



## Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswi SMPN 1 Batusangkar dengan Siswi SMPN 12 Padang

Dio Badra<sup>1</sup>, Sepriadi<sup>2</sup>

Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang

[diobadra228@gmail.com](mailto:diobadra228@gmail.com), [sepriadi@fik.unp.ac.id](mailto:sepriadi@fik.unp.ac.id)

**Kata Kunci** : Perbedaan, Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa

**Abstrak** : Tujuan penelitian untuk mengetahui kesegaran jasmani seseorang yang berada di darataan tinggi dengan daratan rendah. Jenis penelitian ini adalah penelitian komparatif kuantitatif, artinya penelitian yang bersifat membandingkan atau perbedaan. Populasi dari penelitian ini adalah siswa putri Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Batusangkar dengan Sekolah Menengah Pertama Negeri 12 Batusangkar yang berjumlah 584 orang. Dengan teknik penarikan sampel adalah *random sampling* yaitu teknik pengambilan sampel dari anggota populasi yang dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi itu. Dari sekolah Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Batusangkar lokal VIII 3 yang berjumlah 25 orang, sedangkan dari Sekolah Menengah Pertama Negeri 12 Padang VIII 3 yang berjumlah 20 orang sehingga didapat 45 orang. Tes yang digunakan untuk pengumpulan data adalah tes lari 2,4 kilometer, kemudian dianalisis dengan stastik teknik uji t secara manual. Hasil yang diperoleh dari penelitian ini adalah terdapat perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa putri Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Batusangkar dengan Sekolah Menengah Pertama Negeri 12 Padang.

**Keywords** : *Difference, Level of Physical Fitness of Students*

**Abstract** : *The purpose of the study was to determine the physical fitness of a person who was in a high level with a low land. This type of research is quantitative comparative research, meaning that research is comparing or different. The population of this study were female students of Batusangkar 1 Middle School with 12 Batusangkar State Junior High Schools totaling 584 people. With the sampling technique is random sampling, which is a sampling technique from members of the population carried out randomly regardless of the strata that exist in that population. From the school of the State Junior High School 1 Batusangkar VIII 3, which amounted to 25 people, while from the Junior High School 12 Padang VIII 3 which amounted to 20 people so that 45 people were obtained. The test used for data collection is a 2.4 kilometer run test, then analyzed by stastic t test technique manually. The results obtained from this study were that there were differences in the physical fitness level of female students at Batusangkar 1 Junior High School with Padang State Junior High School 12.*

### PENDAHULUAN

Pendidikan Nasional yang berdasarkan Pancasila bertujuan untuk mencerdaskan kehidupan bangsa dan meningkatkan kualitas manusia indonesia sehat jasmani dan rohani. Sebagaimana dinyatakan dalam Undang-undang Republik Indonesia No. 20 tahun 2003 pasal 3 tentang sistim Pendidikan Nasional bahwa :

“Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermatabat dalam rangka mecerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi

warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab”

Dari penjelasan diatas dapat dijelaskan bahwa pentingnya pendidikan nasional dalam upaya meningkatkan kualitas manusia Indonesia yang sehat. Tingkat kesegaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan berbagai aktivitas tanpa mengalami kelelahan. Tingkat kesegaran jasmani tersebut sangat ditentukan oleh aktivitas fisik dan kegiatan fisik dalam olahraga seperti yang diberikan dalam proses pelajaran pendidikan jasmani (penjas) di sekolah menyebabkan tingkat kesegaran jasmani peserta didiknya semakin baik.

Sudoso dalam Efwilza (2002) mengemukakan “kesegaran jasmani lebih menitik beratkan kepada physical fitness yaitu kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat-alat dalam fisiologisterhadap lingkungan (ketinggian, kelembaban, suhu dan sebagainya)”. Pada dasarnya perbedaan letak geografis suatu daerah seperti daratan tinggi dan dataran rendah akan mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani orang tersebut.

Tubuh manusia tersusun atas organ, jaringan dan sel yang memiliki kemampuan kerja terbatas. Seseorang tidak mungkin mampu bekerja terus menerus sepanjang hari tanpa berhenti. Kelelahan adalah salah satu indikator keterbatasan fungsi tubuh manusia. Untuk itu istirahat sangat diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan melakukan pemulihan sehingga dapat aktivitas sehari-hari dengan nyaman (DjokoPekikIrianto, 2004). Melihat pentingnya pendidikan dan kebugaran jasmani maka usaha-usaha yang perlu dilaksanakan adalah , dengan melakukan pembinaan olahraga , serta melaksanakan kegiatan olahraga secara rutin dan teratur. Pembinaan dan pengembangan olahraga merupakan bagian dari upaya meningkatkan kualitas manusia Indonesia seutuhnya yang diarahkan pada peningkatan kesehatan jasmani, mental, dan kerohanian masyarakat. Untuk meningkatkan kebugaran jasmani yang baik diperlukan suatu lembaga, yang mana salah satunya yaitu melalui jenjang pendidikan salah satunya Sekolah Menengah Pertama.

Berdasarkan pendapat diatas jelas bahwa kebugaran jasmani merupakan kondisi yang sangat penting bagi siswa dalam menjalani

kehidupan sehari-hari, terutama dalam mengikuti pelajaran dan aktivitas lainnya. Salah satu cara untuk meningkatkan kesegaran jasmani yaitu melalui kegiatan olahraga secara rutin dan teratur, melalui pendidikan di sekolah.

Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Batusangkar merupakan sekolah yang berstandar Nasional (SSN) yang terletak pada daratan tinggi di kota Batusangkar, kabupaten Tanah Datar yang mana secara geografis Kabupaten Tanah Datar dikelilingi oleh beberapa gunung yaitu gunung Merapi, gunung Singgalang, dan gunung Sago sedangkan untuk ketinggian Kabupaten Tanah Datar  $\pm 1000$  meter dari permukaan laut. Seseorang yang berada di daratan tinggi akan mempengaruhi fisiologi tubuhnya. Pengaruh dari ketinggian ini menyebabkan  $O_2$  menipis, dengan demikian sistem kinerja jantung, pernafasan dan peredaran darah semakin dipacu untuk bergerak guna mencukupi kebutuhan oksigen dalam tubuh. Kondisi alam yang tinggi dan miring menyebabkan otot-otot lebih bekerja keras dan *system kardiorepiratory* berkontraksi lebih kuat selain itu kadar populasi udara dan tekanan udara berkurang. Sebaliknya semakin rendah tempat, semakin tinggi  $O_2$  ditempat tersebut, ini akan membawa pengaruh melemahnya sistem peredaran darah jantung dan pernafasan.

Kemudian Sekolah Menengah Pertama Negeri 12 Padang merupakan salah satu sekolah yang berstandar Nasional (SSN), yang terletak pada Kampung Olo, Kecamatan Nanggalo, Kota Padang. Sekolah ini terletak di daratan rendah atau dekat dengan daerah pantai yang memiliki ketinggian 0-25 meter dari permukaan laut. Menurut informasi yang didapat dari guru Sekolah Menengah Pertama Negeri 12 Padang bahwa kegiatan pembelajaran pendidikan jasmaninya dilakukan setelah pulang sekolah, cukup berbeda dengan Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Batusangkar yang melakukan kegiatan pada jam belajar efektif.

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian komparatif kuantitatif, artinya penelitian yang bersifat membandingkan atau perbedaan. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Batusangkar dan siswa

Sekolah Menengah Pertama Negeri 12 Padang. Banyaknya populasi dalam penelitian ini maka, sampel yang akan diambil hanya kelas VIII saja. Maka jumlah populasi dalam penelitian ini 584 orang. dalam penelitian ini sampel diambil kelas VIII saja. Jadi yang menjadi sampel adalah dari siswa putri kelas VIII. Instrumen yang digunakan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Batusangkar dengan Sekolah Menengah Pertama negeri 12 padang adalah tes lari 2,4 kilometer dari Kenneth H.Cooper. Untuk mengolah data mengenai perbedaan tingkat kesegaran jasmani antara siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Batusangkar dan Sekolah Menengah Pertama Negeri 12 Padang maka dilakukan dengan teknik uji “t”.

## **HASIL**

### **Hasil Penelitian**

#### **1. Tingkat kesegaran jasmani siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Batusangkar**

##### **Tabel 5. Distribusi frekuensi tingkat kesegaran jasmani siswa putri Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Batusangkar.**

Berdasarkan data distribusi ferkuensi diatas, persentasi dari 25 orang responden ternyata sebanyak 13 orang responden (44%) termasuk kategori sedang, sebanyak 11 orang responnden (11%) termasuk dalam kategori kurang, sebanyak 1 orang responden (4%) termasuk kategori sangat kurang sedangkan kategori baik sekali dan terlatih, baik sekali dan baik tidak ada.

#### **2. Tingkat kesegaran jasmani siswa jasmani siswa putri Sekolah Menengah Pertama Negeri 12 Padang**

Berdasarkan data distribusi ferkuensi diatas, persentase dari 14 orang responden ternyata sebanyak 5 orang responden (20%) termasuk kategori sedang, sebanyak 11 orang responden (55%) termasuk kategori kurang, sebanyak 5 orang responden (25%) termasuk kategori kurang sekali, kategori baik sekali dan terlatih, kategori kurang baik sekai dan kategori kurang baik tidak ada. Untuk lebih jelasnay dapat dilihat pada grafik di bawah ini:

## **PEMBAHASAN**

### **1. Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Batusangkar.**

Tingkat kesegaran jasmani siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Batusangkar lebih baik dari tingkat kesegaran jasmani siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 14 Padang. Hal ini terlihat, di antaranya, Dimana bahwa siswanya selain mengikuti aktivitas pendidikan jasmani disekolah juga melakukan banyak kegiatan ekstrakurikuler seperti bermain bola kaki, voli, karate, pencak silat dan lain-lain.

#### **a. Keadaan Lingkungan**

Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Batusangkar, terletak di Kabupaten Batusangkaryang terletak pada daratan tinggi di kota Batusangkar, kabupaten Tanah Datar yang mana secara geografis Kabupaten Tanah Datar dikelilingi oleh beberapa gunung yaitu gunung Merapi, gunung Singgalang, dan gunung Sago sedangkan untuk ketinggian Kabupaten Tanah Datar  $\pm 1000$  meter dari permukaan laut dengan kondisi lingkungan berada di jauh dari kota dengan tingkat polusi udara masih kurang hal ini di sebabkan karena tidak bayaknya kendaraan yang melalui di depan Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Batusangkar. Di tambah lagi daerahnya tidak datar dan banyak pebukittan.

#### **b. Keadaan Ekonomi**

Pada umumnya siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Batusangkar berasal tergolong ekonomi cukup karena pekerjaannya orang tuanya kebanyakan bertani dan berternak.

#### **c. Aktivitas Gerak**

siswa Sekolah Meneah Pertama Negeri 1 Batusangkar pergi sekolah berjalan kaki dan sepulang sekolah masih dituntut pula untuk membantu pekerjaan orang tua mereka.

#### **d. Kesehatan Lingkungan**

Udara di sekitar Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Batusangkarmasih bersih karena lokasi sekolah dikelilingi oleh tumbuhan hijau serta jauh dari pencemaran lingkungan baik pencemaran udara maupun pencemaran air.

### **2. Kesegaran jasmani siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 12 Padang**

Tingkat kesegaran jasmani siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 14Padang tidak sebagai tingkat kesegaran jasmani siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Batusangkar. Banyak hal yang menjadi penyebabnya, di antaranya, mereka kurang melakukan aktivitas fisik dan latihan olahraga karena mereka pulang pergi sekolah menggunakan kendaraan seperti naik angkot, ojek, maupun menggunakan sepeda motor pribadi.

a. Keadaan Lingkungan

Sekolah Menengah Pertama Negeri 14Padang terletak di kota Padang, namun lebih dekat dengan keramaian dan jalan raya. Membuat siswa menggunakan ojek dan alat transportasi lainnya ke sekolah.

b. Keadaan Ekonomi

Pada umumnya siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 14Padang berasal dari keluarga yang memiliki mata pencaharian menengah keatas karena sebagian besar pekerjaan orang tuanya pedagang, karyawan/pns. Oleh sebab itulah, mereka lebih memilih naik kendaraan untuk berpergian kemana-mana dari pada berjalan kaki.

c. Aktivitas Gerak

Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 14Padang, kurang semangat melakukan mata pelajaran olahraga dan pulang pergi ke sekolah umumnya menggunakan alat transportasi seperti motor, ojek, dan angkot. Begitu juga pergi ke tempat lain, mereka jarang berjalan kaki, sehingga mereka kurang melakukan kegiatan fisik. Dengan kurangnya aktivitas fisik yang dilakukan oleh siswa tersebut, dapat mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani para siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 14Padang. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa aktivitas fisik yang dilakukan para siswa di sekolah relatif sedikit dilihat dari segi aktivitasnya yang dilakukan.

d. Kesehatan Lingkungan

keadaan lingkungan Sekolah Menengah Pertama Negeri 14Padang terletak di lokasi yang lebih dekat dengan keramaian dan jalan raya. Oleh sebab itu, udara sudah agak tercemar dan mengganggu pernapasan. Hal ini akan berpengaruh terhadap kesehatan dan tingkat

kesegaran jasmani siswa serta masyarakat di sekitar kawasan tersebut.

## SIMPULAN

Berdasarkan analisa data dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Batusangkar dengan Sekolah Menengah Pertama Negeri 14 Padang **berbeda**. Hal ini diperoleh setelah data dikumpulkan, dinilai dan dijumlahkan, kemudian dibandingkan dengan norma tes kesegaran jasmani untuk menentukan klasifikasi (baik sekali dan terlatih, baik sekali, sedang, kurang, kurang sekali).

Hasil analisis memberikan kesimpulan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Batusangkar berdasarkan norma tes kesegaran jasmani indonesia berkategori **sedang** sedangkan tingkat kesegaran jasmani siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 12 Padang berkategori **kurang**. Hal ini dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu: keadaan lingkungan, keadaan ekonomi, aktivitas gerak, dan kesehatan lingkungan.

## DAFTAR RUJUKAN

- Darmawan, I. (2006). Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Melalui Penjas . *Prosiding Seminar Nasional Profesionalisme Tenaga Profesi PJOK*, 444-451.
- Djoko PekikIrianto. (2000). *Panduan Latihan Kebugaran*. Yogyakarta: Lukman Offset.
- Djoko PekikIrianto. (2004). *Pedoman Praktis Berolahraga*. Yogyakarta.
- Depdiknas. (2010). *Penilaian Kesegaran Jasmani dengan Test ACSPT*, Jakarta ; Pusat kesegaran Jasmani dan Rekreasi.
- Efwilza. 2002. *Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Murid SD No 16 di Kawasan Pertambangan Batu Bara Ombilin Dengan Murid SD no 20 Luar Kawasan Batu Bara Ombilin Kota Sawah Lunto* (Skripsi). Padang.

- Gusril. (2004). *Perkembangan Motorik Pada Masa Anak-anak*. Jakarta : Depdiknas
- Sepriani, R., & Eldawaty, E. (2018). Kebugaran Jasmani Ibu-ibu di Jorong Kp. Alai Nagari Jambak Kecamatan Lubuk Sikaping Kabupaten Pasaman. *Jurnal MensSana*, 3(2), 47-52.
- Undang-Undang Republik Indonesia No. 20 Tahun 2003 *Tentang Sistem Pendidikan Nasional* 2003. Jakarta: BP Cipta Jaya.