

**PERBANDINGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI ANTARA SISWA KELAS
UNGGULAN DAN NON UNGGULAN
(Studi pada siswa kelas VIII MTs Negeri 2 Mojokerto)**

Mohammad Abdulloh*, Hamdani

S1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Olahraga

Universitas Negeri Surabaya

*mohammadabdulloh@mhs.unesa.ac.id

Abstrak

Kebugaran jasmani adalah kesanggupan tubuh melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami lelah yang berarti. Jadi tubuh bisa mengerjakan aktivitas lainnya saat dibutuhkan. Kebugaran jasmani penting bagi seseorang untuk menunjang kegiatan sehari-harinya.

Tujuan dalam penelitian ini yaitu mengetahui (1) tingkat kebugaran jasmani siswa unggulan dan non unggulan pada kelas VIII MTs Negeri 2 Mojokerto, (2) perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara kelas unggulan dan non unggulan pada siswa kelas VIII MTs Negeri 2 Mojokerto, dan (3) mana yang lebih baik tingkat kebugarannya. Jenis penelitian menggunakan penelitian non-eksperimen dengan pendekatan kuantitatif. Teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Purposive Sampling*. Pengukuran kebugaran jasmani menggunakan instrumen MFT.

Dari penelitian didapatkan hasil tes *Multistage Fitness Test* (MFT) kelas unggulan mendapatkan nilai rata-rata kebugaran sebesar (26,45), standart deviasi (4,79), untuk kelas non unggulan mendapatkan nilai rata-rata (25,50), standart deviasi (4,28). Perhitungan uji Mann-Whitney Test memperoleh hasil signifikan (0,249) $> \alpha$ (0,05). Maka H_a ditolak dan H_o diterima, hal ini menunjukkan tidak ada perbedaan yang signifikan.

Kesimpulan dari penelitian ini tidak ada perbedaan yang signifikan antara tingkat kebugaran jasmani antara siswa kelas unggulan dan siswa kelas non unggulan di MTs Negeri 2 Mojokerto.

Kata kunci: Kebugaran Jasmani, Kelas Unggulan, Kelas Non Unggulan.

Abstract

Physical fitness is important to support daily activities. Physical fitness is the body ability to carry out daily activities without experiencing significant fatigue. Therefore, the body can do more activities. The purposes of this research are to know (1) the level of physical fitness excellent and regular students in eight grade of Islamic Junior High School 2 Mojokerto, (2) the different of physical fitness level between excellent and regular in eight grade of Islamic Junior High School 2 Mojokerto, and (3) the better physical fitness level. This research uses non-experimental design with a quantitative approach. The sample was selected by purposive sampling technique. Physical fitness was measured by Multistage Fitness Test (MFT) instruments. The MFT test results show that excellent class average fitness value is 26.45 and standard deviation is 4.79. While the regular class average fitness value is 25,50 and standard deviation is 4.28. The calculation of the Mann-Whitney Test showed a significant result (0.249) $> (0.05)$. Then H_a is rejected and H_o is accepted, which means that there is no significant difference between the level of physical fitness of excellent class students and regular class students. The conclusion, there is no significant different between excellent and regular class of Islamic Junior High School Two Mojokerto.

Keywords: Physical Fitness, Excellent Class, Regular Class.

PENDAHULUAN

“Kebugaran jasmani merupakan suatu keadaan yang diinginkan oleh setiap orang. Dengan kebugaran jasmani orang akan tampil lebih dinamis/semangat. Manfaat kebugaran jasmani pada saat ini sudah kita sadari, buktinya banyak pusat kebugaran disekitar kita. Itulah yang menjadi dasar seseorang agar tetap menjaga kebugaran dalam dirinya supaya kebugarannya tidak mengalami penurunan”. (Darmawan, 2017:444)

Oleh sebab itu supaya pembelajaran menjadi baik dan lancar tentunya kondisi tubuh setiap individu harus bugar. Meningkatkan kebugaran tubuh adalah keharusan bagi setiap orang, karena dengan kondisi tubuh yang bugar maka berbagai tugas akan dapat terselesaikan dengan baik. Berbagai tugas-tugas dapat diselesaikan dengan baik. Tujuan olahraga yaitu meningkatkan kebugaran jasmani seseorang.

Di MTs Negeri 2 Mojokerto ada sistem pengelompokan kelas antara kelas unggulan dan non unggulan. Kelas unggulan mempunyai waktu belajar lebih banyak ada pelajaran tambahan selama 60 menit setelah jam pulang sekolah. Kelas unggulan memiliki beberapa keunggulan, 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). Berbeda dengan kelas non unggulan yang memakai sarana dan prasarana seadanya yaitu kipas dan tidak mempunyai jam pelajaran tambahan setelah pulang sekolah. Selain itu untuk sarana dan prasarana yang diberikan untuk menunjang dalam pembelajaran PJOK sama saja antara kelas unggulan dan non unggulan tidak ada bedanya, untuk guru pengajarnya juga dengan guru yang sama, untuk kondisi ekonomi juga sama antara menengah ke atas, dalam memilih kegiatan ekstrakurikuler juga tidak ada paksaan, jadi siswa bebas memilih mana kegiatan ekstrakurikuler yang disukai. Aturan masuk kelas unggulan bisa dilihat dari nilai tes IQ dan EQ, selain itu nilai rapor juga berpengaruh terhadap penempatan siswa kelas unggulan.

Berdasarkan hal tersebut, peneliti ingin meneliti “Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Antara Siswa Kelas Unggulan Dan Non Unggulan”.

METODE

Jenis penelitian ini penelitian non eksperimen dengan pendekatan kuantitatif yaitu suatu penelitian di mana peneliti tidak memiliki kesempatan untuk memberikan perlakuan atau melakukan manipulasi terhadap variabel yang mungkin berperan dalam munculnya suatu gejala, karena gejala yang diamati telah terjadi (*ex-post facto*). (Maksum, 2018:14).

Penelitian ini merupakan penelitian perbandingan (*Comparative research*) adalah suatu penelitian yang membandingkan suatu kelompok sampel dengan kelompok sampel lainnya berdasarkan variabel atau ukuran-ukuran tertentu. (Maksum, 2018:89). Penelitian ini terdiri dari siswa kelas VIII MTs Negeri 2 Mojokerto yang berjumlah 8 kelas dengan jumlah 281 siswa dengan menggunakan teknik pengambilan data *Purposive sampling* dengan mengambil data pada kelas unggulan (VIII-A) dengan jumlah 35 siswa dan kelas non unggulan (VIII-G) dengan jumlah 36 siswa. Variabel dalam penelitian ini yaitu tingkat kebugaran siswa kelas unggulan dan non unggulan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Nilai tingkat kebugaran jasmani siswa

Deskripsi	Tingkat Kebugaran Jasmani	
	Kelompok Siswa Kelas Unggulan	Kelompok Siswa Kelas Non Unggulan
Rata-rata	26,45	25,50
Standart Deviasi	4,79	4,28
Nilai Maksimum	41,5	37,8
Nilai Minimum	21,6	20,8

Tabel 1 menunjukkan bahwa :

1. Nilai rata-rata pada kelompok SMP siswa kelas unggulan : rata-rata 26,45 ml/kg/menit. Standart deviasi 4,79, nilai tertinggi 41,5 ml/kg/menit, dan nilai terendah 21,6ml/kg/menit.
2. Nilai rata-rata pada kelompok SMP Siswa kelas non unggulan : rata-rata 25,50 ml/kg/menit. Standart deviasi 4,28, nilai tertinggi 37,8 ml/kg/menit, dan nilai terendah 20,8 ml/kg/menit.

Tabel 2. Kategori tingkat kebugaran jasmani siswa

Kategori	Kelas unggulan		Kelas non unggulan	
	Jumlah	persen tase	Jumlah	Persentase
Kurang Sekali	32	91,42%	34	94,44%
Kurang	2	5,71%	2	5,71%
sedang	1	2,85%	-	-

Tabel 2 menunjukkan bahwa nilai rata-rata tingkat kebugaran jasmani siswa dengan kategori kurang sekali.

Tabel 3. Uji Normalitas

Variabel	N	Kolmogrov-Smirnov Z	Sig
Kebugaran Siswa Kelas :			
Unggulan	35	1.406	0.038
Non Unggulan	36	1.057	0.213

Tabel 3 menunjukkan bahwa:

1. Besarnya nilai *Kolmogrov-Smirnov Z* data tingkat kebugaran jasmani siswa kelas unggulan 1.406 dengan signifikansi 0.038. sesuai dengan kriteria pengujian dapat dikatakan bahwa data tersebut berdistribusi tidak normal.
2. Besarnya nilai *Kolmogrov-Smirnov Z* data tingkat kebugaran jasmani siswa non unggulan sebesar 1.057 dengan signifikansi 0.213. sesuai dengan kriteria pengujian dapat dikatakan bahwa data tersebut berdistribusi normal.

Uji yang digunakan Uji *Mann-Whitney Test*. Nilai yang digunakan dalam perhitungan adalah nilai tes dari kedua kelompok sampel dengan penyajian datanya.

Tabel 4. Hasil Perhitungan Uji Mann-Whitney Test.

Variabel	N	Mean	SD	Sig
Kebugaran Siswa Kelas :				
Unggulan	35	26.457	4.7916	0.249
Non Unggulan	36	25.503	4.2864	

Tabel 4 menunjukkan bahwa nilai yang signifikan (0,249) > α (0,05) maka H_0 diterima. Jadi tidak ada perbedaan yang signifikan.

Penyebab tidak adanya perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas unggulan dan siswa kelas non unggulan adalah kurangnya aktivitas olahraga dan latihan olahraga yang dilakukan oleh siswa dengan bukti : sekarang sudah banyak siswa membawa sepeda motor sendiri atau diantar. Demikian juga siswa kelas unggulan dan non unggulan kurangnya keseriusan dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga yang ada di Sekolah, dan lingkungan yang berpengaruh terhadap aktivitas sehari-hari yang dimana siswa lebih suka bermain dengan handphone dari pada permainan yang banyak menggunakan aktivitas fisik atau gerak. salah satunya adalah permainan tradisional. Pada tanggal 05 Maret 2019 pukul 09:15 saat kami wawancara dengan guru PJOK kelas VIII MTs Negeri 2

Mojokerto yaitu Hadi Siswanto, S. Pd. juga sependapat dengan hal di atas tersebut. Disisi lain siswa juga berpendapat lebih suka berada di rumah dengan main handphone dari pada keluar rumah bermain dengan teman yang lainnya, walaupun keluar itu juga ke tempat yang ada wifinya yang digunakan untuk main *game online*.

Selain itu penyebab tidak adanya perbedaan kebugaran jasmani antara kelas unggulan dan kelas non unggulan yaitu kelas unggulan yang di maksudkan adalah kelas yang unggul dalam segi teori bukan yang unggul dalam segi motoriknya atau prestasi dalam olahraga. jadi tidak ada bedanya dengan kelas non unggulan dalam segi motoriknya. Hal tersebut yang menyebabkan kurangnya gerak pada siswa kelas unggulan dan kelas non unggulan di MTs Negeri 2 Mojokerto.

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.

PENUTUP

Simpulan

1. Kondisi tingkat kebugaran jasmani kelas unggulan yaitu mempunyai nilai rata-rata 26,45. Dengan persentase kategori kurang sekali 91.42%, kategori kurang 5.71%, dan kategori sedang 2.85%.
2. Kondisi tingkat kebugaran jasmani kelas non unggulan yaitu mempunyai nilai rata-rata 25,50. Dengan persentase kategori kurang sekali 94.44%, dan kategori kurang 5.71%.
3. Tidak ada perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas unggulan dan non unggulan.
4. Tingkat kebugaran antara kelas unggulan dan non unggulan relatif sama.

Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka disarankan:

1. Dari hasil penelitian ini diharapkan guru PJOK dapat memotivasi siswa dalam mengikuti kegiatan pembelajaran agar siswa lebih serius dalam melakukan tugas gerak yang diberikan oleh guru PJOK untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa.
2. Guru PJOK diharapkan juga untuk ikut serta dalam kegiatan ekstrakurikuler agar kegiatan motorik siswa dapat terkontrol dengan baik sehingga tingkat kebugaran jasmani siswa meningkat.

DAFTAR PUSTAKA

Terpadu Dengan Siswa Reguler. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.

- Bianco, Jemni, dkk. 2015. "A Systematic Review To Determine Reliability And Usefulness Of The Field-Based Test Batteries For The Assessment Of Physical Fitness In Adolescents-The Asso Project". Poland: International Journal of Occupational Medicine and Environmental health. (<http://dx.doi.org/10.13075/ijomeh>) diakses 03 Februari 2019.
- Castro-pinero J, Artero, dkk. 2009. "Criterion-related validity of field-based fitness tests in youth: a systematic review". Sweden: Department of biosciences and Nutrition, Unit for Preventive Nutrition. (<http://bjsm.bmj.com>) diakses 03 Februari 2019.
- Darmawan, Ibnu. 2017. "Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Olahraga". Malang: Pascasarjana Universitas Negeri Malang.
- Kidung, Ananta. 2016. "Perbedaan kompetensi Internasional Antara Siswa Program Khusus Dengan Siswa Reguler DI SMP Batik Program Khusus Surakarta Dan SMP Batik Surakarta Tahun 2016/2017". Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Krisnanto, Setiawan Budi. 2015. "Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Antara Siswa Kelas Unggulan Dan Siswa Kelas Non Unggulan (Studi Pada Siswa Kelas X SMA Negeri Kertosono)". Surabaya: Universitas Negeri Surabaya.
- Mufthi, Ashif A. 2014. "Perbedaan Tingkat Asertivitas Antara Siswa Kelas Unggulan Dengan Siswa Kelas Leguler Di MTs MA'ARIF Mungging". Malang: Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Maksum, Ali. 2007. "Statistik Dalam Olahraga". Surabaya: Universitas Negeri Surabaya.
- Maksum, Ali. 2018. "Metodologi Penelitian dalam Olahraga". Surabaya: Universitas Negeri Surabaya.
- Purwanto, Ardiana Minelli. 2013. "Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VII Bilingual dan Reguler Di SMP Negeri 2 Wonosari, Gunungkidul Tahun Ajaran 2012/2013". Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Ruis JR, Castro-pinero J & dkk. 2010. "Field-based fitness assessment in young people: the ALPHA health-related fitness test battery for children and adolescents". Departement of Physiology: University of Granada. (<http://bjsm.bmj.com>) diakses 03 Februari 2019.
- Suanda, Cucu. 2014. Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMA Pada Lembaga Pendidikan Berbasis Pondok Pesantren