

PERBANDINGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI ANTARA SISWA KELAS VII DENGAN SISWA KELAS IX SMP NEGERI 27 SURABAYA

Ghani Abbad*, Dony Andrijanto

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

Universitas Negeri Surabaya

*ghaniabbad16060464057@mhs.unesa.ac.id

Abstrak

Pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang sudah diatur dalam Undang-Undang Republik Indonesia, untuk dapat menciptakan manusia bermutu dan mempunyai tubuh yang sehat jasmani rohani dengan pembelajaran PJOK di seluruh jenjang pendidikan mulai dari sekolah dasar hingga perguruan tinggi, dari hal ini peneliti ingin mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VII dan siswa kelas IX SMP Negeri 27 Surabaya. Tujuan dari penelitian ini yaitu : 1. untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani antara siswa kelas VII dan kelas IX 2. Untuk mengetahui perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara siswa kelas VII dan kelas IX. Ini adalah penelitian komparatif dengan model deskripsi yang berusaha menjelaskan secara detail permasalahan mengenai sebab akibat, dan faktor-faktor pada suatu kejadian. Desain penelitian non-eksperimen untuk membandingkan dua sampel. Populasi dalam penelitian ini yaitu siswa kelas VII dan kelas IX. Untuk kelas VII ada 10 kelas, dari kelas A sampai J dengan total siswa 397, dan kelas IX ada 8 kelas, dari kelas A sampai H dengan total siswa 306, Dalam penelitian ini pemilihan sampelnya menggunakan *cluster random sampling*. Untuk sampel kelas VIIA ada 39 siswa, dan kelas IXC ada 38 siswa. Berdasarkan perhitungan statistik menunjukkan mean dari hasil tes *Multistage Fitness Test* untuk siswa kelas VII yaitu 0.152 dan untuk kelas IX yaitu 0.278, hasil analisis data dan pembahasan yang dilihat dari Independen T tes, menunjukkan bahwa P *value* lebih besar dari (0,05), Dengan demikian Ho diterima Ha ditolak, jadi, tidak ada perbedaan yang signifikan tingkat kebugaran antara kelas VII dengan kelas IX SMP Negeri 27 Surabaya.

Kata Kunci: pendidikan jasmani; tingkat kebugaran jasmani; kebugaran jasmani

Abstract

Physical education is an educational process that has been regulated in the Law of the Republic of Indonesia, to be able to create quality humans and have a healthy body and spiritual body by learning PJOK at all levels of education from elementary school to college, from this the researcher wants to know the level of fitness physical students of class VII and class IX of SMP Negeri 27 Surabaya. The objectives of this study were: 1. To determine the level of physical fitness between grade VII and grade IX students. 2. To determine differences in physical fitness levels between grade VII and grade IX students. This is a comparative research with a descriptive model that seeks to explain in detail the problems of cause and effect and the factors of an event. Non-experimental research design to compare two samples. The population in this study were students of class VII and class IX. For class VII there are 10 classes, from class A to J with a total of 397 students, and class IX there are 8 classes, from class A to H with a total of 306 students. In this study, the sample selection used cluster random sampling. For the sample class VIIA there are 39 students, and class IXC there are 38 students. Based on statistical calculations, the mean of the Multistage Fitness Test results for grade VII students is 0.152 and for class IX is 0.278, the results of data analysis and discussion as seen from the Independent T test, show that the P value is greater than (0.05). Thus Ho accepted Ha rejected, so, there is no significant difference in the level of fitness between class VII and class IX SMP Negeri 27 Surabaya.

Keywords: physical education; physical fitness level; physical fitness

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan usaha dasar dari kesadaran diri untuk dapat memengaruhi peserta didik agar dapat mempunyai kemampuan yang bisa mengembangkan dari cara berpikirnya yang logis dan supaya dapat mengaktualisasikan potensi atau bakat-bakat yang ada pada peserta didik agar dapat mampu menjalani kehidupan dengan sebaik mungkin, potensi atau bakat yang ada pada peserta didik yang sifatnya dari hal positif ataupun sifatnya dari hal negatif. hal tersebut sesuai dengan bagaimana dari fungsi pendidikan nasional bagi anak-anak bangsa Indonesia, fungsi dari pendidikan nasional adalah mengembangkan bakat-bakat yang ada pada diri setiap peserta didik untuk mencapai masyarakat Indonesia yang sejahtera. Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 12 Tahun 2012 Tentang Pendidikan Tinggi bahwa UUD RI tahun 1945 telah memberikan amanah kepada pemerintah untuk menjalankan sistem dari pendidikan nasional untuk dapat meningkatkan ketakwaannya kepada Tuhan Yang Maha Esa, mempunyai akhlak mulia, sehat rohani jasmani, yang cakap dalam berbicara, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang taat akan peraturan, demokratis, serta memajukan ilmu pengetahuan dan teknologi dengan menjunjung tinggi nilai-nilai yang ada dalam setiap agama dan menjunjung tinggi persatuan bangsa untuk memajukan peradaban serta kesejahteraan dari umat manusia sendiri. Pendapat dari Miller (2012:131) kebugaran jasmani merupakan kesanggupan tubuh manusia dalam melakukan aktivitas berat maupun ringan yang dilakukan secara berulang-ulang untuk memenuhi kebutuhan gerakannya dalam kegiatan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang sangat berarti, dan masih memiliki sisa tenaga simpanan untuk melakukan aktivitas selanjutnya. Hamalik (2011:32-33) di dalam penjelasannya ada beberapa macam faktor yang mendukung dalam kegiatan belajar mengajar di antaranya ialah faktor fisiologis. Kondisi siswa sangat berpengaruh terhadap proses belajar mengajar. Kondisi badan yang lemah, seperti saat mengantuk di dalam kelas akan mempengaruhi konsentrasi dan juga semangat belajar siswa akan menurun sehingga dalam KBM tidak akan efektif. Menurut Wiarto (2013:169) dia menjelaskan bahwasannya kesegaran jasmani adalah suatu kemampuan dari kesanggupan untuk melaksanakan kerja atau menambah kemampuan untuk lebih kuat dalam bekerja tanpa mengalami kelelahan yang sangat berarti.

Masalah di sekolah ini ketika selesai pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, rata-rata siswa merasa lelah dan malas ketika mengikuti kegiatan pembelajaran selanjutnya, dari sini siswa tidak akan

konsentrasi jika diterangkan materi pelajaran, jika siswanya sudah merasa lelah pelajaran apapun tidak akan bisa diterima dengan baik. Sebab dari lelahnya siswa ketika selesai mengikuti pembelajaran PJOK, akan berpengaruh kepada kesiapan mengikuti pembelajaran selanjutnya, dari hal ini akan berdampak pada prestasi akademik siswa, jika tidak ada pembaharuan dari model pembelajaran PJOK, sampai seterusnya siswa akan mengalami hal seperti ini. Pendapat Popović *et al.*, (2017) hasil penelitian modern membuktikan, keandalan yang lebih tinggi, bahwa dari aktivitas yang sesuai kebutuhan akan sangat berdampak positif pada peningkatan kesehatan pada tubuh, kebugaran fisik dan efisiensi dari motorik, baik di lingkungan sekolah dan populasi siswa, serta kepada populasi orang dewasa. Dari program nasional yang berguna untuk promosi kesehatan, di beberapa negara, juga memuat dari program pengembangan dan untuk meningkatkan keterampilan motorik, yang pada akhirnya akan sangat berkontribusi pada peningkatan umum dalam status kesehatan pada penduduk negara – negara ini. Menurut pengertian di atas dengan kondisi fisik yang seimbang akan memberikan kontribusi yang baik kepada tubuh terutama kepada otak anak yang sedang aktif melakukan banyak kegiatan, terutama di bidang akademik maupun non akademik. Dari sini saya selaku peneliti ingin mengetahui kondisi fisik peserta didik di sekolah ini, peserta didik disini sudah memiliki kebugaran yang bagus atau belum, jika belum saya akan memberikan treatment berupa *Multistage Fitness Test* (MFT) yang sering disebut juga dengan *bleep test*. Tujuan pendidikan dibagi menjadi tiga domain, menurut pendapat Utari, Madya, & Pusdiklat, (2011:2) yaitu: (1) *Cognitive Domain*, ranah pada kognitif menjelaskan isi dari perilaku seseorang pada aspek intelektual, seperti keterampilan pada saat berpikir dan pengetahuan; (2) *Affective Domain*, hal yang mencakup perilaku terkait dengan emosi, seperti nilai, motivasi, dari sikap, dan minat; (3) *Psychomotor Domain*, hal yang berisi tentang perilaku yang digunakan untuk dapat menekankan fungsi dari manipulatif dan kemampuan fisik seperti mengoperasikan mesin dan berenang. Para ahli epidemiologi membagi aktivitas fisik ke dalam dua kategori, aktivitas fisik yang terstruktur (kegiatan olahraga) dan aktivitas fisik yang tidak terstruktur atau tidak ditata dengan baik kegiatan sehari-hari seperti berjalan (Fatmah dan Ruhayati, 2011). Penjelasan yang lainnya yaitu, ada tiga aspek bermakna sangat yang dapat menggambarkan tingkat aktivitas fisik dalam berkegiatan seseorang, berikut adalah kegiatannya seperti mengisi waktu luang, bekerja, dan berolahraga. Banyaknya kegiatan yang menggunakan fisik pada setiap individu tergantung kebutuhannya masing-masing dan juga akibat dari beberapa faktor yang dialami setiap individu. Ada beberapa tambahan bukti yang perlu

diketahui yaitu telah terakumulasinya pada hubungan dan aktivitas jasmani yang memberi perubahan pengaruh kepada hasil dari kognitif bisa meningkatkan cara kinerja akademik siswa lebih baik, terjadi di kalangan para remaja zaman sekarang secara kausal. Hillman *et al.* (2014). Kesegaran jasmani seseorang dapat dikatakan bagus dan baik apabila dalam melakukan tugas sehari-harinya tidak merasakan lelah dan juga masih memiliki cadangan tenaga untuk melakukan tugas lainnya dan bisa menikmati waktu luangnya (Prayuda & Firmansyah, 2017).

METODE

Pada penelitian ini adalah menggunakan desainnya Non-Eksperimen yaitu bentuk atau desain komparatif untuk membandingkan kedua kelompok atau sampel. Bentuk dalam penelitian ini adalah penelitian perbandingan yang membandingkan antara kelompok atau sampel yang satu, dengan kelompok atau sampel yang lainnya dengan dasar batasan dan ukuran-ukuran tertentu yang sudah ditentukan sebelumnya, (Maksum, 2012: 74). Populasi dalam penelitian ini yaitu siswa kelas VII dan kelas IX. Untuk siswa kelas VII ada 10 kelas, mulai dari kelas A sampai J dengan total siswa 397, dan kelas IX ada 8 kelas, mulai dari kelas A sampai H dengan total siswa 306. Sampel ada 2 yaitu, kelas VIIA ada 39 siswa, dan kelas IXC ada 38 siswa. Ada beberapa instrumen untuk mengukur kebugaran jasmani yaitu Tes jalan lari 15 menit, *Multistage Fitness Test (MFT)*, Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI), Tes Lari 1 Km, Tes naik turun tangga. Pada penelitian ini menggunakan MFT, Tes ini digunakan untuk mengetahui kebugaran siswa secara keseluruhan. Setelah data terkumpul dengan baik, maka tahap selanjutnya dilakukan uji square terlebih dahulu, ini difungsikan untuk melihat antara peluang kumulatif, observasi, dan teoritis itu sendiri.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan dari hasil analisa yang menggunakan program untuk melihat perbandingan antara kelompok satu dengan kelompok lain dengan mudah dan efisien dalam penggunaannya yaitu dengan menggunakan *Statistical Product and Service Solution (SPSS)* for windows evaluation 23, setelah data terkumpul dengan baik, maka tahap selanjutnya dilakukan uji square terlebih dahulu, ini difungsikan untuk melihat antara peluang kumulatif, observasi, dan teoritis itu sendiri.

Tabel 1. Deskripsi Deskripsi Data Hasil MFT kelas IX dan kelas VII

Kelas	N	Mean	SD	Min	Mak
IX	38	24,20	3,686	19,60	36,80
VII	39	26,00	4,805	20,00	37,50

Tabel 2. Uji Normalitas

Kelas	N	Mean	Sig	Ket
IX	38	24,20	0,278	Normal
VII	39	26,00	0,152	Normal

Tabel 3. Uji Independent T tes

Deskripsi	Kelompok	Kelas	Mean	Selisih	Sig
Tes MFT	Non eksperimen	IX	24,20	1,80	0,47

Tabel 4 Uji T Sampel Berbeda

Tes	N	Mean	Mean Different	t	P value	Ket.	Interval kepercayaan
MFT	38	24,20	1,80	1,846	0,152	Beda	95%
	39	26,00			0,278		

Dalam table dijelaskan pada deskripsi ini menggunakan tes *Multistage Fitness Test* dengan kelompok model tes yang sangat sering dilakukan di banyak tempat yaitu Non-eksperimen dari kedua sampel hanya memiliki selisih hanya sedikit, unggul siswa kelas VII dengan nilai 1.80 dan nilai signifikansi sebesar 0,47. Dalam penjelasan ini dapat menggambarkan kondisi siswa yang ada pada sekolah SMP Negeri 27 Surabaya, karena dilihat dari nilai *P value* yaitu peluang nilai terkecil asumsi dari H_0 benar, sebagai pendekatan dalam memberikan kesimpulan, untuk nilai *P value* dari kelas IX yaitu 0,152, dan untuk nilai kelas VII yaitu 0,278 dan lebih besar ($>$) 0,05, yang artinya H_0 bisa saja ditolak secara statistik karena tidak signifikasinya perbedaan antara statistik dan nilai parameter, tetapi secara substansi H_0 tersebut ditolak, karena perbedaan yang diperoleh antara statistik dan parameter yang dianggap signifikan, Nilai *probability* atau *P value*, 0.152 dan 0.278, H_0 diterima, bila *P value* > nilai α , H_a diterima, bila *P value* < nilai α , dari penjelasan tersebut kedua kelas yaitu antara kelas IX dan kelas VII bisa dikatakan normal. Dari hasil perbandingan terdahulu Asmoro A.R. (2016) SMAN 2 Nganjuk mempunyai rata-rata sebesar 31,12 VO₂Max, Sedangkan Nilai rata-rata tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket di SMAN 3 Nganjuk sebesar 32,90 VO₂Max, dari hasil penelitian untuk kelas IX mempunyai nilai rata-rata 24,20 dan untuk kelas VII mempunyai nilai rata-rata 26,00.

PENUTUP

Simpulan

Dari penelitian di atas dapat disimpulkan bahwa dari kebugaran jasmani yang dilakukan setelah Tes MFT masih lebih baik kelas IX dikarekan dari pengalaman belajar selama 3 tahun dan juga cara gerakanya tidak asal-asalan, untuk kelas VII sendiri masih melakukan gerakan dengan pengetahuan mereka sendiri-sendiri, tidak dengan teori karena masih awal dan masih belum menerima materi olahraga sepenuhnya, maka dari itu apa yang dilakukan kelas VII sudah maksimal tetapi masih sesuai dengan apa yang didapatkan.

Saran

Berdasarkan kesimpulan dan pembahasan diatas dapat diungkapkan beberapa saran sebagai berikut:

1. Untuk sekolah, supaya lebih tahu dalam membentuk agenda sekolah agar dapat memahami akan kekurangan dari guru pada saat mengajar dan siswa pada saat diberikan pelajaran PJOK.
2. Untuk guru selalu membuat variasi model pembelajaran, agar siswa setelah diberi materi pembelajaran, pada saat melakukan dan mempraktekannya dengan antusias, dan yang terpenting setelah pembelajaran PJOK tidak mengalami kelelahan.

DAFTAR PUSTAKA

- Asmoro, A.R. (2016). Perbandingan Kebugaran Jasmani Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Basket di SMAN 2 Nganjuk dengan SMAN 3 Nganjuk. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan* 4(2), 271-276.
- Fatmah dan Ruhayati, 2011. *Penelitian Status Gizi*. Bandung : Lubuk Agung.
- Hamalik, O. (2011). *Proses Belajar Mengajar*. Jakarta : PT Bumi Aksara.
- Hillman, H.C., Pontifex, B.M., Castelli, M.D., Khan, A.N., Raine, B.L., Scudder, R.M., Drollatte, S.E., Moore, D.R., Wu, T.C., dan Kamijo, Keita (2014). Effects of The FITKids Randomized Controlled Trial on Executive Control and Brain Function. *Pediatric Exercise Science*, 134(4), 1063–71.
- Utari, R., Madya, W., & Pusdiklat, K. N. P. K. (2011). Taksonomi Bloom. *Pusdiklat KNP*. 1-13
- Maksum, A. (2012). *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Miller, C.A. (2012). *Nursing for Wellness in Older Adults*. 6th ed. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.

Popović, R, Aleksić, A, Stojanović, D, Stefanović, M, Božić, S, Popović, M. (2017). Evaluation of the Physical Fitness Level in Physical Education Female Students Using "Eurofit-Test". *International Journal of Sports Science and Physical Education*, 6(1), 1-15. doi: 10.11648/j.ijsspe.20170201.11

Prayuda, A., & Firmansyah, G. (2017). Pengaruh Latihan Lari 12 Menit dan Lari Bolak Balik Terhadap Peningkatan Daya Tahan VO2Max. *Jp.Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 1(1), 13-22.

Wiarto, G. (2013). *Fisiologi dan Olahraga*. Yogyakarta: Graha Ilmu.