



Perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa IPA dan IPS SMA Negeri 2 Sipora Kabupaten Kepulauan Mentawai

Rizki Jayanto, Syafruddin, Edwarsyah, Syamsuar

Pendidikan Olahraga, fakultas ilmu keolahragaan, universitas negeri padang, Indonesia

Padangrizkijayantojr26@gmail.com , syafruddin@fik.unp.ac.id ,

edwarsyahfik@gmail.com , syamsuar.unp@fik.unp.ac.id

Kata Kunci : Kebugaran Jasmani

Abstrak : Permasalahan dalam penelitian ini adalah Perbedaan aktifitas siswa yang hanyaberdiandiri di rumah. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara siswa kelas XII IPS dengan siswa kelas XII IPAdi SMANegeri 2 Sipora. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Teknik pengambilansampel menggunakan teknik purposive sampling, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 30 orang siswa Instrument dalam penelitian ini menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Teknik analisis data menggunakan analisis statistik uji t. Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan maka diperoleh kesimpulan: Tidak terdapat perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XII IPS dengan siswa kelas XII IPASMANegeri 2 sipora dimana didapatkan hasil analisis ($t_h = 1,23 < t_t = 1,77$). dimana didapatkan rata-rata kebugaran jasmani siswa kelas XII IPS sebesar 20,3 dan siswa kelas XII IPS sebesar 19,7

Keywords : Physical Fitness

Abstract : The problem in this study is the difference in the activities of students who just stay at home. The purpose of this study was to determine whether there was a difference in the level of physical fitness between students of class XII social science and class XII science at SMANegeri 2 Sipora. This type of research is descriptive research. The sampling technique used purposive sampling technique, so the number of samples in this study were 30 students. Instruments in this study used the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI). The data analysis technique used statistical analysis of the t test. Based on the data analysis that has been carried out, the conclusions are: There is no difference in the level of physical fitness of class XII IPS students with class XII IPA students of SMA Negeri 2 Sipora where the result of the analysis ($t_h = 1.23 < t_t = 1.77$). where the average physical fitness of class XII IPS students is 20.3 and students of class XII IPS are 19.7

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan usaha untuk mengembangkan potensi dasar manusia, mempersiapkan sumber daya yang berkualitas, memiliki daya saing dan mampu menghadapi perubahan yang sangat pesat, untuk itulah pendidikan harus berorientasi ke masa depan yang memperhatikan

tuntutan kemajuan zaman yang ditandai dengan persaingan yang sangat kompleks" (Nur, Nirwandi & Asmi, 2018) "Pendidikan merupakan sebuah wahana untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia khususnya anak bangsa sebagai generasi penerus" (Ihksan, 2017). Pendidikan mempunyai peran penting dalam upaya

mencerdaskan kehidupan bangsa dan mengembangkan kualitas manusia seutuhnya. Dalam sistem pendidikan nasional, tujuan umum pendidikan dijabarkan dari falsafat bangsa, yakni Pancasila. Dalam usaha pembangunan disegala bidang melalui pendidikan pemerintah berupaya melalui penyelenggaraan mata pelajaran yang dimuat dalam kurikulum nasional yang bertujuan untuk membantu pembinaan dan perkembangan jasmani, mental serta emosional yang serasi, selaras dan seimbang.

“Olahraga adalah salah satu bentuk dari upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia yang diarahkan pada pembentukan watak dan kepribadian, disiplin dan sportifitas yang tinggi, serta peningkatan prestasi yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional” (Nur, Madri & Zalfendi, 2018). Pada dunia Pendidikan hal tersebut sudah menjadi pertimbangan wajib dengan cara memasukkan mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) ke salah satu mata pelajaran yang ada disekolah. Mata pelajaran ini juga dijadikan sebagai penyaluran hobi dan mengeksplor kemampuan dan bakat siswa dalam bidang olahraga. Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan keseluruhan yang memberikan sumbangan terhadap perkembangan individu melalui media aktifitas jasmani gerak manusia. Semua urutan pengalaman belajarnya dirancang dengan hati-hati untuk memenuhi kebutuhan, perkembangan dan perilaku setiap siswa. “Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes) merupakan satu-satunya mata pelajaran yang difokuskan pada aktivitas gerak jasmani” (Darni & Wellis, 2018).

Kebugaran jasmani adalah suatu keadaan ketika tubuh masih memiliki sisa

tenaga untuk melakukan kegiatan-kegiatan ringan yang bersifat rekreasi atau hiburan setelah melakukan kegiatan atau aktifitas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan dan kelenturan. Kebugaran jasmani sangat dibutuhkan oleh para siswa dan siswi untuk melakukan kegiatan didalam sekolah maupun diluar sekolah agar para siswa dan siswi dapat melakukan kegiatan tersebut dengan baik dan penuh semangat (Afriwardi, 2011). sementara menurut Menurut Sepriadi (2017:195) “Kesegaran jasmani adalah suatu kemampuan yang menitikberatkan pada fungsi-fungsi fisiologis, yaitu kemampuan jantung, pembuluh darah, paru, dan otot yang berfungsi pada efisiensi yang optimal”.

Aktifitas siswa SMA Negeri 2 Sipora baik itu siswa yang tinggal di Kecamatan Sipora Utara maupun di Kecamatan lainnya memiliki kegiatan dan pola hidup yang bermacam-macam dalam kesehariannya. Perbedaan aktifitas siswa yang hanya berdiam diri di rumah yang tidak membutuhkan energi lebih untuk melakukan aktifitas seperti bermalas-malasan, bermain *handphone*, *game*, dan sebagainya. Kegiatannya sangat berbeda dengan siswa yang melakukan aktifitas fisik seperti membantu orang tuanya, melakukan olahraga di luar sekolah ataupun di sekolah namun belum dapat menentukan secara pasti berapa tingkat kebugaran jasmani siswa yang kurang bergerak dengan siswa yang aktif.

METODE

Penelitian ini tergolong penelitian *deskriptif*. Dimana penelitian ini dilakukan untuk mencari perbedaan kebugaran jasmani siswa IPA dengan siswa IPS, yang mana penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 2 SIPORA Kabupaten Kepulauan Mentawai. Dimana penelitian ini dilakukan untuk mencari

perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa jurusan IPA dengan siswa jurusan IPS SMA Negeri 2 Sipora Kabupaten Kepulauan Mentawai. Penelitian ini dilaksanakan di Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Sipora Kabupaten Kepulauan Mentawai, sedangkan waktu penelitian akan dilaksanakan pada bulan Juli Tahun Ajaran 2022/2023. Total jumlah populasi siswa kelas XII di SMA Negeri 2 Sipora berjumlah 229 orang. Dalam penelitian ini sampel diambil secara *purposive sampling*. jadi total sampel seluruhnya sebanyak 30 orang. Instrumen dalam Penelitian Ini Adalah Dengan Menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis statistik uji t.

HASIL

1. Data kebugaran jasmani siswa kelas XII IPS SMA Negeri 2 Sipora

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data Kebugaran jasmani kelas XII IPS SMA Negeri 2 Sipora

Kelas interval	Frekuensi absolut	Frekuensi relative (%)	Kategori
22-25	3	20	Sangat Baik
18-21	11	73.3	Baik
14-17	1	6.7	Sedang
10-13	0	0	Kurang
5-11	0	0	Sangat Kurang
Jumlah	15	100%	

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi diatas dari 15 orang siswa SMA Negeri 2 Sipora yang diteliti, 3 orang siswa (20%) memiliki kebugaran jasmani pada kelas interval 22-25, berada pada kategori baik sekali, 11 orang siswa (73,3) memiliki kebugaran jasmani pada kelas interval 18-21 berada pada kategori baik, dan 1 orang siswa (6,7%) memiliki kebugaran jasmani pada kelas interval 14-17, berada pada kategori sedang Dari hasil analisis didapatkan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XII IPS SMA Negeri 2 Sipora memiliki rata-rata sebesar 20,3, dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XII IPS SMA Negeri 2 Sipora berada pada kategori baik.

2. Data Kebugaran Jasmani Siswa Kelas XII IPA SMA Negeri 2 Sipora

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data Kebugaran jasmani kelas XII IPA SMA Negeri 2 Sipora

Kelas interval	Frekuensi absolut	Frekuensi relative (%)	Kategori
22-25	1	6.7	Sangat Baik
18-21	14	93.3	Baik
14-17	0	0.0	Sedang
10-13	0	0	Kurang
5-11	0	0	Sangat Kurang
Jumlah	15	100%	

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi diatas dari 15 orang siswa SMA Negeri 2 Sipora yang diteliti, 1 orang siswa (6,7%) memiliki kebugaran jasmani pada

kelas interval 22-25, berada pada kategori baik sekali, dan 14 orang siswa (93,3%) memiliki kebugaran jasmani pada kelas interval 18-21 berada pada kategori baik. Dari hasil analisis didapatkan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XII IPA SMA Negeri 2 Sipora memiliki rata-rata sebesar 19,7, dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XII IPA SMA Negeri 2 Sipora berada pada kategori baik.

Uji Persyaratan Analisis

Tabel 3. Uji Normalitas dengan Lilliefors

Variabel	Sampe l	Uji Lilliefors		Kesimpula n
		Lo	L _{tabel}	
Kebugara n jasmani siswa kelas XII IPS	15	0.11 4	0.22 0	Normal
Kebugara n jasmani siswa kelas XII IPS	15	0.17 2	0.22 0	Normal

Berdasarkan uraian di atas semua variabel X_1 dan X_2 datanya berdistribusi normal, karena masing-masing variabel probabilitasnya memenuhi kriteria $L_o < L_{Tabel}$. Hal ini dapat dikatakan bahwa data masing-masing tersebar secara normal atau populasi dari data sampel diambil berdistribusi normal.

Pengujian Hipotesis

Tabel 4. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis

Variabel	R at a- ra ta	N	t _{hi} tun g	t _{ta} be l	Keter anga n	
						Kebugar an

Jasmani	IPS				7	Signi fikan
	Siswa kelas XII IPA	19 ,7				

Hasil analisis Uji beda t tersebut menyatakan bahwa tidak terdapat perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XII IPS dan siswa kelas XII IPA SMA Negeri 2 Sipora. dimana rata-rata kebugaran jasmani siswa kelas XII IPS adalah 20,3 dan IPA 19,7. Hal ini juga didasari atas hasil analisis uji t, dimana diperoleh $t_h = 1,23 < t_t = 1,77$ pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Dengan demikian H_a (hipotesis) ditolak sedangkan H_o diterima. Kesimpulannya, bahwa tidak terdapat perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XII IPS dan IPA pada SMA Negeri 2 Sipora.

PEMBAHASAN

Pengujian hipotesis dilakukan dengan menggunakan rumus uji beda *mean* atau uji t. Dari analisis data yang telah dilakukan diperoleh hasil ($t_h < t_t$ atau $1,23 < 1,77$). Berdasarkan hasil tersebut maka hipotesis penelitian yang diajukan ditolak. Kesimpulannya adalah: tidak terdapat perbedaan kebugaran jasmani antara siswa Kelas XII IPS dengan siswa Kelas XII IPA. Dengan demikian dapat dipahami bahwa antara tingkat kebugaran jasmani siswa Kelas XII IPS dengan tingkat kebugaran jasmani siswa Kelas XII IPA relatif sama. Hal ini didasari atas hasil uji hipotesis yang dilakukan, dimana kebenaran kesimpulan tersebut diperoleh dan didapat berdasarkan data yang ada.

Skor rata-rata kebugaran jasmani siswa Kelas XII IPS dengan menggunakan tes kebugaran jasmani indonesi (TKJI) adalah 20,3. Jika angka tersebut dimasukkan dengan norma penilaian tes kebugaran jasmani indonesi (TKJI) maka skor tersebut berada

pada kategori baik. Dengan demikian maka dapat disimpulkan bahwa rata-rata kebugaran jasmani siswa Kelas XII IPS berada pada kategori baik.

Begitu juga dengan kebugaran jasmani siswa Kelas XII IPA. Berdasarkan analisis data diperoleh skor rata-rata kebugaran jasmani siswa Kelas XII IPA sebesar 99,7. Jika angka tersebut dicocokkan dengan norma penilaian tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) maka skor tersebut juga berada pada kategori baik. Dengan demikian maka dapat disimpulkan bahwa rata-rata kebugaran jasmani siswa Kelas XII IPA berada pada kategori baik.

Baik siswa Kelas XII IPS maupun siswa Kelas XII IPA sama-sama mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang berada pada kategori baik. Hasil penelitian ini mesti mendapat tanggapan dari siswa-siswa dan guru. Kondisi kebugaran jasmani merupakan dasar dari unsur kondisi fisik lainnya, oleh sebab itu kebugaran jasmani mutlak harus dimiliki semua orang tak terkecuali siswa-siswa di sekolah.

Dari uji hipotesis yang dilakukan diperoleh kesimpulan bahwa tidak terdapat perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara siswa Kelas XII IPS dengan siswa Kelas XII IPA. Dalam hal ini hipotesis penelitian ditolak, artinya tingkat atau derajat kebugaran jasmani antara siswa Kelas XII IPS dengan siswa Kelas XII IPA tidak ada perbedaan atau relative sama. Teori yang menjadi landasan dan kerangka berfikir yang peneliti bangun untuk merumuskan hipotesis semata melihat dari faktor tempat keberadaan sekolah. Dimana Kelas XII IPS terletak pada daerah dan lingkungan yang sama dengan Kelas XII IPA yang masih berada pada sekolah SMA Negeri 2 Sipora. Dari berbagai faktor yang mempengaruhi kondisi kebugaran jasmani salah satunya

adalah faktor tempat keberadaan suatu daerah, Pengaruh suhu, iklim, cuaca, dan cahaya matahari pada suatu tempat dapat menjadi faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani masyarakat yang berdomisili di daerah tersebut. Namun setelah dilakukan penelitian ternyata diperoleh kesimpulan bahwa tidak ada perbedaan derajat kebugaran jasmani siswa yang bersekolah ditempat yang sama karena pada hakikatnya faktor suku, iklim dan cuaca dirasakan sama oleh para siswa.

Hasil penelitian tersebut secara ilmiah dapat diterima, sebab pengaruh tempat keberadaan sekolah bukanlah faktor tunggal yang mempengaruhi kebugaran jasmani. Lingkungan atau tempat keberadaan suatu tempat merupakan faktor eksternal yang mempengaruhi kebugaran jasmani. Sedangkan faktor internal yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani salah satunya adalah faktor latihan fisik atau aktivitas olahraga. Meskipun siswa berada di suatu lingkungan yang suhunya sama namun tidak melakukan latihan fisik (berolahraga) secara rutin dan berkesinambungan maka siswa tersebut cenderung memiliki derajat kebugaran jasmani yang rendah.

Motivasi siswa untuk menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmani perlu dibangun sedini mungkin. Setiap siswa mesti mendapatkan pemahaman yang mendalam akan pentingnya kebugaran jasmani bagi tubuh. Selain dari kesadaran siswa-siswa untuk lebih banyak membaca artikel yang berkaitan tentang kebugaran jasmani maka peranan dari guru PJOK dibutuhkan untuk memberi pengetahuan mendalam tentang pentingnya kebugaran jasmani bagi tubuh. Dengan memiliki pemahaman dan pengetahuan tentang kebugaran jasmani maka hal ini dapat membakar motivasi siswa

untuk menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmani. Dengan demikian secara sadar dan memiliki motivasi yang tinggi siswa dapat melakukan berbagai aktivitas aerobik di luar jam pelajaran, baik secara sendiri-sendiri maupun berkelompok. Wujud dari aktivitas aerobik tersebut dapat dilakukan seperti jogging pagi sore minimal 30 menit dalam sehari, berenang, bersepeda, dan jika perlu bergabung di salah satu pusat kebugaran. Sebab cenderung seseorang untuk melakukan suatu hal secara sukarela, sungguh-sungguh, dan maksimal apabila ia memahami arti dan tujuan pekerjaan yang ia lakukan. Dengan memiliki pemahaman yang mendalam tentang pentingnya kebugaran jasmani bagi tubuh maka siswa memiliki motivasi yang tinggi untuk melakukan aktivitas aerobik sebagai wujud dari kepeduliannya.

Selain dari memberi pemahaman dan pengetahuan terhadap siswa tentang pentingnya kebugaran jasmani, maka guru PJOK (Pendidikan, Jasmani Olahraga, dan Kesehatan) diharapkan dapat memberi pengetahuan tentang pentingnya kebugaran jasmani terhadap aktivitas belajar di kelas. Guru mesti memberikan pengetahuan sedikit mungkin tentang pentingnya kebugaran jasmani dalam aktivitas belajar di dalam kelas. Dengan memiliki kebugaran jasmani yang baik maka tubuh memiliki ketahanan untuk melakukan aktivitas dalam waktu yang relatif lama, sebagai contoh adalah aktivitas belajar yang dilakukan mulai dari pagi hingga sore hari. Siswa yang memiliki kebugaran jasmani yang baik tentu memiliki kebugaran jasmani yang baik pula. Kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh untuk melakukan pekerjaan (aktivitas) tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih mampu untuk melakukan aktivitas lain pada waktu senggang. Siswa yang

memiliki kebugaran jasmani yang baik mampu mengikuti aktivitas belajar di sekolah, sepulang masih memiliki kemampuan untuk menyelesaikan tugas-tugas rumah, dan bahkan pada malam hari masih memiliki kemampuan untuk menyelesaikan tugas sekolah. Namun bagi siswa yang memiliki kebugaran jasmani yang rendah maka hal ini sulit untuk dilakukan secara maksimal. Kebugaran tubuhnya hanya mampu digunakan untuk mengikuti aktivitas belajar di sekolah, namun waktu di rumah sepulang sekolah cenderung digunakan untuk tidur dengan alasan lelah. Jadi untuk menunjang aktivitas belajar dan pembelajaran siswa secara maksimal maka dibutuhkan kondisi kebugaran jasmani siswa yang baik.

SIMPULAN

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan maka diperoleh kesimpulan: Tidak terdapat perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XII IPS dengan siswa kelas XII IPA SMA Negeri 2 sipora dimana didapatkan hasil analisis ($t_{th} = 1,23 < t_{th} = 1,77$). dimana didapatkan rata-rata kebugaran jasmani siswa kelas XII IPS sebesar 20,3 dan siswa kelas XII IPS sebesar 19,7.

DAFTAR PUSTAKA

- Afriwardi. (2011). Ilmu Kedokteran Olahraga. Jakarta: EGC
- Darni, D., & Welis, W. 2018. *Peningkatan Keterampilan Masase Cedera Olahraga Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Kecamatan Padang Utara. Jurnal Stamina*, 1(1), 415-424.
- H. Nur, M. and Zalfendi. 2018. *“Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Putera Yang Mengikuti Ekstrakurikuler*

Gulat di SMP Negeri 30 Padang”, jm, vol. 3, no. 1, pp. 67-76, Jun. 2018

- H. Nur, Nirwandi, and Asmi. 2018. *“Hubungan Sarana Prasarana Olahraga Terhadap Minat Siswa Dalam Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SMA N 1 Batipuah Kabupaten Tanah Datar”, jm, vol. 3, no. 2, pp. 93-101, Dec. 2018*
- Ikhsan, N. 2017. *Hubungan Motivasi Kerja Dengan Kinerja Guru Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Dalam Pengelolaan Pembelajaran. Jurnal MensSana, 2(1), 55-64.*
- Sepriadi, S. 2017. *Kontribusi status gizi dan kemampuan motorik terhadap kesegaran jasmani siswa sekolah dasar. Jurnal Keolahragaan, 5(2), 194-206*