



## **Perbandingan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IX SMPN 1 Payakumbuh dengan Siswa Kelas IX SMPN 6 Payakumbuh**

**Eka Fatriani<sup>1</sup>, Deswandi<sup>2</sup>**

Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang

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

**Abstrak** : Masalah dalam penelitian ini adalah perbandingan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IX SMP N 1 Payakumbuh dengan siswa kelas IX SMP N 6 Payakumbuh., sedangkan dari SMP N 6 Payakumbuh kelas IX yang berjumlah 24 orang sehingga didapat 59 orang. Alat yang digunakan untuk pengumpulan data adalah tes keterampilan, kemudian dianalisis dengan stastik teknik uji t secara manual. Hasil yang diperoleh dari penelitian ini adalah sebagai berikut 1) terdapat perbandingan tingkat kesegaran jasmani siswa siswa putra kelas IX SMP N 1 Payakumbuh dengan siswa putra kelas IX SMP N 1 Payakumbuh. 2) terdapat perbandingan tingkat kesegaran jasmani siswa siswa putri kelas IX SMP N 1 Payakumbuh dengan siswa putri kelas IX SMP N 1 Payakumbuh. 3) terdapat perbandingan tingkat kesegaran jasmani secara keseluruhan siswa kelas IX SMP N 1 Payakumbuh dengan siswa kelas IX SMP N 1 Payakumbuh.

**Keywords** : *Comparison, Level of Student Physical Freshness*

**Abstract** : The problem in this study is the comparison of physical fitness level of grade IX students of SMP N 1 Payakumbuh with class IX students of SMP N 6 Payakumbuh. SMP N 1 Payakumbuh with class IX students of SMP N 6 Payakumbuh. The tool used for data collection is a skill test, then analyzed by stastic t test technique manually. The results obtained from this study are as follows: 1) there is a comparison of the level of physical fitness of students of male students of class IX SMP N 1 Payakumbuh with male students of class IX SMP N 1 Payakumbuh. 2) there is a comparison of the level of physical fitness of students of female students of class IX SMP N 1 Payakumbuh with female students of class IX SMP N 1 Payakumbuh. 3) there is a comparison of the overall physical fitness level of grade IX students of SMP N 1 Payakumbuh with class IX students of SMP N 1 Payakumbuh.

### **PENDAHULUAN**

Kebugaran jasmani merupakan terjemahan dari *Physical Fitness* yang dapatdiartikan sebagai keadaan atau kondisi jasmani yang menggambarkan kemampuan jasmani, dan dapat pula diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk melakukan suatu pekerjaan tertentu dengan cukup baik, tanpa mengakibatkan kelelahan yang berarti. sharkey (2003: 4) menjelaskan:

Bafirman, (2005) mengemukakan, kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang mengerjakan satu seri kelompok otot-otot dalam waktu yang lama untuk membebani sistem peredaran darah dan pernafasan tanpa menyebabkan ia berhenti bekerja. Kemudian Asril (2008) bahwa

“Kesegaran jasmani merupakan kemampuan fisik yang dapat berupa kemampuan arobic dan an arobic, diamana kemampuan tersebut dapat dilatih melalui program latihan yang terencana secara teratur dan berkesinambungan”. Kesegaran jasmani yang baik merupakan milik yang berharga bagi setiap murid, pelajar, siswa dan masyarakat dalam menjalankan kehidupan sehari-hari. Dan salah satu jalan untuk mendapatkan kesegaran jasmani yang baik itu, yaitu dengan melaksanakan olahraga secara rutin dan teratur.

Dari pendapat di atas dapat dijelaskan bahwasanya kesegaran jasmani merupakan suatu keadaan dimana seseorang dapat melakukan aktivitas atau kegiatan sehari-hari dalam waktu

lama dengan penuh kewaspadaan tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih tersedia tenaga untuk melakukan hal-hal yang sifatnya mendesak. Hal ini disebabkan karena tubuh sudah memiliki kondisi fisik yang baik.

Di samping itu faktor lingkungan dapat mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani seseorang, sebagaimana yang dinyatakan oleh Sadoso dalam Asril (1991) bahwa “Kesegaran jasmani lebih bertitik berat pada physiological fitness: yaitu kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya dalam batas fisiologis terhadap keadaan lingkungan (ketinggian, kelembaban, suhu dan sebagainya)”. Dengan demikian letak geografis menjadi salah satu faktor yang dapat membedakan tingkat kebugaran jasmani antara 2 daerah karena perbedaan keadaan iklim dan cuaca dapat membedakan sistem kerja jantung dan alat tubuh lainnya.

Observasi yang dilakukan peneliti di lapangan terdapat beberapa perbedaan dan persamaan dari kedua siswa kelas IX SMPN 1 Payakumbuh dan siswa kelas IX SMPN 6 Payakumbuh. Persamaannya ialah kedua SMP sama-sama mempunyai guru olahraga kelas IX dan kedua siswa kelas IX saat ini sama-sama pada masa akhir sekolah dalam hal ini ialah kedua siswa kelas IX sama-sama sibuk dengan persiapan untuk menghadapi UN. Jadi siswa kelas IX fokus kepada pembelajaran akademik dibandingkan dengan pembelajaran non akademik. Oleh sebab itu terkadang ada beberapa siswa terutama pada siswa perempuan pada saat pembelajaran olahraga sudah malas bergerak hal ini disebabkan karena siswa sudah masuk sekolah pukul 06.00. jadi siswa sudah malas karena harus bangun lebih awal hal. Jadi siswa beranggapan lebih baik menghemat tenaga untuk pembelajaran yang akan datang setelah pembelajaran olahraga. adapun di SMPN 6 Payakumbuh jam pembelajaran olahraga bahkan di kurangi untuk pembelajaran yang penting yang masuk pada UN. Untuk perbedaannya terletak pada jam masuk sekolah dan jam pulang sekolah. Jam masuk sekolah di SMPN 1 Payakumbuh untuk kelas IX bervariasi yakni pada hari selas dan kamis siswa kelas IX masuk pada pukul 06.00 dan pulang

tetap pada jam yang sama yakni pukul 14:35. Sedangkan di SMP N 6 Payakumbuh masuk Pada Pukul 07:15 dan ada jam tambahan jadi siswa Kelas IX SMPN 6 Payakumbuh pulang pada pukul 15:30.

kabupaten dan sudut kota sehingga pengetahuan dan keinginan untuk mengasah kemampuan yang ia miliki juga kurang. Dari segi prestasi SMPN 6 Payakumbuh tertinggal dari SMPN 1 Payakumbuh, dan dari segi aktivitas gerak siswa tentunya sama dengan SMPN 1 Payakumbuh hanya saja tidak terarah untuk prestasi, dan untuk pengetahuan orang tua siswa kurang, karena orang tua siswa banyak yang bekerja sebagai petani, jadi waktu untuk memperhatikan aktivitas sekolah anaknya hanya sedikit dan terkadang tidak ada, karena waktu mereka disibukan untuk bertani untuk mencari nafka, dan tentunya ada beberapa siswa yang orang tuanya memiliki atu menyempatkan diri untk memperhatikan aktivitas sekolah anaknya. Jika untuk asupan gizi untuk sementara peneliti melihat belum baik karena tidak banyak siswa yang membawa bekal, dan mungkin jajan sembarangan.

Jadi permasalahan dalam penelitian ini ialah, belum diketahuinya kebugaran jasmani kedua siswa Kels IX SMPN 1 Payakumbuh dengan siswa kelas IX SMPN 6 Payakumbuh, selain itu mengingat kedua siswa kelas IX sekarang ini sibuk dengan persiapan untuk menghadapi UNBK dan UN jadi kedua siswa kelas IX salah satunya dilihat dari faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani itu sendiri yakni faktor lingkungan, dimana kedua sekolah memiliki lingkungan yang berbeda, sebagaimana yang telah di paparkan peneliti di atas. Dan tentunya selain dari faktor lingkungan memang masih ada faktor lainnya yang peneliti rasa merupakan permasalahan dalam penelitian ini. Akan tetapi disini peneliti merasa faktor utama dalam

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian yang dilakukan ini tergolong kepada penelitian ex pos fakto. populasi dalam penelitian ini merupakan seluruh siswa kelas IX SMPN 1 Payakumbuh yang berjumlah 327 siswa dan siswa kelas IX SMPN 6 Payakumbuh yang berjumlah 149

dengan jumlah keseluruhan ada 476 siswa. Dalam penelitian ini di gunakan teknik *purposiv sampling* yaitu teknik penganmbilan sampel dengan pertimbangan tertentu, yang akan dijadikan sampel adalah siswa kelas IX.SMPN 1 Payakumbuh dan siswa kelas IX.SMPN 6 Payakumbuh

Pengumpulan data dilakukan dengan melakukan tes terhadap siswa-siswi yang dijadikan populasi dan sampel. Sebelum dilakukan tes para siswa-siswi tersebut terlebih dahulu dikumpulkan dan di beri pengarahan tentang tata cara pelaksanaan tes (terlampir) pelaksanaan tes yang dipakai yaitu Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk usia 13-15 tahun. Untuk mengolah data mengenai perbedaan tingkat kebugaran jasmani antar siswa SMPN 1 Payakumbuh dan siswa SMPN 6 Payakumbuh dilakukan dengan teknik uji “t”.

## HASIL

### 1. Tingkat kebugaran jasmani siswa putra kelas IX SMP Negeri 1 Payakumbuh

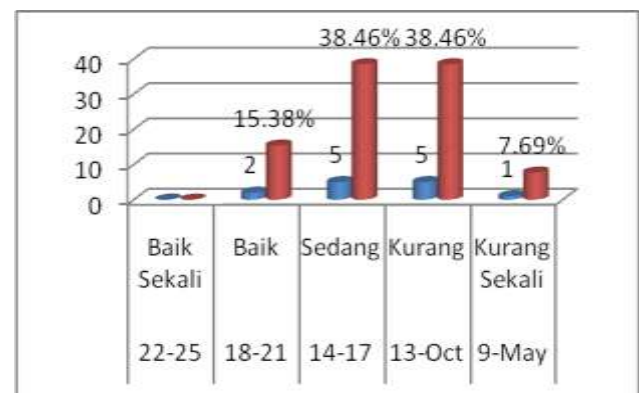
Berdasarkan data distribusi ferkuensi diatas, petsentasi dari 15 orang responden ternyata sebanyak 8 orang responden (53.33%) termasuk kategori baik, sebanyak 6 orang responnden (40%) termasuk dalam kategori sedang, sebanyak 1 orang responden (6.67%) termasuk kategori kurang, sedangkan baik sekali dan kurang sekali tidak ada. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada grafik dibawah ini:



Gambar 1. Distribusi frekuensi tingkat kebugaran jasmani siswa putra kelas IX SMPN 1 Payakumbuh.

### 2. Tingkat kebugaran jasmani siswa putra SMPN 6 Payakumbuh.

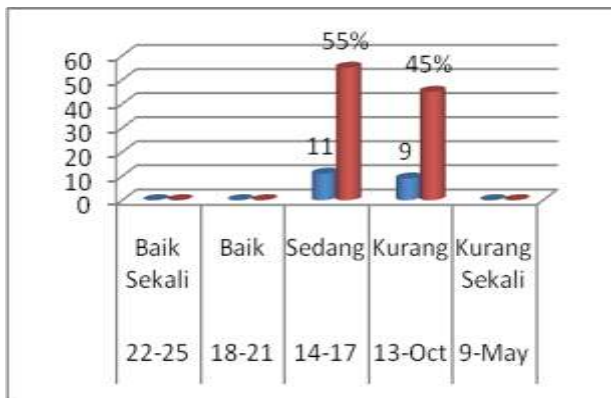
Berdasarkan data distribusi ferkuensi diatas, persentase dari 13 orang responden ternyata sebanyak 2 orang responden (15.38%) termasuk kategori baik, sebanyak 5 orang responden (38.46%) termasuk kategori sedang, sebanyak 5 orang responden (38.46%) termasuk kategori kurang, sebanyak 1 orang responden (7.69%) termasuk kategori kurang sekali, kategori baik sekali tidak ada. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada grafik di bawah ini:



Gambar 2: Distribusi frekuensi tingkat kebugaran jamani siswa putra kelas IX SMPN 6 Payakumbuh

### 3. Tingkat kebugaran jasmani siswa putri kelas IX SMP Negeri 1 Payakumbuh

Berdasarkan data distribusi ferkuensi diatas, petsentasi dari 20 orang responden ternyata sebanyak 11 orang responden (55%) termasuk kategori sedang, sebanyak 9 orang responnden (45%) termasuk dalam kategori kurang, sedangkan baik sekali, baik dan kurang sekali tidak ada. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada grafik dibawah ini:



Gambar 3. Distribusi frekuensi tingkat kesegaran jasmani siswa putri kelas IX SMPN 1 Payakumbuh.

#### 4. Tingkat kesegaran jasmani siswa putri SMPN 6 Payakumbuh.

Tabel 4. Distribusi frekuensi tingkat kesegaran jasmani siswa putri kelas IX SMPN 6 Payakumbuh

Berdasarkan data distribusi ferkuensi diatas, persentase dari 11 orang responden ternyata sebanyak 1 orang responden (9.09%) termasuk kategori sedang, sebanyak 7 orang responden (63.64%) termasuk kategori kurang, sebanyak 3 orang responden (27.27%) termasuk kategori kurang sekali, kategori baik sekali dan kategori baik tidak ada. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada grafik di bawah ini:



Gambar 4: Distribusi frekuensi tingkat kesegaran jamani siswa putri kelas IX SMPN 6 Payakumbuh

## PEMBAHASAN

### 1. Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IX SMPN 1 Payakumbuh.

Tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IX SMPN 1 Payakumbuh lebih baik dari tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IX SMP N 6 payakumbuh. Hal ini terlihat, di antaranya, Dimana sarana dan parasarana di SMPN 1 Payakumbuh kurang memadai, tetapi untuk segi prestasi siswa maupun guru SMPN 1 Payakumbuh berada di posisi No.1 di Payakumbuh daripada siswa kelas IX SMP N 6 payakumbuh.

### 2. Kesegaran jasmani siswa kelas IX SMP N 6 Payakumbuh

Tingkat kesegaran jasmani siswa SMP N 6 Payakumbuh tidak sebgus tingkat kesegaran jasmani siswa SMP N 1 Payakumbuh. Banyak hal yang menjadi penyebabnya, di antaranya, Sarana dan prasarana di SMPN 6 Payakumbuh sudah memadai, tetapi siswanya kurang bisa memanfaatkan kelengkapan sarana dan prasaran yang ada, karena yang ada didalam pemikiran siswa yang penting meraka bermain dan berolahraga sehingga tidak memperhatikan kegunaan sarana dan prasarana yang sebenarnya.

## SIMPULAN

Berdasarkan analisa data dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IX SMP N 1 Payakumbuh dengan kelas IX SMP N 6 Payakumbuh **berbeda**. Hal ini diperoleh setelah data dikumpulkan, dinilai dan dijumlahkan, kemudian dibandingkan dengan norma tes kesegaran jasmani untuk menentukan klasifikasi (baik sekali, baik, sedang, kurang, kurang sekali).

Hasil analisis memberikan kesimpulan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IX SMP N 1 Payakumbuh berdasarkan norma tes kesegaran jasmani indonesia berkategori **sedang** sedangkan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IX SMP N 6 Payakumbuh berkategori **kurang**. Hal ini dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu: keadaan lingkungan, keadaan ekonomi, aktivitas gerak, dan kesehatan lingkungan.

## **DAFTAR RUJUKAN**

- Agus, Apri. 2012. *Olahraga Kebugaran Jasmani*, Padang ; Sukabina Pres.
- Arsil. (2008). *Pembinaan Kondisi Fisik*, Padang ; FIK UNP.
- Bafirman. (2005). *Pembentukan Kemampuan Fisiki*, Padang ; FPOK IKIP
- Deswandi dkk.2013.*Teori dan Praktik Kesegaran Jasmani*, Padang ; FIK UNP.
- Pate RR, Clengham B, Rotlla R. 1984. *Scientific Foundation of Coaching*. Philadelphia ; Saunders Collage Publishing
- 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.
- Sharkey, Brian. (2003). *Kebugaran dan Kesehatan*. Jakarta; PT. Raja Guapindo Persada.
- Sutarman. (1997). *Pengertian Kesegaran Jasmani dan Test Kardiorespirasi*, Concept of Scineces. Ed.Swanpo dan Merry W. Sic, Jakarta ; KONI.