

SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS X MIA DAN IIS SMA NEGERI 1 KRIAN KABUPATEN SIDOARJO

Devri Anggi Prayogi*, Taufiq Hidayat

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

*email : devriprayogi@mhs.unesa.ac.id

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah: 1. Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X MIA dan IIS SMA Negeri 1 Krian Kabupaten Sidoarjo. 2. Untuk mengetahui mana yang lebih baik tingkat kebugaran jasmani siswa X MIA dan IIS angkatan 2016 SMA Negeri 1 Krian Kabupaten Sidoarjo.

Jenis penelitian ini adalah non-eksperimen dengan pendekatan deskriptif kuantitatif, dengan desain penelitian *survey*. Populasi penelitian ini adalah siswa kelas X MIA dan IIS. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes dengan menggunakan MFT (*Multistage Fitness Test*).

Hasil Penelitian yang diperoleh dari tes MFT (*Multistage Fitness Test*), yaitu terdapat tingkat kebugaran jasmani untuk siswa kelas X MIA dan IIS. Dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa rata-rata tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X MIA dan IIS hasilnya sangat kurang. Dan dilihat dari uji beda terlihat adanya perbedaan antara kelas X MIA dan IIS sebesar -0,004, dengan dilihat dari persentase jumlah adanya perbedaan kebugaran jasmani siswa kelas IIS lebih baik daripada kebugaran jasmani siswa kelas MIA.

Kata Kunci : Tingkat kebugaran jasmani, *Volume Oxygen Maximal (VO2Max)*, MFT (*Multistage Fitness Test*).

Abstract

The purpose of this study are: 1. To determine the level of physical fitness of students of class X MIA and X IIS Senior High School 1 Krian Sidoarjo. 2. and find out exhibit which one the better physical fitness level. This research is a non experiment research with quantitative descriptive approach, using survey research design. The population of this study are the students of X MIA and IIS. The instrument used in this study is MFT (*Multistage Fitness Test*). The result obtained from the test MFT (*Multistage Fitness Test*), that there is a level of physical fitness for students of X MIA and IIS class. from the data analysis it can be concluded that the average level of physical fitness of students of class X MIA and IIS result is evidenced. And from different test the difference between class X MIA and IIS equal to -0,004, as exhibited from percentage of difference in physical fitness of students of class IIS is better than physical fitness of students of class MIA.

Keywords : Physical fitness level, *Volume Oxygen Maximal (VO2Max)*, MFT (*Multistage Fitness Test*).

PENDAHULUAN

Olahraga adalah salah satu hal yang penting bagi kehidupan manusia. Dengan sering berolahraga, maka aktivitas sehari-hari juga akan terasa ringan saat melakukannya. Kegiatan olahraga merupakan kegiatan yang tiada putus-putusnya, bahkan dapat dikatakan bahwa olahraga sudah merupakan suatu bagian dari kegiatan hidup manusia. Pada dunia pendidikan, hal itu sudah dipertimbangkan dengan cara memasukkan mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) ke salah satu mata pelajaran yang ada di sekolah. Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan sebagai wadah atau tempat untuk menyalurkan atau mengeksplor keterampilan olahraga.

PJOK ditekankan untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik,

pengetahuan dan penalaran, serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan pengembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang (Kemendikbud, 2014: 2). Dalam pendidikan nasional kebugaran jasmani sangat dibutuhkan dalam meningkatkan fungsi organ tubuh, emosional, sportivitas dan semangat berkompetisi.

Setelah melakukan wawancara dengan Dra. Luluk Mujiastuti selaku guru mata pelajaran PJOK di SMA Negeri 1 Krian Kabupaten Sidoarjo mengatakan bahwa tidak ada yang melakukan penelitian tentang kebugaran jasmani siswa di SMA Negeri 1 Krian. Dapat diketahui bahwa di sekolah tersebut tidak pernah diadakan tes kebugaran jasmani. Penelitian ini dilakukan pada kelas X dikarenakan dengan pertimbangan bahwa di kelas XI bisa diperbaiki kebugaran jasmani siswa untuk lebih siap

untuk menghadapi proses pembelajaran dan ujian nasional di tahun mendatang. Dan siswa saat ini di SMA Negeri 1 Krian dengan kemajuan teknologi seperti *gadget* dan laptop siswa lebih cenderung malas ini dibuktikan saat melakukan survei pembelajaran di lapangan untuk melakukan tugas gerak yang mempengaruhi kebugaran jasmaninya. Salah satu alasan lagi di SMA Negeri 1 Krian diwajibkannya program intensif belajar (PIB) waktu pagi dan sore jadi siswa lebih banyak di kelas dan jenuh dalam melakukan pembelajaran PIB yang mempengaruhi tugas gerak di lapangan dalam mata pelajaran PJOK. Berkaitan latar belakang di atas, maka saya akan meneliti “Survei tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X MIA dan IIS di SMA Negeri 1 Krian Kabupaten Sidoarjo”.

METODE

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

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 1 Krian, Jl. Gub. Soenandar Prijo Soedarmo no.2 Kecamatan Krian Kabupaten Sidoarjo. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 31 Mei - 4 Juni 2016.

Populasi adalah “keseluruhan subjek penelitian” (Arikunto, 2010: 173). Populasi dalam penelitian ini adalah siswa-siswi kelas X SMA Negeri 1 Krian yang terdiri dari 9 kelas yaitu 7 kelas MIA dan 2 kelas IIS. Dengan jumlah 312 siswa. Penelitian ini adalah penelitian populasi.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes kebugaran jasmani untuk mengukur kemampuan maksimal kerja jantung dan paru-paru dengan prediksi *Volume Oxygen Maximum* (VO_2Max).

Pengambilan data dilaksanakan dengan menggunakan tes *Multistage Fitness Test* (MFT) untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani melalui prediksi VO_2Max . Sumber data yang diambil dalam penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 1 Krian. Tes MFT dapat dilakukan dengan 6 sampai 8 siswa setiap pemberangkatan, petugas yang melakukan pencatatan berjumlah 3 orang. Setiap petugas pencatat data mengawasi 2 atau 3 peserta tes. Setelah pelaksanaan tes selesai data yang sudah didapatkan kemudian dikumpulkan untuk selanjutnya dilakukan perhitungan VO_2Max .

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Dalam bagian ini akan dipaparkan mengenai data penelitian beserta hasil hitung. Hasil hitung meliputi nilai minimal, nilai maksimal, rata-rata (*mean*), standar

deviasi, varian, presentase, uji-T, dan uji normalitas. Dari data penelitian adalah hasil *Multistage Fitness Test* (MFT) yang dilakukan pada 312 siswa SMA Negeri 1 Krian kabupaten Sidoarjo yang terdiri dari 256 siswa X MIA yang terbagi 103 siswa putra dan 153 siswa putri dan 56 siswa kelas X IIS yang terbagi 28 siswa putra dan 28 siswa putri yang berusia mulai dari 15 sampai 17 tahun. Data penelitian ini diperoleh dengan cara melakukan tes MFT (*Multistage Fitness Test*) dengan jarak 20 meter sesuai dengan pedoman penetapan panjang lintasan lari tes MFT berdasarkan hasil validasi kecepatan putaran kaset. Perhitungan data dilakukan dengan manual dan program computer IBM *Statistical Program for Social Science* (SPSS) for windows V.21.0 hal ini dimaksud agar mendapatkan hasil perhitungan yang tepat dan signifikan, serta dapat mengetahui hasil adanya perbedaan tingkat kebugaran siswa kelas X MIA dan IIS dan mana yang lebih baik tingkat kebugaran siswa kelas X MIA dan IIS di SMA Negeri 1 Krian Kabupaten Sidoarjo, selanjutnya data tersebut dikategorikan berdasarkan norma Brianmac..

Dari tes MFT yang sudah dilakukan pada siswa kelas X MIA dan IIS SMA Negeri 1 Krian diperoleh data sebagai berikut :

Tabel 1 Data MFT Siswa Kelas X MIA dan IIS SMA Negeri 1 Krian

Deskripsi Data	Tes MFT		
	X MIA	X IIS	X MIA dan IIS
Jumlah	256	56	312
Rata-rata (<i>Mean</i>)	27,66	27,68	27,66
Standar Deviasi	5,476	5,435	5,46
Varian	29,996	29,547	29,819
Minimal	20	20	20
Maksimal	43,9	41,5	43,9

1. Dari 256 siswa kelas X MIA didapat nilai minimal 20 dan nilai maksimal 43,9 dengan rata-rata nilai sebesar 27,66, standar deviasi 5,476, dan varian 29,996.
2. Dari 56 siswa kelas X IIS didapat nilai minimal 20, dan nilai maksimal 41,5 dengan rata-rata nilai sebesar 27,68, standar deviasi 5,435 dan varian 29,547.
3. Dari 312 siswa kelas X MIA dan IIS didapat nilai minimal 20 dan nilai maksimal 43,9 dengan rata-rata nilai sebesar 27,66, standar deviasi 5,46 dan varian 29,819

Setelah diperoleh hasil dari keseluruhan tes MFT siswa kelas X MIA dan IIS di SMA Negeri 1 Krian, selanjutnya data tersebut dikategorikan berdasarkan

norma Brianmac. Setelah selesai dikategorikan kemudian dicari nilai persentase. Berikut ini adalah nilai persentase tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X MIA dan 2015 SMA Negeri 1 Krian kabupaten Sidoarjo.

PENUTUP

Simpulan

1. Tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X MIA dan IIS SMA Negeri 1 Krian Kabupaten Sidoarjo masuk kategori sangat kurang.
2. Besarnya perbandingan kebugaran jasmani siswa kelas X MIA dan IIS sebesar -0,004.
3. Maka dengan adanya perbedaan tersebut dan hasil pembahasan di bab sebelumnya maka disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa progam kelas IIS lebih baik dibandingkan kelas MIA

Saran

1. Diharapkan guru PJOK untuk melakukan kegiatan-kegiatan yang dapat mendukung dan meningkatkan tingkat kebugaran jasmani siswanya, sehingga diharapkan dengan tingkat kebugaran jasmani siswa yang baik, maka kemampuan belajar dan prestasi belajar siswa akan meningkat. Selain itu, guru menjaga kebugaran jasmani siswa yang sudah dalam kategori sedang.
2. Perlu adanya kegiatan olahraga tambahan diluar jam pelajaran yang ada di sekolah seperti ekstrakurikuler guna menunjang minat dan kegiatan siswa dalam berolahraga.
3. Perlu adanya pemahaman tentang pentingnya menjaga tingkat kebugaran jasmani dan siswa lebih menambah aktifitas fisik terutama di luar jam sekolah agar dapat meningkatkan kebugaran jasmaninya.
4. Dengan tambahan waktu pembelajaran di kelas yang membuat siswa jenuh diharapkan guru PJOK mampu melakukan modifikasi dalam memberikan pembelajaran agar siswa termotivasi dan mampu mengoptimalkan gerak siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik Edisi Revisi 2010*. Jakarta : Rineka Cipta
- Effendi, Dedi. 2010. *Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas Sekolah Dasar Negeri 2 Bancang dan Madrasah Ibtidaiyah Negeri Kecamatan Sale Kabupaten Rembang Tahun 2009/2010 (Online)*, tersedia di (lib.unnes.ac.id/19434/1/61090851.pdf, diakses 12 januari 2016 jam 22.00 WIB)
- Hartono, Soetanto, dkk. 2013. *Pendidikan Jasmani: Sebuah Pengantar*. Surabaya: Unesa University Press.

Herabudin. 2013. *Ilmu Alamiyah Dasar*. Bandung: CV Pustaka Setia

<http://kbbi.id/tingkat>. diakses pada 26 Mei 2016 jam 16.00 WIB

<http://www.brianmac.co.uk/vo2max.htm> di akses pada 5 Maret 2016 jam 20.00 WIB

<http://www.duniapelajar.com/2014/08/08/pengertian-peningkatan-menurut-para-ahli/>. Diakses pada 26 Mei 2016 jam 15.00 WIB

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)*, tersedia di (bse.kemdikbud.go.id, diakses 6 Juni 2015 jam 20.00 WIB)

Kemendiknas. 2010. *Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani Kementerian Pendidikan Nasional Tentang Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Tahun 2010 untuk usia 16-19 Tahun (Online)*, tersedia di (bse.kemendiknas.go.id, diakses 19 Januari 2016 jam 19.30 WIB)

Mahardika, I Made Sriundy. 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: Tanpa Penerbit.

Maksum, Ali. 2009. *Metodologi Penelitian: Dalam Olahraga*. (diktat) Surabaya: Pusat Studi Olahraga Lembaga Penelitian Universitas Negeri Surabaya.

Maksum, Ali. 2012. *Metodologi Penelitian: Dalam Olahraga*. (diktat) Surabaya: Pusat Studi Olahraga Lembaga Penelitian Universitas Negeri Surabaya.

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

Suryosubroto, B. 2010. *Beberapa Aspek Dasar-Dasar Kependidikan*. Jakarta: Rineka Cipta.