

PERBEDAAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK KELAS VIII YANG BERSEKOLAH DI KOTA SMP N 1 WONOSOBO DAN DI DESA SMP N 3 KALIKAJAR DI KABUPATEN WONOSOBO TAHUN 2017/2018

DIFFERENCE ON PHYSICAL FITNESS LEVEL OF VIII GRADE STUDENTS GOING TO SCHOOL IN CITY OF SMP N 1 WONOSOBO AND IN VILLAGE OF SMP N 3 KALIKAJAR IN WONOSOBO REGENCY IN 2017/ 2018

Oleh: Taufan Jannata, pjkr, fik, uny
Taufan.jannata@student.uny.ac.id

ABSTRAK

Tingkat Kebugaran jasmani peserta didik sangat berpengaruh terhadap aktivitas sehari-hari. Letak geografis mempunyai pengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani peserta didik. Penelitian bertujuan untuk mengetahui Perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas VIII Yang Bersekolah Di Kota SMP Negeri 1 Wonosobo Dan Di Desa SMP Negeri 3 Kalikajar Di Kabupaten Wonosobo Tahun 2017/2018.

Penelitian ini merupakan penelitian komparatif menggunakan metode survei dengan teknik pengambilan data menggunakan tes. Populasi penelitian ini adalah seluruh peserta didik kelas VIII yang berusia 13-15 tahun SMP Negeri 1 Wonosobo dan SMP Negeri 3 Kalikajar yang berjumlah 396 peserta didik, terdiri dari 254 peserta didik SMP Negeri 1 Wonosobo (110 putra dan 144 putri) dan 142 peserta didik SMP Negeri 3 Kalikajar (75 putra dan 67 putri). Pengumpulan data menggunakan tes dengan instrumen Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) usia 13-15 tahun dari Depdiknas. Teknik analisis data menggunakan analisis uji t melalui prasyarat uji normalitas dan uji homogenitas.

Berdasarkan analisis hasil penelitian dan pembahasan yang diperoleh rata-rata nilai kebugaran jasmani SMP Negeri 1 Wonosobo sebesar 13,11 dan SMP Negeri 3 Kalikajar sebesar 15,65, hasil analisis data menunjukkan terdapat perbedaan tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas VIII SMP Negeri 1 Wonosobo dan SMP Negeri 3 Kalikajar Kabupaten Wonosobo Tahun 2017/2018. Tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas VIII SMP Negeri 3 Kalikajar lebih baik daripada SMP Negeri 1 Wonosobo. Sebagian besar peserta didik kelas VIII SMP Negeri 3 Kalikajar mempunyai tingkat kebugaran jasmani dalam kategori sedang, sedangkan peserta didik kelas VIII SMP Negeri 1 Wonosobo mempunyai tingkat kebugaran jasmani dalam kategori kurang.

Kata kunci: *Perbedaan, Kebugaran Jasmani, SMP Negeri 1 Wonosobo, SMP Negeri 3 Kalikajar*

ABSTRACT

The physical fitness level of students is very influential on their daily activities. Geographical location has an influence on the level of physical fitness of students. The aim of this research is to investigate the difference of physical fitness level of Grade VIII students who attend the city school in SMP Negeri 1 Wonosobo and in the village school of SMP Negeri 3 Kalikajar (State Junior High School) in Wonosobo Regency in 2017/2018.

This research was comparative research by using survey method with data collection technique using test. The research population was all students of grade VIII aged 13-15 years of SMP Negeri 1 Wonosobo and SMP Negeri 3 Kalikajar totalling 396 students, consisting of 254 SMP Negeri 1 Wonosobo (110 male and 144 female) students and 142 SMP Negeri 3 Kalikajar (75 male and 67 female) students. The data were collected by using the test with the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI) instrument for 13-15 aged years from Depdiknas.

The data analysis technique used t test analysis through normality test and homogeneity test pre-requisite.

Based on the research analysis results and discussion, it is taken mean value of the physical fitness SMP Negeri 1 Wonosobo amount 13,11 and SMP Negeri 3 Kalikajar amount 15,65 , the data analysis result shows there are differences in physical fitness level of grade VIII students in SMP Negeri 1 Wonosobo and SMP Negeri 3 Kalikajar Wonosobo District in 2017/2018. The physical fitness level of grade VIII students in SMP Negeri 3 Kalikajar is better than in SMP Negeri 1 Wonosobo. Most of the Grade VIII students of SMP Negeri 3 Kalikajar have physical fitness level in medium category, while the students in SMP Negeri 1 Wonosobo have physical fitness level in less category.

Keywords: *Difference, Physical Fitness, SMP Negeri 1 Wonosobo, SMP Negeri 3 Kalikajar*

PENDAHULUAN

Pada era globalisasi seperti sekarang ini kemajuan teknologi, komunikasi, dan transportasi, berkembang dengan sangat pesat. Kebanyakan orang cenderung memilih untuk bermain *gadget* dari pada melakukan aktivitas fisik. Kurang melakukan aktivitas fisik akan mempengaruhi kebugaran jasmani, sehingga dalam melakukan aktivitas sehari-hari menjadi tidak maksimal. Berdasarkan pendapat Sumosardjono dalam Suharjana (2013: 118), Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugas sehari-hari dengan mudah, tanpa merasa lelah yang berlebihan serta masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan mendadak.

Berdasarkan pendapat Muhajir (2004 :16), Tes adalah suatu instrumen atau alah yang dipergunakan untuk memperoleh informasi tentang individu atau obyek-obyek. Pengukuran adalah proses pengumpulan informasi. Evaluasi

adalah proses penentuan atau harga data yang telah terhimpun. Berdasarkan pendapat Bovard dalam Kementerian Pendidikan Nasional Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani (2010: 13), rangkaian tes kebugaran jasmani Indonesia untuk remaja umur 13-15 tahun putra dan putri terdiri dari: Lari 50 meter, gantung angkat tubuh 60 detik, baring duduk 60 detik, loncat tegak, lari 1000 meter (Putra) 800 meter (putri).

Kota merupakan suatu wilayah yang sebagian besar arealnya merupakan hasil budaya manusia (hasil cipta, rasa, dan karya manusia), serta tempat pemusatan penduduk yang tinggi dengan sumber mata pancaharian diluar sektor pertanian. Pengertian tersebut mengandung arti bahwa suatu kota dicirikan oleh adanya prasarana perkotaan, seperti bangunan pemerintahan, rumah sakit, sekolah, pasar, taman, dan alun-alun yang luas, serta jalan aspal yang lebar-lebar (Utoyo, 2007: 76-78). Berdasarkan pendapat Daljoeni (1982: 134) ada sesuatu yang unik dimiliki oleh masyarakat kota yang membedakan

kesempatan dalam melaksanakan aktivitas olahraga, yaitu: 1) Sarana dan prasarana dalam berolahraga yang tercukupi, seperti lapangan, alat-alat olahraga yang sesuai dengan jenis olahraga, pakaian, dan aksesoris olahraga, 2) Kesempatan yang banyak karena keterjangkauan dalam hal ekonomi, 3) Banyaknya pengajar/ pelatih di klub-klub cabang olahraga, 4) Dalam lembaga formal/ sekolah masyarakat (peserta didik) dapat mengikuti olahraga secara optimal karena fasilitas yang memadai.

Desa adalah tempat kediaman kelompok keluarga manusia yang hidup dari hasil kanan kirinya dan ladangnya disekitar desa tersebut. Bilamana desa tersebut menjadi ramai karena perdagangan yang mengusahakan dari desa tersebut, maka desa tadi menjadi kota kecil misalnya kecamatan, kemudian kabupaten (Soendjoto, 1978: 5). Masyarakat pedesaan memandang olahraga sebagai sarana hiburan dan mempererat tali silaturahmi/ persaudaraan antar masyarakat pedesaan. Menurut Jefta (1986: 98), banyak faktor yang mempengaruhi motivasi masyarakat pedesaan terhadap suatu kegiatan olahraga diantaranya: 1) Terbatasnya sarana dan prasarana dalam berolahraga, seperti lapangan, alat-alat yang sesuai dengan jenis olahraga, dan pakaian, 2) Kesempatan sangat kurang karena berbagai keterbatasan, 3) Minimnya orang-

orang yang paham akan pentingnya olahraga, 4) Minimnya materi yang dimiliki untuk menunjang dalam kegiatan olahraga, 5) Mementingkan kegiatan lain seperti bertani dan bercocok tanam, 6) Kurangnya arahan yang tepat dan baik dari pendidik/ pelatih, 7) Letak wilayah yang jauh dari keramaian, 8) Dalam lembaga formal/ sekolah masyarakat (peserta didik) hanya belajar suatu cabang olahraga yang terjangkau dan disediakan oleh pihak sekolah.

SMP Negeri 1 Wonosobo disebut sekolah di kota karena memenuhi kriteria suatu daerah disebut kota, SMP Negeri 1 Wonosobo berada di pusat kota bersdekatan dengan alun-alun kota, pasar tradisional, Kantor Bupati, Markas Tentara (Kodim), Kantor DPR, dan Kantor Pos. Selain itu SMP Negeri 1 Wonosobo disebut sekolah dikota karena orang tua peserta didik SMP Negeri 1 Wonosobo mempunyai pekerjaan yang beraneka ragam (heterogen) kebanyakan dari orangtua peserta didik bekerja di bidang non-agraris seperti guru, polisi, tentara, dokter, dll.

SMP Negeri 3 Kalikajar dapat dikatakan sekolah yang terletak di desa karena letak SMP Negeri 3 Kalikajar jauh dari pusat kota, akses jalan menuju SMP Negeri 3 Kalikajar masih berupa jalan aspal sederhana yang rusak. Selain itu SMP Negeri 3 Kalikajar disebut sekolah

yang berada di desa karena sarana transportasi masih sedikit yang menjangkau sampai depan gerbang sekolah, transportasi umum yang tersedia untuk akses ke SMP Negeri 3 Kalikajar hanya ada ojek, angkutan desa. Masih banyak lahan kosong seperti sawah dan kebun yang mengelilingi SMP Negeri 3 Kalikajar, jumlah lahan di daerah SMP Negeri 3 Kalikajar masih jauh lebih luas dari pada luas pemukiman penduduk.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian komparatif tentang tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas VIII SMP Negeri 1 Wonosobo dan SMP Negeri 3 Kalikajar, Kabupaten Wonosobo tahun 2017/2018. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei.

Waktu dan Tempat Penelitian

Pengambilan data dilakukan pada tanggal 12 Februari 2018 sampai dengan 19 Februari 2018 untuk SMP Negeri 1 Wonosobo, dan tanggal 20 Februari 2018 sampai dengan 24 Februari 2018 untuk SMP Negeri 3 Kalikajar. Penelitian di SMP Negeri 1 Wonosobo dilakukan di Alun-alun Wonosobo, Kodim 0707 Wonosobo, dan halaman sekolah SMP Negeri 1 Wonosobo. Penelitian juga dilakukan di SMP Negeri 3 Kalikajar, adapun penelitian dilakukan di lapangan

Kembaran dan halaman sekolah SMP Negeri 3 Kalikajar.

Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta didik kelas VIII SMP Negeri 1 Wonosobo dan SMP Negeri 3 Kalikajar yang berjumlah 460 peserta didik. Teknik sampling yang digunakan pada penelitian ini adalah *Purposive Sampling* sehingga diperoleh 396 peserta didik, terdiri dari 254 peserta didik SMP Negeri 1 Wonosobo dan 142 peserta didik SMP Negeri 3 Kalikajar.

Prosedur Penelitian

Pengambilan data pada penelitian ini menggunakan tes TKJI usia 13-15 tahun. Tes pertama yaitu tes lari 50 meter putra dan putri, tes kedua gantung angkat tubuh 60 detik (putra) & tes gantung siku tekuk 60 detik (putri), tes ketiga baring duduk 60 detik, tes keempat melakukan loncat tegak 3 kali percobaan, dan terakhir tes lari 1000 meter (putra) & tes lari 800 meter (putri).

Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dengan menggunakan tes. Instrumen dalam penelitian ini peneliti menggunakan tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) untuk remaja usia 13-15 tahun, dengan tingkat validitas 0,68 dan reliabilitas 0,98 (Kirkendall, 1997: 286).

Teknik Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan cara statistik deskriptif kuantitatif. Menurut Sugiyono (2011: 199), statistik deskriptif adalah statistik yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah dikumpulkan sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum atau generalisasi. Analisis data kondisi kebugaran jasmani peserta didik kelas VIII SMP Negeri 1 Wonosobo dan SMP Negeri 3 Kalikajar dilakukan dengan cara deskriptif kuantitatif yang mengacu pada Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk usia 13-15 tahun putra dan putri. Untuk mengetahui nilai kebugaran jasmani dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Tabel Nilai TKJI (Putra usia 13-15 tahun)

Lari 50 Meter	Gantung Angkat Tubuh	Baring Duduk	Loncat Tegak	Lari 1000 Meter	N
s.d 6,7"	16<	38 <	66 <	s.d 3'04"	5
6.8"-7.6"	11- 15	28- 37	53- 65	3'05"-3'53"	4
7.7"-8.7"	6- 10	19- 27	42- 52	3'54"-4'46"	3
8.8"-10.3"	2- 5	8- 18	31- 41	4'47"-6'05"	2
10.4"-dst	0- 1	0- 7	>30	6'05"-dst	1

(Sumber : Kemendiknas. 2010)

Tabel 2. Tabel Nilai TKJI (Putri usia 13-15 Tahun)

Lari 50 Meter	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk	Loncat Tegak	Lari 1000 Meter	N
s.d 7,7"	41"<	28 <	50 <	s.d 3'06"	5
7.8"-8.7"	22"- 40"	19- 27	39- 49	3'07"-3'55"	4
8.8"-9.9"	10"- 21"	9- 18	30- 38	3'56"-4'58"	3
10.0"-11.9"	3"- 9"	3- 8	21- 29	4'49"-6'40"	2
12.0"-dst	0"- 2"	0- 2	>20	6'41"-dst	1

(Sumber : Kemendiknas. 2010)

Tabel 3. Norma TKJI (untuk Putra dan Putri usia 13-15 tahun)

No.	Jumlah Nilai	Klasifikasi Kebugaran Jasmani
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(KS)

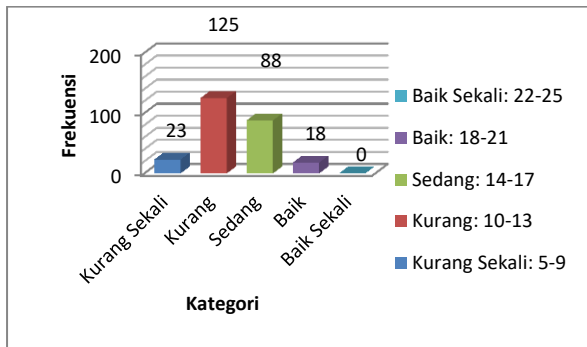
(Sumber : Kemendiknas. 2010)

Setelah diketahui nilai dan kriteria kebugaran jasmani, kemudian peneliti mencari presentase dan nilai rata-rata untuk mengetahui apakah ada perbedaan jasmani antara SMP Negeri 1 Wonosobo dan SMP Negeri 3 Kalikajar.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

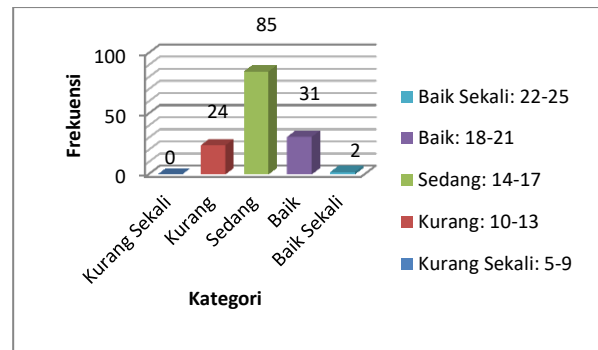
Deskripsi data hasil penelitian mengenai tingkat kebugaraan jasmani peserta didik kelas VIII SMP Negeri 1 Wonosobo Tahun 2017/2018 diperoleh

nilai maksimum= 20; *mean*= 13,11; *median*= 13; *modus*= 12; dan standar deviasi= 2,782. Selanjutnya data disusun dalam diagram distribusi frekuensi berdasarkan norma TKJI usia 13-15 tahun yang terbagi dalam 5 kategori sebagai berikut:



Gambar 1. Diagram Batang Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 1 Wonosobo Tahun 2017/2018

Deskripsi data hasil penelitian mengenai tingkat kesegaran jasmani peserta didik kelas VIII SMP Negeri 3 Kalikajar Tahun 2017/2018 diperoleh nilai maksimum= 22; *mean*= 15,65; *median*= 15; *modus*= 15; dan standar deviasi= 2,400. Selanjutnya data disusun dalam diagram distribusi frekuensi berdasarkan norma TKJI usia 13-15 tahun yang terbagi dalam 5 kategori sebagai berikut:



Gambar 15. Diagram Batang Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 3 Kalikajar Tahun 2017/2018

Pembahasan

Analisis data menunjukkan bahwa terdapat perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas VIII yang Bersekolah Di Kota SMP Negeri 1 Wonosobo dan Di Desa SMP Negeri 3 Kalikajar Kabupaten Wonosobo Tahun 2017/ 2018. Tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas VIII SMP Negeri 3 Kalikajar lebih baik daripada peserta didik kelas VIII SMP Negeri 1 Wonosobo. Berdasarkan deskripsi data penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas VIII SMP Negeri 1 Wonosobo sebagian besar peserta didik mempunyai tingkat kebugaran jasmani pada kategori kurang dan sedang, dengan presentase 42,21% dan 34,64%. Sedangkan pada SMP Negeri 1 Wonosobo tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas VIII sebagian besar masuk pada kategori sedang dan baik, yaitu masing-masing sebesar 21,83% dan 59,86%. Rata-rata kebugaran jasmani SMP Negeri 1

Wonosobo sebesar 13,11 dan SMP Negeri 3 Kalikajar sebesar 15,65.

Berdasarkan uraian diatas, ternyata tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas VIII SMP Negeri 3 Kalikajar lebih baik daripada peserta didik kelas VIII SMP Negeri 1 Wonosobo. Hal ini dapat dilihat dari kategori yang diperoleh bahwa pada SMP Negeri 3 Kalikajar sebagian besar peserta didik masuk dalam kategori sedang dan baik, sedangkan pada SMP Negeri 1 Wonosobo sebagian besar peserta didik masuk dalam kategori sedang dan kurang. Melihat masih kurangnya tingkat kebugaran jasmani peserta didik SMP Negeri 1 Wonosobo dan SMP Negeri 3 Kalikajar menunjukkan bahwa pengembangan kondisi kebugaran jasmani peserta didik masih belum optimal, hal ini kemungkinan disebabkan oleh berbagai faktor antara lain: Makanan, Istirahat, Berolahraga, dan Faktor lingkungan tempat tinggal & masyarakat.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas VIII yang Bersekolah Di Kota SMP Negeri1 Wonosobo dan Di Desa SMP Negeri 3 Kalikajar Kabupaten Wonosobo Tahun 2017/ 2018. Tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas VIII SMP Negeri 3

Kalikajar lebih baik daripada tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas VIII SMP Negeri 1 Wonosobo dengan rata-rata hasil SMP Negeri 1 Wonosobo sebesar 13,11 dan SMP Negeri 3 Kalikajar sebesar 15,65.

Saran

Berdasarkan kesimpulan dan implikasi penelitian Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas VIII yang Bersekolah Di Kota SMP Negeri1 Wonosobo dan Di Desa SMP Negeri 3 Kalikajar Kabupaten Wonosobo Tahun 2017/ 2018, maka penulis mengajukan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi Sekolah, Sekolah disarankan untuk memfasilitasi peserta didik untuk menjaga kebugaran jasmani dengan cara rutin melakukan kegiatan seperti senam seminggu sekali yang dilakukan pihak sekolah.
2. Bagi Guru, Guru penjas disarankan untuk membuat suatu program pembelajaran yang dikhususkan untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik dan memaksimalkan gerak saat jam pembelajaran penjas untuk menjaga kebugaran jasmani.
3. Bagi Peneliti Selanjutnya, Bagi peneliti selanjutnya hendaknya mengadakan penelitian lanjut tentang tingkat kebugaran jasmani peserta didik dengan meningkatkan kuantitas dan kualitasnya. Secara kuantitatif

yaitu dengan menambah jumlah sampel penelitian, dan secara kualitas dengan memberikan perlakuan yang sekiranya dapat meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik.

DAFTAR PUSTAKA

- Daldjoeni. 1982. *Seluk Beluk Masyarakat Kota*. Bandung: Alumni.
- Jefta, L. (1986) *Sosiologi Pedesaan*. Yogyakarta: Andi Offset
- Kemendiknas. (2010). *Tes Kebugaran Jasmani Indonesia*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Kirkendall, D.R. (1997). *Pengukuran Dan Evaluasi Untuk Guru Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Program Pasca Sarjana IKIP Jakarta.
- Muhajir. (2004). *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta: Erlangga.
- Soendjoto & Tjokrosoemarto, S. (1978). *Desa Setjara Organisaoris Ekonomis Dan Teknis*. Djakarta: Perpustakaan PARINDRA.
- Sugiyono. (2013). *Metodologi Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung: Afabeta.
- Suharjana. (2013). *Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta: Jogja Global Media.
- Utoyo, B. (2007). *Geografi: Membuka Cakrawala Dunia untuk Kelas XII Sekolah Menengah Atas atau Madrasah Aliyah Program Ilmu Pengetahuan Sosial*. Bandung: PT Seria Purna Inves.