dapat menciptakan siswa yang sehat dan bugar. Namun pada kenyataannya tujuan yang ingin dicapai di mata pelajaran PJOK dengan susunannya yang sangat sistematis sulit untuk dicapai. Melihat pelaksanaan mata pelajaran PJOK yang dilaksanakan hanya seminggu sekali, dalam dua jam pelajaran, dirasa pelaksanaannya kurang efektif dan tujuan yang akan dicapai kurang maksimal dalam pembelajaran tersebut,

sehingga perlu adanya tambahan jam pelajaran demi tercapainya tujuan mata pelajaran PJOK untuk menciptakan siswa yang bugar. SMA Negeri 1 Krian mempunyai dua program unggulan yaitu kelas reguler dan kelas cerdas istimewa (CI). Kelas reguler mempunyai 2 jurusan yaitu matematika dan ilmu alam (MIA) dan ilmu-ilmu sosial (IIS). Siswa yang pada saat test IQ hasilnya di atas 130 maka siswa tersebut akan digolongkan dalam kelas cerdas istimewa. Untuk sementara ini SMA Negeri 1 Krian menyediakan 4 semester, 6 semester, dan delapan semester. Kelas reguler menempuh pendidikan sekolah menengah atas selama 6 sampai 8 semester, namun kelas CI menempuh pendidikan sekolah menengah atas selama 4 semester. Dari hasil pengamatan dan informasi yang diperoleh melalui wawancara dengan guru PJOK mengatakan bahwa "siswa CI dituntut memiliki nilai akademik yang baik sehingga banyak siswa CI yang mengikuti bimbingan belajar di luar sekolah. Dengan tersitanya

waktu mereka untuk memenuhi tuntutan akademik, maka mereka kurang mempunyai waktu untuk melakukan aktifitas fisik seperti bermain, atau mengikuti kegiatan ekstrakurikuler dan berolahraga”.

Penelitian ini dibuat berdasarkan penelitian sebelumnya yang menjadi tolak ukur penelitian ini. Penelitian Rosadi (dalam Alsa 2007) berpendapat bahwa dampak negatif program akselerasi adalah perkembangan sosial dan emosional siswa. Dampak sosialnya antara lain, mereka merasa waktu istirahat dan bermainnya kurang. Dampak emosinya antara lain kekhawatiran atau takut bila mendapatkan nilai buruk dan merasa malu jika nanti nilainya lebih jelek jika dibandingkan dengan anak kelas reguler. Dengan latar belakang di atas maka penulis ingin melakukan penelitian yang berjudul “Pengukuran Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Cerdas Istimewa Angkatan Tahun 2014 dan Angkatan Tahun 2015 SMA Negeri 1 Krian”

Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani merupakan aspek penting yang dibutuhkan manusia untuk menjalani aktivitas sehari-hari. Kebugaran jasmani bisa diperoleh dengan membiasakan gaya hidup sehat, seperti melakukan aktivitas fisik yang teratur. Berikut ini adalah pendapat para ahli tentang pengertian kebugaran jasmani:

Sakti Agung Nugroho, (2015: 9) mengatakan, bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan dan kesanggupan tubuh seseorang untuk melakukan penyesuaian terhadap pembenahan fisik yang diberikan kepadanya secara efektif dan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan

Hartono, dkk (2013) mengatakan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melaksanakan kegiatan sehari-hari dengan fisik yang prima, tidak mengalami kelelahan yang berat serta masih memiliki kemampuan fisik yang baik untuk melakukan pekerjaan mendadak ataupun tambahan lainnya .

Menurut Nurhasan dkk, (2005:17) istilah kebugaran jasmani berasal dari *physical fitness*. Dalam bahasa Indonesia istilah tersebut diterjemahkan menjadi kebugaran jasmani atau kesegaran jasmani serta ada yang menerjemahkan dengan ke-samaptaan jasmani yang artinya 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.

Program Kelas Cerdas Istimewa

Menurut Jill Hearne, yang dikutip oleh Supriyanto (2008) menerangkan bahwa siswa cerdas istimewa (CI) adalah siswa yang diidentifikasi oleh tenaga profesional dan mempunyai kemampuan pencapaian kinerja tinggi.

Kinerja tinggi ditunjukkan dengan pencapaian dan mempunyai potensi kemampuan dalam salah satu area atau kombinasi beberapa area bidang studi

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian survei dengan pendekatan deskriptif kuantitatif, yaitu “suatu penelitian yang dilakukan untuk mendapatkan informasi yang dapat menggambarkan gejala, fenomena atau peristiwa tertentu” (Maksum, 2012: 68).

Penelitian ini menggunakan desain penelitian survei, karena hasil penelitian disajikan dalam bentuk gambaran atau uraian atas suatu keadaan tanpa ada perlakuan terhadap objek yang diteliti.

Populasi adalah “keseluruhan subjek penelitian” (Arikunto, 2010: 173). Populasi dalam penelitian ini adalah siswa, siswi cerdas istimewa SMA Negeri 1 Krian kabupaten Sidoarjo angkatan tahun 2014 dan 2015. Angkatan tahun 2014 mempunyai 1 kelas program siswa cerdas istimewa dengan jumlah siswa 23 siswa, dan angkatan tahun 2015 mempunyai 1 kelas program siswa cerdas istimewa dengan jumlah siswa 30 siswa. Penelitian ini adalah penelitian populasi

“Variabel adalah suatu konsep yang memiliki variabilitas atau keragaman yang menjadi fokus penelitian” (Maksum, 2012:29). Dalam penelitian ini hanya ada 1 variabel yaitu Tingkat Kebugaran Jasmani. Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data kebugaran jasmani siswa adalah tes dengan menggunakan MFT (*Multistage Fitness Test*) yang mengacu pada norma Brianmac.

Adapun tahapan pelaksanaan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Persiapan tes
Memberikan pengarahan kepada subjek peneliti yang menjadi peserta tes. melaksanakan tes MFT sesuai nomer urut pada presensi.
Memandu subjek peneliti untuk melakukan pemanasan dengan *jogging* dan melakukan peregangan, mengukur jarak sepanjang 20 meter dan memberi tanda pada kedua ujungnya dengan kerucut atau tanda lain yang mudah dilihat.
2. Pelaksanaan tes : Laptop dihidupkan kemudian panduan MFT diputar, pada bagian permulaan, jarak antara dua sinyal tut menandai suatu interval satu menit yang diukur secara akurat, yang digunakan untuk memvalidasi kualitas instrumen MFT. *Stopwatch* dihidupkan bersamaan dengan bunyi tut pertama dan dimatikan pada sinyal tut kedua, kemudian disesuaikan. Jika interval waktu satu menit tersebut sesuai, berarti kondisi instrumen masih baik dan jarak 20 meter layak digunakan. Jika hasilnya tidak sesuai satu menit, baik kurang ataupun lebih

maka jarak tempuhnya disesuaikan berdasarkan tabel 1 berikut ini:

Tabel 1 Pedoman Penetapan Panjang Lintasan Lari Tes MFT Berdasarkan Hasil Validasi Kecepatan Putaran Instrument.

Periode Waktu Standar (Detik)	Panjang Lintasan Lari (Meter)
55	18.333
55.5	18.5
56	18.666
56.5	18.833
57	19
57.5	19.166
58	19.333
58.5	19.5
59	19.666
59.5	19.833
60	20
60.5	20.166
61	20.333
61.5	20.5
62	20.666
62.5	20.8333
63	21
63.5	21.166
64	21.333
64.5	21.5
65	21.666

- Selanjutnya didengarkan penjelasan ringkas mengenai pelaksanaan tes yang mengantarkan pada perhitungan mundur selama lima detik menjelang dimulainya tes.
- Setelah itu akan keluar sinyal *tut* tunggal pada beberapa interval yang teratur.
- Peserta tes diharapkan berusaha agar sampai ke ujung yang berlawanan bertepatan dengan sinyal *tut* yang pertama berbunyi, untuk kemudian berbalik dan berlari ke arah berlawanan.
- Selanjutnya setiap kali sinyal *tut* berbunyi peserta tes harus sudah sampai di salah satu ujung lintasan lari yang ditempuhnya,
- Setelah mencapai interval satu menit, disebut *level* atau tingkatan satu yang terdiri dari tujuh *shuttle* atau balikan.
- Selanjutnya interval satu menit akan berkurang sehingga untuk menyelesaikan *level* selanjutnya peserta tes harus berlari lebih cepat.
- Setiap kali peserta tes menyelesaikan jarak 20 meter, posisi salah satu kaki harus menginjak atau melewati batas 20 meter, selanjutnya berbalik dan menunggu

sinyal berikutnya untuk melanjutkan lari ke arah berlawanan.

- Setiap peserta tes harus berusaha bertahan selama mungkin, sesuai dengan kecepatan yang telah diatur. Jika peserta tes tak mampu berlari mengikuti kecepatan tersebut maka peserta tes harus berhenti/dihentikan dengan ketentuan:

- Jika peserta tes gagal mencapai dua langkah atau lebih dari batas 20 meter setelah bunyi *tut*, *tester* memberikan toleransi 1x20 meter, untuk memberikan kesempatan peserta tes menyesuaikan kecepataannya.
- Jika pada masa toleransi peserta tes itu gagal menyesuaikan kecepataannya, maka dia dihentikan dari kegiatan tes.
(Mahardika, 2009).

Dalam penelitian ini data yang sudah dikumpulkan akan diolah dengan analisis statistik yang dihitung menggunakan:

- Rata-rata (mean)
- Standar Deviasi
- Varian

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Pada bagian ini berisi tentang hasil penelitian yang sudah dilakukan. Lalu, akan diuraikan tentang tingkat kebugaran siswa cerdas istimewa angkatan tahun 2014 dan angkatan tahun 2015 SMA Negeri 1 Krian dengan menggunakan tes MFT (Multistage Fitness Test).

Tabel 2 Data MFT Siswa Kelas CI Angkatan Tahun 2014 dan 2015 SMA Negeri 1 Krian

Deskripsi Data	Tes MFT	
	CI angkatan 2014	CI angkatan 2015
Jumlah	23	30
Rata-rata (<i>Mean</i>)	27,70	25,52
Standar Deviasi	6,74	4,69
Varian	45,46	22,08
Minimal	19,6	20,4
Maksimal	42,2	36,8

Dari tabel 2 di atas dapat diketahui bahwa hasil tes MFT siswa Dari 23 siswa kelas cerdas istimewa (CI) angkatan 2014 didapat nilai minimal 19,6 dan nilai maksimal 42,2 dengan rata-rata nilai sebesar 27,70, standar deviasi 6,74, dan varian 45,46. Dari siswa kelas cerdas istimewa (CI) angkatan 2015 didapat nilai minimal 20,4, dan nilai maksimal 36,8 dengan rata-rata nilai sebesar 25,52, standar deviasi 4,69 dan varian 22,08.

Tabel 3 Persentase Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Cerdas Istimewa Angkatan 2014 dan 2015

No	Nilai	Kategori	Jumlah Siswa	%
1	>52,4	Luar Biasa	0	0%
2	46,5 – 52,4	Sangat Baik	0	0%
3	42,5 – 46,4	Baik	0	0%
4	36,5 – 42,4	Sedang	2	3,77%
5	33,0 – 36,4	Kurang	16	30,18%
6	<33,0	Sangat Kurang	35	66,03%
Jumlah			53	100%

Dari tabel 3 dapat dijelaskan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas cerdas istimewa angkatan 2014 dan 2015 dengan total siswa keseluruhan yaitu 53 siswa, terdapat 2 siswa yang masuk dalam standar normal 3,77%, 16 siswa di bawah standar normal kebugaran dengan kategori kurang 30,18%, 35 siswa di bawah standar normal kategori sangat kurang 66,03%.

PENUTUP

Simpulan

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

1. Tingkat kebugaran jasmani siswa kelas cerdas istimewa angkatan 2014 SMA Negeri 1 Krian sangat kurang dilihat dari persentase tingkat kebugaran siswa setelah dilakukan tes MFT kepada 23 siswa terdapat 2 siswa kategori sedang 8,70%, ada 2 siswa kategori kurang 8,70%, ada 19 siswa kategori sangat kurang 82,60%. Tingkat kebugaran jasmani siswa kelas cerdas istimewa angkatan 2015 SMA Negeri 1 Krian sangat kurang dilihat dari persentase tingkat kebugaran siswa setelah dilakukan tes MFT kepada 30 siswa terdapat 6 siswa kategori kurang 20%, 24 siswa kategori sangat kurang 80%.
2. Kebugaran siswa cerdas istimewa angkatan 2014 terdapat 2 siswa putra yang masuk dalam kategori normal dari 23 siswa. Kebugaran siswa cerdas istimewa angkatan 2015 dari 30 siswa, tidak ada yang tergolong dalam kategori normal.

Saran

Berdasarkan simpulan di atas, maka selanjutnya diajukan beberapa saran. Adapun saran tersebut adalah sebagai berikut:

1. Diharapkan guru PJOK untuk melakukan kegiatan-kegiatan yang dapat mendukung dan meningkatkan tingkat kebugaran jasmani siswanya, sehingga diharapkan dengan tingkat kebugaran jasmani siswa meningkat, sehingga

kemampuan belajar dan prestasi belajar siswa akan meningkat.

2. Perlu adanya keikutsertaan dalam kegiatan olahraga tambahan di luar jam pelajaran yang ada di sekolah seperti ekstrakurikuler guna menunjang kebugaran jasmani siswa.
3. Perlu adanya pemahaman tentang pentingnya menjaga kebugaran jasmani dan siswa lebih menambah aktifitas fisik terutama di luar jam sekolah agar dapat meningkatkan kebugaran jasmaninya.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik Edisi Revisi 2010*. Jakarta : Rineka Cipta
- Hartono, dkk. 2013. *Pendidikan Jasmani: Sebuah Pengantar*. Surabaya: Unesa University Press.
- Imantara, I PutubPradipta. 2015. *Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Taekwondo di SMA Negeri 21 Surabaya (Online)*, (<http://ejournal.unesa.ac.id/article/13226/68/article.pdf>, diakses 17 Februari 2016)
- Kemendikbud. 2014. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan: SMA/MA, SMA/MAK Kelas X*. Jakarta: Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, Kemendikbud.
- Kemendikbud. 2014. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan: SMA/MA, SMA/MAK Kelas XI*. Jakarta: Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, Kemendikbud.
- Kemendikbud. 2014. *Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan: SMA/MA, SMA/MAK Kelas XI (Online)*, (bse.kemdikbud.go.id/, diakses 6 Juni 2015)
- Mahardika, I Made Sriundi. 2010. *Pengantar Evaluasi Pengajaran*. Surabaya: Unesa University Press.
- Maksum, Ali. 2007. *Tes dan Pengukuran Dalam Olahraga*. Surabaya: Tanpa Penerbit.
- Maksum, Ali. 2009. *Statistik Dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Maksum, Ali. 2009. *Metodologi Penelitian: Dalam Olahraga*. Surabaya: Tanpa Penerbit.
- Maksum, Ali. 2012. *Metodologi Penelitian: Dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.

- Rosadi, Nanang. 2013. "Hubungan Antara Perfeksionisme dengan Depresi pada Siswa Cerdas Istimewa di Kelas Akselerasi" *Jurnal Pendidikan dan Perkembangan*. Vol. 2 (1): hal. 2.
- Sugiarti, Rini dan Suhariadi, Fendy. 2015 "Gambaran Kompetensi Sosial Siswa Cerdas Istimewa" *Seminar Psikologi dan Kemanusiaan*. al. 299-300.
- Supriyanto, Eko. 2012. *Pengembangan Kurikulum Pendidikan Cerdas Istimewa*. Yogyakarta: Pustaka Belajar
- Suryosubroto, B. 2010. *Beberapa Aspek Dasar-Dasar Kependidikan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Tim Penyusun. 2014. *Pedoman Penulisan Skripsi*. Surabaya: Tanpa Penerbit.

