

PERBANDINGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS XI JURUSAN IPA DAN KELAS XI JURUSAN IPS

Nugroho Hadi Prasetyo*, Taufiq Hidayat

S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Olahraga

Universitas Negeri Surabaya

*nugrohoprasyo16060464137@mhs.unesa.ac.id

Abstrak

Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Olahraga (PJOK) merupakan bagian penting dari pendidikan. Adanya bidang studi PJOK di semua jenjang pendidikan diharapkan membantu peserta didik untuk mempunyai kebugaran jasmani yang baik. Kebugaran jasmani merupakan kemampuan setiap individu untuk melakukan kegiatan sehari-hari tanpa kelelahan yang berarti. Kehidupan setiap individu yang berbeda satu sama lain menuntut kebugaran jasmani yang ideal agar dapat melakukan aktivitas sehari-hari secara maksimal. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan tingkat kebugaran jasmani berdasarkan artikel-artikel yang telah direview. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *literature review* atau tinjauan pustaka, yaitu penelitian dengan mengkaji secara mendalam penelitian sebelumnya pada suatu topik yang hendak diteliti. Penelitian ini menggunakan 22 sumber literatur dengan kisaran 10 tahun terakhir, 16 diantaranya digunakan sebagai data yang direview. Data diambil dari lima database (*google scholar, researchgate, jurnal unimed, ejournal unesa, dan jurnal sinta*) menggunakan kata kunci “Kebugaran Jasmani” dan “*Physical Fitness*”. Berdasarkan hasil *review* beberapa penelitian sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani setiap orang berbeda. Perbedaan tersebut dapat disebabkan oleh berbagai faktor, diantaranya faktor internal seperti genetik, umur dan jenis kelamin dan faktor eksternal seperti aktivitas fisik, kelelahan, lingkungan. Tingkat kebugaran seseorang dapat dikatakan baik apabila setiap komponen kebugaran jasmani dalam kategori baik.

Kata Kunci: pendidikan jasmani; tingkat kebugaran jasmani; siswa IPA dan IPS

Abstract

Physical Education, Health and Sports (PJOK) is an important part of education. The existence of a field of physical education and health at all levels of education is expected to help students to have good physical fitness. Physical freshness is the ability of each individual to carry out daily activities without significant fatigue. The life of each individual who is different from one another demands ideal physical fitness so that they can carry out their daily activities optimally. The purpose of this study was to determine differences in the level of physical fitness based on the articles that have been reviewed. The method used in this study is the literature review method, namely research by critically evaluating previous research on a topic to be studied. This research using 22 literature sources with a range of the last 10 year, 16 of which are used as data that are reviewed and retrieved from five database (*google scholar, researchgate, jurnal unimed, ejournal unesa, dan jurnal sinta*) using a keyword “Kebugaran Jasmani” and “*Physical Fitness*”. Based on the results of a review of several previous studies, it can be concluded that the physical fitness level of each person is different. These differences can be caused by various factors, including internal factors such as genetics, age and sex and external factors such as physical activity, fatigue, and the environment. A person's fitness level can be said to be good if every component of physical fitness is in a good category.

Keywords: physical education; physical fitness; students of science program and social program

PENDAHULUAN

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mengartikan kesehatan sebagai kondisi bukan hanya sekedar tidak ditemukan adanya penyakit atau suatu kelemahan. Namun kesehatan yang dimaksud di sini adalah kondisi kesejahteraan fisik, mental dan sosial yang lengkap. Manusia dibangun untuk bergerak. Oleh karena itu, diperlukan adanya aktivitas untuk meningkatkan kondisi fisiknya, kognitif dan sosial mereka, kapasitas untuk belajar serta untuk mengembangkan keterampilan dan kemampuan motorik mendasar yang kemudian memungkinkan gaya hidup aktif (Novak *et al.*, 2015).

Hian, Mahmud, & Choong, (2013) berpendapat bahwa seiring dengan modernisasi dunia dan canggihnya teknologi saat ini telah membuat orang kurang aktif. Akibatnya orang-orang semakin jarang bekerja dan mengakibatkan penurunan kebugaran. Berdasarkan dua pendapat tersebut, peran dunia pendidikan penting agar seiring perkembangan zaman yang serba modern seperti saat ini anak-anak dapat menjaga kebugaran jasmani mereka dengan kegiatan-kegiatan yang bermanfaat.

Menurut Undang-Undang No.20 Tahun 2003, "Tujuan yang hendak dicapai dalam dunia pendidikan adalah perkembangan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab. Selain itu, dunia pendidikan, terutama pendidikan jasmani diharapkan dapat meningkatkan kompetensi kecerdasan anak, baik dari segi emosional maupun spiritual."

Olahraga dapat dikatakan sebagai aktivitas fisik dengan berbagai manfaat. Manfaat olahraga diantaranya adalah menjaga serta meningkatkan kebugaran jasmani. *Physical fitness* atau kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang ketika melakukan aktivitas sehari-hari tanpa kelelahan yang berarti. Kebugaran jasmani juga dapat dikatakan sebagai kemampuan dalam melaksanakan suatu tugas tertentu dengan menggunakan kekuatan otot (Karpovich, 2014:95 dalam Sardi, 2019).

Dalam dunia pendidikan nasional, kurikulum Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Olahraga (PJOK) diharapkan mampu mendorong para siswa untuk meningkatkan kebugaran jasmaninya. Erwanto dan Nasution (2015) menyebutkan bahwa PJOK berguna untuk mengembangkan ketrampilan anak di waktu senggang. Selain itu, PJOK dapat mendorong anak untuk beraktivitas hidup sehat, berkembang secara sosial serta berpengaruh terhadap kesehatan fisik dan mental siswa. Menurut Rahma (2018), "Pelaksanaan PJOK di lingkungan sekolah formal merupakan salah satu bentuk investasi jangka panjang dalam rangka pembinaan

sumber daya manusia di Indonesia. Diharapkan dengan adanya pendidikan jasmani ini dapat berkembang secara pesat sehingga dapat menjadi dasar atau penyempurnaan isi program maupun metode pelaksanaannya."

Sari (2018) mengungkapkan pembinaan kebugaran jasmani adalah faktor penting peningkatan kualitas fisik yang diperlukan sejak usia sekolah, salah satunya melalui pendidikan jasmani. Namun, kenyataannya nilai-nilai dalam kegiatan olahraga belum dipahami secara menyeluruh oleh masyarakat, sehingga masih belum dianggap masyarakat sebagai kebutuhan hidup yang penting. Hal ini ditunjukkan dengan kualitas kebugaran jasmani masyarakat yang masih rendah serta belum mencapai seperti yang diharapkan. Oleh karena itu, sudah seharusnya masyarakat membangun perilaku hidup sehat yang mendorong meningkatnya kebugaran jasmani. Dengan demikian seseorang dapat mempunyai daya tahan untuk melakukan kegiatan sehari-hari tanpa kelelahan sehingga dapat menghasilkan kerja secara maksimal.

Studi pada remaja yang menyelidiki bermacam-macam komponen kebugaran fisik. Kebugaran fisik yang komprehensif tersebut seperti: kecepatan, daya tahan otot / kekuatan, daya tahan dan kardio-pernapasan dan hanya satu yang menilai hubungan kebugaran kardiorespirasi dengan dyslipidemia (Andrade *et al.*, 2014). Pendidikan jasmani sejak usia sekolah diperlukan untuk membantu para siswa menjaga komponen-komponen kebugaran tubuh tersebut. Diharapkan dengan kebugaran yang baik akan membantu siswa dalam belajar dan melakukan aktivitas lainnya tanpa merasakan kelelahan yang berarti. Kebugaran fisik dapat dikatakan sebagai kemampuan tubuh untuk berfungsi secara efisien dan efektif, untuk menikmati waktu luang, untuk menjadi sehat, untuk melawan penyakit, dan untuk mengatasi situasi darurat. Komponen kesehatan fisik yang berhubungan dengan kesehatan termasuk komposisi tubuh, kebugaran kardiovaskular, fleksibilitas, daya tahan otot, dan kekuatan. Komponen yang terkait dengan keterampilan termasuk kelincahan, keseimbangan, koordinasi, daya, waktu reaksi, dan kecepatan (Hian, Mahmud, dan Choong, 2013). Selain itu, salah satu manfaat lain kebugaran jasmani adalah orang dengan tingkat aktivitas fisik atau kebugaran fisik yang lebih tinggi memiliki faktor risiko lebih rendah untuk pengembangan penyakit kardiovaskular, yang menunjukkan bahwa kurangnya kebugaran fisik merupakan penyebab penting dari penyakit kronis (Kim, Lee, & Kim, 2018).

Andrade *et al.*, (2014) mengatakan bahwa penyakit tidak menular, terutama penyakit kardiovaskular dan diabetes tipe II, telah menjadi penyebab utama kematian dan kecacatan, menyumbang 80% dari total kematian di berpenghasilan rendah dan menengah negara di seluruh

dunia. Bukti saat ini menunjukkan bahwa perkembangan penyakit tidak menular dimulai sejak awal kehidupan dan berhubungan dengan kebugaran fisik yang buruk, aktivitas fisik yang tingkat rendah dan diet yang tidak memadai. Kebugaran fisik memiliki hubungan yang lebih dekat dengan terjadinya kedua penyakit kardiovaskular, dan faktor risiko kardiovaskular, daripada tingkat aktivitas fisik. Kebugaran fisik, berbeda dengan aktivitas fisik, stabil selama beberapa bulan dalam seorang individu dan karena itu telah diusulkan sebagai penanda untuk risiko kardiovaskular pada anak-anak dan remaja. Dari berbagai pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani merupakan salah satu faktor penting dalam menghadapi suatu aktivitas yang dapat membantu anak didik untuk terhindar dari beberapa penyakit kronis. Kebugaran jasmani dapat membantu kemampuan anak untuk menyelesaikan tugas serta meningkatkan prestasi belajar di sekolah. Hal ini disebabkan karena kebugaran jasmani dapat membantu seseorang dalam melaksanakan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Oleh karena itu, dibutuhkan penerapan pelaksanaan PJOK yang baik dan tepat di lingkungan sekolah untuk membantu anak didik meningkatkan kebugaran jasmani, sehingga tujuan pendidikan jasmani dan kesehatan dapat tercapai.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *literature review* atau tinjauan pustaka. Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data sekunder yang diperoleh dari mengkaji beberapa jurnal hasil penelitian

yang memiliki tema sejenis dengan judul penelitian yang diteliti. Kriteria jurnal yang *direview* dalam penelitian ini adalah jurnal terakreditasi, baik nasional maupun internasional yang memiliki tema kebugaran jasmani serta rentang waktu 10 tahun. Menurut Winarno (2020), pada metode *literature review*, penulisan artikel menggunakan beberapa tahapan seperti: 1) Memilih topik yang akan di *review*, 2) Mengidentifikasi artikel yang relevan, 3) Melakukan analisis dan sintesis literatur, 4) Mengorganisasi penulisan *review*.

Database yang didapat dari google scholar, researchgate, jurnal unimed, *ejournal unesa*, dan jurnal sinta. dengan menggunakan kata kunci “Kebugaran Jasmani” dan “*Physical Fitness*”. Pada tahap pencarian artikel jurnal diperoleh 22 jurnal dengan kisaran tahun 2012 sampai 2020, 11 jurnal internasional dan 11 jurnal nasional yang sesuai dengan tema penulisan. Kriteria jurnal yang dijadikan sampel dalam penelitian ini berdasarkan Standar Operasional Prosedur Penulisan Artikel Ilmiah yang sudah ditetapkan oleh Jurusan Pendidikan Olahraga yaitu jurnal terakreditasi, baik nasional maupun internasional yang memiliki tema kebugaran jasmani serta rentang waktu 10 tahun. Sehingga didapat 16 sumber artikel yang digunakan sebagai data yang *direview*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pencarian literatur yang telah dikumpulkan dan dianalisa didapatkan hasil kebugaran jasmani yang dirangkum pada tabel 1 berikut ini:

Tabel 1. Studi Karakteristik

Peneliti (Tahun)	Judul	Tujuan	Desain/Populasi	Hasil
Saputro (2013)	Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas Atas SDN Jetis Di Daerah Dataran Rendah Dengan SDN Purwosari Di Daerah Dataran Tinggi Kecamatan Girimulyo Kulon Progo	Mengetahui perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas atas di daerah dataran rendah dengan di daerah dataran tinggi.	Penelitian komparasi dengan metode survei. Tes menggunakan TKJI 2010. Populasi: Siswa SD Negeri Purwosari dan SD Negeri Jetis.	Ditemukan perbedaan tingkat kebugaran jasmani SDN Purwosari di daerah dataran tinggi dengan SDN Jetis di daerah dataran rendah.
Lendra, Ramadi dan Vai (2016)	Perbandingan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V SDN 012 Harapan Jaya Dengan Siswa SDN 010 Karya Mukti Kabupaten Rokan Hilir	Mengetahui perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SD.	Penelitian komparasi menggunakan pengukuran tes TKJI. Populasi: Siswa putri kelas V masing-masing sekolah.	Ditemukan adanya perbedaan kebugaran jasmani. Siswa SDN 012 Harapan Jaya memiliki kebugaran yang lebih baik dibandingkan dengan siswa SDN 010 Karya Mukti Kabupaten Rokan Hilir.

Peneliti (Tahun)	Judul	Tujuan	Desain/Populasi	Hasil
Novak <i>et al</i> , pada tahun 2015	<i>Comparison of Fitness Levels between Croatian and Lithuanian Students</i>	Untuk menentukan dan membandingkan tingkat karakteristik antropologis individu anak di Kroasia dan Lithuania.	Pendekatan kuantitatif. Populasi: 8.289 dari Kroasia dan 2.969 dari Lithuania.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa Kroasia memiliki massa tubuh yang lebih tinggi, memiliki nilai BMI lebih tinggi dan skor lebih baik pada tes fleksibilitas. Siswa Lithuania mencapai hasil yang lebih baik dalam tes kekuatan berulang. Gadis-gadis dari Lithuania lebih kurus, memiliki BMI lebih rendah dan mencapai hasil yang lebih baik dalam uji kekuatan yang berulang dibandingkan anak perempuan di Kroasia. Usia ditunjukkan sebagai faktor yang signifikan dalam peningkatan semua variabel yang diuji.
Hian, Mahmud, dan Choong, tahun 2013	<i>Physical Fitness Level Between Urban And Rural Students- Case Study</i>	Membandingkan tingkat kebugaran terkait kesehatan antara anak-anak sekolah yang tinggal di Dalat (Pedesaan) dan Kuala Lumpur (Perkotaan).	Deskriptif dengan metode survei. Instrumen menggunakan tes SEGAK (Malaysia). Populasi: 30% siswa Sekolah Kebangsaan Sungai Besi 2 (Kuala Lumpur) dan daerah pedesaan (Sekolah Kebangsaan Sungai Rasau, Dalat).	Siswa pedesaan lebih baik dalam kebugaran terkait kesehatan dibandingkan dengan siswa perkotaan secara keseluruhan.
Andrade <i>et al</i> , (2014)	<i>Physical Fitness Among Urban And Rural Ecuadorian Adolescents and Its Association Withblood Lipids: A Crossectional Study</i>	Untuk menilai kebugaran fisik di antara remaja perkotaan dan pedesaan serta hubungannya dengan profil lipid darah di negara berpenghasilan menengah.	Penelitian <i>cross-sectional</i> . Standar FITNESGRAM digunakan untuk mengevaluasi kebugaran. Populasi: 773 anak usia 10-16 tahun di kota Cuenca dan Nabón canton.	Lebih dari setengah sampel menunjukkan tingkat kebugaran fisik yang tidak sehat. Remaja perkotaan lebih bugar daripada remaja pedesaan selama lima tes kebugaran. Namun demikian, perbedaan-perbedaan ini dalam kebugaran fisik tidak menjelaskan mereka dalam profil lipid antara remaja perkotaan dan pedesaan.
Armen (2017)	Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 13 Muara Siberut Dengan Siswa SD Negeri 06 Rogdog	Mengetahui perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD.	Penelitian komparasi dengan pelaksanaan tes menggunakan TKJI. 59 orang siswa kelas V SDN 13 Muara Siberut dengan	Terdapat perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa kedua sekolah tersebut. Siswa SDN 13 Muara Siberut mempunyai kebugaran jasmani yang

Peneliti (Tahun)	Judul	Tujuan	Desain/Populasi	Hasil
	Kecamatan Siberut Selatan		siswa SDN 06 Rogdog	sedang dan siswi SDN 06 Rogdog Kecamatan Siberut Selatan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang kurang.
Kayihan (2014)	<i>Comparison Of Physical Fitness Levels Of Adolescents According To Sports Participation : Martial Arts , Team Sports And Non-Sports</i>	Mengetahui keunggulan tentang tingkat kebugaran fisik remaja menurut partisipasi olahraga: seni bela diri, olahraga tim, dan non-olahraga.	Penelitian kuantitatif. Tes menggunakan AAHPERD dan FITNESSGRAM Populasi: Pria dalam rentang usia 15-18 yang mengikuti seni bela diri, olahraga tim, dan non-olahraga	Dibandingkan dengan partisipasi non-olahraga, seni bela diri memiliki efek yang lebih positif pada ketahanan otot dan fleksibilitas daripada olahraga tim pada remaja.
Singh, G., Singh, S., & Singh, H. (2017).	<i>Cross-Sectional Comparisons of Physical Fitness Between the Girls of Government and Private Schools</i>	Menilai perbedaan kebugaran fisik antara anak perempuan di sekolah swasta dan sekolah negeri di distrik Amritsar dari Punjab	Penelitian kuantitatif menggunakan <i>uji-t Student independen</i> . Populasi: Anak perempuan sekolah berusia 11-14 tahun dari sekolah swasta dan pemerintah di distrik Amritsar, Punjab, India.	Anak perempuan sekolah negeri memiliki kinerja yang lebih baik pada waktu reaksi variabel, kekuatan pegangan dan daya tahan tubuh sedangkan anak perempuan sekolah swasta menunjukkan lebih sedikit lemak tubuh daripada rekan mereka. Sementara itu, tidak ada perbedaan yang terlihat pada kecepatan variabel, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, daya ledak dan fleksibilitas.
Camliguney et al, (2012)	<i>The Comparison Of Public And Private Primary Schools Children Physical Fitness</i>	Menentukan perbedaan tingkat kebugaran fisik siswa sekolah dasar negeri dan swasta yang berbagi kurikulum umum dengan kebijakan sekolah dan infrastruktur yang berbeda.	Pendekatan kuantitatif. Tes kebugaran dilakukan dengan parameter <i>hand grip (left-right)</i> kekuatan kaki, fleksibilitas, keseimbangan, dan koordinasi. Populasi: 150 siswa, antara usia 7 dan 11	Kelas pendidikan jasmani yang ditawarkan kepada siswa sekolah dasar negeri dan swasta tidak berpengaruh secara berbeda terhadap parameter kebugaran fisik mereka selain kekuatan kaki.
Singh, S. K. (2016)	<i>Comparison of Motor Fitness Components Among Different Racket Game Players of National Level</i>	Membandingkan tingkat komponen kebugaran motorik antara pemain olahraga raket tingkat nasional.	Uji Analisis Varians (ANOVA). Tes menggunakan kebugaran motorik, <i>Scheffe's post hoc</i> Tes post hoc Populasi: Pemain olahraga raket tingkat nasional (Badminton, Tenis)	Ada variasi di antara bulu tangkis, tenis rumput (<i>lawn</i>) dan kelompok <i>squash</i> di semua variabel kebugaran motorik yang dipilih.

Peneliti (Tahun)	Judul	Tujuan	Desain/Populasi	Hasil
			Rumput dan Squash) dari kota Lucknow	
Bae, Yu dan Lee (2016)	<i>Comparison Of Basic Physical Fitness , Aerobic Capacity , And Isokinetic Strength Between National And International Level High School Freestyle Swimmers</i>	Membandingkan kebugaran fisik dasar, kapasitas aerobik, dan kekuatan isokinetik antara perenang gaya bebas siswa sekolah menengah tingkat internasional dan nasional.	Studi <i>cross-sectional</i> . Populasi: Perenang tingkat internasional dan perenang gaya bebas SMA tingkat nasional tanpa patologi yang diketahui dalam penelitian ini.	Nilai rata-rata dari variabel-variabel pada perenang tingkat internasional lebih tinggi daripada perenang tingkat nasional. Perenang umumnya sehat secara fisik dengan catatan kompetisi yang baik.
Singh, K., & Singh, R. (2017)	<i>Comparision of Selected Physical Fitness Components of Badminton and Basketball Players</i>	Membedakan pemain bulu tangkis dan bola basket dalam kaitannya dengan komponen kebugaran fisik yang dipilih.	Penelitian kuantitatif. Populasi: Mahasiswa Guru Ghasidas Vishwavidyalaya Bilaspur (CG) selama turnamen minggu olahraga antar fakultas.	Perbedaan signifikan ditemukan antara pemain bulu tangkis dan bola basket dalam kaitannya dengan kecepatan, kelincahan, kekuatan eksplosif dan kekuatan genggam.
Kuroda <i>et al</i> (2015)	<i>Comparison Of The Physical Fitness, Athletic Performance And Competitive Achievements Of Junior And Senior Tennis Players</i>	Mengevaluasi kebugaran fisik dan kinerja atletik para pemain tenis.	Pendekatan kuantitatif. Tes yang digunakan adalah Tennis Field Test. Populasi: Pemain tenis Fakultas Pendidikan , Universitas Hokkaido	Kelincahan adalah prediktor penting keberhasilan di antara para pemain tenis junior, sementara kinerja daya tahan seluruh tubuh adalah komponen kunci bagi para pemain tenis senior.
Taufiqurrahman & Hidayat (2016)	Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Antara Kelas XI IPA Dan Kelas XI IPS Sekolah MAN 2 Gresik	Mengetahui tingkat kebugaran jasmani antara siswa kelas IPA dan siswa kelas IPS.	Penelitian non eksperimen dengan pendekatan deskriptif kuantitatif. Instrumen menggunakan TKJI. Populasi: Seluruh siswa kelas XI IPA 3 dan kelas XI IPA 4 MAN 2 Gresik berjumlah 80 siswa	Tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI IPA dan siswa kelas XI IPS.
Erwanto & Nasution (2015)	Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Antara Siswa Program IPA Dan Siswa Program IPS Kelas XII Di SMA Negeri 1 Lamongan	Mengetahui perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa IPA dan IPS.	Penelitian noneksperimen menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif. Tes menggunakan TKJI. Populasi: 329 siswa kelas XII IPA dan IPS.	Tidak terdapat perbedaan yang signifikan kebugaran siswa IPA dan IPS.

Peneliti (Tahun)	Judul	Tujuan	Desain/Populasi	Hasil
Cahyono dan Muhammad (2017)	Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Antara Siswa Jurusan IPA Dan Jurusan IPS (Studi pada Siswa Kelas X SMAN 12 Surabaya)	Mengetahui perbedaan dan mana yang lebih baik tingkat kebugaran jasmani siswa IPA dan IPS SMAN 12 Surabaya.	Penelitian non eksperimen. Populasi: Seluruh siswa kelas X SMA Negeri 12 Surabaya jurusan IPA dan jurusan IPS.	Berdasarkan hasil tes MFT, siswa IPA lebih baik dari pada siswa IPS. Siswa program IPA lebih banyak melakukan kegiatan. Hal tersebut menyebabkan mereka mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang lebih baik dibandingkan dengan siswa IPS yang mempunyai lebih sedikit aktivitas.

Dari hasil *review* 16 jurnal dapat dijelaskan bahwa kebugaran jasmani antara orang satu dengan yang lainnya dapat berbeda. Perbedaan ini dapat disebabkan oleh beberapa hal. Hasil penelitian artikel satu sampai enam menunjukkan bahwa *ada perbedaan* kebugaran jasmani dua sekolah dengan lokasi yang berbeda. Dua sekolah tersebut berbeda letak geografisnya. Ada sekolah yang terletak di daerah pedesaan, ada pula yang di perkotaan. Beberapa peneliti menguraikan pendapatnya tentang siswa yang bersekolah di pedesaan dan perkotaan.

Lendra, Ramadi dan Vai (2016) menyatakan bahwa daerah pedesaan umumnya banyak persawahan dan berada di pinggiran kota. Sulit menemukan alat transportasi untuk mengantar siswa ke sekolah. Akibatnya, para siswa pedesaan berjalan kaki untuk pergi ke sekolah dan pulang ke rumah. Selain itu, sepulang sekolah mereka masih memiliki kegiatan untuk membantu pekerjaan orang tua mereka yang rata-rata bertani dan berladang. Kegiatan olahraga di sekolah mereka sendiri ditunjang dengan sebuah lapangan bola yang akan membantu mereka berolahraga secara leluasa. Berbeda dengan kondisi siswa yang bersekolah di perkotaan, dengan sekolah yang rata-rata berjarak dekat, Sarana transportasi mudah dijumpai, menjadikan perjalanan ke sekolah ditempuh dalam waktu singkat sehingga aktivitas fisik kurang dilakukan. Dari pernyataan tersebut dapat dikatakan bahwa rangkaian aktivitas yang terus-menerus dilakukan setiap hari telah menjadi kebiasaan anak perkotaan maupun pedesaan. Aktivitas-aktivitas ini akan mempengaruhi kebugaran fisik mereka. Anak-anak pedesaan cenderung melakukan kegiatan yang lebih banyak seperti berjalan kaki ke sekolah, bermain di tanah lapang dan membantu orang tua mereka sehingga mendorong terciptanya kebugaran fisik yang baik. Sementara itu, siswa perkotaan lebih sedikit melakukan kegiatan karena mudahnya transportasi sehingga tidak perlu berjalan kaki ke sekolah seperti anak pedesaan. Hal ini mengakibatkan tingkat kebugaran jasmani siswa

perkotaan yang rendah dibandingkan dengan siswa pedesaan.

Di sisi lain, Armen (2017) juga berpendapat bahwa siswa perkotaan lebih banyak mempelajari ulang mata pelajaran melalui les atau bimbingan belajar. Anak pedesaan lebih banyak melakukan kegiatan yang menantang seperti pergi sekolah berjalan kaki, pulang sekolah bermain ke sawah, mandi ke sungai dan mencari kegiatan di alam. Sejalan dengan pendapat tersebut, Hian, Mahmud, & Choong, (2013) menyebutkan bahwa “Ketersediaan dan transportasi lebih baik di perkotaan dari pada di pedesaan. Sekolah-sekolah di perkotaan juga memiliki fasilitas yang lebih baik seperti lapangan, trek dan lainnya jika dibandingkan dengan sekolah di pedesaan.” Sejumlah penelitian telah menunjukkan bahwa faktor lingkungan, perbedaan budaya, sosial -kondisi ekonomi dan kemungkinan kurikulum pendidikan jasmani yang berbeda, dan ketersediaan fasilitas dan tempat olahraga yang sangat memengaruhi kebugaran fisik anak-anak (Novak *et al.*, 2015).

Dari penjelasan tersebut dapat diketahui bahwa kebugaran jasmani salah satunya dipengaruhi oleh letak geografis yang berbeda di setiap daerah. Selain itu, kebugaran jasmani juga dapat dipengaruhi oleh aktivitas fisik yang dilakukan siswa serta sarana dan prasarana yang ada dalam sekolah tempat seorang siswa menimba ilmu. Sari (2018) mengatakan bahwa kebugaran jasmani seseorang tidak hanya dipengaruhi oleh kegiatan olahraga saja, namun juga kebiasaan perilaku hidup sehat. Diantara perilaku hidup sehat adalah kebiasaan mengonsumsi makanan sehat, menjaga kebersihan, hidup teratur. Selain itu, dibutuhkan juga pengetahuan terkait dengan kesehatan.

Kebugaran jasmani juga dapat dipengaruhi oleh aktivitas yang dilakukan seseorang, seperti mengikuti ekstrakurikuler seperti olahraga dan bela diri. Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa berlatih seni bela diri memberikan berbagai manfaat fisiologis pada anak muda, orang dewasa, dan orang tua. Manfaat-manfaat ini

termasuk peningkatan dalam semua indikator kebugaran fisik yang berhubungan dengan kesehatan. Seni bela diri dapat digunakan untuk mempromosikan salah satu elemen pendidikan jasmani dan bentuk mengisi waktu luang yang bermanfaat (Kayihan, 2014).

Artikel ke delapan dan ke sembilan memiliki persamaan untuk mengetahui kebugaran fisik siswa yang bersekolah di sekolah swasta dan negeri. Siswa yang belajar di sekolah swasta umumnya berasal dari keluarga sosial ekonomi yang lebih tinggi. Akses mudah ke kenyamanan hidup dan teknologi gadget membuat anak-anak untuk menghabiskan gaya hidup yang lebih menetap dan hidup tidak aktif bisa menjadi beberapa faktor kebugaran fisik yang lebih rendah di antara anak perempuan sekolah swasta. Camliguney *et al.*, (2012) menyebutkan bahwa umumnya, keluarga yang memiliki status sosial ekonomi tinggi lebih memilih sekolah swasta untuk pendidikan anak-anak mereka. Namun demikian, hasil risetnya menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan dalam hal karakteristik kebugaran fisik antara siswa sekolah dasar negeri dan swasta tanpa parameter kekuatan kaki. Dengan demikian, tingkat kebugaran jasmani sekolah umum tidak lebih rendah dari tingkat sekolah swasta.

Kayihan (2014) berpendapat dengan mengatakan kebugaran fisik berkontribusi terhadap kinerja dalam olahraga. Studi sebelumnya telah menunjukkan efek positif dari aktivitas fisik dan olahraga pada kesehatan fisik dan kebugaran dan kesejahteraan psikologis dan juga pengembangan kecerdasan. Kebugaran setiap individu dapat diukur menggunakan beberapa variabel seperti kecepatan (*speed*), kelincuhan (*agility*), kekuatan otot, kekuatan eksplosif (*explosive strength*) dan kekuatan genggam (*grip strength*) dan daya tahan kardiovaskular. Topik penelitian yang diambil penulis adalah tingkat kebugaran jasmani siswa IPA dan IPS. Beberapa penelitian menunjukkan hasil penelitian yang berbeda. Beberapa penelitian tersebut adalah penelitian yang dilakukan oleh Taufiqurrahman dan Hidayat (2016), Erwanto dan Nasution (2015) serta Cahyono dan Muhammad (2017).

Penelitian dari Taufiqurrahman dan Hidayat (2016) dilatarbelakangi oleh hasil observasi serta wawancara yang dilakukan oleh peneliti. Peneliti menemukan informasi bahwa siswa kelas IPS lebih sulit diatur, misalnya saat berganti seragam olahraga cenderung mengulur waktu. Bahkan terkadang ditemukan siswa yang tidak mengenakan seragam yang semestinya digunakan saat olahraga. Siswa IPS yang melakukan pembelajaran PJOK pada pukul 08.45 dengan kondisi matahari yang terik menyebabkan siswa IPS lebih sulit dikondisikan. Berbeda dengan siswa IPA yang lebih disiplin waktu. Mereka juga memakai seragam sesuai dengan aturan. Setelah dilakukan penelitian, didapatkan

kesimpulan bahwa kebiasaan siswa kelas XI IPA dan XI IPS di MAN 2 Gresik ketika mendapatkan jam kosong tidak berpengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa.

Penelitian yang dilakukan oleh Erwanto dan Nasution (2015) dilatarbelakangi berdasarkan hasil wawancara dan observasi peneliti dengan salah satu guru SMAN 1 Lamongan menunjukkan bahwa siswa program IPS lebih sulit untuk diatur saat pembelajaran PJOK dibandingkan dengan siswa program IPA. Selain itu, ketika jam kosong, siswa IPS mengisi waktunya dengan berjalan-jalan atau berkumpul di kantin. Bertolak belakang dengan siswa program IPA yang lebih memilih untuk menyibukkan diri dengan membaca buku atau belajar di dalam kelas dan di perpustakaan. Tetapi, walaupun siswa IPS susah diatur, beberapa diantaranya yang pernah melanggar aturan memiliki semangat tinggi untuk belajar. Bahkan, mereka pernah meraih beberapa gelar juara dalam perlombaan olahraga antar sekolah. Alasan tersebutlah yang melatarbelakangi diadakan penelitian ini. Instrumen penelitian yang digunakan adalah TKJI. Analisis data menyimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan kebugaran siswa IPA dan IPS. Peneliti menyimpulkan bahwa kebiasaan siswa kelas XII program IPA dan IPS saat jam kosong tidak berpengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani. Hal tersebut disebabkan karena faktor utama yang berpengaruh terhadap kebugaran jasmani siswa adalah aktivitas fisik yang dilakukan tiap individu.

Penelitian yang dilakukan oleh Cahyono dan Muhammad (2017) menunjukkan bahwa berdasarkan hasil tes MFT, diperoleh hasil siswa IPA lebih baik dari pada siswa IPS. Siswa program IPA lebih banyak melakukan kegiatan. Hal tersebut menyebabkan mereka mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang lebih baik dibandingkan dengan siswa IPS yang mempunyai lebih sedikit aktivitas.

Hasil penelitian Taufiqurrahman dan Hidayat (2016) pada artikel empat belas dan Erwanto dan Nasution (2015) pada artikel lima belas menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa IPA dan IPS adalah berbeda. Sementara artikel enam belas, yaitu penelitian Cahyono dan Muhammad (2017) menunjukkan bahwa ada perbedaan signifikan kebugaran jasmani siswa IPA dan IPS. Aktivitas anak IPS yang kurang diyakini menjadi penyebab rendahnya kebugaran jasmani. Berbeda dengan anak IPA yang lebih disiplin dan melakukan lebih banyak aktivitas sehingga kebugaran jasmani mereka lebih unggul.

Kesimpulan yang dapat diambil dari *review* artikel yang telah dibahas, dapat dikatakan bahwa tingkat kebugaran jasmani seseorang maupun sekumpulan populasi bervariasi dan berbeda antar satu dengan yang lain, termasuk antara siswa IPA dan IPS. Perbedaan tingkat

kebugaran jasmani tersebut dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya, aktivitas fisik yang dilakukan setiap hari, lingkungan geografis, sarana dan prasarana yang ada di lingkungan tempat tinggal. Semakin banyak aktivitas fisik yang dilakukan, maka semakin baik pula tingkat kebugaran jasmani. Seperti hasil penelitian yang telah dibahas pada artikel empat belas sampai enam belas, aktivitas yang dilakukan oleh siswa IPA dan IPS pada saat jam kosong maupun di luar jam pelajaran sekolah dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani mereka.

Para siswa hendaknya harus memahami pentingnya berolahraga. Olahraga harus dipandang sebagai kebutuhan hidup karena dengan berolahraga badan menjadi sehat sehingga memungkinkan tubuh mempunyai daya tahan agar mampu melakukan kegiatan sehari-hari secara maksimal tanpa kelelahan yang berarti. Namun begitu, tentunya untuk meningkatkan kebugaran jasmani juga harus dibarengi dengan perilaku hidup sehat.

Menurut Halim (2011:20-22) dalam Sardi (2019), “Kebugaran jasmani juga dapat dipengaruhi oleh faktor internal (berasal dari dalam tubuh seseorang dan menetap) dan faktor eksternal (berasal dari luar tubuh dan bersifat berubah-ubah). Faktor internal ini seperti faktor genetik, umur, dan jenis kelamin. Sedangkan faktor eksternal diantara contohnya adalah aktivitas fisik, kelelahan, lingkungan, status gizi, status kesehatan, kecukupan istirahat, kebiasaan merokok dan kebiasaan minum alkohol.”

Siswa hendaknya dapat memanfaatkan waktu olahraga sebaik mungkin agar kebugaran jasmani mereka dapat meningkat. Para siswa juga dapat memanfaatkan sarana dan prasarana sekolah serta berbagai kegiatan ekstrakurikuler agar tingkat kebugaran jasmani mereka baik. Kebugaran jasmani yang baik akan membantu pekerjaan sehari-hari mereka tanpa kelelahan yang berarti, juga mencegah tubuh terhindar dari berbagai penyakit. Selain itu, kegiatan ekstrakurikuler olahraga seperti futsal, *hockey*, basket, voli maupun yang lainnya bermanfaat juga untuk meningkatkan ketrampilan yang telah mereka miliki. Diharapkan dengan tingkat kebugaran jasmani yang baik akan membantu mencapai tujuan pendidikan yang ada dalam Undang-Undang No.20 Tahun 2003.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil *review* artikel yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani antara orang satu dengan yang lainnya berbeda. Perbedaan tersebut dapat berasal dari dalam diri sendiri maupun dipengaruhi oleh lingkungannya. Dua penelitian

menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan signifikan kebugaran jasmani antara siswa IPA dan IPS. Kegiatan siswa IPA dan IPS seperti berkumpul di kantin dan membaca buku maupun belajar di kelas ketika mendapatkan jam kosong, atau mengulur waktu saat PJOK berlangsung tidak menjadi alasan atau pengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa. Hal ini dikarenakan faktor utama yang berpengaruh terhadap kebugaran jasmani siswa adalah aktivitas fisik yang dilakukan. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa aktivitas sehari-hari seperti berjalan kaki dari rumah ke sekolah karena minimnya transportasi di tempat tinggal, naik kendaraan karena terletak di perkotaan, kegiatan bermain di luar sekolah, perbedaan lingkungan geografis, sarana dan prasarana serta pola perilaku hidup sehat dapat menyebabkan adanya perbedaan kebugaran jasmani.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian serta pembahasan yang telah dilakukan, maka peneliti menyarankan beberapa hal sebagai berikut:

1. Bagi guru, hasil penelitian menggunakan metode *literatur review* ini dapat diterapkan dalam proses pembelajaran sekolah sehingga kebugaran jasmani siswa meningkat dan KD yang di buat oleh guru akan tercapai.
2. Bagi siswa, diharapkan dapat menambah kegiatan aktivitas kesehariannya untuk mengisi waktu luang sehingga mampu meningkatkan kebugaran jasmani masing-masing.
3. Bagi peneliti selanjutnya yang menggunakan metode *literature review* dapat menambah jumlah artikel untuk menunjang pembahasan untuk menjawab permasalahan yang diteliti.

DAFTAR PUSTAKA

- Andrade, S., Ochoa, A., Angélica, Lachat, C., Escobar, Verstraeten, R., Camp, J.V., Donoso, S., Rojas, R., Cardon, G., & Kolsteren, K. (2014). Physical Fitness Among Urban and Rural Ecuadorian Adolescents and Its Association With Blood Lipids: A Cross-sectional Study. Retrieved from <http://www.biomedcentral.com/1471-2431/14/106>
- Armen, M. (2017). Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 13 Muara Siberut dengan Siswa SD Negeri 06 Rogdog Kecamatan Siberut Selatan. *Journal Physical Education, Health and Recreation*, 2(1), 7-15.
- Bae, Y.H., Yu, J.H., & Lee, S.M. (2016). Comparison of Basic Physical Fitness, Aerobic Capacity, and Isokinetic Strength Between National and International Level High School Freestyle Swimmers. *The Journal of Physical Therapy Science*, 28, 891-895.

- Cahyono, A.P & Muhammad, H. N. (2017). Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani antara Siswa Jurusan IPA dan IPS (Studi pada Siswa Kelas X SMAN 12 Surabaya). *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 5, 152–157.
- Camliguney, F.A., Yilmaz, S., Soykan, A., & Akbas, E. (2012). The Comparison of Public and Private Primary Schools Children Physical Fitness. *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 46 (2012), 4703–4707. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2012.06.322>
- Erwanto, B.Y., Nasution, J.D.H. (2015). Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani antara Siswa Program IPA dan Siswa Program IPS Kelas XII di SMA Negeri 1 Lamongan. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Surabaya*, 3, 298–302.
- Hian, T. C., Mahmud, Z. F., & Choong, T. Y. (2013). Physical Fitness Level Between Urban and Rural Students-Case Study. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 90, 847-852.
- Kayihan, G. (2014). Comparison of Physical Fitness Levels of Adolescents According to Sports Participation: Martial Arts , Team Sports and Non-Sports. *Science of Martial Arts*, 10, 227-232.
- Kim, H. J., Lee, S. Y., & Kim, C. M. (2018). Association Between Gene Polymorphisms and Obesity and Physical Fitness in Korean Children. *Biology of Sport*, 35(1), 21.
- Kuroda, Y., Suzuki, N., Dei, A., Umebayashi, K., Takizawa, K., & Mizuno, M. (2015). A Comparison of The Physical Fitness, Athletic Performance and Competitive Achievements of Junior and Senior Tennis Players. *Malaysian Journal of Movement, Health & Exercise*, 4(1), 39-50
- Lendra, M., Ramadi, R., & Vai, A. (2016). Perbandingan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V SDN 012 Harapan Jaya dengan Siswa SDN 010 Karya Mukti Kabupaten Rokan Hilir. *Doctoral Dissertation*, Riau University.
- Novak, D., Podnar, H., Emeljanovas, A., & Marttinen, R. (2015). Comparison of Fitness Levels between Croatian and Lithuanian Students. *Montenegrin Journal of Sports Science and Medicine*, 4(1), 5.
- Rahma, B.N. (2018). Perbandingan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas XI IPA dan XI IPS SMA Negeri 2 Gowa. *Diploma Thesis*, Universitas Negeri Makassar.
- Republik Indonesia. 2003. Undang-Undang No. 23 Tahun 2003. Fungsi dan Tujuan Sistem Pendidikan Nasional. Jakarta : BP Cipta Jaya
- Saputro, B. (2013). Perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Atas SDN Jetis di Daerah Dataran Rendah dengan SDN Purwosari di Daerah Dataran Tinggi Kecamatan Girimulyo Kulon Progo. *Skripsi*, FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sardi, K. 2019. Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Kelas VIII SMP Negeri 2 Bajeng dengan Santriwati Kelas VIII MTs Sultan Hasanuddin. *Diploma Thesis*, FIK Universitas Negeri Makassar.
- Sari, F. R. (2018). Hubungan Perilaku Hidup Sehat dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VIII SMP Negeri 16 Kota Bengkulu. *Kinestetik : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 2(1), 81-88.
- Singh, G., Singh, S., & Singh, H. (2017). Cross-Sectional Comparisons of Physical Fitness Between The Girls of Government and Private Schools. *International Journal of Physiology, Nutrition and Physical Education* 2017, 2(2); 369-372.
- Singh, K., & Singh, R. (2017). Comparison of Selected Physical Fitness Components of Badminton and Basketball Players. *International Journal of Applied Research* 2017, 3(4), 236–240.
- Singh, S. K. (2016). Comparison of Motor Fitness Components Among Different Racket Game Players of National Level. *International Journal of Physical Education, Sports and Health* 2016, 3(5), 386-388.
- Taufiqurrahman, M., & Hidayat, T. (2016). Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani antara Kelas XI IPA dan Kelas XI IPS Sekolah MAN 2 Gresik. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 4, 669–673.
- Winarno, M. E. (2020). *Menulis Skripsi/Tesis/Disertasi Article Review*. Universitas Negeri Malang.