



Perbedaan Kebugaran Jasmani Siswa Smp Negeri 07 Mukomuko Dan Siswa SMP Negeri 32 Mukomuko

Agung Prasetya¹, Ilham Arvan Junaidi², Endie Riyoko³

^{1,2,3} Universitas PGRI Palembang

Alamat : Jl. Jend. A. Yani Lorong Gotong Royong, 9/10 Ulu, Kec. Seberang Ulu II, Kota Palembang, Sumatera Selatan 30116

Email: agungprasetya7475@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini dilakukan karena belum adanya data tentang tingkat kebugaran jasmani siswa di SMP Negeri 07 Mukomuko dan siswa SMP Negeri 32 Mukomuko Provinsi Bengkulu. Maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 07 Mukomuko dan siswa SMP Negeri 32 Mukomuko Provinsi Bengkulu tahun 2023. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswa kelas VIII SMP Negeri 07 Mukomuko dan siswa SMP Negeri 32 Mukomuko yang berjumlah 35 siswa yang terdiri dari 19 Laki-laki dan 16 Perempuan. Metode dalam penelitian ini menggunakan teknik tes dan pengukuran. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kebugaran jasmani menggunakan instrument tes (TKJI) 2015. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan standar norma tes TKJI usia 14-15 Tahun untuk mengukur kebugaran jasmani siswa. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII dengan rata-rata 13,76 SMP Negeri 07 Mukomuko dan 15,39 SMP Negeri 32 Mukomuko Provinsi Bengkulu Tahun 2023 pada interval 13-15 Tahun dilihat dari norma tes TKJI siswa 14-15 tahun dan diketahui tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 32 Mukomuko lebih baik dari SMP Negeri 07 Mukomuko.

Abstrak berisi latar belakang penelitian tanpa adanya kutipan, dilanjutkan dengan tujuan penelitian, metode penelitian, hasil dan pembahasan serta di akhir dengan kesimpulan. Maksimal 200 suku kata. Dengan jenis tulisan Cambria, ukuran 11 dengan spasi 1.

Kata Kunci: Kebugaran Jasmani, Siswa, SMP Negeri

PENDAHULUAN

Di dalam ruang lingkup pendidikan kebugaran jasmani memiliki peran penting dalam kegiatan belajar siswa, karena siswa akan bertambah semangat dalam mengikuti proses pembelajaran dan selalu siap dalam menerima materi yang diberikan oleh guru. Menurut (Kusyandi, Murniviyanti, dan Rizhardi 2021) siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani baik akan bisa melaksanakan tugas dengan baik. Kebugaran jasmani atau kondisi pelajar yang baik akan mempertinggi kemampuan dan kemauan belajar (Abduh,

Humaedi, dan Agusman 2020). Artinya tingkat kebugaran jasmani seseorang akan berpengaruh terhadap kesiapan atau kemampuan fisik maupun pikiran untuk menerima beban kerja (fisik aktivitas belajar), yang merupakan kewajiban siswa tiap harinya. (Nasrulloh, Apriyanto, dan Prasetyo 2021) kebugaran jasmani adalah suatu hal yang bisa membuat kemampuan jantung, pembuluh darah, paru-paru, dan otot untuk berfungsi optimal dan efisien merupakan aspek kebugaran jasmani yang lebih penting. Tidak jauh beda dengan pendapat di atas(Damsir, Idris, dan Rizhardi 2021) juga berpendapat bahwa kebugaran jasmani adalah kapasitas tubuh untuk melakukan tugas sehari-hari dengan intensitas tinggi dan kewaspadaan penuh tanpa menyebabkan kelelahan yang berarti. Kebugaran jasmani (Physical Fitness) ialah kecocokan fisik atau kesesuaian jasmani, dalam hal ini pasti ada sesuatu yang berhubungan dengan fisik atau jasmani itu sendiri, seperti tugas berat yang harus diturunkan dari fisik atau jasmani. (Giriwijoyo dan Sidik 2012).

Berdasarkan latar belakang masalah yang dikemukakan dapat diidentifikasi, untuk melihat kemampuan seseorang bekerja ataupun melakukan kegiatan sehari-hari dipengaruhi oleh banyak faktor yaitu:

- 1) Kebugaran jasmani dan daya tahan fisik seseorang dalam melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti.
- 2) Ekonomi seseorang dalam memenuhi kebutuhan hidup.
- 3) Gizi yang seimbang salah satu faktor yang mendukung untuk kebugaran jasmani dan kesehatan seseorang.
- 4) Kebiasaan hidup yang dilakukan seseorang dalam kehidupan sehari-hari.
- 5) Usia tingkat kebugaran jasmani siswa yang berumur 15 tahun

Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani Kebugaran jasmani mempunyai beberapa faktor yang mempengaruhi tercapainya kebugaran yang baik. Menurut (Sukirno 2012) Beberapa faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani antara lain:

- a. Umur
- b. Genetik
- c. Jenis kelamin
- d. Makanan

Sedangkan menurut (Suharjana 2013) mengatakan bahwa untuk meningkatkan pola hidup sehat ada tiga hal yang harus dijaga yaitu:

- a. Mengatur asupan makan
- b. Istirahat yang cukup
- c. Olahraga Secara rutin

METODE PENELITIAN

Metode penelitian diartikan sebagai cara ilmiah untuk mendapatkan data-data dengan tujuan dan kegunaan tertentu”(Sugiyono 2022) Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif yaitu dengan cara memberikan tes terhadap siswa, sehingga didapatkanlah hasil kebugaran jasmani tersebut dan kemudian dilakukan analisis.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa Kelas VIII SMPN 07 dan SMPN 32 Mukomuko Provinsi Bengkulu. SMPN 07 Mukomuko yang berjumlah kelas VII enam kelas dengan siswa laki-laki sebanyak 78 orang dan perempuan 52 orang, Kelas VIII berjumlah lima kelas dengan siswa laki-laki sebanyak 62 orang dan 42 orang siswa perempuan, dan kelas IX berjumlah lima kelas dengan siswa laki-laki sebanyak 49 orang dan 52 orang siswa perempuan, Sedangkan SMPN 32 Mukomuko kelas VII berjumlah satu kelas dengan siswa laki-laki sebanyak 11 orang dan siswa perempuan sebanyak 13 orang, Kelas VIII berjumlah satu kelas dengan siswa laki-laki sebanyak 11 orang dengan siswa perempuan sebanyak 7 orang, dan kelas IX berjumlah 1 kelas dengan siswa laki-laki sebanyak 12 Orang dan perempuan 12 orang, sehingga populasi dalam penelitian ini berjumlah 401 orang.

Mengingat banyaknya populasi dan agar penelitian ini lebih terpusat dalam mencapai tujuannya maka teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah secara Cluster random

Sampling yaitu penarikan sampel berdasarkan. (Sugiyono 2022) Cluster random Sampling adalah daerah yang digunakan untuk menentukan data sampel bila objek yang diteliti atau sumber data sangat luas. Dari hasil pengambilan sampel didapat sampel dalam penelitian ini adalah kelas VIII A di SMP Negeri 07 Mukomuko yang jumlahnya 20 orang, sedangkan sampel di SMP Negeri 32 Mukomuko berjumlah 18 orang.

Tabel 1. Sampel siswa SMP Negeri 07 Mukomuko dan siswa SMP Negeri 32 Mukomuko Provinsi Bengkulu

SMPN	Kelas	Laki-laki	Perempuan	Jumlah
07	VIII A	9 Orang	8 Orang	17 Orang
32	VIII	10 Orang	8 Orang	18 Orang
JUMLAH				35 Orang
H				

Teknik pengambilan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani data yang dibutuhkan dalam penelitian ini digunakan pengukuran dan analisis data dari kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 07 dan SMP Negeri 32 Kabupaten Mukomuko melalui sumber Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). (Widiastuti 2015) mengatakan, adapun tes yang dilakukan adalah lari cepat 50 meter, angkat tubuh untuk putra 60 detik, gantung siku untuk putri 30 detik, baring duduk 60 detik, loncat tegak ...cm, lari 1000 meter untuk putra dan lari 800 meter untuk putri.

Teknik analisis data yang digunakan untuk pengolahan data-data yang dikumpulkan dan diklasifikasikan sesuai dengan tujuan penelitian. Adapun langkah-langkah yang akan dilakukan sebagai berikut:

a) Melakukan tes kebugaran jasmani terhadap siswa SMP Negeri 07 Mukomuko dan siswa SMP Negeri 32 Mukomuko Provinsi Bengkulu

b) Mencatat seluruh hasil tes, kemudian di buat tabulasi

Berdasarkan dengan tujuan penelitian ini maka data yang diperoleh akan dianalisis melalui teknik yang sesuai dengan jenis serta tujuan penelitian ini. Data diolah dengan menggunakan statistik dengan menggunakan perbedaan mean dan menggunakan uji "t tes". Menurut (Thomas, Nelson, dan Silverman 2015)

Penelitian dilaksanakan dimulai dari tanggal 11 mei s.d 30 Mei 2023, yang dilaksanakan di SMP Negeri 7 Mukomuko dan SMP Negeri 32 Mukomuko. Penelitian dilaksanakan setelah mendapatkan surat rekomendasi dari Dinas Pendidikan Kabupaten Mukomuko, dan izin dari kepala sekolah. Peneliti datang ke sekolah menemui kepala sekolah SMP Negeri 07 Mukomuko, yaitu Bapak Yasril, S.Pd dan kepala sekolah SMP Negeri 32 Mukomuko, yaitu Ibu Mulyani, S.Pd. untuk meminta izin melaksanakan penelitian, kemudian meneliti di kedua SMP Negeri tersebut.

Penelitian dilakukan dilapangan olahraga ke dua sekolah tersebut. Adapun jumlah responden di SMP Negeri 07 berjumlah 17 orang, dan SMP Negeri 32 berjumlah 18 orang. Instrumen yang digunakan dalam pengumpulan data menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI), Tes kebugaran jasmani ini memakai satuan yang berbeda, item tes yang ada yaitu, dalam bentuk waktu/detik, meter dan hitung. Data yang memakai satuan waktu adalah lari cepat 50 meter dan lari jarak jauh 1000/800 meter. Data yang memakai satuan meter adalah loncat tegak sedangkan menggunakan satuan hitungan adalah angkat tubuh dan baring duduk (sit-up)

a. Petunjuk Penilaian

Adapun keseluruhan/kesimpulan tingkat kebugaran jasmani dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2. Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI)

Tabel Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk Remaja 13- 15						
Nilai	Putra					
	Lari 50 Meter	Gantung Angkat Tubuh	Baring Duduk 60 Detik	Loncat Tegak	Lari 1000 Meter	Nilai
5	s.d-6,7"	16 ke atas	38 ke atas	66 ke atas	s.d-3'04"	BS
4	6,8"-7,6"	11-15	28-37	53-65	3'05"-3'53"	B
3	7,7"-8,7"	6-10	19-27	42-52	3'54"-4'46"	S
2	8,8"-10,3"	2-5	8-18	31-41	4'47"-6'04"	K
1	10,4"dst	0-1	0-7	s.d 30	6'05" dst	KS

Sumber : (Widiastuti 2015)

Tabel 3. Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI)

Tabel Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk Remaja 13- 15						
Nilai	Lari 50 Meter	Gantung Angkat Tubuh	Putri Baring Duduk 60 Detik	Loncat Tegak	Lari 1000 Meter	Nilai
5	s.d-6,7"	41"ke atas	28 ke atas	50 ke atas	s.d-3'06"	BS
4	7.8"-8.7"	22"-40"	19-27	39-49	3'07"-3'55"	B
3	8.8"-9.9"	10"-21"	9-18	30-38	3'56"-4'58"	S
2	10.0"-11.9"	3"-9"	3-8	21-29	4'59"-6'40"	K
1	12,0"dst	0"-2"	0-2	20-dst	6'41" dst	KS

Sumber : (Widiastuti 2015)

Tabel 4. Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI)		
NO	JUMLAH NILAI	KLASIFIKASI
1	22-25	Baik Sekali (BS)
2	18-21	Baik (B)
3	14-17	Sedang (S)
4	10-13	Kurang (K)
5	5-9	Kurang Sekali (SK)

Sumber : (Widiastuti 2015)

Teknik Analisis Data

Metode yang sesuai dengan jenis dan tujuan penelitian ini akan digunakan untuk menganalisis data yang terkumpul sesuai dengan tujuan penggunaannya. "Uji t" dan perbedaan rata-rata digunakan dalam statistik untuk memproses data. Menurut (Thomas et al. 2015) Dengan rumus sebagai berikut:

$$t = \frac{|\bar{X}_1 - \bar{X}_2|}{\sqrt{\left\{ \frac{\sum X_1^2 - \frac{(\sum X_1)^2}{n_1} + \sum X_2^2 - \frac{(\sum X_2)^2}{n_2}}{n_1 + n_2 - 2} \right\} \left\{ \frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2} \right\}}}$$

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil bersikan deskripsi data penelitian yang di hasilkan. Lalu pada pembahasan di rujuk kepada teori dan penelitian yang mendukung hasil dari penelitian p penulis.

Deskripsi Data

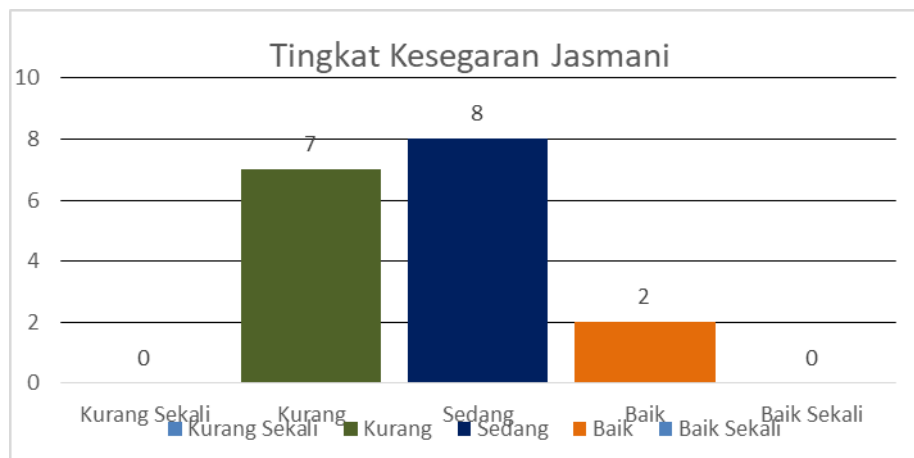
- a. Tingkat kebugaran jasmani siswa di SMP Negeri 07 Mukomuko Kabupaten Mukomuko.

Pengukuran kebugaran jasmani yang dilakukan di SMP Negeri 07 Mukomuko dilakukan pada 17 orang sampel, dari hasil pengukuran didapatkan data rata-rata sebesar 15.39, nilai tertinggi 20, nilai terendah, 12, serta nilai standar deviasi sebesar 2,57. Untuk lebih jelas dapat dilihat pada table distribusi frekuensi berikut:

Tabel 5. Distribusi frekuensi tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 07 Mukomuko

Kriteria SMP Negeri 07 Mukomuko (13-15 Tahun)				
No	Kelas Interval	Kategori	Absolut (Fi)	Relatif (%)
1	22-25	Baik Sekali	0	0
2	18-21	Baik	2	11,76%
3	14-17	Sedang	8	47,05%
4	10-13	Kurang	7	41,17%
5	5-9	Kurang Sekali	0	0
Jumlah			17	100%

Sumber : (Widiastuti 2015)



Gambar Diagram 1. Distribusi frekuensi tingkat kebugaran jamani siswa SMP Negeri 07 Mukomuko

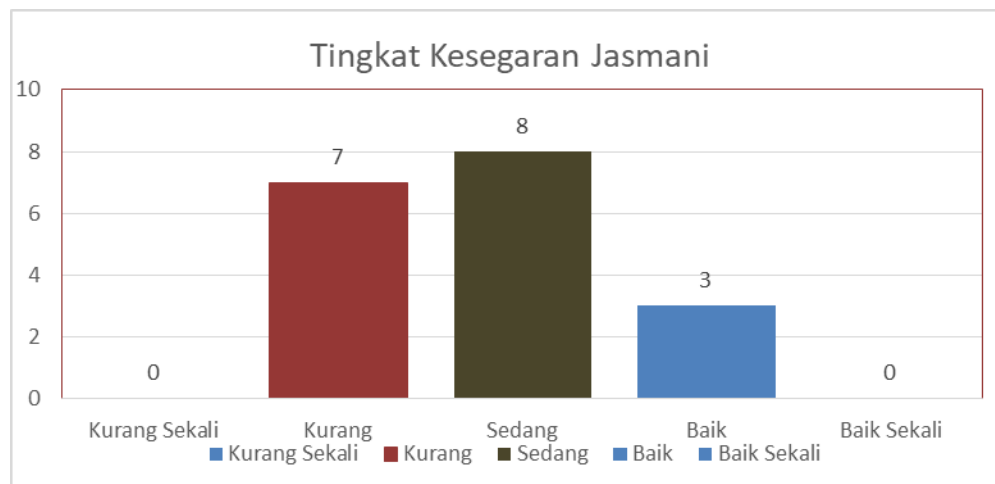
- b. Tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 32 Mukomuko.

Tingkat kebugaran jasmani siswa laki-laki SMP Negeri 32 Mukomuko Pengukuran kebugaran jasmani yang dilakukan di SMP Negeri 32 Mukomuko dilakukan pada 18 orang sampel, dari hasil pengukuran didapatkan data rata-rata sebesar 13.76, nilai tertinggi 20, nilai

terendah 10, serta nilai standar deviasi sebesar 2,56. Untuk lebih jelas dapat dilihat pada table distribusi frekuensi berikut.

Tabel 6. Distribusi frekuensi tingkat kebugaran jasmani siswa laki-laki SMP Negeri 32 Mukomuko

KRITERIA PUTRA (13-15 TAHUN)				
NO	KELAS INTERVAL	KATEGORI	ABSOLUT (Fi)	RELATIF (%)
1	22-25	Baik Sekali	0	0
2	18-21	Baik	3	16,66%
3	14-17	Sedang	8	44,44%
4	10-13	Kurang	7	38,88%
5	5-9	Kurang Sekali	0	0
JUMLAH			18	100%



Gambar Diagram 2. Distribusi frekuensi tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 32 Mukomuko.

a. Uji Prasayarat

Tabel 7. Uji Normalitas

No	Vaiabel	N	mean	Lhitung	A	Ltabel	Keterangan
1	SMP Negeri 07	17	13,76	0,19723	0,05	0,20	Normal
2	SMP Negeri 32	18	15,39	0,17125			Normal

Dari hasil pengujian uji normalitas menggunakan uji Lilliefors di dapatkan bahwa nilai $L_o < L_{tabel}$ dengan taraf signifikansi 0,05. Sehingga dapat disimpulkan adalah data tersebut berdistribusi normal.

Tabel 8. Uji Homogenitas

No	Vaiabel	N	Varian	Dk	F _{Hitung}	A	L _{tabel}	Keterangan
1	SMP Negeri 07	17	6,57	33	1,01	0,05	0,20	Homogen
2	SMP Negeri 32	18	6,60					

Dari hasil pengujian uji normalitas menggunakan uji varian di dapatkan bahwa nilai $F_h < F_{tabel}$ dengan taraf signifikansi 0,05. Sehingga dapat disimpulkan adalah data tersebut tergolong pada data homogeny.

b. Pengujian Hipotesis

Siswa di SMP Negeri 07 Mukomuko dan SMP Negeri 32 Mukomuko memiliki tingkat kebugaran jasmani yang identik, menurut hasil uji t_{H0} diterima jika $t_{hitung} < t_{tabel}$ dengan signifikansi 0,05. Sedangkan H_a diterima dengan signifikansi 0,05 jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ yang menunjukkan bahwa siswa SMP Negeri 07 Mukomuko dan SMP Negeri 32 Mukomuko memiliki tingkat kebugaran jasmani yang berbeda. Tabel berikut memberikan informasi tambahan:

Tabel 9. Data hasil uji T-tes tingkat kebugaran jasmani SMP Negeri 07 Mukomuko dengan siswa SMP Negeri 32 Mukomuko

No	SMPN	Mean	Dk	Sig	t _{tabel}	t _{hitung}
1	SMP Negeri 07	13,76	33	0.05	1,70	1,87
2	SMP Negeri 32	15,39				

Siswa SMP Negeri 07 Mukomuko dan SMP Negeri 32 Mukomuko Provinsi Bengkulu memiliki tingkat kebugaran jasmani yang berbeda, siswa SMP Negeri 32 Mukomuko memiliki kebugaran jasmani lebih baik dengan skor rata-rata 15,39 dan siswa SMP Negeri 7 Mukomuko memiliki kebugaran jasmani lebih baik dengan skor rata-rata 15,39. skor rata-rata 13,76, seperti yang diungkapkan dengan menggunakan teknik tes. Dengan

menggunakan uji t, menunjukkan adanya thitung (2,16) dan ttabel (1,70) dengan taraf signifikansi 0.05 berarti thitung (1,87) > ttabel (1,70) sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh siswa kelas VIII SMP Negeri 07 Mukomuko dengan total nilai keseluruhan Tes Kebugaran Jasmani (TKJI), dengan nilai rata-rata yaitu 13,76. Dan berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh siswa kelas VIII SMP Negeri 32 Mukomuko dengan total nilai keseluruhan Tes Kebugaran Jasmani (TKJI), dengan nilai rata-rata yaitu 15,39. Kesimpulannya adalah terdapat perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 07 Mukomuko dengan siswa SMP Negeri 32 Mukomuko Provinsi Bengkulu, yang mana kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 32 Mukomuko dengan nilai rata-rata 15,39 lebih baik dari pada siswa SMP Negeri 7 Mukomuko dengan nilai rata-rata 13,76.

DAFTAR PUSTAKA

- Abduh, I., Humaedi, H., & Agusman, M. (2020). Analisis Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani terhadap Hasil Belajar Siswa. *JOSSAE (Journal of Sport Science and Education)*, 5(2), 75-82.
- Amini, F. A. (2022). Tahlil Bunud Ikhtibar al Lughah al'Arabiyyah Kamiqyasi al Kafa'ah al Lughawiyyah li Thalabah al Shaffi al Sabi'fi al Madrasah al Mutawassithah al Islamiyyah al Hukumiyah 1 Jepara (Doctoral dissertation, IAIN Kudus).
- Damsir, D., Idris, M., & Rizhardi, R. (2021). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama. *JOLMA*, 1(1), 41-53.
- Giriwijoyo, S., & Sidik, D. Z. (2012). Ilmu faal olahraga. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya Offset.
- Kusyandi, A., Murniviyanti, L., & Rizhardi, R. (2021). Perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa. *JOLMA*, 1(1), 1-16.
- Nasrulloh, A., Apriyanto, K. D., & Prasetyo, Y. (2021). Pengukuran dan Metode Latihan Kebugaran.
- Pratama, R. R., & Bayu, W. I. (2019). Pengaruh metode sirkuit terhadap daya tahan aerobik pada siswa di SMA Negeri 9 Ogan Komering Ulu. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 4(2), 14-17.
- Suharjana, S. (2013). Kebugaran jasmani. *Jogja Global Media*.
- Thomas, Jerry R., Jack K. Nelson, dan Stephen J. Silverman. 2015. *Research methods in physical activity*. 3 ed. diedit oleh A. N. Tocco. United States of America: Human kinetics.
- Widiastuti. 2015. Tes dan pengukuran olahraga. 1 ed. Depok: PT Raja Grafindo Persada.