

PERBANDINGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI ANTARA SISWA KELAS UNGGULAN DAN NON UNGGULAN (Studi pada siswa kelas IX SMP Negeri 3 Sugio Lamongan)

Yoyok Purniawan

S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Surabaya, yoyokpurniawan9@gmail.com

Junaidi Budi Prihanto

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

Abstrak

Olahraga sangat penting bagi manusia untuk mencapai kehidupan yang sehat dan bugar. Dalam lingkungan sekolah, kesehatan dan kebugaran jasmani siswa dicapai melalui kegiatan olahraga yang diaplikasikan ke dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). Kebugaran jasmani pada siswa sangat berpengaruh pada konsentrasi atau hasil belajar siswa. Penelitian ini berupaya mengetahui (1) perbedaan kebugaran jasmani siswa kelas unggulan dan siswa kelas reguler, dan (2) tingkat kebugaran jasmani siswa mana yang lebih baik antara kelas unggulan dan siswa kelas reguler. Adapun jenis penelitian yang dilakukan adalah penelitian non-eksperimen dengan pendekatan kuantitatif. Pengujian hipotesis dianalisis secara statistik untuk menguji hipotesis menggunakan uji-t (beda antar kelompok). Dari hasil tes *Multistage Fitness Test* (MFT) kelas unggulan dan kelas non unggulan didapatkan nilai rata-rata kebugaran sebesar (24,22) dan standart deviasi (4,03), sedangkan kelas non unggulan nilai rata-rata kebugaran sebesar (22,98) dan standart deviasi (3,64). Perhitungan uji-t menunjukkan dengan hasil signifikan $(0,225) > \alpha (0,05)$. Maka H_a ditolak dan H_o diterima, yang berarti bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara tingkat kebugaran jasmani siswa kelas unggulan dan siswa kelas non unggulan.

Kesimpulan dari penelitian ini tidak ada perbedaan yang signifikan antara tingkat kebugaran jasmani antara siswa kelas unggulan dan siswa kelas reguler di SMP Negeri 3 Sugio Lamongan.

Kata Kunci: Kebugaran Jasmani, Kelas Unggulan, Kelas Non Unggulan

Abstract

Sport is very important for people to achieve a healthy and fit life. In the school environment, the physical health and fitness of the students is achieved through sports activities applied into the subjects of Physical Education, Sport, and Health (PJOK). Physical fitness in students is very influential on the concentration or student learning outcomes. This research attempts to find out (1) differences in physical fitness of superior and regular students, and (2) the level of physical fitness of students which is better between the superior classes and regular class students. The type of research conducted is non-experimental research with quantitative approach. Hypothesis testing was statistically analyzed to test the hypothesis using t-test (different between groups). From *Multistage Fitness Test* (MFT) result of superior grade and non grade class got average fitness value (24,22) and standard deviation (4.03), while non grade superior grade average fitness (22,98) And standard deviation (3.64). The t-test calculations show with significant results $(0.225) > \alpha (0.05)$. Then H_a is rejected and H_o accepted, which means that there is no significant difference between physical fitness level of superior grade students and non superior grade students.

The conclusion of this study there is no significant difference between the level of physical fitness between the superior and regular students in SMP Negeri 3 Sugio Lamongan.

Keywords : Physical Fitness, Featured Class, Non-featured Class

PENDAHULUAN

Dalam rangka pelaksanaan pembangunan melalui ilmu pengetahuan dan teknologi, sektor pendidikan merupakan kebutuhan mutlak demi peningkatan martabat dan kesejahteraan bangsa serta untuk memenuhi tuntutan zaman yang semakin kompleks. Pembangunan di bidang pendidikan sangat menentukan dalam meningkatkan kualitas manusia dan masyarakat Indonesia. Menurut

Nurhasan, (2005:01), untuk mewujudkan manusia Indonesia seutuhnya salah satunya melalui pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (PJOK).

Pelaksanaan PJOK merupakan mata pelajaran yang sangat berperan dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Menurut Nurhasan, (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. Untuk itu PJOK dapat dijadikan sarana untuk memperbaiki dan membina tingkat kebugaran jasmani, selain untuk mencapai hidup yang sehat.

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani, salah satunya adalah kebiasaan olahraga. Olahraga adalah suatu kegiatan fisik menurut cara dan aturan tertentu dengan tujuan meningkatkan efisiensi fungsi tubuh yang hasil akhirnya adalah untuk meningkatkan kebugaran jasmani.

Menurut Mahardika, (2010:87) “kebugaran jasmani mengandung pengertian bagaimana kemampuan jasmani seseorang dalam melakukan tugas kejasmanian sehari-hari secara optimal bahkan masih dapat melakukan kegiatan jasmani tambahan lainnya tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti”.

Kebugaran jasmani dapat diukur melalui beberapa macam tes salah satunya menggunakan *Multistage Fitness Test* (MFT). Untuk mengukur kemampuan maksimal kerja jantung dan paru-paru dengan VO2Max. Nilai daya tahan kardiorespirasi yang dicerminkan oleh nilai prediksi kapasitas VO2Max merupakan indikator tingkat kebugaran jasmani (Maksum, 2007:89).

Menurut Nurhasan dkk, (2005:23) “Kebugaran jasmani sebagai kondisi tubuh yang terdiri dari berbagai komponen antara lain : kekuatan, daya tahan, daya otot, kecepatan, daya lentur, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, ketepatan, dan reaksi perlu dilakukan kegiatan atau aktivitas fisik secara baik, benar, teratur dan teratur, sehingga diharapkan dapat membentuk dan meningkatkan kualitas komponen tersebut. Aktivitas latihan atau latihan fisik merupakan salah satu cara untuk mencapai derajat kebugaran jasmani yang prima, semakin tinggi derajat kebugaran jasmani seseorang akan semakin tinggi pula kemampuan fisiknya dan produktifitas kerjanya”.

Dalam lingkungan Sekolah terutama Sekolah Menengah Pertama (SMP) aktivitas fisik yang dilakukan sebaiknya berdasarkan kegiatan yang disenangi, digemari dan dapat menimbulkan kepuasan diri. Misalnya : lari, jalan cepat, bersepeda, senam, berenang, sepak bola, bola basket, bola voli, dan lain-lain. Apabila siswa terlalu banyak kegiatan pasif dan tidak diimbangi dengan aktivitas gerak atau aktivitas fisik akan berpengaruh pada kebugaran jasmani siswa.

Di SMP Negeri 3 Sugio ada sistem pengelompokkan kelas antara kelas unggulan dan kelas non unggulan. Kelas unggulan mempunyai waktu belajar lebih banyak ada pelajaran tambahan selama 60 menit setelah jam pulang sekolah. Kelas unggulan didesain memiliki beberapa unggulan dibanding kelas non unggulan lainnya, diantaranya: keunggulan di bidang

sarana (LCD, Komputer, pengeras suara, dan AC), waktu belajar (ada jam tambahan sepulang sekolah), muatan materi ajar (materinya lebih cepat atau mempunyai target).

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan di SMP Negeri 3 Sugio Lamongan pada kelas IX ada 1 kelas unggulan yaitu IX-F, siswa kelas unggulan kegiatannya sangat padat dibandingkan dengan siswa non unggulan atau regular. Siswa kelas unggulan di SMP Negeri 3 Sugio Lamongan pelajarannya dimulai pukul 07.00 WIB sampai pukul 15.00 WIB dikarenakan ada materi tambahan sepulang sekolah sehingga waktu lebih banyak untuk belajar dan waktu untuk melakukan aktivitas fisiknya berkurang 1 jam dari pada kelas non unggulan. Sedangkan siswa kelas non unggulan adalah sekumpulan siswa yang terdiri dari bermacam-macam latar belakang atau heterogen. Siswa kelas non unggulan memulai kegiatan pembelajaran mulai pukul 07.00 WIB sampai dengan 13.30 WIB dikarenakan tidak ada materi tambahan sepulang sekolah sehingga waktu lebih sedikit untuk belajar dan waktu untuk melakukan aktivitas fisiknya lebih banyak 1 jam dari pada kelas unggulan. Untuk jumlah kelas non unggulan pada SMP Negeri 3 Sugio Lamongan khususnya kelas IX terdiri dari kelas IX-A, IX-B, IX-C, IX-D, dan IX-E. Berdasarkan uraian latar belakang di atas, peneliti ingin melakukan penelitian dengan judul “Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Antara Siswa Kelas Unggulan Dan Non Unggulan (Studi pada kelas IX SMP Negeri 3 Sugio Lamongan).

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian non eksperimen dengan pendekatan penelitian kuantitatif yaitu suatu penelitian dimana penelitian sama sekali tidak memiliki kesempatan untuk memberikan perlakuan atau melakukan manipulasi terhadap variabel yang mungkin berperan dalam munculnya suatu gejala. (Maksum, 2012:13). Menurut Maksum (2012: 53) populasi adalah keseluruhan individu atau objek yang dimaksudkan untuk diteliti, yang nantinya akan digeneralisasikan. Maka Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa kelas IX SMP Negeri 3 Sugio Lamongan yang berjumlah 6 kelas dengan jumlah 165 siswa.

Tabel 1. Jumlah Siswa Kelas IX

No	Sekolah Menengah Pertama	Jumlah Siswa
1	IX-A	28
2	IX-B	26
3	IX-C	28
4	IX-D	26
5	IX-E	27
6	IX-F	30
Jumlah		165

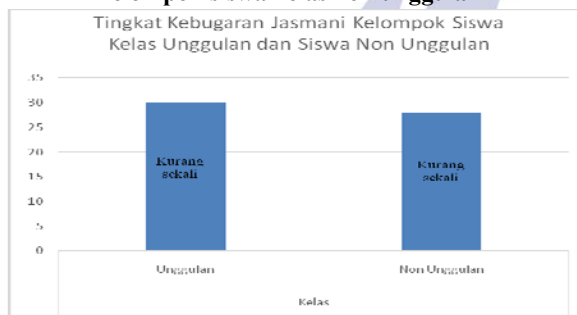
Dalam penelitian ini, instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah tes kebugaran jasmani dengan menggunakan *Multistage Fitness Tes* (MFT) untuk mengukur kemampuan maksimal kerja jantung dan paru-paru dengan prediksi VO2Max. Nilai daya tahan kardiorespirasi yang dicerminkan oleh nilai prediksi kapasitas VO2Max merupakan indikator tingkat kebugaran jasmani.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Tabel Vo2Max dijadikan data kategori berdasarkan norma kebugaran jasmani maka hasilnya dapat dilihat sebagai berikut :

Grafik 1 Kategori tingkat kebugaran jasmani kelompok siswa kelas unggulan dan kelompok siswa kelas non unggulan



Seluruh siswa kelompok kelas unggulan dan kelompok kelas non unggulan tingkat kebugaran jasmaninya termasuk dalam kategori kurang sekali. Kelas unggulan terdiri dari 30 siswa sedangkan kelas non unggulan terdiri dari 28 siswa.

Untuk menjawab hipotesis yang telah diajukan, maka uji analisis yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah uji T. Nilai yang digunakan dalam perhitungan adalah nilai tes dari kedua kelompok sampel dengan penyajian datanya.

Tabel 2 Hasil Perhitungan Uji-T Independent Sampel T-Test

Variabel	N	Mean	sd	T hit	Sig
Kebugaran siswa kelas :					
Unggulan	30	24,22	4,04	1,23	0,225
Non Unggulan	28	22,98	3,65		

Dengan mengkonsultasikan Signifikan $(0,225) > \alpha (0,05)$ maka H_0 diterima Dengan kata lain dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara Kelompok Siswa Kelas Unggulan dan Kelompok Siswa Kelas Non Unggulan.

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis dengan menggunakan software *Statistical Package For Social Sciences* (SPSS) 21, diketahui bahwa nilai Signifikan $(0,225) > \alpha (0,05)$ maka H_0 diterima Dengan kata lain dapat diartikan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara tingkat kebugaran jasmani pada kelompok siswa kelas unggulan dan kelompok siswa kelas non unggulan di SMP Negeri 3 Sugio Lamongan.

Selain itu penyebab tidak adanya perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas unggulan dan siswa kelas non unggulan adalah kurangnya aktivitas olahraga dan latihan olahraga dengan bukti : sekarang sudah banyak siswa yang naik sepeda motor. Demikian juga siswa kelas unggulan dan non unggulan tidak ada yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga yang ada di Sekolah.

Dari data tersebut dapat diberikan penjelasan bahwa tingkat kebugaran jasmani antara kelompok siswa kelas unggulan dan kelompok siswa kelas non unggulan tidak terdapat perbedaan yang signifikan dalam mencapai hasil tingkat kebugaran jasmani. Hal tersebut dikarenakan beberapa kesamaan yaitu kedua kelompok kelas unggulan dan non unggulan memiliki intensitas aktivitas gerak yang relatif sama.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan rumusan masalah dan hasil penelitian tersebut maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Tidak ada perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara kelompok siswa kelas unggulan dan kelompok siswa kelas non unggulan pada siswa kelas IX SMP Negeri 3 Sugio Lamongan.
2. Tingkat kebugaran jasmani antara siswa kelas unggulan dan siswa kelas non unggulan, bisa dikatakan relatif sama tingkat kebugaran jasmaninya.

Saran

Berdasarkan keseluruhan dari hasil dan pembahasan pada penelitian ini, maka diberikan beberapa saran yang diharapkan dapat memperbesar manfaat hasil penelitian ini. Adapun saran tersebut antara lain :

1. Siswa kelas unggulan dan siswa kelas non unggulan agar memperhatikan tingkat kebugaran jasmani mereka dengan melakukan aktivitas olahraga yang cukup agar tingkat kebugaran jasmaninya menjadi baik.
2. Dari hasil penelitian ini diharapkan pembina ekstrakurikuler untuk lebih kreatif menyusun program latihan agar siswa dapat lebih termotivasi. untuk bergerak dan meningkatkan aktivitas fisik di sekolah maupun di luar sekolah sehingga kebugaran jasmani siswa tercapai.

3. Bagi peneliti yang ingin melakukan penelitian lebih lanjut agar dapat menjadikan penelitian ini sebagai bahan informasi dan dapat meneliti dengan jumlah populasi serta sampel yang lebih banyak dan berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

Chen. Weiyun. 2004. *Manipulative skill competency and health-related physical fitness in elementary school students. USA : University Of Michigan.* (www.sciencedirect.com) diakses 23 Maret 2017 pukul 20.00.

Dampak Negative dan Positif Kelas Unggulan (<http://agustiawanna.blogspot.co.id/2010/10/dampak-negatif-kelas-unggulan.html>), diakses tanggal 11 Januari 2017).

Gambar Multi Stage Fitness (<https://www.google.co.id/search?q=multistage+fitness+test&biw/2017/09>), diakses tanggal 11 Januari 2017).

Kelas unggulan adalah (<https://mtsmifdangrecokandat.wordpress.com/2013/06/11/program-kelas-unggulan>), diakses tanggal 11 Januari 2017).

Perbedaan Kelas Unggulan dan Non Unggulan (<https://mtsmifdangrecokandat.wordpress.com/2013/06/11/program-kelas-unggulan>), diakses tanggal 11 Januari 2017).

Mahardika, I Made Sriundy. 2010. *Pengantar Evaluasi Pengajaran.* Surabaya : Unesa university Press.

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

Maksum, Ali. 2009. *Buku Ajar Mata Kuliah 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.

Mutohir, Toho Cholik dan Maksum, Ali. 2007. *Sport Development Index.* Jakarta : PT. Indek.

Norma tingkat Kebugaran jasmani (<http://www.brianmac.co.uk/vo2max.htm>), diakses tanggal 11 Januari 2017).

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

Wouters. Marieke. 2016. *Systematic review of field-based physical fitness tests for children and adolescents with intellectual disabilities.* Eropa : Erasmus Medical Center. (www.sciencedirect.com) diakses 23 Maret 2017 pukul 20.00.