

## PERBANDINGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA BERINTELIGENSI NATURALIS DENGAN KINESTETIK

(Studi pada Siswa Kelas VIII SMP YIMI Gresik)

**Moh. Syukrul Amin**

Mahasiswa S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi. Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Surabaya. Syukrul1amin@gmail.com

**Sasminta Christina Yuli Hartati**

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

### Abstrak

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (Penjasorkes) bertujuan untuk peningkatan kebugaran jasmani. SMP Yayasan Islam Malik Ibrahim (YIMI) Gresik merupakan salah satu sekolah yang menggunakan pendekatan *Multiple Intelligences*. Point penting dalam pendekatan MI adalah setiap orang mempunyai delapan intelegensi atau lebih yaitu linguistik, kinestetik, naturalis, matematis-logis, musikal, interpersonal, intrapersonal, spasial Tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini adalah mengetahui perbandingan tingkat kebugaran jasmani siswa berintelegensi naturalis dengan kinestetik, khususnya pada siswa kelas VIII SMP YIMI Gresik, penelitian ini menggunakan tes *Multistage Fitness Test* (MFT) sebagai tes kebugaran jasmani. Dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling* dan teknik analisis data menggunakan *t-test*/ uji beda. Sampel berjumlah 51 siswa kelas VIII SMP YIMI Gresik. Dari analisis data statistik diketahui bahwa  $t_{hitung} < \text{nilai } t_{tabel}$  2,011 maka disimpulkan  $H_0$  ditolak, karena  $t_{hitung}$  lebih kecil dibandingkan  $t_{tabel}$ . Dengan kata lain tidak ada perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa naturalis dengan kinestetik

**Kata Kunci:** : Kebugaran Jasmani, *Multiple Intelligences*, Intelegensi Naturalis dan Kinestetik

### Abstract

Physical Education, Sport and Health to the point of physical fitness. SMP Yayasan Islam Malik Ibrahim (YIMI) Gresik is one of schools that use MI. The most important point in MI approach is everyone has eight intelligences or more. They are linguistic, kinesthetic, naturalist, mathematic-logic, musical, interpersonal, intrapersonal and spatial. The objective of this study is to know the comparison of physical fitness level between naturalist and kinesthetic intelligent students, especially at 8 grade student of SMP YIMI Gresik, this research use Multistage Fitness Test (MFT) as a physical fitness test. In this research, applying for purposive sampling and by use of statistical data t-test analysis, and sample amounted to fifty one students. Based on statistical data analysis is known that  $t_{hitung}$  obtained 1,339 < score  $t_{tabel}$  2,011 so it is concluded that  $H_0$  is rejected because  $t_{hitung}$  is smaller than  $t_{tabel}$ . In the other words, there is not difference in of physical fitness level between naturalist and kinesthetic intelligent students.

**Keywords:** Physical Fitness, Multiple Intelligences, Naturalist and Kinesthetic Intelligences.

### PENDAHULUAN

Penjasorkes merupakan bagian yang sangat penting dari pendidikan secara keseluruhan, tidak hanya pendidikan di ranah kognitif saja, tetapi juga mengembangkan aspek kebugaran fisik, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, kecerdasan emosional, menanamkan nilai-nilai kejujuran, sportivitas, kerjasama, dan membentuk mental tangguh, serta aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional. Dari setiap tujuan tersebut maka siswa dituntut harus mampu menguasai materi dalam aspek kognitif, psikomotor, dan mengembangkan sikap yang mulia. Penguasaan materi tersebut dalam sekolah bisa diukur melalui suatu kriteria kelulusan.

Setiap sekolah mempunyai standar kelulusan yang berbeda sesuai dengan keadaan masing-masing dan harus dicapai siswa agar dapat melanjutkan ke jenjang berikutnya. Untuk mencapai tujuan-tujuan tersebut dibentuklah macam-macam metode agar dapat disesuaikan dengan gaya belajar siswa. Setiap sekolah memiliki ciri khas yang berbeda-beda, setiap satuan sekolah dari yang berstatus negeri maupun swasta berlomba-lomba menuju keunggulan dan menjadi sekolah favorit di daerahnya masing-masing. Selain itu sekolah swasta juga tidak mau tertinggal dalam segi kualitas dan kuantitas selayaknya sekolah negeri, sekolah swasta juga mencari inovasi untuk mendapatkan ciri khas dan menggapai keberhasilan mencapai target kuantitas dan kualitas. Salah satu inovasi itu adalah menerapkan pendekatan *multiple intelligences* (MI) (Chatib dan Said, 2012: 75).

SMP Yayasan Islam Malik Ibrahim (YIMI) Gresik merupakan salah satu sekolah yang menggunakan pendekatan MI. *Point* penting dalam pendekatan MI adalah setiap orang mempunyai delapan intelegensi atau lebih, pada umumnya orang dapat mengembangkan setiap intelegensi sampai pada tingkat penguasaan yang memadai. Menurut Gardner (dalam Chatib, 2010: 56) yang dimaksud kedelapan intelegensi MI tersebut meliputi linguistik, kinestetik, naturalis, matematis-logis, musikal, interpersonal, intrapersonal, spasial.

Saat ini SMP YIMI Gresik sudah mengklasifikasikan siswa ke dalam kelas yang memiliki populasi dengan kecenderungan intelegensi yang sama. Klasifikasi dikombinasikan dengan tiga kecerdasan yang dianggap berhubungan dan berkarakteristik hampir sama, seperti anak berintelegensi kinestetik, naturalis, dan musikal. Selain itu, kecerdasan lain juga dikombinasikan seperti interpersonal, intrapersonal, dan linguistik dalam satu kelas, dan intelegensi lain yang juga satu kelas adalah matematis-logis dan visual-spasial. Pengklasifikasian ini dilakukan oleh tim ahli dari lembaga pendidikan YIMI dengan cara melakukan *Multiple Intellegences Observation* (MIO) pada saat melaksanakan program Penerimaan Siswa Baru (PSB). Hasil MIO tiap individu sifatnya rahasia sehingga peneliti hanya mendapatkan informasi kecenderungan intelegensi masing-masing kelas. Berdasarkan data sekolah tentang data pribadi siswa yang memiliki intelegensi masing-masing.

Dari bermacam-macam intelegensi yang ada di SMP YIMI Gresik, peneliti membedakan tingkat kebugaran jasmani antara dua kecenderungan intelegensi yaitu intelegensi naturalis dan kinestetik, karena antara kedua kecerdasan tersebut terdapat kesamaan dalam cara belajar, sehingga dua kecerdasan ini dijadikan satu kelas. Kemampuan inti pada anak kinestetik adalah kemampuan mengontrol gerak tubuh, kemahiran mengelola objek, respon, dan reflek, serta berkaitan dengan kemampuan gerak motorik dan keseimbangan, sedangkan kemampuan pada siswa naturalis adalah kesenangan terhadap alam dan lingkungan, serta ahli membedakan anggota jenis alam biotik maupun abiotik.

Dari uraian latar belakang masalah di atas, maka peneliti akan mengadakan penelitian dengan judul "Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Berintelegensi Naturalis dengan Kinestetik pada Siswa Kelas VIII SMP YIMI Gresik"

Berdasarkan latar belakang di atas dapat dirumuskan permasalahan yang dapat dikaji dan diteliti yaitu apakah ada perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara siswa yang berintelegensi naturalis dan berintelegensi kinestetik pada siswa kelas VIII SMP YIMI Gresik? Dan jika ada, manakah yang lebih baik

tingkat kebugaran jasmani antara siswa yang berintelegensi naturalis dan kinestetik pada siswa kelas VIII SMP YIMI Gresik?

Sesuai rumusan masalah diatas tujuan penelitian yaitu Mengetahui perbedaan tentang tingkat kebugaran jasmani dan mengetahui mana yang lebih baik tingkat kebugaran jasmani antara siswa yang berintelegensi naturalis dan kinestetik pada kelas VIII SMP YIMI Gresik.

## METODE

Penelitian ini termasuk penelitian non-eksperimen dengan pendekatan deskriptif kuantitatif. Menurut Van Dalen (dalam Arikunto, 2010: 311) penelitian komparatif dapat dimasukkan dalam *causal comparative studies* yaitu penelitian perbandingan sebab akibat dengan membandingkan dua atau tiga kejadian dengan melihat penyebab-penyebabnya. Penelitian yang membandingkan kebugaran jasmani siswa yang berintelegensi naturalis dengan siswa yang berintelegensi kinestetik dengan tes MFT akan dilaksanakan di Sekolah SMP YIMI Gresik di Jalan Jaksa Agung Suprpto 76 Gresik kabupaten Gresik Jumlah keseluruhan siswa kelas VIII SMP YIMI Gresik tahun ajaran 2013/2014 adalah 149 siswa. Dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu memilih subjek penelitian yang sesuai dengan karakteristik yang diperlukan dalam penelitian. Jumlah siswa yang ada di kelas VIII SMP YIMI Gresik berintelegensi naturalis berjumlah 26 siswa dan berintelegensi kinestetik berjumlah 25 anak. Jadi jumlah sampel penelitian adalah 51 siswa pada siswa kelas VIII SMP YIMI Gresik. Peneliti menggunakan instrumen tes berupa *multistage fitness test* (MFT). Tes MFT adalah tes untuk mengukur kebugaran terutama ketahanan sistem *kardiovaskuler* paru-paru, mengetahui berapa besarnya oksigen maksimal yang dapat diserap tubuh. Ketahanan jantung dan paru-paru mencerminkan kebugaran jasmani (Muthohir dan Ali, 2007: 51). Tes MFT adalah ter lari bolak balik dengan lintasan 20 meter dengan intruksi bunyi tut. Peserta harus berlari dan bertahan sekuat-kuatnya. Adapun tahapan untuk melakukan MFT adalah sebagai berikut:

1. Persiapan tes dilakukan dengan mengukur panjang lintasan lari 20 meter dan diberi tanda pada kedua ujungnya. Dan jangan lupa mencoba kaset/ DVD/file MFT yang akan digunakan. adapun persiapan peserta tes yaitu :
  - a. Sebelum tes jangan makan selama dua jam sebelum melakukan tes, pakai pakaian olahraga dan sepatu yang tidak licin, jangan merokok sebelum melakukan tes, jangan melakukan latihan

- berat sebelum tes serta hindari udara lembab dan panas.
- b. Perlu disarankan agar peserta tes melakukan perenggangan terutama otot-otot tungkai sebelum melaksanakan tes. Disarankan untuk melakukan pemanasan secara umum sehingga secara fisik dan mental siap melaksanakan tes.
  - c. Setelah melakukan tes lakukan pendinginan dengan berjalan-jalan untuk melakukan *cooling down*.
2. Pelaksanaan tes dilakukan dengan beberapa tahap yaitu :
- a. Hidupkan Laptop/DVD MFT dari awal dan ikuti petunjuk selanjutnya.
  - b. Pada bagian permulaan, jarak antara dua sinyal tut menandai interval satu menit yang terukur secara akurat.
  - c. Selanjutnya terdengar penjelasan ringkas mengenai pelaksanaan tes yang mengantarkan pada perhitungan mundur selama lima detik menjelang dimulainya tes.
  - d. Setelah itu akan keluar sinyal tut tunggal pada beberapa interval yang teratur.
  - e. Peserta tes diharapkan agar dapat sampai ke ujung yang berlawanan bertepatan pada sinyal tut yang pertama berbunyi, untuk kemudian berbalik dan berlari ke arah berlawanan.
  - f. Selanjutnya setiap kali sinyal tut berbunyi peserta tes harus sampai disalah satu ujung lintasan yang ditempuhnya.
  - g. Setelah mencapai interval satu menit, disebut *level* satu (1) yang terdiri dari tujuh (7) *shuttle* atau balikan.
  - h. Selanjutnya interval satu menit akan berkurang sehingga untuk menyelesaikan *level* selanjutnya peserta tes harus lari lebih cepat.
  - i. Setiap kali peserta tes menyelesaikan jarak 20 meter, posisi salah satu kaki harus tepat menginjak atau melewati batas 20 meter, selanjutnya berbalik dan menunggu sinyal berikutnya untuk melanjutkan lari ke arah berlawanan.
  - j. Setiap peserta tes harus berusaha bertahan selama mungkin, sesuai dengan kecepatan yang telah diatur. Jika peserta tes tidak mampu berlari mengikuti kecepatan tersebut maka peserta harus berhenti/ dihentikan dengan ketentuan:
    - a) Jika peserta tes gagal mencapai dua langkah atau lebih dari garis batas 20 meter setelah sinyal tut berbunyi, penguji memberi toleransi 1 x 20 meter, untuk memberi peserta menyesuaikan kecepatannya.

- b) Jika pada masa toleransi itu peserta gagal menyesuaikan kecepatannya, maka dia dihentikan dari kegiatan tes

## HASIL

Tabel 1. Distribusi Jumlah Siswa Berdasarkan Kategori VO<sub>2</sub>Max

Kategori	Frekuensi		Persentase	
	Kin	Nat	Kin	Nat
Sedang	1	0	4%	0%
Kurang	4	3	16%	11,5%
Kurang Sekali	20	23	80%	88,5%
Jumlah	25	26	100%	100%

Berdasarkan tabel 4.3 data distribusi berdasarkan kategori VO<sub>2</sub>Max kedua kelompok hanya ada diantara 3 kategori yaitu kurang sekali, kurang dan sedang. Yang sebenarnya kategori dalam VO<sub>2</sub>Max ada 5 kategori yaitu kurang sekali, kurang, sedang, baik, dan baik sekali. Pada tabel 4.3 menunjukkan kedua kelompok mayoritas pada kategori kurang sekali, 80% pada kelompok kinestetik dan 88,5% pada kelompok naturalis pada kategori itu. Sedangkan pada kategori kurang kelompok naturalis hanya 11,5% dan untuk kelompok kinestetik hanya 16% saja. Pada kategori sedang hanya ada 1 sampel dari kelompok kinestetik yang artinya 4% saja pada kelompok itu. Dan pada kelompok naturalis tidak ada yang mencapai kategori sedang, ditunjukkan pada tabel 4.3 bahwa 0% pada kategori sedang.

Tabel 2. Deskripsi Hasil Analisis VO<sub>2</sub>Max Siswa

deskripsi	Kel. Kecerdasan		Beda
	Kin	Nat	
Rata-rata	27,47	25,68	1,79
Varian	24,65	20,52	4,15
S. Deviasi	4,96	4,52	0,44
VO <sub>2</sub> Max Terendah	21,34	20,61	0,73
VO <sub>2</sub> Max Tertinggi	37,28	36,28	1

Berdasarkan tabel 4.4 dijelaskan bahwa rata-rata VO<sub>2</sub>Max kelompok kinestetik yaitu 27,47 ml/kg/min. Sedangkan pada kelompok naturalis 25,68 ml/kg/min, itu artinya selisih VO<sub>2</sub>Max antara 2 kelompok yaitu hanya 1,79 ml/kg/min selisih ini menunjukkan bahwa siswa berintelegensia kinestetik sedikit lebih baik dari siswa berintelegensia naturalis.

Dalam tabel nilai VO<sub>2</sub>Max terendah juga dapat dilihat VO<sub>2</sub>Max tertinggi terdapat pada kelompok kinestetik yaitu 37,28 ml/kg/min. Sedangkan nilai terendah VO<sub>2</sub>Max pada kedua kelompok terdapat pada kelompok naturalis yaitu 20,61 ml/kg/min. Pada nilai VO<sub>2</sub>Max terendah hanya berselisih 0,73 ml/kg/min antara

kinestetik dan naturalis. Dan pada nilai tertinggi selisih  $VO_2\text{Max}$  hanya 1 ml/kg/min.

Menurut uji beda  $t_{hitung}$  adalah 1,339, dan nilai  $t_{tabel}$  adalah 2,011 maka disimpulkan  $t_{hitung} < t_{tabel}$  berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima, jadi tidak ada perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa berintelengensi naturalis dan kinestetik.

## PEMBAHASAN

Pada hasil tes MFT pada kelas VIII SMP YIMI Gresik yang dilakukan 09 - 10 September 2013 diambil data  $VO_2\text{max}$  pada 2 kelompok, kinestetik dan naturalis. Rata-rata  $VO_2\text{max}$  dari kelompok kinestetik adalah 27,47 ml/kg/min. Sedangkan dari kelompok naturalis 25,68 ml/kg/min. Keadaan ini merupakan sangat tidak ideal bagi siswa, dalam kategori tingkat kebugaran jasmani keadaan tersebut termasuk kategori paling rendah yaitu kurang sekali, tidak ada yang mencapai kategori baik, maupun baik sekali. Kelompok naturalis lebih rendah 1,79 ml/kg/min.

Dan menurut uji beda dinyatakan bahwa tidak ada perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa berintelengensi kinestetik dan naturalis dengan nilai  $t_{hitung}$  1,339 < nilai  $t_{tabel}$  2,011.

Penyebab tidak adanya perbedaan tingkat kebugaran jasmani yang berarti ini dikarenakan kurang adanya macam-macam perlakuan khusus untuk peningkatan bakat untuk siswa pada masing-masing intelegensi. Selain itu memang sarana prasarana untuk bermain dan berolahraga masih terbilang minim, hanya ada 1 lapangan bola basket saja. Dan menurut guru penjasorkes SMP YIMI Gresik bahwa prestasi olahraga disana tidak ada prioritas yang lebih, ekstrakurikuler olahraga hanya ada cabang olahraga futsal, dan bola basket. Ekstrakurikuler itupun dilakukan hanya seminggu sekali, dan juga tidak mungkin dilakukan oleh semua siswa. Hal ini yang membuat kurangnya kesempatan siswa untuk mencari potensi dan mengembangkannya.

Selain itu, kegiatan siswa di luar sekolah juga kurang maksimal karena SMP YIMI Gresik menerapkan kegiatan belajar mengajar *full day school* atau sekolah sehari penuh, siswa tidak bisa mengembangkan minat dan bakat mereka di klub, sanggar, atau sekolah sepak bola (SSB) dan juga tempat olahraga yang lain. Selain itu, siswa yang berintelengensi kinestetik kurang mengembangkan potensinya sendiri, baik itu latihan individu atau dengan teman-temannya. Hal ini berpengaruh waktu siswa untuk melakukan aktivitas olahraga yang meningkatkan kebugaran siswa itu sendiri.

Tempat sekolah di daerah perkotaan yang padat lalu lintas dan kurangnya lahan untuk bermain siswa, sedikit banyak mempengaruhi kurangnya minat siswa untuk beraktivitas fisik. Para siswa juga dalam berangkat

sekolah banyak yang naik sepeda motor baik itu diantar orang tua maupun naik sendiri, di sekolah SMP YIMI Gresik peminat sepeda juga terlihat minoritas, para siswa yang naik sepeda bisa dihitung dengan jari.

## PENUTUP

### Simpulan

Hasil penelitian tentang perbandingan tingkat kebugaran jasmani siswa berintelengensi kinestetik dan naturalis pada kelas VIII SMP YIMI Gresik. Ada beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. bahwa tidak ada perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara siswa kinestetik dan naturalis, dengan hasil hitung uji t *value* 1,339 < 2,011.
2. Berdasarkan uji beda kelompok siswa kinestetik dan naturalis kebugaran jasmaninya relatif sama, akan tetapi dilihat dari rata-rata kedua kelompok siswa kinestetik lebih baik dengan hasil kinestetik 27, 47 ml/kg/min dan naturalis 25,68 ml/kg/min.

### Saran

Dari hasil penelitian dan pembahasan yang telah dikemukakan sebelumnya, disarankan agar hasil tes kebugaran jasmani ini dijadikan acuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa baik dari dua intelegensi atau untuk siswa yang berintelengensi lainnya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Mutohir, Toho Cholik dan Maksum, Ali. 2007. *Sport Development Index: Konsep, Metodologi dan Aplikasi*. Jakarta: Indeks.
- Chatib, Munif dan Alamsyah Said. 2012. *Sekolah Anak-Anak Juara*. Bandung: Kaifa.
- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik Edisi Revisi 2010*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Chatib, Munif. 2010. *Sekolahnya Manusia*. Bandung: Kaifa.