

Perbandingan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMA dan Siswa SMK

Muh. Adnan Hudain¹

Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Makassar¹

Email: muh.adnan.hudain@unm.ac.id

<http://ojs.unm.ac.id/index.php/Insani/index>

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan membandingkan tingkat kesegaran jasmani siswa yang dalam naungan negeri dan swasta. Jenis penelitian ini adalah deskriptif komparatif. Total keseluruhan sampel adalah 60 orang siswa yang berusia 16-19 tahun yang dipilih menggunakan teknik simple random sampling. Secara teknik pengukurannya hanya satu instrumen yaitu tes kesegaran jasmani yang dilakukan terhadap semua sampel. Sebelum dilakukan penghitungan statistik deskriptif terlebih dahulu dilakukan transformasi data diubah kedalam skor atau dilihat berapa skor angkanya, baru kemudian dilakukan menguji hipotesis dengan uji t yang diolah dengan sistem SPSS versi 21.0 dengan signifikansi 95% atau tingkat kesalahan 5% (0,05). Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan yang cukup signifikan tingkat kesegaran jasmani siswa SMA Negeri 1 Barru dan SMK Negeri 1 Barru Kabupaten Barru, dimana hasil pengujian statistik uji T diperoleh nilai t_{hitung} lebih besar daripada nilai t_{tabel} sehingga dinyatakan ada perbedaan nilai Tingkat Kesegaran Jasmani siswa SMK Negeri 1 Barru sedikit lebih baik dari nilai Kesegaran jasmani siswa SMA Negeri 1 Barru Kabupaten Barru.

Kata Kunci: Tingkat Kesegaran Jasmani, Siswa SMK, Siswa SMA

INDONESIAN JOURNAL OF EDUCATIONAL STUDIES (IJES)

E-ISSN: 2621-6744

P-ISSN: 2621-6736

Submitted: August, 22nd 2019

Accepted: November, 1st 2019

Abstract. This study aims to determine and compare the physical fitness levels of students who are in the perspectives of the public and private sectors. This type of research is comparative descriptive. Total of population is 60 students aged 16-19 years who were selected using a simple random sampling technique. The measurement technique is only one instrument, namely physical fitness tests conducted on all samples. Before calculating the descriptive statistics, the transformation of the data is transformed into a score or seen as a score, then testing the hypothesis using the t test is processed with the SPSS version 21.0 system with a significance of 95% or an error rate of 5% (0.05). The results showed that there were significant differences in the level of physical fitness of students of SMA 1 Barru and SMK Negeri 1 Barru Barru Regency, where the results of the T test statistic results obtained a tcount greater than the ttable value so that there were stated differences in the physical fitness level of State Vocational School students 1 Barru is slightly better than the physical fitness values of students at SMA Negeri 1 Barru, Barru Regency.

PENDAHULUAN

Kesegaran jasmani sebagai salah satu komponen dari kesegaran secara keseluruhan yang di dalamnya mengandung berbagai kualitas hidup yang sangat berhubungan dengan status kesehatan jasmani yang positif (Hastuti, 2018; Annas, 2011; Anam dkk., 2016). Kesegaran jasmani ini merupakan sari utama atau cikal bakal dari kesegaran secara umum. Jadi apabila seseorang dalam keadaan segar, salah satu aspek pokok yang nampak adalah keadaan penampilan jasmaninya. Dengan demikian secara menyeluruh atau umum tanpa di dasari oleh kesegaran jasmani yang baik. Kesegaran jasmani pun sebagai ciri awal, pendorong dan sumber kekuatan untuk menggerakkan perkembangan dan pertumbuhan jasmani ke arah yang lebih baik, sehingga aspek lain dapat tercapai dengan penuh harapan. Dicontohkan seseorang akan dapat bekerja lebih lama karena daya tahan tubuh yang baik, tidak mudah letih, tenang dan sabar sehingga memperoleh hasil yang lebih baik pula.

Kesegaran jasmani adalah kapasitas fungsional seseorang untuk melakukan sesuatu kerja tertentu dengan hasil baik / memuaskan dan tanpa kelelahan yang berarti. Kesegaran jasmani bercirikan semua bagian tubuh dapat berfungsi secara efisien saat tubuh menyesuaikan diri dengan tuntutan sekitarnya (Palar dkk., 2015; Zega dkk., 2011; Meirizal, 2014). Berdasarkan uraian di atas maka bisa di pastikan dengan latihan olahraga secara teratur merupakan salah satu cara untuk memelihara serta meningkatkan kemampuan fisik atau kesegaran jasmani seseorang. Untuk itulah pemerintah membangun / meningkatkan sarana dan rasarana agar masyarakat senang dan cinta terhadap olahraga agar masyarakat tau akan pentingnya hidup sehat. SMAN 1 Barru terletak 1 kilometer dari pusat kota arah Kabupaten Barru. adalah lembaga pendidikan menengah atas yang mempunyai fasilitas cukup lengkap dengan predikat akreditasi A, dengan luas tanah 505,500 M² mempunyai 17 ruang belajar di luar bangunan perkantoran dan fasilitas laboratorium lainnya. Menyediakan fasilitas pembelajaran penjas yaitu lapangan voli, basket, takraw dan lapangan sepakbola yang terletak didepan sekolah.

SMK Negeri 1 Barru terletak 1 kilometer dari pusat kota Kabupaten Barru., dengan luas area sekolah seluas 400.202 M² . adalah lembaga pendidikan menengah atas yang mempunyai fasilitas cukup lengkap dengan predikat mempunyai 12 ruang belajar di luar bangunan perkantoran dan fasilitas laboratorium lainnya. Menyediakan fasilitas pembelajaran penjas yaitu lapangan bulutangkis, voli, basket. lapangan sepakbola yang terletak 200 meter dari sekolah.

SMA Negeri 1 Barru dengan dasar pendidikan umum dan SMK Negeri 1 Barru dengan dasar kejuruan ilmu Administrasi. Dari pembahasan diatas penulis tertarik untuk mengadakan penelitian yang melihat perbedaan dari status tingkat kesegaran jasmani siswa, selanjutnya menuangkannya dalam bentuk penelitian ilmiah dengan judul Perbandingan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMA Negeri 1 Barru dengan Siswa SMK Negeri 1 Barru Kabupaten Barru. Berdasarkan latar belakang masalah di atas, dapat disimpulkan bahwa rumusan masalahnya yaitu apakah ada perbedaan tingkat kesegaran jasmani Siswa SMA Negeri 1Barru dengan Siswa SMK 1 Barru kabupaten Barru.

METODE PENELITIAN

Kesegaran jasmani merupakan variabel yang terjadi pada siswa-siswa yang yang dimaksud dalam penelitian ini merupakan hal yang sudah ada atau terjadi dengan sendirinya tanpa perlakuan tertentu, maka penelitian ini termasuk penelitian deskriptif. Dengan kata lain bahwa data akan di ambil setelah peristiwa terjadi, selanjutnya di kumpulkan lalu di beri interpretasi. Sebagai variabel dalam penelitian ini adalah Tiingkat kesegaran jasmani siswa SMA Negeri 1 Barru Kab. Barru dan Siswa SMK Negeri 1 Barru Kab. Barru.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa putra pada SMA Negeri 1 Barru Kab. Barru dan siswa putra pada SMK Negeri 1 Barru Kab. Barru. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini dipilih secara random yang berasal dari dua sekolah yaitu 30 orang siswa SMA Negeri 1 Barru Kab. Barru dan 30 orang siswa putra SMK Negeri 1 Barru Kab. Barru. Dalam penelitian ini dipergunakan tes dan pengukuran tingkat kesegaran jasmani Indonesia yaitu untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani dan kemampuan seseorang, instrumen penelitian yang di gunakan adalah : Tes Kesegaran Jasmani Indonesia

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Tes lari 60 meter.

Hasil data tes kecepatan yaitu lari 60 meter dari kedua sekolah memperlihatkan nilai rata-rata pada siswa SMA Negeri 1 Barru Kabupaten Barru yaitu dengan nilai 3,20 sedikit lebih rendah dari nilai rata-rata siswa SMA K Negeri 1 Barru. Kabupaten Barru . dengan nilai 3,23.

2. Tes angkat siku tekuk.

Hasil data tes kekuatan lengan yaitu angkat siku tekuk dari kedua sekolah memperlihatkan nilai rata-rata pada siswa SMA Negeri 1 Barru Kabupaten Barru yaitu dengan nilai 1,866 sedikit lebih rendah dari nilai rata-rata siswa SMA K Negeri 1 Barru. Kabupaten Barru . dengan nilai 2,33

3. Tes Baring Duduk 60 detik.

Hasil data tes kekuatan otot perut yaitu baring duduk 60 detik, dari kedua sekolah memperlihatkan nilai rata-rata pada siswa SMA Negeri 1 Barru Kabupaten Barru yaitu dengan nilai 4,20 bernilai sebanding atau sama dari nilai rata-rata siswa SMA K Negeri 1 Barru. Kabupaten Barru . dengan nilai 4,20.

4. Tes Lompat Tegak.

Hasil data tes daya ledak tungkai yaitu lompat tegak dari kedua sekolah memperlihatkan nilai rata-rata pada siswa SMA Negeri 1 Barru Kabupaten Barru yaitu dengan nilai 2,90 sedikit lebih rendah dari nilai rata-rata siswa SMA K Negeri 1 Barru. Kabupaten Barru . dengan nilai 3,06.

5. Tes lari 1200 meter.

Hasil data tes daya tahan cardiovasculer yaitu lari 600 meter dari kedua sekolah memperlihatkan nilai rata-rata kedua sekolah nilai siswa SMA Negeri 1 Barru Kabupaten Barru yaitu dengan nilai 1,90 sedikit lebih rendah dari nilai rata-rata siswa SMA K Negeri 1 Barru. Kabupaten Barru . dengan nilai 2,43.

Perbandingan hasil tingkat kesegaran Jasmani

Nilai Tingkat kesegaran Jasmani yang dimiliki siswa SMA Negeri 1 Barru adalah dalam kondisi **sedang** dianalisis sebagai berikut, untuk penilaian baik sekali yaitu 0 orang atau 0%, untuk nilai baik sebanyak 2 orang atau 6.66%, untuk nilai sedang yaitu 20 orang atau 66,6%, untuk nilai kurang yaitu 8 orang atau 26.66% dan untuk nilai kurang sekali yaitu 0 orang atau 0%. Nilai Tingkat kesegaran Jasmani yang dimiliki siswa SMK Negeri 1 Barru. Kab. Barru adalah dalam kondisi **sedang** di analisis sebagai berikut, untuk nilai baik sekali yaitu 0 orang atau 0%, untuk nilai baik sebanyak 4 orang atau 13.32% untuk nilai sedang yaitu 26 orang atau 86.58%, untuk nilai kurang yaitu 0 orang atau 0%. dan untuk nilai kurang sekali yaitu 0 orang 0%.

Kedua kelompok siswa yaitu siswa SMA Negeri 1 Barru Kabupaten Barru dan siswa SMK Negeri 1 Barru. Kab. Barru Berasal dari kelompok usia yang sama. Dengan bertolak dari kelompok yang sama diharapkan juga mampu memperlihatkan kemampuan tingkat kesegaran jasmani yang sama. Karakteristik Sekolah SMA Negeri 1 Barru Kabupaten Barru dan siswa SMK Negeri 1 Barru. Kab. Barru Dari segi sarana dan prasarana sekolah keduanya memperlihatkan keadaan yang cukup baik lingkungan sekolah yang cukup luas dan dapat menunjang kegiatan pembelajaran penjas di masing-masing sekolah.

Perbedaan hasil tes tingkat kesegaran jasmani antara siswa SMA Negeri 1 Barru Kabupaten Barru dan siswa SMK Negeri 1 Barru. Kab. Barru Hasil tes menjelaskan bahwa kedua sekolah tersebut memperlihatkan perbedaan yang berarti walau dari hasil klasifikasi masih dalam kelompok yang sama yaitu kelompok sedang. Namun dari uji perbandingan dengan uji t dapat disimpulkan ada perbedaan yang signifikan hasil tingkat kesegaran jasmani antara siswa SMA Negeri 1 Barru Kabupaten Barru dan siswa SMK Negeri 1 Barru. Kab. Barru. Dinama SMK Negeri 1 Barru. sedikit lebih baik dibanding siswa SMA Negeri 1 Barru.

KESIMPULAN

1. Siswa SMA Neg. 1 Barru Kabupaten Barru mempunyai tingkat kesegaran jasmani pada level klasifikasi sedang dengan nilai rata-rata 14,06 poin.
2. Siswa SMK Negeri 1 Barru. Kab. Barru mempunyai tingkat kesegaran jasmani pada level sedang dengan nilai rata-rata 15,26 poin.
3. Ada perbedaan yang signifikan tingkat kesegaran jasmani antara siswa SMA Negeri 1 Barru Kabupaten Barru dengan tingkat Kesegaran Jasmani siswa pada SMK Negeri 1 Barru. Dinama SMK Negeri 1 Barru. Dari segi rata-rata sedikit lebih baik dibanding siswa SMA Negeri Barru Kab. Barru

DAFTAR PUSTAKA

- Anam, M. S., Mexitalia, M., Widjanarko, B., Pramono, A., Susanto, H., & Subagio, H. W. (2016). Pengaruh Intervensi Diet dan Olah Raga Terhadap Indeks Massa Tubuh, Lemak Tubuh, dan Kesegaran Jasmani pada Anak Obes. *Sari Pediatri*, 12(1), 36-41.

- Annas, M. (2011). Hubungan kesegaran jasmani, hemoglobin, status gizi, dan makan pagi terhadap prestasi belajar. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 1(2).
- Hastuti, T. A. (2008). Kontribusi ekstrakurikuler bolabasket terhadap pembibitan atlet dan peningkatan kesegaran jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 5(1).
- Meirizal, U. (2014). Aplikasi Aktivitas Fisik Siswa Sekolah Dasar Sebagai Upaya Peningkatan Kebugaran Jasmani. *Inovasi Sekolah Dasar*, 1(1), 157-165.
- Palar, C. M., Wongkar, D., & Ticoalu, S. H. (2015). Manfaat latihan olahraga aerobik terhadap kebugaran fisik manusia. *Jurnal e-Biomedik*, 3(1).
- Zega, C. T. A., Yunus, F., & Wiyono, W. H. (2011). Perbandingan manfaat klinis senam merpati putih dengan senam asma Indonesia pada penyandang asma. *J Respir Indo*, 31(2), 72-80.