

## PERBEDAAN KESEGERAN JASMANI ANTARA SISWA YANG BEREKONOMI TINGGI DENGAN SISWA BEREKONOMI RENDAH DI SMA NEGERI 5 LUBUKLINGGAU

Muhammad Supriyadi<sup>1</sup>, Muhammad Suhd<sup>2</sup>  
Dosen STKIP-PGRI Lubuklinggau<sup>1,2</sup>  
[Muhammadsupriyadi.030190@gmail.com](mailto:Muhammadsupriyadi.030190@gmail.com)<sup>1</sup>

### ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mendapatkan informasi tentang perbedaan kesegaran jasmani antara siswa yang berekonomi tinggi dengan siswa yang berekonomi rendah di SMA Negeri 5 Lubuklinggau. Jenis penelitian ini adalah Penelitian Ex Pos Facto, bahwa suatu penelitian yang dilakukan untuk meneliti peristiwa yang telah terjadi dan kemudian melihat kebelakang untuk mengetahui faktor-faktor yang dapat menimbulkan kejadian tersebut. Populasi dari penelitian ini adalah siswa yang berekonomi tinggi dan siswa yang berekonomi rendah yang berjumlah 50 orang siswa. Dengan teknik pengumpulan sampel adalah total sampling. Yang mana total sampling itu dikatakan jenuh (tuntas) apabila seluruh populasi dijadikan sampel. Alat yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah tes kesegaran jasmani indonesia, kemudian dianalisis dengan statistik teknik uji t. Hasil yang diperoleh dari penelitian ini adalah sebagai berikut perbedaan kesegaran jasmani antara siswa yang berekonomi tinggi dengan siswa yang berekonomi rendah yaitu sebesar  $t_{hitung}$  1,87 dan  $t_{tabel}$  1,68. Jadi kesimpulan terdapat perbedaan tingkat kesegaran jasmani antara siswa yang berekonomi rendah dengan siswa yang berekonomi tinggi di SMA Negeri 5 Lubuklinggau

**Kata Kunci** : Perbedaan Kesegaran Jasmani

### ABSTRACT

*he purpose of this study was to obtain information about the differences in physical fitness between students with high economics and students with low economics at SMA Negeri 5 Lubuklinggau. This type of research is Ex Pos Facto Research, that a study was conducted to examine events that had occurred and then look at backward to know the factors that can cause this incident. The population of this study were high-economic students and low-economic students, amounting to 50 students. The sample collection technique is total sampling. Which is total sampling is said to be saturated (complete) if the entire population is sampled. The tool used to collect data is the Indonesian physical fitness test, then analyzed with the statistical t test technique. The results obtained from this study are as follows the difference in physical fitness between high-economic students and low-economic students that is equal to 1.87 and  $t_{table}$  1.68. So the conclusion there are differences in the level of physical fitness between students with low economics and students with high economics at SMA Negeri 5 Lubuklinggau*

**Keywords:** Differences in Physical Freshness

## **PENDAHULUAN**

Kesegaran jasmani merupakan suatu keadaan yang diinginkan oleh semua orang, dan merupakan kebutuhan primer atau kebutuhan pokok bagi seseorang dalam menjalani segala aktivitas kehidupan, dengan kesegaran jasmani yang baik pekerjaan dapat dilaksanakan dengan baik dan sempurna tanpa adanya rasa capek yang berlebihan.

Untuk mendapatkan kesegaran jasmani yang baik, banyak sekali faktor yang mempengaruhinya, seperti 1). keadaan lingkungan, 2). Ekonomi orangtua, 3). Pergaulan, 4). makanan, 5). Kebiasaan hidup. (Asril, 2000).

Tetapi berbeda dengan keadaan seseorang siswa yang memiliki tingkat ekonomi rendah atau dikategorikan miskin, akan terhambat di dalam pemenuhan segala kebutuhan hidup, seperti kebutuhan gizi yang baik, serta pemenuhan sarana dan prasarana di dalam menunjang segala aktifitas siswa, baik untuk akademik maupun untuk fisik. Ekonomi rendah juga bisa menyebabkan gizi buruk terhadap siswa dan juga bisa membuat tingkat prestasi siswa menurun karena keterbatasan sarana dan prasarana pendukung.

Namun dibalik itu semua siswa yang memiliki tingkat ekonomi rendah akan banyak melakukan aktifitas gerak dan memiliki sikap hidup yang mandiri, hal ini terlihat dalam kehidupan sehari-hari, seperti pergi dan pulang sekolah dengan jalan kaki, membantu orangtua disawah, bertani, melaut, dan lain sebagainya, sehingga secara tidak langsung bisa meningkatkan kesegaran jasmani siswa tersebut. Realita seperti ini terlihat pada pelajar yang ada di SMAN 5 Lubuklinggau SMAN 5, terletak di lubuklinggau, Propinsi Sumatera selatan. Siswa disana rata-rata anak petani, ada juga anak pegawai dan pejabat, serta memiliki tingkat ekonomi yang berbeda pula. Bagi siswa yang memiliki tingkat ekonomi yang baik mereka kesekolah menggunakan kendaraan pribadi, baik dibawa sendiri, maupun diantar oleh orangtua, tetapi berbeda dengan siswa memiliki tingkat ekonomi rendah mereka kesekolah dengan jalan kaki. Begitu terlihat jelas bagaimana perbedaan antar siswa yang kaya dengan siswa yang kurang mampu.

Namun di dalam menjaga kesehatan dan kesegaran jasmani sudah menjadi tanggung jawab pribadi masing-masing siswa, tidak melihat kaya atau miskin, salah satunya dengan cara berolahraga secara teratur, banyak bergerak dan sering melakukan aktivitas fisik, membiasakan hidup sehat. Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa yang Berekonomi Tinggi dengan Siswa yang Berekonomi Rendah di SMA Negeri 5 karena keduanya memiliki kekurangan dan kelebihan masing-masing, dan akan mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani siswa tersebut.

Untuk itu dengan penelitian ini diharapkan dapat diketahui seberapa besar perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa yang berekonomi tinggi dengan siswa yang berekonomi rendah, serta mengetahui apa saja yang bisa mempengaruhi kesegaran jasmani, agar bisa mengatasi masalah kesegaran jasmani ini dengan cepat dan tepat.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini termasuk jenis penelitian Ex Pos Facto Penelitian ini dilaksanakan di SMAN 5 Lubuklinggau. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMA N 5 Lubuklinggau yang memiliki tingkat ekonomi tinggi dan ekonomi rendah, yang berjumlah 50 orang, untuk 25 orang siswa yang berekonomi rendah diambil dari data penerima beasiswa keluarga kurang mampu tahun 2018 kelas XI SMAN 5 Lubuklinggau dan 25 orang siswa dari keluarga berekonomi Tinggi, juga diambil dari

data sekolah. pengambilan sampel ditetapkan dengan menggunakan teknik *Total Sampling* yaitu seluruh populasi dijadikan sampel.

### Jenis dan Sumber Data

Jenis data yang diperlukan dalam penelitian ini adalah data primer dan data sekunder. data primer yaitu data yang diambil langsung oleh peneliti melalui tes yaitu Tes Kesegaran jasmani terhadap siswa SMAN 5 Lubuklinggau. Sedangkan data sekunder yaitu data yang diambil dari kepala sekolah atau tata usaha dari sekolah tersebut tentang data jumlah siswa yang berekonomi tinggi dan berekonomi rendah yang ada di sekolah tersebut. data diambil langsung dari siswa kelas SMA N 5 Lubuklinggau.

### Instrumen Penelitian Dan Alat Pengumpulan Data

Berhubung data yang diperlukan dalam penelitian ini merupakan data primer, maka pengambilan data dilakukan dengan teknik testing terhadap sampel kepada siswa SMA N 5 Lubuklinggau. Tes yang digunakan dalam penelitian ini, adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI). Adapun tes yang dilakukan adalah merupakan tes kesegaran jasmani tingkat Nasional, untuk tingkat SMA atau siswa yang berusia sekitar 16 s/d 19 tahun, (Arsil, 2009), adapun item-item tes yang akan diujikan adalah : 1) Lari cepat jarak 60 meter, 2) Angkat tubuh selama 60 dan 30 detik, 3) Baring duduk selama 60 detik, 4) Loncat tegak, 5) Lari jarak 1200 meter.

### HASIL PENELITIAN

Data dalam penelitian ini terdiri dari dua kelompok yaitu : data tingkat kesegaran jasmani siswa yang berekonomi rendah dengan siswa yang berekonomi tinggi di SMA N 5 Lubuklinggau. Sebelum ditentukan tingkat kesegaran jasmani siswa, terlebih dahulu data yang dikumpulkan dimasukkan kedalam daftar nilai tes kesegaran jasmani. Tes kesegaran 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 60 meter dan lari jarak jauh 1200/1000 meter. Data yang memakai satuan meter adalah loncat tegak sedangkan menggunakan satuan hitungan adalah angkat tubuh dan baring duduk (sit-up)

**Tabel 4. Norma Tes Kesegaran Jasmani Siswa umur 16-19 Tahun.**

KRITERIA PUTRA (16-19 TAHUN)			KRITERIA PUTRI (16-19 TAHUN)		
No	KELAS INTERVAL	KATEGORI	No	KELAS INTERVAL	KATEGORI
1	228-keatas	Baik Sekali	1	206- ke atas	Baik Sekali
2	176-227	Baik	2	134-205	Baik
3	127-175	Sedang	3	80-133	Sedang
4	78-126	Kurang	4	39-79	Kurang
5	s.d 77	Kurang Sekali	5	s.d 38	Kurang Sekali

Sumber (arsil 2000)

Setelah data dinilai dan di jumlahkan, kemudian dibandingkan dengan normalitas tes kesegaran jasmani untuk mencari klasifikasi: baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali. Untuk mencapai persentase dilakukan penjumlahan klasifikasi kemudian dibandingkan dengan jumlah sampel dan dikali 100% maka

hasilnya dibandingkan dengan normal tes kebugaran jasmani. Hasil analisis data yang dilakukan dengan menggunakan uji t maka diterima  $H_a$  jika  $t_{hitung} < t_{tabel}$  dengan signifikansi 0.05 yaitu tidak terdapat perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa yang berkecukupan rendah dengan siswa yang berkecukupan tinggi di SMAN 5 Lubuklinggau. Diterima  $H_a$  jika  $t_{hitung} > t_{tabel}$  dengan signifikansi 0.05 yaitu terdapat perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa yang berkecukupan rendah dengan siswa yang berkecukupan tinggi di SMAN 5 Lubuklinggau. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut :

### PEMBAHASAN

1. Terdapat perbedaan yang signifikan tingkat kebugaran jasmani antara siswa yang berkecukupan rendah dengan siswa yang berkecukupan tinggi di SMAN 5 Lubuklinggau.
2. Tingkat kebugaran jasmani siswa yang berkecukupan rendah di SMAN 5 Lubuklinggau, 3 orang (12 %) yang dikategorikan baik sekali.
3. Tingkat kebugaran jasmani siswa yang berkecukupan tinggi di SMAN 5 Lubuklinggau, (0%) yang dikategorikan baik sekali.
4. Tingkat kebugaran jasmani siswa yang berkecukupan Rendah di SMAN 5 Lubuklinggau, 8 orang (32%) yang dikategorikan baik.
5. Tingkat kebugaran jasmani siswa yang berkecukupan tinggi di SMAN 5 Lubuklinggau, 7 orang (28 %) yang dikategorikan baik.
6. Tingkat kebugaran jasmani siswa yang berkecukupan rendah di SMAN 5 Lubuklinggau, 13 orang (52 %) yang dikategorikan sedang.
7. Tingkat kebugaran jasmani siswa yang berkecukupan tinggi di SMAN 5 Lubuklinggau, 10 orang (40 %) yang dikategorikan sedang.
8. Tingkat kebugaran jasmani siswa yang berkecukupan rendah di SMAN 5 Lubuklinggau, 1 orang (4 %) yang dikategorikan kurang.
9. Tingkat kebugaran jasmani siswa yang berkecukupan tinggi di SMAN 5 Lubuklinggau, 8 orang (32 %) yang dikategorikan kurang.
10. Tingkat kebugaran jasmani siswa yang berkecukupan Rendah maupun siswa berkecukupan tinggi di SMAN 5 Lubuklinggau, tidak ada (0%) yang dikategorikan kurang sekali.

### SIMPULAN

Berdasarkan analisis data dan pembahasan yang telah ungkapkan dan juga setelah data diolah dan dijumlahkan, kemudian dibandingkan dengan normal tes kebugaran jasmani untuk mencari klasifikasi: baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara siswa yang berkecukupan rendah dengan siswa yang berkecukupan tinggi di SMAN 5 Lubuklinggau.

**DAFTAR PUSTAKA**

Arsil. (2000). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang : FIK UNP

Efwilza. (2002). *Perbedaan Tingkat Kesegaran Jassmani Murid SD No 16 di Kawasan Pertambangan Batu Bara Ombilin Dengan Murid SD No 2 Luar Kawasan Batu Bara Ombilin Ksota Sawah Lunto*. (Skripsi) Padang

Heriawan, Rusman. (2007). *Indikator Kesejahteraan Rakyat*. Jakarta : BPS Jakarta

Moeloek, Dangsina. (1984). *Kesehatan dan Olahraga*. Jakarta : CV Rajawali