

PERBANDINGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANISWA JURUSAN IPA DAN IPS KELAS XI SMA NEGERI 3 KEDIRI

Oce Wirianaw*, Nisa Januar Adisty

JURUSAN Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan,
Universitas Negeri Surabaya

ocewirianaw@unesa.ac.id

Dikirim: 03-06-2024; Direview: 05-06-2024; Diterima: 07-06-2024;
Diterbitkan: 07-06-2024

Abstrak

Penelitian ini mengeksplorasi perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara siswa JURUSAN IPA dan IPS di SMA Negeri 3 Kediri. Dengan menggunakan tes kebugaran jasmani yang mencakup daya tahan kardiopulmoner, kekuatan otot, kelenturan, dan komposisi tubuh, studi ini bertujuan untuk memahami perbedaan perilaku siswa dari kedua JURUSAN tersebut. Penelitian ini mengadopsi pendekatan kuantitatif deskriptif dengan metode non-eksperimental, membandingkan dua kelompok sampel. Metode perbandingan ini memungkinkan pemahaman yang lebih baik mengenai perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara siswa JURUSAN IPA dan IPS. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata nilai tes kebugaran jasmani siswa JURUSAN IPS (36,00) lebih tinggi dibandingkan dengan siswa JURUSAN IPA (33,50) di kelas XI. Ini mengindikasikan bahwa siswa JURUSAN IPS umumnya memiliki tingkat kebugaran jasmani yang lebih baik dibandingkan dengan siswa JURUSAN IPA. Temuan ini dapat menjadi dasar bagi pengembangan strategi pembelajaran yang lebih efektif dalam mata pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan, disesuaikan dengan karakteristik masing-masing JURUSAN di SMA Negeri 3 Kediri.

Kata Kunci: Tingkat kebugaran jasmani, Siswa kelas XI proram IPA dan IPS

Abstract

This research investigates the difference in physical fitness levels between students in the science (IPA) and social sciences (IPS) JURUSANs at SMA Negeri 3 Kediri. By employing physical fitness tests that measure cardiorespiratory endurance, muscle strength, flexibility, and body composition, the study aims to understand the behavioral differences between students in both JURUSANs. The research adopts a descriptive quantitative approach using a non-experimental methodology, involving the comparison of two sample groups. This comparative method allows for an understanding of the differences in physical fitness levels between students in the IPA and IPS JURUSANs. The results of the research indicate that students in the IPS JURUSAN have a higher average score in physical fitness tests (36.00) compared to students in the IPA JURUSAN (33.50) in Grade XI. This suggests that IPS JURUSAN students tend to have better physical fitness levels than IPA JURUSAN students. These findings can serve as a foundation for the development of more effective learning strategies in physical education and health subjects tailored to the characteristics of each JURUSAN at SMA Negeri 3 Kediri.

Keywords: Physical fitness levels, Grade XI students in the science (IPA) and social sciences (IPS) JURUSANs

1. PENDAHULUAN

Mempertahankan kesehatan fisik dan kebugaran merupakan tujuan yang diinginkan oleh banyak individu. Kesehatan optimal tidak hanya memengaruhi penampilan fisik, tetapi juga berhubungan erat dengan kekuatan sistem Kekebalan tubuh. Orang yang menjaga kebugaran fisiknya cenderung memiliki ketahanan yang lebih baik terhadap berbagai penyakit dan infeksi dibandingkan dengan mereka yang tidak menjaga kebugaran fisiknya dengan baik. Kebugaran jasmani dapat dicapai melalui aktivitas fisik dan olahraga yang dilakukan secara rutin. Menurut Suroto (2004), kebugaran jasmani mengacu pada kemampuan individu untuk menjalankan berbagai aktivitas atau tugas dengan tingkat energi yang tinggi tanpa merasakan lelah yang signifikan.

Undang-Undang Kesehatan Nomor 36 Tahun 2009 menyatakan bahwa kegiatan olahraga yang sehat terbukti dapat meningkatkan tingkat kesehatan dan kebugaran fisik penduduk, serta pencapaian belajar, pekerjaan, dan olahraga. Tema "aktivitas fisik untuk kesehatan dan kebugaran" yang dinyatakan oleh Direktorat Jenderal Pembinaan Kesehatan Kerja dan Olahraga Kementerian Kesehatan Republik Indonesia pada tahun 2011 bertujuan untuk mendorong partisipasi aktif masyarakat dalam upaya mencegah dan mengatasi dampak negatif dari gaya hidup yang tidak aktif dan cedera olahraga (Kementerian Kesehatan RI, 2012).

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) pada tahun 2020 memberikan arti mengenai kesehatan menjadi suatu kondisi fisik, mental, dan sosial yang lengkap, serta tidak Cuma-cuma ketiadaan penyakit atau cacat. Fakta menunjukkan bahwa penyebab kematian terbesar di dunia saat ini berasal dari penyakit tidak menular, seperti stroke dan hipertensi, yang disebabkan oleh gaya hidup tidak sehat (Kementerian Kesehatan RI, 2017).

Untuk mencegah penyakit tidak menular, penting bagi setiap individu untuk melaksanakan suatu kegiatan fisik dan olahraga secara konsisten. Melaksanakan kegiatan fisik dan olahraga dengan frekuensi dan intensitas yang sesuai bisa mengurangi peluang terkena penyakit tidak menular serta dapat menambah kesehatan serta kondisi fisik seseorang (Wardani & Roosita, 2008). Olahraga memainkan peran vital dalam mempertahankan kesehatan dan memperkuat otot-otot tubuh. Melakukan olahraga secara teratur dapat meningkatkan tingkat kebugaran jasmani seseorang. Kehidupan yang kurang aktif dan cenderung malas bergerak dapat mengakibatkan masalah kesehatan serius, seperti penyakit jantung, diabetes, osteoporosis, dan nyeri punggung (Irianto, 2004).

Pendidikan jasmani memiliki peran penting dalam mengembangkan keterampilan motorik dan membentuk karakter individu. Di tingkat pendidikan

menengah atas, mata pelajaran pendidikan jasmani, kesehatan, dan rekreasi memiliki peran yang sama pentingnya dengan mata pelajaran lainnya. SMA Negeri 3 Kediri, sebagai institusi pendidikan, menekankan pentingnya prestasi siswa tidak hanya dalam bidang akademik, tetapi juga dalam bidang non-akademik. Karena itu, diharapkan siswa memiliki tingkat kebugaran jasmani yang optimal untuk mendorong semangat prestasi dalam berbagai bidang. Sekolah ini menyediakan dua JURUSAN kelas: JURUSAN IPA yang menekankan studi ilmu alam seperti fisika, kimia, dan biologi, serta JURUSAN IPS yang lebih fokus pada studi ilmu sosial. Oleh karena itu, penting untuk menguji tingkat kebugaran jasmani siswa di SMA Negeri 3 Kediri guna mendorong semangat prestasi dalam berbagai aspek kehidupan siswa.

Hasil pengamatan dan wawancara menunjukkan bahwa siswa JURUSAN IPA cenderung mengalami kesulitan dalam pembelajaran pendidikan jasmani dibandingkan dengan siswa JURUSAN IPS. Sebagian besar siswa JURUSAN IPS aktif dalam berbagai aktivitas fisik, sementara siswa JURUSAN IPA cenderung lebih suka menghabiskan waktu luangnya dengan aktivitas di dalam ruangan.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka akan diteliti mengenai "Perbandingan tingkat kebugaran jasmani antara siswa JURUSAN IPA dan siswa JURUSAN IPS kelas XI di SMA Negeri 3 Kediri".

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah jenis penelitian non-eksperimental yang memakai pendekatan deskriptif kuantitatif dengan melakukan perbandingan antara dua sampel. Metode yang diterapkan adalah penelitian komparatif, di mana satu kelompok sampel dibandingkan dengan kelompok sampel lainnya berdasarkan variabel atau ukuran tertentu (Maksum, 2012).

Desain penelitian yang diterapkan yakni desain komparatif, dimana tujuannya adalah membandingkan dua kelompok sampel. Variabel yang dipakai terdiri dari variabel independen serta variabel dependen. Variabel independen adalah faktor yang mempengaruhi, sementara variabel dependen adalah faktor yang dipengaruhi. Dalam konteks penelitian ini, variabel independennya adalah jenis JURUSAN sekolah (IPA dan IPS), sedangkan variabel dependennya adalah tingkat kebugaran jasmani.

Untuk menghindari pemaknaan yang berbeda, diberikan definisi operasional sebagai berikut:

a. Tingkat Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani merupakan bagian dari keseluruhan kebugaran yang bersifat fisik, yang memberikan individu kemampuan untuk menjalani kehidupan yang produktif dengan tidak merasakan lelah yang berlebih, serta tetap mampu untuk melaksanakan kegiatan fisik lainnya (Widiastuti, 2015).

Dalam konteks penelitian ini, kebugaran

jasmani merujuk pada tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI dari JURUSAN IPA dan IPS di SMANegeri 3 Kediti, yang diukur menggunakan Multistage Fitness Test (MFT).

b. JURUSAN IPA dan IPS

Siswa JURUSAN IPA adalah peserta didik yang mengambil JURUSAN studi yang menitikberatkan pada ilmu alam, seperti fisika, kimia, dan biologi. Siswa JURUSAN IPS merupakan mereka yang mengikuti JURUSAN kelas dengan penekanan pada studi ilmu sosial, yang meliputi bidang seperti sejarah, ekonomi, dan sosiologi.

Jumlah partisipan dalam penelitian ini ditetapkan menggunakan metode Purposive Sampling, sesuai dengan pendapat Sugiyono (2013:218) Teknik purposive sampling melibatkan pemilihan sampel data dengan pertimbangan spesifik, dimana sekelompok subjek dipilih berdasarkan atribut tertentu yang dianggap relevan dengan ciri-ciri atau karakteristik populasi yang sedang diteliti.

Penelitian ini dilakukan pada bulan Mei 2023 di SMA Negeri 3 Kediri. Jumlah subjek ditentukan menggunakan teknik purposive sampling, dengan jumlah 63 siswa untuk JURUSAN IPA dan 45 siswa untuk JURUSAN IPS kelas XI.

Instrumen yang digunakan untuk mengukur kebugaran jasmani adalah Multistage Fitness Test (MFT), yang bertujuan untuk menilai level VO2Max siswa. Data yang diperoleh melalui MFT dimasukkan ke dalam tabel MFT untuk dianalisis.

Pelaksanaan MFT memerlukan persyaratan peserta, petugas, dan sarana yang telah ditentukan. Tes ini dilakukan di lintasan yang rata dengan jarak tempuh 20 meter, dengan peserta berlari dan tidak diizinkan berjalan. Petugas mencatat jalannya tes, sedangkan peserta diharapkan mencapai ujung lintasan setiap kali sinyal tut berbunyi dalam interval waktu yang semakin berkurang. Jika peserta tidak dapat mengikuti kecepatan yang ditentukan, mereka mungkin harus berhenti sesuai dengan syarat tertentu.

Teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran, dengan analisis data dilakukan menggunakan perangkat lunak SPSS versi 26.0. Metode analisis melibatkan penghitungan rerata dan standar deviasi untuk mengukur pusat data dan sebarannya. Pelaksanaan penelitian ini mempertimbangkan waktu, tempat, serta persyaratan dan prosedur tes yang telah ditetapkan.

3. HASIL

Pada bab ini, akan dibahas hasil penelitian mengenai perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara siswa JURUSAN IPA dan siswa JURUSAN IPS di kelas XII SMA Negeri 3 Kediri. Data yang akan dipaparkan merupakan hasil penelitian yang dilakukan di SMA Negeri 3 Kediri, melibatkan siswa kelas XII JURUSAN IPA dan IPS. Jumlah sampel untuk kelas XII IPA

adalah 62 siswa, sementara untuk kelas XII IPS adalah 45 siswa.

Tabel 1. Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa JURUSAN IPA dan Siswa JURUSAN IPS

Nama	Siswa JURUSAN IPA Kelas XI	Siswa JURUSAN IPS Kelas XI
Rata-rata/mean	33,5048	36,0067
Standar Deviasi	3,45692	4,52269
Varian	11,950	20,455
Nilai Terendah	27,20	24,80
Nilai Tertinggi	42,20	44,90

Berdasarkan analisis tabel di atas, disimpulkan bahwa hasil tes MFT untuk siswa JURUSAN IPA memiliki nilai rata-rata sebesar 33,50, dengan standar deviasi 3,456 dan varian 11,950. Rentang nilai tes ini berkisar dari 27 hingga 42. Sementara itu, hasil tes MFT untuk siswa JURUSAN IPS menunjukkan rata-rata sebesar 36,00, dengan standar deviasi 4,522 dan varian 20,455. Rentang nilai tes ini berkisar dari 24 hingga 44.

Uji normalitas dilaksanakan sebagai penentuan apakah data yang dianalisis memiliki distribusi normal atau tidak. Pengujian dilakukan memakai One-sample Kolmogorov-Smirnov Test dengan nilai signifikansi α (alpha) sebesar 5% atau 0,05. Jika nilai P Value yang dihasilkan melebihi α , maka hipotesis nol (H_0) diterima dan hipotesis alternatif (H_a) ditolak. Sebaliknya, jika nilai P Value berada di bawah α , maka H_a diterima dan H_0 ditolak.

Tabel 2. Hasil Pengujian Normalitas

Kebugaran Jasmani	P Value	Signifikan	Kategori
Siswa JURUSAN IPA Kelas XI	33,5048	0,067	Normal
Siswa JURUSAN IPS Kelas XI	3,45692	0,182	Normal

Berdasarkan tabel di atas, nilai signifikansi untuk tingkat kebugaran jasmani siswa JURUSAN IPA menunjukkan nilai (P value) yang lebih besar dari nilai alpha (5%) atau 0,05, yaitu $0,067 > 0,05$. Ini berarti bahwa hipotesis nol (H_0) diterima, menandakan bahwa data memenuhi asumsi normal. Begitu juga dengan nilai signifikansi untuk tingkat kebugaran jasmani siswa JURUSAN IPS, dimana nilai (P value) juga lebih besar dari nilai alpha (5%) atau 0,05, yaitu $0,182 > 0,05$. Dengan demikian, H_0 diterima dan menunjukkan bahwa data juga memenuhi asumsi normal. Oleh karena itu, data penelitian tersebut dapat dipertimbangkan sebagai penggunaan dalam penelitian selanjutnya.

Tabel 3. Hasil Uji Independent sample t-test

Kebugaran Jasmani	N	Mean	Std. Deviation
Siswa JURUSAN IPA Kelas XI	62	33.5048	3,45692

Siswa JURUSAN IPS KelasXI	45	36.0067	4,52269
------------------------------	----	---------	---------

Hasil uji independent sample t-test menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara siswa kelas XI JURUSAN IPA dan IPS dalam nilai VO2MAX. Nilai signifikansi (sig) sebesar 0,002, lebih kecil dari tingkat signifikansi yang ditetapkan (0,05), menegaskan terdapatnya perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok. Dengan rata-rata nilai VO2MAX siswa IPS kelas XI sebesar 36,00 dan siswa IPA kelas XI sebesar 33,50, dapat disimpulkan bahwa siswa IPS memiliki nilai VO2MAX yang lebih tinggi..

4. PEMBAHASAN

Hasil penelitian menegaskan bahwa siswa Kelas XI JURUSAN IPS di SMA Negeri 3 Kediri memiliki tingkat kebugaran jasmani yang lebih baik daripada siswa JURUSAN IPA Kelas XI. Temuan ini didukung dengan hasil uji independent sample t-test yang memperlihatkan perbedaan signifikan antara kedua kelompok siswa, dengan nilai signifikansi (0,002) yang lebih rendah dari nilai alpha (0,05).

Analisis data dari kuesioner juga mengungkapkan bahwa faktor-faktor seperti pola tidur yang memadai, kebiasaan sarapan pagi secara teratur, serta frekuensi dan durasi olahraga yang cukup berpengaruh pada tingkat kebugaran jasmani siswa. Siswa JURUSAN IPS Kelas XI cenderung memiliki kebiasaan yang mendukung tingkat kebugaran jasmani yang lebih baik, seperti tidur yang cukup, sarapan pagi, serta berolahraga secara teratur dan dalam durasi yang memadai.

Selain itu, pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) juga memainkan peran penting dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa serta membantu meningkatkan daya tahan tubuh mereka.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa siswa JURUSAN IPS Kelas XI di SMA Negeri 3 Kediri menunjukkan tingkat kebugaran jasmani yang lebih optimal dibandingkan dengan siswa JURUSAN IPA Kelas XI, dan hal ini dipengaruhi oleh berbagai faktor lingkungan dan kebiasaan hidup siswa.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap siswa JURUSAN IPA dan siswa JURUSAN IPS kelas XI di SMP Negeri 3 Kediri, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan dalam tingkat kebugaran jasmani antara kedua kelompok. Hal ini terlihat dari nilai rata-rata kebugaran jasmani siswa JURUSAN IPS yang lebih tinggi daripada siswa JURUSAN IPA. Meskipun nilai signifikansi uji normalitas

menunjukkan kedua kelompok memiliki distribusi data yang normal, hasil uji beda menegaskan bahwa siswa JURUSAN IPS memiliki kebugaran jasmani yang lebih baik.

Rekomendasi untuk peningkatan manfaat hasil penelitian dan pengembangan pengetahuan lebih lanjut:

1. Pendekatan Pembelajaran: Guru harus mempertimbangkan perbedaan individual siswa dalam kebugaran fisik dan kemampuan belajar, dengan pendekatan yang berorientasi pada siswa, fleksibel, dan memotivasi.
2. Aktivitas Fisik: Siswa perlu didorong untuk meningkatkan aktivitas fisik dan terlibat dalam olahraga untuk kesehatan fisik, sosial, dan mental yang lebih baik.
3. Perluasan Penelitian: Penelitian selanjutnya harus memperluas ukuran sampel dan kontrol yang lebih ketat terhadap faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani siswa.
4. Pengembangan Instrumen: Peneliti berikutnya disarankan untuk mengembangkan instrumen penelitian yang lebih valid dan reliabel dengan melibatkan sampel yang lebih besar.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih kepada Ayah, Ibu, dan para Dosen atas segala dukungan dan bimbingannya. Saya sangat berterima kasih atas semua yang telah kalian lakukan untuk saya. Semoga Allah SWT memberkahi kalian semua.

REFERENSI(times new roman, bold, 10)

- Harsono, 2001. "Latihan Kondisi Fisik." Bandung: Senarai Pustaka.
- Ismaryati, 2008. "Tes dan Pengukuran Olahraga." Jakarta.
- Martini, 2007. "Prosedur dan Prinsip-Prinsip Statistika." Surabaya: Unesa University Press.
- Menpora, 2007. "Pelatihan Pelatih Fisik Level 1."
- Kusnanik, N. W. 2011. "Dasar Dasar Fisiologi Olahraga. Unesa"
- Scheunemann, T. 2014. "Kurikulum & Pedoman Dasar Sepakbola Indonesia. Jakarta."
- Sugiyono. 2012. "Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D." Bandung: Alfabeta.