

PERBANDINGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI ANTARA SISWA KELAS KHUSUS DAN KELAS REGULER (Studi Pada Siswa Kelas X SMA Al-Islam Krian Tahun Ajaran 2012-2013)

Dhafid Krisdiawan

S1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Surabaya,
Krisdiawandhafid@yahoo.co.id

Faridha Nurhayati

S1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Surabaya

Abstrak

Salah satu tujuan pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (penjasorkes) adalah untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Kebugaran jasmani mengandung pengertian tentang kemampuan jasmani seseorang dalam melakukan tugas kejasmanian sehari-hari secara optimal bahkan masih dapat melakukan kegiatan jasmani tambahan lainnya tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Pembelajaran penjasorkes di SMA Al-Islam Krian dilakukan di semua kelas. Kelas khusus dengan jadwal pelajarannya dari jam 06.45-15.30 WIB pada hari senin sampai rabu. Sedangkan kelas reguler dengan jadwal pelajarannya dari jam 06.45-13.45 WIB pada hari senin sampai hari jumat, sedangkan untuk sabtu pelajarannya dari jam 06.45-09.45 WIB. Tujuan penelitian ini adalah: 1. Untuk mengetahui perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara siswa kelas khusus dan kelas reguler pada siswa kelas X SMA Al-Islam Krian. 2. Untuk mengetahui manakah yang lebih baik tingkat kebugaran jasmani antara siswa kelas khusus dan kelas reguler pada siswa kelas X SMA Al-Islam Krian. Penelitian ini populasinya adalah siswa kelas X SMA Al-Islam Krian yang terdiri dari 12 kelas reguler dan setiap kelas berjumlah 35 siswa, sehingga semuanya berjumlah 420 siswa. Sedangkan untuk kelas khusus terdiri dari 3 kelas dan setiap kelasnya berjumlah 35 siswa, sehingga semuanya berjumlah 105 siswa. Besar populasi adalah 525 siswa. Teknik pengambilan sampel yaitu menggunakan *Cluster Random Sampling* dan di dapat 2 kelas yaitu 1 kelas diambil dari kelas khusus dan 1 kelas dari kelas reguler. Jenis penelitian menggunakan perbandingan (*comparative research*). Instrumen dalam penelitian ini menggunakan TKJI, dengan analisa data menggunakan uji *mann whitney test*. Berdasarkan hasil tes TKJI siswa kelas X SMA Al-Islam Krian pada kelas khusus dengan jumlah siswa sebanyak 29, dengan nilai rata-rata sebesar 12,72, dan nilai standar deviasi sebesar 1,907. Sedangkan kelas reguler dengan jumlah siswa 32, dengan nilai rata-rata sebesar 13,16, dan nilai standar deviasi sebesar 1,743. Berdasarkan hasil analisis data menggunakan uji *Mann-Whitney Test* menunjukkan bahwa H_0 diterima dan H_a ditolak sebab $\text{sig} (0,026) < \alpha 0,05$. Jadi tidak terdapat perbedaan yang signifikan tingkat kebugaran jasmani antara siswa kelas khusus dengan kelas reguler, tetapi apabila dilihat dari nilai rata-rata kelas reguler mempunyai nilai rata-rata yang lebih besar daripada kelas khusus, dengan selisih rata-rata 0,44.

Kata Kunci : Tingkat kebugaran jasmani, siswa kelas khusus dan kelas reguler.

Abstract

One of the objectives of physical education, sport, and health is to improve the physical fitness of students. Physical fitness has the meaning of someone's physical ability to perform daily corporeality tasks optimally even he is still able to do physical activities without incurring additional significant fatigue. Learning physical education, sport, and health at SMA Al-Islam Krian was done in all classes. The lesson schedule for regular class is from 6:45 to 15:30 WIB on Monday up to Wednesday. While the lesson schedule for regular class is from 6:45 to 13:45 WIB on Monday up to Friday, while on Saturday the lesson schedule is from 6:45 to 9:45 WIB. The purposes of this study are: 1. To find the differences of physical fitness grade between regular and special classes in class X SMA Al-Islam Krian. 2. To find out which physical fitness grade between regular and special classes in class X SMA Al-Islam Krian is better. The population of this study is the students of class X SMA Al-Islam Krian which consists of 12 regular classes and the number of each class is 35 students, so the number of all classes is 420 students. As for the special class consists of 3 classes and the number of each class is 35 students, so the number of all classes is 105 students. Large population is 525 students. Sampling technique uses Cluster Random Sampling and it can be taken from 2 classes 1 class is taken from regular class and 1 class is taken from special class. The research type uses comparative research. The Instrument in this study uses TKJI, with data analysis uses the Mann Whitney test. Based on the TKJI test results in class X SMA Al-Islam Krian in a special class with the number of students is 29, with an average score of 12,72, and a standard deviation of 1,907. While regular classes with the number of students is 32, with an average score of 13,16, and a standard deviation of 1,743. Based on the results of data analysis uses the Mann-Whitney Test showed that H_0 accepted and H_a rejected because $\text{sig} (0,026) < \alpha$ of 0,05. So there is no

significant difference of physical fitness grade between regular and special classes, but when it is seen from the average value, regular class has an average value greater than the special class, with an average difference of 0,44.

Keywords: physical fitness level, special class and regular class students.

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan kegiatan yang sangat penting untuk mempersiapkan para siswa dalam menghadapi kehidupannya di masa 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.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (penjasorkes) 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 sekolah menggunakan pendekatan keseluruhan yang mencakup semua aspek baik organik, motorik, kognitif, maupun afektif (Ateng, 1992: 2).

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

Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani seseorang, terdapat beberapa jenis tes kebugaran jasmani antara lain; tes jalan-lari 15 menit (*Balke*), tes *multistage fitness tes (MFT)*, lari 2,4 Km (*Cooper*), dan tes TKJI (Mahardika, 2009: 83). Dalam penelitian ini, digunakan tes TKJI untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa. TKJI adalah bagian dari pembinaan fisik atau salah satu bentuk alat ukur untuk mengukur, mengetahui, dan menentukan tingkat kebugaran jasmani siswa.

Menurut Depdiknas Pusat Kebugaran Jasmani dan Rekreasi Jakarta (1999: 1) mengklasifikasikan tes kebugaran jasmani ke dalam beberapa kelompok umur, siswa yang akan diteliti adalah kelompok umur 16 - 19 tahun. Adapun rangkaian tes TKJI adalah sebagai berikut:

- a. Lari cepat (*Sprint*) 60 meter
- b. Gantung siku tekuk selama 60 detik (*Pull up*)
- c. Baring duduk 60 detik (*Sit up*)
- d. Loncat tegak (*Vertical jump*)
- e. 1) Lari 1200 meter, untuk siswa putra
- 2) Lari 1.000 meter, untuk putri.

Kelas khusus adalah kelas yang mempunyai program dengan pelajarannya dari jam 06.45 - 15.30 WIB pada hari senin sampai rabu. Dikarenakan kelas tersebut ada tambahan jam mata pelajaran khusus. Untuk hari kamis sampai hari sabtu jam proses belajar mengajar disamakan dengan kelas reguler. Sedangkan kelas reguler adalah kelas yang mempunyai program dengan pelajarannya dari jam 06.45 - 13.45 WIB pada hari senin sampai hari jumat, untuk hari sabtu pelajarannya dari jam 06.45 - 09.45 WIB.

Berdasarkan tinjauan latar belakang dan kajian pustaka yang telah dikemukakan sebelumnya, maka dibuatlah suatu jawaban sementara dan selanjutnya akan dibuktikan kebenarannya melalui penelitian. Adapun peneliti mengemukakan hipotesis yaitu:

1. Terdapat perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara siswa program kelas khusus dan kelas reguler pada kelas X SMA Al-Islam Krian.
2. Tingkat kebugaran jasmani siswa kelas reguler lebih baik dari pada siswa kelas khusus.

METODE

Dalam penelitian ini, jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian pendekatan kuantitatif. Dimana penelitian ini bertujuan untuk mengukur besarnya tingkat perbandingan kebugaran jasmani siswa kelas khusus dan siswa kelas reguler pada SMA Al-Islam Krian. Penelitian ini adalah penelitian perbandingan (*comparative research*) yaitu dengan membandingkan siswa yang mengikuti program sekolah kelas khusus dengan siswa yang mengikuti program sekolah kelas reguler berdasarkan tingkat kebugaran jasmaninya (Maksum, 2009: 62).

Tabel 1. Desain Penelitian

Kelompok 1	Kelompok 2
X1	X1
X2	X2
X3	X3
X4	X4
Xn	Xn

Variabel adalah suatu konsep yang memiliki variabelitas atau keragaman yang menjadi fokus penelitian (Maksum, 2009: 28). Variabel adalah objek yang dijadikan penelitian dalam suatu kegiatan penelitian. Variabel dapat dijadikan menjadi dua bagian, yaitu variabel bebas (variabel yang mempengaruhi) dan variabel terikat (variabel yang dipengaruhi). Didalam penelitian ini menggunakan satu variabel bebas dan satu variabel terikat yang dijabarkan sebagai berikut:

1. Variabel bebas : Siswa SMA kelas khusus dan siswa kelas reguler.
2. Variabel terikat : Tingkat Kebugaran Jasmani

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Apabila ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian, maka penelitiannya disebut penelitian populasi (Arikunto, 2006: 130). Dalam penelitian ini populasinya adalah siswa kelas X SMA Al-Islam yang terdiri dari 12 kelas reguler dan setiap kelas berjumlah 35 siswa, sehingga semuanya berjumlah 420 siswa. Sedangkan untuk kelas khusus terdiri dari 3 kelas dan setiap kelasnya berjumlah 35 siswa, sehingga semuanya berjumlah 105 siswa. Besar populasi adalah 525 siswa.

Sampel adalah kecil individu atau objek yang dijadikan wakil dalam penelitian disebut sampel (Maksum, 2009: 40). *Sampel* yang baik harus sejauh mungkin menggambarkan populasi (*sampel representative*). Dalam penentuan sampel pada penelitian ini, penelitian ini menggunakan teknik *Cluster Random Sampling* peneliti bukan memilih individu melainkan kelompok atau area.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisa data yang dilakukan dengan menggunakan aplikasi komputer *Statistical Product and Service Solutions Version 20.00* (SPSS), penggunaan *out put SPSS for windows 20.00* ini dimaksudkan agar perhitungan dapat dipertanggung jawabkan kebenarannya.

Tabel 2. Deskripsi Data Kebugaran Jasmani Antara Siswa Kelas Khusus dan Kelas Reguler.

No	Nama Kelas	N	Min	Mak	Sum	Mean	Std. Deviasi
1	Kelas Khusus	29	10	18	369	12,72	1,907
2	Kelas Reguler	32	9	16	421	13,16	1,743
3	Beda	3	1	2	52	0,44	0,164

Tabel 3. Kategori Tingkat Kebugaran Jasmani Kelas X Antara Siswa Kelas Khusus dan Kelas Reguler.

Kategori kebugaran jasmani	Kelas khusus		Kelas reguler	
	Jumlah	%	Jumlah	%
Kurang sekali	0	0	1	3,13
Kurang	18	62,07	12	37,49
Sedang	10	34,48	19	59,38
Baik	1	3,45	0	0
Baik sekali	0	0	0	0

Uji Normalitas

Tabel 4. Hasil Pengujian Normalitas Antara Kelas Khusus dan Kelas Reguler.

Variabel	P Value	Sig	Keterangan
TKJI Kelas Khusus	0,587	0,05	Normal
TKJI Kelas Reguler	0,039	0,05	Tidak Normal

Uji Homogenitas

Tabel 5. Distribusi Hasil Uji Homogenitas

Nilai F hitung	Nilai F tabel	Kategori
0,855	1,53	Homogen

Dari perhitungan yang dilakukan diperoleh hasil F hitung (0,855) < F tabel (1,53), maka dapat disimpulkan data tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X SMA Al-Islam Krian antara kelas khusus dan kelas reguler adalah homogen.

Uji Hipotesis

Dalam penelitian ini menggunakan Uji *Mann Whitney*, karena ada satu data yang tidak normal.

Tabel 5. Data Perbandingan Kebugaran Jasmani Antara Kelas Khusus dan Kelas Reguler.

Kelas	N	Mean	SD	Z	Sig
Kelas Khusus	29	28,03	1,907	-1,264	0,206
Kelas Reguler	32	33,69	1,743		

a. Merumuskan hipotesis statistik

Ho : Berarti tidak terdapat perbedaan yang signifikan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas khusus dan kelas reguler.

Ha : Berarti terdapat perbedaan yang signifikan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas khusus dan kelas reguler.

b. Kriteria pengujian

Ho diterima dan Ha ditolak jika nilai $\text{sig} < \alpha 0,05$

c. Hasil pengujian

Ho diterima dan Ha ditolak sebab $\text{sig} (0,026) < \alpha 0,05$. Jadi tidak terdapat perbedaan yang signifikan tingkat kebugaran jasmani siswa antara kelas khusus dan kelas reguler.

Berdasarkan analisa data di atas antara kelas khusus dan kelas reguler tidak terdapat perbedaan yang signifikan, tetapi apabila dilihat dari nilai rata-rata kelas reguler mempunyai nilai rata-rata yang lebih besar daripada kelas khusus, dengan selisih rata-rata 0,44.

Sesuai dengan rumusan masalah, tujuan penelitian, dan hasil penelitian tentang perbandingan tingkat kebugaran jasmani pada kelas X SMA Al-Islam Krian antara siswa kelas khusus dan kelas reguler, bisa dikatakan tidak terdapat perbedaan yang signifikan tingkat kebugaran jasmani siswa antara siswa kelas khusus dan kelas reguler.

Selain itu, aktivitas di luar kelas yang dilakukan oleh siswa kelas X SMA Al-Islam Krian antara siswa kelas khusus 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 khusus 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 khusus dan kelas reguler, tetapi aktivitas fisiknya relatif sama, maka hal tersebut tidak memberikan pengaruh yang berarti terhadap kebugaran jasmani siswa.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil nilai tes tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X SMA Al-Islam Krian antara kelas khusus dan kelas reguler dapat di simpulkan bahwa:

1. Tidak ada perbedaan tingkat kebugaran jasmani yang signifikan antara kelas khusus dan kelas reguler pada siswa kelas X SMA Al-Islam Krian.

2. Tingkat kebugaran jasmani antara siswa kelas khusus dan kelas reguler pada siswa kelas X SMA Al-Islam Krian relatif sama yaitu untuk kelas khusus sebesar 12,72 dan kelas reguler sebesar 13,16. Sedangkan besarnya perbedaan rata-ratanya kecil, yaitu sebesar 0,44.

Saran

1. Sesuai dengan hasil penelitian yang diperoleh bahwa tidak terdapat perbedaan kebugaran jasmani siswa yang signifikan antara siswa kelas khusus dan kelas reguler, studi pada siswa kelas X SMA Al-Islam Krian, maka guru pendidikan jasmani harus selalu mengevaluasi kebugaran jasmani siswa untuk meningkatkan dan memperhatikan aktivitas siswa pada saat mata pelajaran penjasorkes berlangsung.
2. Untuk semua siswa agar mengikuti mata pelajaran penjasorkes dengan baik dan bersungguh-sungguh serta menambah aktivitas fisik supaya kebugaran jasmaninya lebih meningkat.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Satuan Pendekatan Praktik (Edisi Revisi VI)*. Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- Ateng, Abdulkadir, H. 1986. *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 16 – 19 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.
- Muhari. 2004. *Refleksi Pendidikan Masa Kini*. Surabaya : FIP – 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.