

PERBEDAAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA PUTRA SMP SWASTA GEDEG DAN SMP NEGERI 2 GEDEG KELAS VIII KECAMATAN GEDEG, KABUPATEN MOJOKERTO TAHUN PELAJARAN 2014/2015

Condro Setyo Raharjo

Guru PJOK SMP Negeri 2 Gedeg Mojokerto

Permasalahan dalam proses pembelajaran, diantaranya adalah sering kali siswa putra kurang berkonsentrasi dalam pelajaran, setelah jam istirahat selesai dan memasuki jam pelajaran siswa putra mudah merasa lelah dan mengantuk. Hal ini disebabkan kurangnya tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki oleh siswa putra, padahal tingkat kebugaran sangat penting peranannya dalam proses pembelajaran sebab jika tingkat kebugaran seorang siswa baik maka dimungkinkan bisa menerima pelajaran dengan baik, begitu pula sebaliknya. Tujuan yang akan dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran antara siswa putra kelas VIII SMP Negeri 2 Gedeg dan SMP Gedeg Swasta. Jenis penelitian ini adalah deskriptif kualitatif. Desain survey digunakan, yaitu membandingkan tingkat kebugaran jasmani antara siswa sekolah swasta dan siswa sekolah negeri yaitu SMP Gedeg dengan SMP Negeri 2 Gedeg, Mojokerto. Dan instrument yang digunakan dalam penelitian ini untuk mengambil data adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI). Dalam hasil penelitian menunjukkan adanya perbandingan tingkat kebugaran jasmani. Dimana rata-rata tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Gedeg lebih baik daripada tingkat kebugaran jasmani siswa putra SMP Negeri 2 Gedeg yaitu 13,63 untuk kebugaran siswa SMP Gedeg dan 12,66 untuk kebugaran siswa SMP Negeri 2 Gedeg.

Kata Kunci: *Kebugaran Jasmani*

Problems in the learning process, including often students are less concentrated in the lesson's son, after hours of break and enters hours of lessons completed by boys is easy to feel tired and sleepy. This is due to the lack of physical fitness level possessed by male students, whereas the level of fitness is very important role in the learning process because if the student a good fitness level it is possible to receive a lesson well, and vice versa. Objectives to be achieved in this study are to determine the level of fitness among students son Junior High School eighth grade and junior Gedeg 2 Gedeg Private. This research is qualitative descriptive. Survey design is used, ie comparing the level of physical fitness among private school students and junior high school students state in Gedeg with SMP State 2 Gedeg, Mojokerto. And instruments used in this study to take the data is Physical Fitness Test Indonesia. In a comparison of the results showed the presence of physical fitness level. Where the average level of physical fitness Gedeg junior high school students better than the level of physical fitness of male students of SMP Negeri 2 Gedeg ie 13.63 for junior high school students Gedeg fitness and fitness 12.66 for students of SMP Negeri 2 Gedeg.

Keywords: *Physical Fitness*

PENDAHULUAN

Kehidupan modern yang serba otomatis semakin mempermudah manusia dalam melakukan aktifitas kehidupan, dalam kehidupan sehari-hari mulai dari bangun tidur sampai beranjak tidur lagi kita telah dimanjakan oleh teknologi, sehingga semua menjadi mudah. Hampir semua peralatan yang diperlukan manusia saat ini serba otomatis. Sehingga jika dilihat dari segi kemudahan, kita telah merasakan kenikmatan hidup. Kebiasaan hidup

modern pada kebanyakan orang telah menghapus semua usaha untuk mencapai kebugaran jasmani. Kita terbiasa duduk di kursi empuk sambil nonton TV, kemana-mana naik sepeda motor atau mobil, duduk seharian setelah kerja dikantor yang tanpa kegiatan fisik yang berarti, kalau hal ini berlangsung dalam jangka waktu yang lama akhirnya kegemukan yang merupakan sumber dari berbagai macam penyakit akan menghinggapi kita.

Dalam keseharian di sekolah sering kali siswa putra tidak bisa berkonsentrasi dalam pelajaran di sekolah, mereka terlihat tidak bergairah dalam mengikuti pelajaran akibat kelelahan setelah melakukan aktifitas dalam jam istirahat dan seringnya mengantuk di dalam kelas, hal ini disebabkan karena tingkat kebugaran jasmani mereka kurang karena tubuh mereka tidak bisa menerima beban yang diberikan selama kegiatan mereka, sehingga untuk melakukan kegiatan pembelajaran mereka sering kali mengantuk dan lelah. Untuk mengetahui secara pasti sesuai dengan fakta di lapangan tentang status kebugaran jasmani siswa, perlu diadakan penelitian. Dari uraian diatas melatar belakangi untuk mengadakan penelitian guna mengetahui perbedaan kebugaran jasmani siswa putra antara SMP Negeri 2 Gedeg dan SMP Gedeg kelas VIII Kecamatan Gedeg, Kabupaten Mojokerto tahun ajaran 2014/2015.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah suatu proses untuk memperoleh tanggapan emosional, hubungan pribadi, perilaku kelompok, pembelajaran social, emosional, hubungan pribadi, mental intelektual, dan keluaran estetika, dengan tidak mengabaikan pengembangan kekuatan otot, tulang dan persendian, untuk melakukan keterampilan gerak, serta untuk meningkatkan kebugaran jasmani. (Nurhasan, dkk. 2005:02). Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga tubuh masih memiliki cadangan tenaga untuk mengatasi beban kerja tambahan. Pengertian yang sejalan dengan tersebut bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan melakukan kegiatan sehari-hari dengan penuh vitalitas dan kesiagaan tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih cukup energi untuk beraktifitas pada waktu senggang dan menghadapi hal-hal yang bersifat darurat (*emergency*) (Nurhasan, dkk., 2005: 17).

Sekolah Negeri adalah sekolah yang diselenggarakan oleh pemerintah, mulai dari sekolah dasar, sekolah menengah pertama, sekolah menengah atas dan perguruan tinggi. Sedangkan sekolah swasta adalah sekolah yang diselenggarakan bukan oleh pemerintah atau non-pemerintah atau swasta, penyelenggara berupa badan yayasan pendidikan yang sampai saat ini badan hukum penyelenggara pendidikan masih berupa rancangan peraturan pemerintah. Dengan acuan pada UU. RI. No.20 tahun 2003 tentang sisdiknas, pada BAB VI Jalur, Jenjang dan Pendidikan bagian ke-3 pasal 18 ayat 1-3 diperoleh penjelasan bahwa "pendidikan menengah merupakan lanjutan pendidikan dasar yang terdiri dari; (1) Pendidikan menengah terdiri atas pendidikan menengah umum dan pendidikan menengah kejuruan (2) Pendidikan menengah berbentuk sekolah menengah atas (SMA), Madrasah Aliyah (MA), Sekolah Menengah Kejuruan (SMK), dan (3) Madrasah Aliyah Kejuruan (MAK), atau bentuk lain yang sederajat.

METODE

Jenis penelitian ini adalah non eksperimen. Penelitian non eksperimen adalah penelitian peneliti sama sekali tidak memiliki kesempatan untuk memberikan perlakuan atau manipulasi terhadap variabel yang mungkin berperan dalam munculnya suatu gejala (Maksum, 2008). Desain yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu membandingkan tingkat kebugaran jasmani antara siswa sekolah swasta dan siswa sekolah negeri yaitu SMP Gedeg dengan SMP Negeri 2 Gedeg Mojokerto.

Populasi SMP Negeri 2 Gedeg Mojokerto jumlah keseluruhan kelas VIII 132 siswa putra, sedangkan yang diambil sampel untuk siswa putra berjumlah 30 siswa dan Populasi

SMP Gedeg kelas VII berjumlah 55 siswa putra, sedangkan yang diambil sampel berjumlah 30 siswa putra. Instrumen penelitian menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk usia 13-15 tahun.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Deskriptif Data Kebugaran Jasmani

Variabel	N	$\sum X$	$\sum Y$	Mean
Sekolah Swasta	30	410	-	13,66
Sekolah Negeri	30	-	370	12,63

Dari data deskriptif data diatas dapat diketahui bahwa nilai rata-rata kebugaran jasmani siswa putra di sekolah swasta adalah 13,66 ml/kg/BB. Dan sedangkan nilai rata-rata kebugaran jasmani siswa putra di sekolah negeri adalah 12,33 ml/Kg/BB.

Tabel 2. Kategori Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa

Kebugaran Variabel	Kategori				
	KS	K	S	B	BS
SMP Gedeg	-	16	14	-	-
Persentase (%)	-	53,3%	46,6%	-	-
SMPN 2 Gedeg	1	17	12	-	-
Persentase (%)	3,3%	56,6%	40%	-	-

Dari hasil tes kebugaran jasmani menggunakan TKJI diperoleh data siswa SMP Gedeg yang memiliki tingkat kebugaran jasmani Sedang sebanyak 14 siswa atau 46,6%, siswa yang masuk kategori kurang sebanyak 16 siswa atau 53,3%, sedangkan yang masuk kategori Baik sekali, Baik, dan Kurang sekali adalah 0 atau tidak ada. Sedangkan hasil tes kebugaran jasmani menggunakan TKJI diperoleh dari data siswa putra SMP Negeri 2 Gedeg yang memiliki tingkat kebugaran jasmani Sedang sebanyak 12 siswa atau 40%, Kurang sebanyak 17 siswa atau 56,6%, dan Kurang Sekali sebanyak 1 siswa atau 3,3%.

Tabel 3. Uji Hipotesis

Variabel	N	T-Hitung	T- Tabel (2-tailed 5%)
Kebugaran			
SMP Swasta	30	2,150	2,045
SMP Negeri	30		

Untuk mencari perbedaan kebugaran jasmani menggunakan uji T. Untuk mengetahui terdapat perbedaan yang signifikan. Nilai T-hitung > T-tabel atau H1 diterima, apabila T-hitung < T-tabel artinya H1 ditolak atau dapat dikatakan tidak ada perbedaan yang signifikan. Karena hasil T-hitung dari kebugaran jasmani sebesar 2,150 > 2,045 maka H1 diterima atau terdapat perbedaan kebugaran jasmani antara siswa putra SMP Swasta dengan siswa putra SMP Negeri. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan "terdapat perbedaan kebugaran jasmani antara siswa putra SMP Gedeg dengan siswa putra SMP Negeri 2 Gedeg dapat diterima". Artinya terdapat perbedaan yang signifikan antara kebugaran jasmani siswa putra di SMP Gedeg dan siswa putra di SMP Negeri 2 Gedeg.

Sesuai dengan rumusan masalah, tujuan penelitian dan hasil penelitian diketahui bahwa terdapat perbedaan kebugaran jasmani antara siswa yang ada di Sekolah Swasta dan siswa yang ada di Sekolah Negeri yaitu pada siswa yang ada di sekolah Swasta dan siswa yang ada di sekolah Negeri nilai t-hitungnya adalah 2,150 sedangkan t-tabelnya adalah 2,045 untuk taraf signifikannya 0,05 maka terdapat perbedaan kebugaran jasmani antara siswa yang ada di sekolah swasta dan siswa yang ada di sekolah negeri. Dari pembahasan diatas dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki siswa sekolah swasta lebih baik daripada kebugaran jasmani yang dimiliki siswa sekolah negeri,

simpulan ini dapat dilihat dari jumlah nilai rata-rata dari kebugaran jasmani siswa sekolah swasta lebih tinggi daripada nilai rata-rata dari kebugaran jasmani siswa sekolah negeri.

SIMPULAN

Berdasarkan data penelitian yang diperoleh, diolah dan dianalisis, maka dapat diambil kesimpulan bahwa H_a diterima karena T -hitung lebih besar dari T -tabel atau berarti ada perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara siswa putra SMP Gedeg dengan siswa putra SMP Negeri 2 Gedeg. Dimana rata-rata tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Gedeg lebih baik daripada tingkat kebugaran jasmani siswa putra SMP Negeri 2.

DAFTAR PUSTAKA

- Edukasimedia. Definisi Sekolah: <http://edukasimedia.wordpress.com/2011/07/15/definisi-sekolah> (22 Oktober 2014, Pukul 14:20).
- Hasan, Nur. 2005. "*Petunjuk Praktis Pendidikan Jasmani*". Surabaya. Unesa University Press.
- Maksum, Ali. 2008. "*Metode Penelitian Dalam Olahraga*". Surabaya. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Surabaya.
- Maksum, Ali. 2009. "*Buku Ajar Statistik Dalam Olahraga*". Surabaya. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Surabaya.
- Undang-undang Republik Indonesia Tentang Sistem Pendidikan Nasional. 2005. Jakarta.