

**PERBANDINGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI ANTARA
SISWA SMP YANG BERADA DI PERKOTAAN
DAN DI PEDESAAN**

(Jurnal)

Oleh :

BURHANNUDIN SADLY



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA

UNIVERSITAS LAMPUNG

2014

ABSTRACT**THE COMPARISON OF PHYSICAL FITNESS LEVEL BETWEEN JUNIOR HIGH SCHOOL STUDENTS LIVE IN THE CITY AND RURAL AREA****By:****Burhannudin Sadly****Mentor:****Drs. Frans Nurseto, M.Psi
Drs. Sudirman Husin, M.Pd**

This research is aimed to find out how the levels of physical fitness between male and female junior high school students live in the city and rural area. The method used in this research is quantitative method.

The samples in the city is class VIII C's students at SMP N 25 Bandar Lampung, which consist of 32 students and the rural area is class VIII A's students at SMP N 2 Way Jepara, which consist of 30 students. Data collecting technique of this research is interview, questionnaire, and observation.

From the result of this research, it can be concluded that the physical fitness of male and female junior high school students live in the rural area is better than junior high school students live in the city.

Keywords: comparison, physical fitness, qualitative,.

ABSTRAK

PERBANDINGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SMP PERKOTAAN DAN PEDESAAN

Oleh

Burhannudin Sadly

Pembimbing:

**Drs. Frans Nurseto, M.Psi
Drs. Sudirman Husin, M.Pd**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana tingkat kebugaran jasmani antara siswa SMP laki-laki dan perempuan di perkotaan dengan pedesaan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif.

Sampel di perkotaan adalah siswa kelas VIII C di SMP N 25 Bandar Lampung yang berjumlah 32 siswa dan di pedesaan yaitu siswa kelas VIII A di SMP N 2 Way Jepara yang berjumlah 30 siswa. Teknik pengambilan data menggunakan teknik wawancara, angket, dan observasi.

Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa kebugaran siswa SMP laki-laki dan perempuan di pedesaan lebih baik dari siswa SMP di perkotaan.

Kata Kunci: kebugaran jasmani, kualitatif, perbandingan.

I. PENDAHULUAN

Latar Belakang

Manusia tidak bisa dilepaskan dari aktivitas sehari-hari yang secara rutin dilakukan, mulai dari bangun tidur, menyapu rumah, mencuci, memasak, sekolah ataupun bekerja. Aktivitas merupakan suatu kegiatan yang dilakukan oleh individu yang sangat berhubungan dengan kegiatan fisik, seperti berjalan, menulis, makan, dan tidur. Kondisi fisik seseorang terkait erat dengan kesehatan dan kebugaran jasmani.

Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) merupakan individu yang sedang mengalami transisi terutama dalam perilaku yang dipengaruhi oleh perkembangan psikologis dan sosial. Masa ini tergolong pada masa menuju remaja, sehingga pertumbuhan dan perkembangannya sesuai dengan tugas perkembangan remaja. Kebugaran jasmani mempunyai arti penting bagi siswa, antara lain dapat meningkatkan fungsi organ tubuh, sosial emosional, sportivitas, dan semangat kompetisi. Berkaitan dengan tujuan peningkatan kesehatan dan kebugaran jasmani, maka optimalisasi kebugaran jasmani bertujuan untuk memperthankan kesehatan, mengatasi stress lingkungan, dan untuk melakukan aktifitas sehari-hari terutama kegiatan belajar dan bermain baik di sekolah maupun dirumah, salah satu prasarat untuk itu adalah kondisi fisik yang baik. Oleh karena itu, kebugaran jasmani yang tinggi sangat diperlukan oleh anak sekolah. Dengan memiliki kebugaran jasmani yang tinggi, siswa mampu melakukan aktivitas sehari-hari dengan waktu yang

lebih lama dibandingkan dengan siswa yang memiliki kebugaran jasmani yang rendah.

Di Indonesia mengenal dua letak tata pemukiman yang disebut dengan perkotaan dan pedesaan. Di perkotaan sudah mulai ditunjang dengan alat-alat transportasi yang digunakan oleh masyarakat perkotaan seperti penggunaan angkot dan kendaraan pribadi dalam kegiatan sehari-hari. Sedangkan di pedesaan di dominasi oleh perbukitan yang bentuk jalannya naik dan turun dan penduduknya terbiasa melewati jalan tersebut. Hal ini juga mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani setiap orang dan tidak terkecuali bagi anak sekolah menengah pertama (SMP).

Siswa SMP di perkotaan lebih banyak mengutamakan kecerdasan otak daripada kesehatan fisik mereka. Hal ini terlihat jelas dalam keseharian mereka yang tidak ada waktu untuk melakukan olahraga ataupun aktifitas fisik seperti melakukan pekerjaan rumah, mereka lebih mengutamakan untuk mengikuti les atau tambahan pelajaran diluar jam sekolah, sehingga anak mengalami kelelahan dalam berfikir dan mempengaruhi fisik mereka. Berbeda dengan di perkotaan, siswa SMP di pedesaan lebih banyak menghabiskan waktu diluar jam sekolahnya untuk sekedar membantu pekerjaan orang tua seperti mencari rumput di sawah untuk pakan ternak, membantu orang tua dalam menggarap sawah, ataupun mengerjakan pekerjaan rumah ketika orang tua mereka sibuk di sawah.

Fenomena diatas yang menjelaskan bagaimana perbedaan pola hidup siswa

perkotaan dan pedesaan itu terlihat jelas sangat mempengaruhi kebugaran jasmani siswa. Oleh karena itu peneliti ingin meneliti lebih luas lagi mengenai perbandingan tingkat kebugaran jasmani khusus untuk siswa SMP yang berada di perkotaan dan pedesaan.

Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka dapat diidentifikasi masalah yaitu :

1. Adanya perbedaan lingkungan tempat tinggal.
2. Adanya perbedaan kondisi sosial antara daerah perkotaan dan pedesaan.
3. Adanya perbedaan tingkat ekonomi orangtua.

Rumusan Masalah

1. Bagaimana tingkat kebugaran jasmani antara siswa SMP di perkotaan dan di pedesaan siswa laki-laki?
2. Bagaimana tingkat kebugaran jasmani antara siswa SMP di perkotaan dan di pedesaan khusus perempuan?

Tujuan Penelitian

1. Mengetahui bagaimana tingkat kebugaran jasmani antara siswa SMP di perkotaan dan di pedesaan siswa laki-laki.
2. Mengetahui bagaimana tingkat kebugaran jasmani antara siswa SMP di perkotaan dan di pedesaan siswa perempuan.

Manfaat Penelitian

Hasil yang peneliti harapkan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Bagi Guru
Memberikan sumbangan pemikiran dan pengetahuan tentang kebugaran jasmani dan kemampuan VO_2 max siswa.
- b. Bagi Sekolah
Melalui hasil penelitian ini dapat menjadi masukan bagi sekolah dalam merumuskan kurikulum terutama dalam berbagai macam ekstrakurikuler yang dapat menampung bakat individu siswa terutama dalam bidang olahraga.
- c. Program Studi Penjaskes
Hasil penelitian ini diharapkan menjadi gambaran dalam upaya pengkajian dalam pengembangan ilmu kepelatihan, khususnya untuk tes kebugaran jasmani.

II. TINJAUAN PUSTAKA

Hakikat Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani meliputi dasar fisiologis yang dibutuhkan untuk kehidupan sehari-hari. Menurut *The President's Council on Physical Fitness and Sports yang dikutip oleh Charles T. Kuntzleman and The Editors of Consumer Guide, 1978* (Dalam Junusul Hairy (2010 : 15):

Kebugaran jasmani adalah kemampuan untuk melaksanakan tugas sehari-hari dengan giat dan dengan penuh kewaspadaan, tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih dapat menikmati waktu senggangnya serta menghadapi hal yang tak terduga sebelumnya.

Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Kebugaran Jasmani

Menurut buku Pedoman Pengukuran Kesegaran Jasmani (Departemen Kesehatan RI), faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani

antara lain : a) Genetik, b) Umur, c) Jenis Kelamin, d) Kegiatan Fisik, e) Kebiasaan Merokok.

Komponen-Komponen Kebugaran Jasmani

Komponen-komponen atau elemen-elemen dari kebugaran jasmani menurut M. Sajoto (1995 : 8) diantaranya:

a) Kekuatan, b) Daya tahan, c) Daya otot, d) Kecepatan, e) Daya Lentur, f) Kelincahan, g) Koordinasi, h) Keseimbangan, i) Ketepatan, j) Reaksi

VO₂ Max

Pengertian VO₂ Max

VO₂max adalah kapasitas maksimum tubuh seseorang untuk mengangkut dan menggunakan oksigen selama latihan intensif yang mencerminkan kebugaran fisik individu. Nama ini berasal dari V - volume, O₂ - oksigen, max - maksimal. VO₂max dihitung dalam satuan mililiter/kilogram berat badan/ menit (ml / kg / menit).

Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Besarnya VO₂ Max

Wiesseman (dalam Kuntaraf, 1992) ahli Kesehatan Masyarakat dari Universitas Loma Linda menyebutkan lima faktor yang mempengaruhi VO₂max seseorang yaitu: jenis kelamin, usia, keturunan, komposisi tubuh, dan latihan.

Latihan Meningkatkan VO₂ Max

Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa seseorang dapat meningkatkan VO₂max dengan latihan pada intensitas Detak Jantung 65% s/d 85% dari Detak Jantung Maximum, selama setidaknya

20 menit, frekuensi 3-5 kali seminggu. Contoh latihan yang dapat dilakukan adalah lari diselingi jogging jarak jauh, *Fartleks*, *Interval Training*, *Cross country* atau kombinasi dan modifikasi dari latihan tersebut.

Hakikat Kota

Menurut Max Weber (dalam Daldjoedini 2003:37) memandang suatu tempat itu kota jika penghuninya sebagian besar telah mampu memenuhi kebutuhannya lewat pasar setempat. Adapun barang-barangnya dibuat setempat pula ditambah yang dari pedesaan. Ini dasar sifat *cosmopolitan* kota yang menjadi hakikat kota; sehubungan itu ciri khas kota adalah pasarnya.

Pengertian Kota Menurut UU No 22/1999 Tentang Otonomi Daerah Kawasan perkotaan adalah kawasan yang mempunyai kegiatan utama bukan pertanian dengan susunan fungsi kawasan sebagai tempat pelayanan jasa pemerintahan, pelayanan sosial dan kegiatan ekonomi.

Dari beberapa pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa kota merupakan kawasan pusat pelayanan pemerintahan, sosial, dan ekonomi yang masyarakatnya bekerja bukan dalam bidang pertanian (agraris).

Ciri-ciri kota

Hoekveld geograf Belanda sehubungan itu memberikan bahasan sebagai berikut (Daldjoedini 2003:40) :

- a. Morfologi (bentuk)
- b. Jumlah Penduduk
- c. Hukum
- d. Ekonomi
- e. Sosial

Hakikat Desa

Bintarto dalam bukunya *Pengantar Geografi Desa (1977)* (Dalam Daldjoedini 2003:57) menulis bahwa memang sulit menyusun dari definisi desa yang tepat, tetapi sebagai geografer ia mendefinisikan desa sebagai perwujudan geografis yang ditimbulkan oleh unsure-unsur geografis, sosial, ekonomi, politis dan kultural yang ada disitu, dalam hubungannya dan pengaruh timbale balik dengan daerah-daerah lainnya.

Menurut UU No 22 Tahun 1999, desa adalah kesatuan masyarakat hukum yang memiliki kewenangan untuk mengatur dan mengurus kepentingan masyarakat setempat berdasarkan asal usuk dan adat istiadat setempat yang diakui dalam sistim pemerintahan nasional dan berada didalam daerah kabupaten. Dari beberapa definisi diatas dapat diambil kesimpulan bahwa desa merupakan kawasan yang sebagian besar masyarakatnya bekerja di bidang pertanian (agraris) yang diatur dalam adat istiadat yang diakui pemerintah dan berada didalam daerah kabupaten.

Ciri-ciri desa

Menurut dirjen Bangdes (pembangunan desa) (dalam Daldjoedini 2003:60) ciri-ciri wilayah desa antara lain :

- a. Perbandingan lahan dengan manusia cukup besar
- b. Lapangan kerja yang dominan agraris
- c. Hubungan antar warga desa sangat akrab
- d. Tradisi lama masih berlaku

Penelitian Yang Relevan

Beberapa penelitian yang telah dilakukan dan relevan dengan penelitian yang peneliti lakukan yaitu:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Nurul Hidayat (2012) dengan judul : “Perbandingan Aktifitas Olahraga Di Kalangan Siswa SMP Di Kota Dan Siswa SMP Di Desa Di Luar Jam Sekolah”.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Yayak Cahyono (2013) dengan judul : “Perbandingan Tingkat Kesegaran Jasmani Antara Siswa Putra Yang Berasal Dari Desa Dan Kota (Studi Pada Siswa Kelas Xi Smk I Antartika Sidoarjo)”.
3. Penelitian yang dilakukan oleh Moh. Sholihin (2013) dengan judul : “Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Berdasarkan Pola Transportasi Ke Sekolah Yang Berbeda (Studi Pada Kelas Viii Smp Negeri 3 Sampang)”.

Kerangka Berfikir

Perbedaan antara desa dan kota seperti kemajuan teknologi mempengaruhi berbagai pola hidup yang praktis, begitupun kebiasaan hidup sehari-hari siswa yang bersekolah di perkotaan dan pedesaan. Oleh sebab itu antara siswa yang bertempat tinggal di desa dan di kota perlu diketahui kebugarannya melalui tes kebugaran jasmani. Seseorang yang memiliki kebugaran jasmani yang baik maka dalam setiap aktifitasnya tidak akan cepat mengalami kelelahan dan kesegaran fisiknya akan cepat pulih setelah melakukan kegiatan. Begitupun siswa yang memiliki kebugaran jasmani yang baik, maka siswa tidak akan cepat lelah saat belajar ataupun saat kegiatan diluar sekolah.

III. METODOLOGI PENELITIAN

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif. Seperti dikatakan Sugiyono (2013:15) bahwa metode penelitian kualitatif adalah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat postpositivisme, digunakan untuk meneliti pada kondisi obyek yang alamiah, dimana peneliti adalah sebagai instrument kunci, pengambilan sampel sumber data dilakukan secara purposive dan snowball, teknik pengumpulan data dengan triangulasi, analisis data bersifat induksi/kualitatif, dan hasil penelitian kualitatif lebih menekankan makna dari pada generalisasi.

Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi Penelitian

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian (Arikunto 2006: 130). Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMP Negeri 25 Bandar Lampung untuk daerah perkotaan dan SMP Negeri 2 Way Jepara untuk daerah pedesaan.

Sampel Penelitian

Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan metode "cluster random sampling". Yang mana metode cluster random sampling/area adalah teknik pengambilan sampel yang dipilih berdasarkan area-area tertentu (Sugiyono, 2013:83).

Pengambilan sampel jenjang kelas yaitu kelas VIII yang terdiri dari 8 kelas untuk SMP Negeri 25 Bandar Lampung dan 4 kelas untuk SMP Negeri 2 Way Jepara. Pengambilan

sampel kelas terpilih kelas VIII C berjumlah 32 siswa dari SMP Negeri 25 Bandar Lampung dan kelas VIII A berjumlah 30 siswa dari SMP Negeri 2 Way Jepara yang selanjutnya akan menjadi sampel dalam penelitian ini.

Teknik Pengumpulan Data

1. Dokumentasi

Dokumentasi untuk mengumpulkan data sekunder dari berbagai referensi seperti buku literatur, surat kabar, arsip dan dokumen yang berhubungan dengan penelitian.

2. Observasi

Observasi dilakukan memperoleh gambaran mengenai tingkat kebugaran jasmani dan vo_{2max} siswa.

3. Wawancara

Wawancara digunakan oleh peneliti untuk menggunakan menilai keadaan seseorang.

Instrumen Penelitian

Adapun instrument yang digunakan dalam penelitian ini ada 2 (dua) yaitu tes dan non tes :

Tes TKJI

Tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) umur 13-15 tahun.

Kesahihan rangkaian tes :

Rangkaian tes untuk anak umur 13-15 tahun mempunyai nilai reliabelitas:

a. Untuk putra 0,960

b. Untuk putri 0,804

Rangkaian tes untuk anak umur 13-15 tahun mempunyai nilai validitas:

a. Untuk putra 0,950

b. Untuk putri 0,923

Adapun Prosedur dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

- a. Untuk laki-laki terdiri dari :
 - lari 50 meter,
 - gantung angkat tubuh 60 detik,
 - baring duduk 60 detik,
 - loncat tegak,
 - lari jauh 1.000 meter.
- b. Untuk perempuan terdiri dari :
 - lari 50 meter,
 - gantung angkat tubuh 60 detik,
 - baring duduk 60 detik,
 - loncat tegak,
 - lari jauh 800 meter.

Tes VO2 Max Dengan *Bleep Test*

Tes *bleep* di gunakan untuk mengetahui kadar VO2Max siswa. Tes ini dilakukan dengan melakukan lari bolak-balik sesuai dengan aturan pelaksanaan *bleep test* dengan jarak 20m.

Kuesioner/Angket

Untuk mendukung data yang telah terkumpul maka dilakukan suatu pengumpulan informasi dengan menggunakan angket dan wawancara.

Teknik Analisis Data

Menurut Miles dan Humberman (1984:21-23) dalam buku Metodologi Penelitian Kualitatif Analisis Data (2011) tahapan analisis data sebagai berikut:

1. Pengumpulan data
2. Reduksi data
3. Penyajian data
4. Pengambilan keputusan atau verifikasi

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Deskripsi Data

Jenis Kelamin

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat jenis kelamin dari masing-masing sekolah di perkotaan dan di pedesaan terdiri dari laki-laki dan perempuan dengan presentase siswa di perkotaan yaitu 44 % untuk kategori laki-laki dan 56% untuk kategori perempuan. Sedangkan presentase siswa di pedesaan yaitu 40% untuk kategori laki-laki dan 60% untuk kategori perempuan.

Usia

Dari tabel diatas di ketahui umur siswa kelas VIII C di perkotaan terdiri dari 7 siswa berumur 13 tahun dan 25 siswa berumur 14 tahun. Sedangkan untuk siswa kelas VIII A di pedesaan terdiri dari 7 siswa berumur 13 tahun, 21 siswa berumur 14 tahun dan 2 siswa berumur 15 tahun.

Latar Belakang Pendidikan Orang Tua

Pada pendidikan orangtua siswa SMP Negeri 25 Bandar Lampung, dari hasil angket yang diberikan pada sampel yang diteliti didapatkan sebanyak 56 % siswa mengatakan pendidikan terakhir orangtua mereka adalah SMA/MA, 44% menjawab Sarjana, dan tak seorang pun siswa atau 0 % siswa yang menjawab pendidikan orang tua mereka SD, SMP atau tidak sekolah.

Pada pendidikan orangtua siswa SMP Negeri 2 Way Jepara, dari hasil angket yang diberikan pada sampel yang diteliti didapatkan sebanyak 44 % siswa mengatakan pendidikan terakhir orangtua mereka adalah SMP/MTs, 30 % siswa menjawab SD/MI, 23 % siswa

menjawab SMA/MA, 3 % siswa menjawab sarjana dan tak seorang pun siswa atau 0 % siswa yang menjawab tidak sekolah.

Pekerjaan Orang Tua

Pada pekerjaan orangtua siswa SMP Negeri 25 Bandar Lampung, dari hasil angket yang diberikan pada sampel yang diteliti didapatkan sebanyak 50 % siswa menjawab pekerjaan orangtua mereka adalah wiraswasta, 38 % siswa menjawab PNS, 9 % siswa menjawab buruh, 3 % siswa menjawab TNI/Polri dan tak seorang pun siswa atau 0 % siswa yang menjawab tidak bekerja

Pada pekerjaan orangtua siswa SMP Negeri 2 Way Jepara, dari hasil angket yang diberikan pada sampel yang diteliti didapatkan sebanyak 73 % siswa menjawab pekerjaan orangtua mereka adalah buruh/tani, 27 % siswa menjawab wiraswasta dan tidak ada siswa atau 0 % siswa yang menjawab PNS, TNI/Polri dan tidak bekerja.

Penghasilan Orang tua

Pada penghasilan orangtua siswa SMP di perkotaan, dari hasil angket yang diberikan pada sampel yang diteliti didapatkan 41 % orang tua siswa berpenghasilan >Rp.2.000.000, 34% berpenghasilan Rp.1.500.000-Rp.2.000.000, 19% berpenghasilan Rp.1.000.000-Rp.1.500.000, dan 6 % berpenghasilan Rp.500.000-Rp.1.000.000. Sedangkan penghasilan orangtua siswa SMP di pedesaan, dari hasil angket yang diberikan pada sampel yang diteliti didapatkan 43 % orang tua siswa berpenghasilan Rp.1.500.000-Rp.2.000.000, 30% berpenghasilan Rp.1.000.000-Rp.1.500.000, 20 % berpenghasilan Rp.500.000-Rp.1.000.000 dan 7 % orang tua siswa berpenghasilan <Rp.500.000.

Pola Makan

Pada pola makan siswa SMP Negeri 25 Bandar Lampung, dari hasil angket yang diberikan pada sampel yang diteliti didapatkan sebanyak 69 % siswa menjawab 3 kali makan dalam sehari, 19 % siswa menjawab tidak teratur, 12 % siswa menjawab 12 kali, dan tak seorang pun siswa atau 0 % siswa yang menjawab 1 kali dan 4 kali makan dalam sehari.

Pada pola makan siswa SMP Negeri 2 Way Jepara, dari hasil angket yang diberikan pada sampel yang diteliti didapatkan sebanyak 65 % siswa menjawab 3 kali makan dalam sehari, 19 % siswa menjawab 2 kali, 16 % siswa menjawab tidak teratur, dan tak seorang pun siswa atau 0 % siswa yang menjawab 1 kali dan 4 kali makan dalam sehari.

Pola Istirahat/Tidur

Pada pola istirahat siswa SMP Negeri 25 Bandar Lampung, dari hasil angket yang diberikan pada sampel yang diteliti didapatkan sebanyak 53 % siswa menjawab 8 jam istirahat dalam sehari, 44 % siswa menjawab 7 jam, 3 % siswa menjawab tidak teratur, dan tak seorang pun siswa atau 0 % siswa yang menjawab 5 jam dan 6 jam istirahat dalam sehari.

Pada pola istirahat siswa SMP Negeri 2 Way Jepara, dari hasil angket yang diberikan pada sampel yang diteliti didapatkan sebanyak 47 % siswa menjawab 8 jam istirahat dalam sehari, 40 % siswa menjawab 7 jam, 10 % siswa menjawab tidak teratur, 3 % menjawab 6 jam dan tak seorang pun siswa atau 0 % siswa yang menjawab 5 jam istirahat dalam sehari.

Aktifitas Olahraga

Pada pola olahraga siswa SMP Negeri 25 Bandar Lampung, dari hasil angket

yang diberikan pada sampel yang diteliti didapatkan sebanyak 56 % siswa menjawab berolahraga 1 kali dalam seminggu , 25 % siswa menjawab 2 kali, 16 % siswa menjawab 3 kali, dan 3 % siswa menjawab 4 kali, dan tak seorang pun siswa atau 0 % siswa yang menjawab tidak tentu.

Pada pola olahraga siswa SMP Negeri 2 Way Jepara, dari hasil angket yang diberikan pada sampel yang diteliti didapatkan sebanyak 47 % siswa menjawab berolahraga 1 kali dalam seminggu , 27 % siswa menjawab 2 kali, 13 % siswa menjawab 3 kali, 10 % siswa menjawab tidak tentu dan 3 % siswa menjawab 4 kali olahraga dalam seminggu.

Transportasi Yang Digunakan Ke Sekolah

Pada pola transportasi siswa SMP Negeri 25 Bandar Lampung, dari hasil angket yang diberikan pada sampel yang diteliti didapatkan sebanyak 53 % siswa menjawab menggunakan kendaraan motor , 38 % siswa menjawab angkot, 6 % siswa menjawab mobil pribadi, dan 3 % siswa menjawab jalan kaki, dan tak seorang pun siswa yang menggunakan sepeda untuk kesekolah.

Pada pola transportasi siswa SMP Negeri 2 Way Jepara, dari hasil angket yang diberikan pada sampel yang diteliti didapatkan sebanyak 50 % siswa menjawab menggunakan kendaraan motor , 40 % siswa menjawab jalan kaki, 10 % siswa menjawab menggunakan sepeda, dan tak seorang pun siswa yang menggunakan mobil pribadi ataupun angkot untuk kesekolah.

Hasil Temuan Penelitian

Klasifikasi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP di Perkotaan Kategori Laki-Laki

sebanyak 2 sampel (14,28%) memiliki kebugaran jasmani yang berada pada kategori baik, 9 sampel (64,28%) berada pada kategori sedang, dan 3 sampel (21,43%) berada pada kategori kurang dan tidak ada siswa yang kebugarannya berada pada kategori baik sekali dan kurang sekali.

Klasifikasi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP di Perkotaan Kategori Perempuan

Dari tabel di atas dapat disimpulkan: sebanyak 10 sampel (55,56%) memiliki kebugaran jasmani yang berada pada kategori sedang, 8 sampel (44,44%) berada pada kategori kurang dan tidak ada siswi yang kebugarannya berada pada kategori baik, baik sekali dan kurang sekali.

Klasifikasi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP di Pedesaan Kategori Laki-Laki

Dari tabel di atas dapat disimpulkan: sebanyak 1 sampel (8,33%) memiliki kebugaran jasmani yang berada pada kategori baik sekali, 4 sampel (33,33%) berada pada kategori baik, 7 sampel (58,33%) berada pada kategori sedang, dan tidak ada siswa yang berada pada kategori kurang dan kurang sekali.

Klasifikasi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP di Pedesaan Kategori Perempuan

Dari tabel di atas dapat disimpulkan: sebanyak 3 sampel (16,67%) memiliki kebugaran jasmani yang berada pada kategori baik, 11 sampel (61,11%)

berada pada kategori sedang, 4 sampel (22,22%) berada pada kategori kurang, dan tidak ada kebugaran siswa yang berada pada kategori baik sekali ataupun kurang sekali.

Kemampuan Vo2Max Siswa SMP di Perkotaan dan di Pedesaan

Dari hasil bleep test yang dilakukan di SMP perkotaan diketahui rata-rata VO2Max siswa SMP di perkotaan sebesar 23,5 ml/kg/min dengan nilai terendah 21,1 ml/kg/min dan nilai tertinggi 29,5 ml/kg/min. Sedangkan rata-rata VO2Max siswa SMP di pedesaan sebesar 25,5 ml/kg/min dengan nilai terendah 21,1 ml/kg/min dan nilai tertinggi 29,5 ml/kg/min.

Hasil Wawancara dan Pengamatan

Hasil wawancara dan pengamatan siswa SMP di perkotaan

Hasil wawancara menyimpulkan bahwa siswa yang memiliki kebugaran yang baik mempunyai aktifitas fisik dan gerak yang lebih, siswa yang kebugarannya kurang lebih banyak aktifitas seperti belajar tambahan/les.

Hasil wawancara dan pengamatan siswa SMP di pedesaan

Hasil wawancara menyimpulkan bahwa siswa di pedesaan yang memiliki kebugaran yang baik mempunyai aktifitas fisik dan gerak yang lebih, seperti jalan kaki dengan jarak \pm 1 km, siswa yang kebugarannya kurang lebih banyak aktifitas seperti belajar tambahan/les dan kurang menyukai olahraga.

PEMBAHASAN

Deskripsi Data

Jenis Kelamin

Berdasarkan tabel 4.1. presentase jenis kelamin di dominasi oleh siswa perempuan baik siswa SMP di perkotaan ataupun di pedesaan. Di perkotaan presentase siswa laki-laki mencapai 44% dengan jumlah 14 siswa sedangkan di pedesaan presentase siswa laki-laki mencapai 40% dengan jumlah 12 siswa. Untuk presentase siswa perempuan di perkotaan mencapai 56% dengan jumlah 18 siswa. Sedangkan untuk presentase siswa perempuan di pedesaan mencapai 60% dengan jumlah 18 siswa. Perbedaan presentase tersebut di pengaruhi oleh perbedaan jumlah siswa antara siswa SMP di perkotaan dan di pedesaan.

Usia

Berdasarkan tabel 4.2. rata-rata usia siswa di perkotaan dan di pedesaan secara keseluruhan berada pada usia 14 tahun yang sesuai dengan kelas yang dijadikan responden yaitu kelas VIII. Di SMP perkotaan terdapat siswa dengan usia 13 tahun namun dengan jumlah yang sedikit yaitu 7 siswa. Sama dengan di perkotaan, di pedesaan terdapat siswa dengan usia 13 tahun dengan jumlah 7 siswa. Namun di pedesaan terdapat pula siswa dengan usia 15 tahun dengan jumlah 2 siswa.

Latar Belakang Pendidikan Orangtua

Tingkat pendidikan orang tua dalam keluarga akan memberikan pandangan dan wawasan yang berbeda untuk mendidik anak-anaknya, terutama pendidikan dalam ruang lingkup keluarga. Orang tua mempunyai tanggung jawab penuh terhadap pendidikan anak didalam keluarga, pekerjaan orang tua yang menyita

waktu dalam keluarga haruslah dapat diantisipasi oleh orang tua sehingga kepribadian anak nantinya dapat terbentuk dengan baik.

Pekerjaan Orangtua

Terdapat perbedaan jenis pekerjaan orang tua siswa yang berada di perkotaan dan di pedesaan. Perbedaan tersebut sesuai dengan lokasi tempat tinggal orang tua siswa, dimana lapangan pekerjaan yang tersedia antara perkotaan dan pedesaan sangatlah berbeda. Di perkotaan lebih banyak dan beragam jenis lapangan pekerjaan yang tersedia dibandingkan dengan pedesaan yang masih banyak lahan pertanian sehingga masih banyak orang tua siswa di pedesaan yang menggantungkan hidupnya pada sektor pertanian.

Penghasilan Orangtua

Terdapat perbedaan penghasilan antara orang tua siswa di perkotaan dan di pedesaan. Hal ini sesuai jika dikaitkan dengan pendidikan dan pekerjaan orang tua siswa, dimana pendidikan orang tua siswa di perkotaan yang didominasi oleh lulusan SMA dan Sarjana berpengaruh terhadap pekerjaan yang di dominasi pekerjaan sebagai PNS dan wiraswasta. Sedangkan pendidikan orang tua siswa di pedesaan yang di dominasi oleh lulusan SMP, SD, dan SMA berkaitan dengan pekerjaan orang tua siswa di pedesaan sebagai buruh tani dan wiraswasta.

Pola Makan

Pada pola makan siswa, makanan yang dimakan sehari-hari hendaknya merupakan makanan seimbang, terdiri atas bahan makanan yang tersusun seimbang baik kualitas maupun kuantitasnya untuk memenuhi syarat hidup sehat. Untuk memenuhi syarat makanan yang berimbang, cukup

energi, dan nutrisi maka harus ditambah dengan lemak, protein, vitamin, mineral, dan air.

Pola Istirahat

Istirahat sangat diperlukan oleh tubuh. Pola istirahat yang baik akan menjaga keseimbangan antara kinerja dan istirahat agar proses *recovery* berjalan dengan baik sehingga tubuh akan kembali bugar.

Olahraga merupakan salah satu faktor penunjang kebugaran jasmani. Dengan berolahraga secara rutin dan teratur akan dapat menjaga kebugaran seseorang.

Pola Transportasi Siswa

Pola transportasi siswa saat bersekolah sangat memberikan kontribusi bagi kebugaran tubuh siswa. siswa yang aktif gerak tentu berbeda dengan siswa yang kurang gerak. Kehidupan di perkotaan dan kemampuan tingkat ekonomi orang tua membuat siswa-siswi SMP di perkotaan menjadi manusia yang konsumtif terhadap perkembangan teknologi, termasuk dalam penggunaan kendaraan. Hal ini membuat siswa ruang geraknya berkurang.

Pembahasan Hasil Temuan

Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kategori Laki-Laki SMP Di Perkotaan Dan Di Pedesaan

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa SMP di perkotaan dan di pedesaan berbeda. Perbedaan tingkat kebugaran tersebut di pengaruhi oleh faktor pola hidup siswa. Berdasarkan data angket diketahui siswa putra di pedesaan banyak yang berjalan kaki saat sekolah, namun ada juga siswa yang menggunakan kendaraan

bermotor. Selain pola transportasi, perbedaan juga dapat dilihat dari pola olahraga yang dilakukan siswa di pedesaan dan di perkotaan. Siswa yang olahraganya teratur, kebugarannya lebih baik daripada siswa yang olahraganya tidak teratur. Siswa SMP di pedesaan lebih banyak aktifitas olahraganya daripada siswa SMP di perkotaan.

Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kategori Perempuan SMP Di Perkotaan Dan Di Pedesaan

Rata-rata tingkat kebugaran siswa perempuan di SMP perkotaan maupun di pedesaan berada pada kategori sedang walaupun di pedesaan ada siswi yang berada pada kategori baik dan siswi di perkotaan tidak ada. Persamaan tersebut dapat dilihat melalui pola hidup siswi berdasarkan data dari hasil angket dimana pola hidup siswi di perkotaan maupun di pedesaan hampir sama. Namun ada pula beberapa siswi yang memiliki pola hidup yang berbeda dengan siswi lainnya seperti siswi yang suka berolahraga mempunyai kebugaran yang lebih baik dari siswi yang dalam kesehariannya di luar sekolah digunakan untuk LES/privat.

Hal ini sesuai dengan pendapat Suryanto (Dosen Jurusan Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi FIK-UNY dalam karya tulisnya yang berjudul "Peranan Pola Hidup Sehat Terhadap Kebugaran Jasmani" yang menerangkan bahwa untuk mendapatkan kebugaran jasmani yang baik perlu memahami pola hidup sehat, yaitu: (1) Makan yang cukup, baik kualitas maupun kuantitas, (2) Istirahat, supaya tubuh memiliki waktu untuk *recovery* (pemulihan), sehingga dapat

melakukan aktivitas dengan nyaman, dan (3) Berolahraga, yaitu salah satu alternatif yang paling efektif untuk memperoleh kebugaran, sebab berolahraga bermanfaat untuk fisik, psikis, maupun sosial.

Gambaran Tingkat VO2Max Siswa SMP Di Perkotaan Dan Di Pedesaan

Berdasarkan hasil tes diketahui rata-rata VO2Max siswa SMP di Perkotaan sebesar 23,5 ml/kg/min. berbeda dengan VO2Max siswa SMP di pedesaan yang menunjukkan rata-rata sebesar 25,5 ml/kg/min. Perbedaan kemampuan vo2max tersebut sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa kepadatan aktivitas belajar siswa SMP di lingkungan sekolah di perkotaan dan pola transportasi yang sering menggunakan kendaraan akan menekan kebebasan anak untuk bergerak.

V. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

1. Kebugaran jasmani siswa laki-laki di SMP yang berada di pedesaan lebih baik dari kebugaran siswa laki-laki di SMP yang berada di perkotaan. Hal ini dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti pola makan siswa, pola istirahat siswa, pola olahraga siswa, dan pola transportasi siswa saat berangkat dan pulang sekolah, siswa yang berjalan kaki saat ke sekolah kebugarannya berbeda dengan siswa yang menggunakan kendaraan.
2. Kebugaran jasmani siswa perempuan di SMP yang berada di pedesaan lebih baik dari kebugaran siswa perempuan di SMP yang berada di perkotaan namun

perbedaan tersebut tidak terlalu terlihat jelas karena siswa perempuan di pedesaan sudah mulai meninggalkan tradisi di pedesaan, mereka lebih banyak menghabiskan waktu untuk belajar/les sehingga waktu untuk bekerja dan membantu orang tua sedikit berkurang.

Saran

1. Bagi Peneliti, hasil penelitian ini bukan merupakan kesimpulan secara umum, penelitian masih perlu dikembangkan lagi, sehingga penelitian ini perlu dikaji ulang dengan menggunakan sampel yang lebih banyak sehingga akan didapat hasil yang lebih signifikan.
2. Hasil analisa secara keseluruhan dapat dijadikan sebagai acuan bagi para guru pendidikan jasmani untuk dapat lebih meningkatkan kebugaran jasmani siswa melalui pendekatan olahraga baik intra ataupun ekstrakurikuler.

Daftar Pustaka

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Daldjoeni. 2003. *Geografi Desa dan Kota*. Bandung: P.T. ALUMNI.
- Depkes Republik Indonesia. 2005. *Petunjuk Teknis Pengukuran Kebugaran Jasmani*. Dirjen Bina Kesehatan Masyarakat Departemen Kesehatan : Jakarta.
- Emzir. 2011. *Metodologi Penelitian Kualitatif Analisis Data*. Jakarta : Rajagrafindo Persada.

Hairy, Junusul. 2010. *Dasar-Dasar Kesehatan dan Olahraga*. Jakarta : Universitas Terbuka.

Kuntaraf. (1992). *Olahraga Sumber Kesehatan*, Indonesia Publishing House, Bandung.

Sajoto, M. (1995). *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize

Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung : Alfabeta.

.
Undang-Undang RI Nomor 22 Tahun 1999 Tentang Pemerintah Daerah.