PERBANDINGAN TINGKAT KESEGARAN JASMANI ANTARA SISWA PUTRA YANG BERASAL DARI DESA DAN KOTA
(Studi Pada Siswa Kelas XI SMK I Antartika Sidoarjo)

Yayak Cahyono
Mahasiswa S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Surabaya, yayakcahyono@ymail.com

Bambang Ferianto TJ. K.
Dosen S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Surabaya

Abstrak

Kesegaran jasmani sangat diperlukan oleh setiap manusia, karena kesegaran jasmani menunjang produktivitas. Apalagi siswa sebagai individu yang selalu aktif baik secara fisik dan mental, tentu saja kesegaran jasmani sangat diperlukan oleh mereka. Dengan adanya kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi modern sekarang, secara tidak langsung memiliki dampak yang kurang baik bagi aktivitas jasmani, disamping juga memberikan manfaat/kemudahan bagi kehidupan manusia. Dampak yang kurang baik terlihat pada semakin berkurangnya aktivitas gerak tubuh seseorang dikarenakan dalam kehidupan sehari-harinya mulai dibantu atau digantikan dengan peralatan yang lebih modern, sehingga secara tidak langsung sangat berpengaruh terhadap pola hidup mereka. Sehingga tak mengherankan pada dewasa ini terutama di kota-kota besar orang mulai menyadari peranan olahraga bagi kesehatan.

Tujuan pada penelitian ini adalah untuk memperoleh informasi tentang perbedaan tingkat kesegaran jasmani antara siswa yang berada di desa dan kota di SMK I Antartika Sidoarjo. Sasaran penelitian ini adalah siswa putra kelas XI SMK I Antartika Sidoarjo dan jumlah sampel yang diambil pada masing-masing kelompok (desa dan kota) sebanyak 30 siswa. Metode dalam analisa ini menggunakan metode statistik desikriptif kuantitatif.

Hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa: 1) Tingkat kesegaran jasmani antara siswa putra kelas XI SMK I Antartika Sidoarjo yang berasal desa dan kota dari hasil tes MFT siswa desa dan kota. Siswa putra yang berasal dari desa memiliki nilai rata-rata sebesar 36,71; standar deviasi sebesar 2,86; varian sebesar 8,16; nilai maksimal sebesar 42,70; nilai minimal sebesar 34,30. dan hasil tes MFT siswa putra yang berasal dari kota memiliki nilai rata-rata sebesar 32,46; standar deviasi sebesar 1,56; varian sebesar 2,44; nilai maksimal sebesar 36,00; nilai minimal sebesar 30,60. Maka dari hasil analisa uji *mann-whitney* yang diperoleh dari nilai Uhitung 92,50 > α = 0,05. 2) Dari hasil perhitungan uji mann-whitney yang didapat dari hasil MFT siswa putra kelas XI SMK I Antartika Sidoarjo yang berasal dari desa dan kota sebesar 42,42 dan 18,58. Dengan kata lain bahwa terdapat perbedaan yang signifikan tingkat ksesegaran jasmani antara siswa putra kelas XI SMK I Antartika Sidoarjo yang berasal dari desa dan kota.

Kata Kunci: Tingkat Kesegaran Jasmani, Siswa, Desa, Kota.

Abstract

Physical fitness is needed by every human because it support productivity. Furhemore, the students as individual who always actives physically and mentally. For that physical fitness is required by them. Because of development of science and modern technology, it has adverse implications for physical activity inderectly, on the other hand, it also has benefits or convenience to human life. The adverse implications are seen in the decrease of motion activity because in their daily lives assisted or replaced by modern equipment. Therefore, it influences to their life style and it is impossible especially for people who live in a big city are beginning to realize the function of sport for health.

The purpose of this research is to obtain information about the different levels of physical fitness between students in rural and urban areas at Vocational Schools I Antartika Sidoarjo. The aim of this research is a student of grade XI Vocational Schools I Antartika Sidoarjo and samples are taken from each group (rural and urban) as many as 30 students. The method of this analysis uses the statistical, descriptive, quantitative method.

The conclusion of this research are : 1) Level of physical fitness among the students of grade XI Vocational Schools I Antartika Sidoarjo derived Sidoarjo village and city of test results MFT student village and city. Students son who came from the village has an average value of 36.71; standard deviation of 2.86; variant of 8,16; maximum value of 42.70; minimum value of 34.30. and MFT student test results from the son of the city has an average value of 32.46; standard deviation of 1.56; variant of 2.44; maximum value of 36.00; minimum value of 30.60. Then the results of Mann-Whitney test analysis

 ISSN : 2338-798X

obtained from Uhitung 92.50 > α = 0.05. 2) From the results of Mann-Whitney test calculations obtained from the MFT students grade XI Vocational Schools I Antartika Sidoarjo I came from the village and the city was 42.42 and 18.58. In other words that there is a significant difference between the level of physical fitness sons students of grade XI Vocational Schools I Antartika Sidoarjo from the village and city.
Keywords: Physical fitness, Student, Village, City.

PENDAHULUAN

Gerak Pada hakekatnya olahraga merupakan suatu gerak tubuh manusia yang dilakukan secara sengaja untuk mencapai tujuan tertentu. Manusia bergerak atau dalam artian khusus manusia dalam berolahraga, sering menunjukkan tingkah laku yang berbeda dibanding dengan mereka yang tidak berolahraga. Begitu pula dengan dampaknya akan berbeda terhadap masing-masing individu. Gerak memegang peranan yang amat vital dalam kehidupan manusia, sejak bayi, hingga dewasa, bahkan perkembangan gerak sangat mempengaruhi keseluruhan baik fisik, intelektual, sosial, dan emosi.

Menurut Sumosardjuno (1989: 9) kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari dengan gampang, tanpa rasa lelah yang berlebihan, serta masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan-keperluan mendadak. Dapat pula ditambahkan, kesegaran jasmani merupakan kemampuan untuk menunaikan tugas dengan baik walaupun dalam keadaan sukar, dimana orang yang kesegaran jasmaninya kurang, tidak akan dapat melakukannya.

Menurut Ngatiyono (2008: 75) Kesegaran jasmani merupakan keadaan seseorang dalam melakukan aktivitas sehari-hari tanpa kelelahan yang berarti. Untuk meningkatkan kebugaran jasmani ini perlu latihan yang terprogram dan secara terus-menerus yang meliputi beberapa komponen yang mendukung.

Olahraga sebagai suatu fenomena sosial budaya telah tumbuh dan berkembang dengan pesatnya sejalan dengan majunya ilmu pengetahuan dan teknologi. Dengan adanya kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi modern sekarang, secara tidak langsung memiliki dampak yang kurang baik bagi aktivitas jasmani, disamping itu juga memberikan manfaat / kemudahan bagi kehidupan manusia. Dampak yang kurang baik terlihat pada semakin berkurangnya aktivitas gerak tubuh seseorang dikarenakan dalam kehidupan sehari-harinya mulai dibantu atau digantikan dengan peralatan canggih dan praktis misalnya dengan banyaknya kendaraan bermotor pengganti sepeda engkol, angkutan umum yang menjamur. Sehingga secara tidak langsung mempengaruhi pola hidup.

Sehingga tak mengherankan pada dewasa ini terutama dikota-kota besar orang mulai menyadari peranan olahraga bagi kesehatan. Hal ini dapat dibuktikan dengan adanya banyak orang yang mengikuti kegiatan olahraga pada pagi hari dilapangan-lapangan, di jalan-jalan yang tidak terlalu ramai. Pelaku olahraga ini terdiri dari orang-orang yang sudah lanjut usia, orang dewasa, anak-anak baik putra maupun putri yang sehat sedangkan yang baru sembuh untuk mengembalikan kondisi fisiknya kembali seperti semula. Kegiatan yang dilakukan ialah jalan sehat, aerobic, senam, sepeda santai dan sebagainya. Kegiatan di atas bertujuan untuk meningkatkan kesegaran jasmani.

Tingkat kesegaran jasmani merupakan kebutuhan semua orang yang mempunyai derajat sehat yang tinggi maupun derajat sehat yang rendah. Demikian juga dengan siswa SMK I Antartika Sidoarjo. Berdasarkan pada hasil observasi dan wawancara dengan guru mata pelajaran (Penjasorkes) diketahui pada siswa putra kelas XI SMK I Antartika Sidoarjo mereka mempunyai kondisi kesegaran jasmani yang berbeda-beda. Yang dimaksud kondisi kesegaran adalah kondisi siswa yang dalam mengikuti aktivitas disekolah baik pelajaran praktik maupun kegiatan pembelajaran di dalam kelas. Dari hasil observasi ini juga diperoleh bahwa siswa kelas XI memiliki keaktifan belajar yang baik didalam proses pembelajaran praktik maupun proses pembelajaran dalam kelas. Hal inilah yang membuat peneliti memilih siswa putra kelas XI SMK I Antartika Sidoarjo yang terdiri dari 12 kelas sebagai populasi penelitian.

SMK I Antartika merupakan salah satu sekolah SMK swasta yang diperhitungkan karena SMK I Antartika Sidoarjo telah memiliki sarana dan prasarana yang cukup memadai, misalnya sarana prasarana olahraga, ruang praktik tersendiri dan terutama alat-alat otomotif yang lengkap. Selain itu juga dalam segi akademik SMK I Antartika Sidoarjo telah meraih banyak penghargaan terutama dibidang mekanik otomotif, inilah yang menjadi daya tarik bagi SMK I Antartika Sidoarjo. Siswa-siswa yang tercatat sebagai pelajar SMK I Antartika bukan hanya dari daerah sekitar tetapi banyak juga yang berasal dari luar daerah sekitar.

Dari uraian tersebut di atas maka penelitian ini akan meneliti tentang "Perbadingan Tingkat Kesegaran Jasmani Antara Siswa Putra Yang Berasal Dari Desa dan Kota." (studi pada kelas XI di SMK Antartika Sidoarjo)

METODE

Dalam Penelitian ini termasuk penelitian non eksperimen dengan pendekatan deskriptif kuantitatif. Penelitian deskriptif adalah penelitian yang dilakukan untuk menggambarkan gejala, fenomena atau peristiwa tetentu. Pengumpulan data dilakukan untuk mendapatkan informasi terkait dengan fenomena, kondisi atau variabel tertentu dan tidak dimaksudkan untuk melakukan pengujian hipotesis (Maksum, 2008 : 13).

Di dalam penelitian ini terdapat dua variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Dimana variabel bebasnya adalah tingkat kesegaran jasmani. Sedangkan siswa putra yang berasal dari desa dan kota merupakan variabel terikatnya.

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah komparatif, yaitu penelitian diarahkan untuk membandingkan satu kelompok sampel dengan kelompok sampel lainnya. (Maksum, 2008 : 50)

Menurut Maksum (2008: 39) populasi adalah keseluruhan individu atau objek yang dimaksudkan untuk diteliti dan yang nantinya akan dikenai generalisasi. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa putra kelas XI SMK I Antartika Sidoarjo yang berjumlah 12 kelas.

Dalam penelitian ini mengambil sampel 5 anak dari masing-masing kelas dengan teknik *Purposive Sampling* sebagai teknik pengambilan sampel. Dengan demikian peneliti mendapatkan 60 siswa dari 12 kelas yang di dalamnya terdapat 30 siswa dari kota dan 30 siswa dari desa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Analisa hasil penelitian akan dikaitkan dengan rumusan masalah dan tujuan penelitian sebagaimana yang telah dikemukakan pada Bab I, maka dapat diuraikan dengan deskripsi data dan hasil pengujian hipotesis. Deskripsi data yang akan disajikan berupa data yang diukur dengan tes MFT. Dalam penelitian ini diambil siswa kelas XI dari 12 kelas, setiap kelas diambil 5 siswa dan dibagi menjadi 2 kelompok dengan jumlah masing-masing kelompok sebanyak 30 siswa.

Dalam perhitungan analisis data ini peneliti menggunakan dua jenis teknik perhitungan analisis data yaitu perhitungan statistik manual dan menggunakan program komputer *SPSS (Statistical Product and Service Solution)* yang dijadikan sebagai *cross chek* (pengecekan kembali) terhadap hasil data penelitian.

1. Uji normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk menguji apakah data yang dianalisis berdistribusi normal atau tidak normalitas. Sedangkan penelitian disini data yang sudah ada tidak berdidstribusi normal. Maka dapat disimpulkan bahwa kelompok data berdistribusi tidak normal, maka peneliti menggunakan uji mann-whitney untuk dilanjutkan kepengujian hipotesis.

2. Uji Mann-Whitney

Pada Uji T menunjukan tidak normal Sig. 0,000 < 0,05 sehingga diteruskan dengan Uji mann-whitney.

Ho : Tidak ada perbedaan yang signifikan terhadap tingkat kesegaran jasmani antara siswa yang berada di desa dengan yang berada di kota.

Ha : Terdapat perbedaan yang signifikan terhadap tingkat kesegaran jasmani antara siswa yang berada di desa dengan siswa yang berada di kota.

Dari hasil uji Mann-Whitney, dapat dikatakan bahwa Ho diterima karena nilai signifikansinya lebih besar dari α = 0,05.

	Kebugaran
Mann-WhitneyU	*92,500*
Wilcoxon W	*557,500*
Z	*-5,452*
Asymp. Sig. (2-tailed)	*,000*

a. Grouping Variable: Geografis

Berdasarkan pada tabel di atas menunjukkan bahwa :

Dari pengujian hipotesis didapat hasil bahwa data yang diperoleh signifikan, karena nilai 92,50 > 0,05, maka Ho ditolak dan Ha diterima. Sehingga ada perbedaan yang signifikan terhadap tingkat kesegaran jasmanin antara siswa putra yang berasal dari desa dan kota.

3. Analisis Statistik

Dari pengujian hipotesis didapat hasil bahwa data yang diperoleh signifikan, karena nilai 92,50 > 0,05, maka Ho ditolak dan Ha diterima. Sehingga ada perbedaan yang signifikan terhadap tingkat kesegaran jasmani antara siswa yang berada di desa dengan siswa yang berada di kota.

Pembahasan

Pembahasan disini membahas penguraian penelitian yang membahas tentang perbedaan tingkat kesegaran jasmani antar siswa yang berada di desa dan kota. Sesuai dengan rumusan masalah dan tujuan penelitian tentang perbedaan tingkat kesegaran jasmani yang diukur dengan tes MFT didapatkan hasil-hasil yang akan digunakan sebagai kriteria penentuan tingkat kesegaran jasmani siswa dari desa dan kota.

Gambaran hasil tentang perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa berasal dari desa dan kota yang berdasarkan dari hasil tes yaitu:

Hasil rata-rata tes MFT siswa di desa sebesar 36,71 dan siswa kota sebesar 32,46. Berdasarkan pada uji nilai beda rata-rata maka dapat dikatakan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara siswa di desa dan siswa

ISSN : 2338-798X

di kota. Artinya hasil tes MFT siswa di desa lebih baik dari pada siswa di kota.

Dari uraian hasil tes tingkat kesegaran jasmani di atas maka dapat dikatakan bahwa kedua kelompok tersebut (siswa di desa dan kota) mempunyai tingkat kesegaran jasmani yang berbeda (tidak sama), hal ini didasarkan dari hasil tes MFT menunjukkan bahwa kelompok siswa di desa lebih baik secara signifikan dari pada siswa di kota. Dari hasil tersebut maka dapat diambil kesimpulan bahwa siswa di desa mempunyai tingkat kesegaran jasmani yang lebih baik dari pada siswa di kota.

Hasil ini membuktikan bahwa siswa di desa yang mempunyai kegiatan lebih banyak melakukan aktivitas gerak fisik ternyata mempunyai tingkat kesegaran jasmani yang lebih baik dibandingkan dengan siswa di kota yang kurang melakukan aktivitas gerak jasmani. Hasil penelitian ini dapat dijadikan kajian bagi para guru pendidikan jasmani di sekolah hendaknya lebih memperhatikan tingkat kesegaran jasmani siswa khususnya siswa yang berada di kota.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan rumusan masalah dan hasil penelitian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Tingkat kesegaran jasmani antara siswa putra kelas XI SMK I Antartika Sidoarjo yang berasal desa dan kota dari hasil tes MFT siswa desa dan kota. Siswa putra yang berasal dari desa memiliki nilai rata-rata sebesar 36,71; standar deviasi sebesar 2,86; varian sebesar 8,16; nilai maksimal sebesar 42,70; nilai minimal sebesar 34,30. dan hasil tes MFT siswa putra yang berasal dari kota memiliki nilai rata-rata sebesar 32,46; standar deviasi sebesar 1,56; varian sebesar 2,44; nilai maksimal sebesar 36,00; nilai minimal sebesar 30,60. Maka dari hasil analisa uji mann-whitney yang diperoleh dari nilai Uhitung 92,50 > α = 0,05. Dengan kata lain bahwa terdapat perbedaan yang signifikan tingkat ksesegaran jasmani antara siswa putra kelas XI SMK I Antartika Sidoarjo yang berasal dari desa dan kota.
2. Dari hasil perhitungan uji mann-whitney yang didapat dari hasil MFT siswa putra kelas XI SMK I Antartika Sidoarjo yang berasal dari desa dan kota sebesar 42,42 dan 18,58. Dengan kata lain bahwa terdapat perbedaan yang signifikan tingkat ksesegaran jasmani antara siswa putra kelas XI SMK I Antartika Sidoarjo yang berasal dari desa dan kota.

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. Sesuai dengan hasil penelitian diharapkan bagi para guru penjasorkes, untuk meningkatkan tingkat kesegaran jasmani siswa putra yang berasal dari kota.
2. Sesuai dengan hasil penelitian diharapkan bagi para guru penjasorkes, untuk meningkatkan tingkat kesegaran jasmani siswa di kota.

DAFTAR PUSTAKA

Maksum, Ali. 2008. *Metodelogi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya : Unesa University Press

Ngatiyono, 2008. Pendidikan Jasmani dan Keshatan. Solo: PT. Tiga Serangkai Pustaka Mandiri.

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

Sumosardjuno, Sadoso. 1989. Olahraga dan Kesehatan. Jakarta: Pustaka Kartini.

Siregar, Syofian. 2010. Statistika Deskriptif Untuk Penelitian. Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada

UNESA
Universitas Negeri Surabaya