

Perbedaan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Khusus Olahraga dan Kelas Non Khusus Olahraga SMP Muhammadiyah 5 Surakarta

Ajril^{1✉}, Gatot Jariono², Nurhidayat³

Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Surakarta ^(1,2,3)

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat Tingkat Kebugaran Jasmani pada Siswa Khusus Olahraga dan Siswa Non Khusus Olahraga SMP Muhammadiyah 5 Surakarta. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 20 siswa terdiri dari 10 siswa khusus Olahraga dan 10 siswa non khusus olahraga. Pengumpulan data penelitian menggunakan prosedur Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN). Teknik analisis data dilakukan dalam tahap, yaitu presentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil tes IMT siswa khusus olahraga sebanyak 2 siswa (20%) kategori kurus, 8 siswa (80%) kategori normal. Serta pada hasil tes kebugaran jasmani siswa khusus olahraga hasil capaian akhir yakni 3,2 dengan kategori hasil capaian "Baik", sedangkan hasil IMT siswa non khusus olahraga sebanyak 3 siswa (30%) kategori kurus, 3 siswa (30%) dikategorikan normal, 3 siswa (30%) dikategorikan gemuk, dan 1 siswa (10%) dikategorikan obesitas. Serta pada hasil tes kebugaran jasmani siswa non khusus olahraga hasil capaian akhir yakni 1,5 dengan kategori hasil capaian "Kurang".

Kata Kunci: *kebugaran jasmani; siswa khusus olahraga; non khusus; TKPN*

Abstract

This study aims to determine the level of Physical Fitness in Special Sports Students and Non-Special Sports Students of SMP Muhammadiyah 5 Surakarta. The sample used in this study was 20 students consisting of 10 sports students and 10 non-sports students. The research data collection uses the Nusantara Student Fitness Test (TKPN) procedure. The data analysis technique is carried out in stages, namely percentages. The results of the study showed that the results of the IMT test for sports special students were 2 students (20%) in the thin category, 8 students (80%) in the normal category. As well as the results of the physical fitness test for sports students, the final achievement result was 3.2 with the category of "Good" achievement results, while the results of the IMT of non-sports students were 3 students (30%) in the thin category, 3 students (30%) were categorized as normal, 3 students (30%) were categorized as obese, and 1 student (10%) was categorized as obese. As well as the results of the physical fitness test for non-sports students, the final achievement result was 1.5 with the category of "Less" achievement results.

Keywords: *physical fitness; sports special students; non-special; TKPN*

Copyright (c) 2024 Ajril, et al.

✉ Corresponding author : Ajril

Email Address : a810180127@student.ums.ac.id (Yogyakarta, Indonesia)

Pendahuluan

Pendidikan jasmani merupakan gaya hidup sehat, dengan kesadaran anak menentukan sikap bahwa kegiatan fisik merupakan kebutuhan pokok dalam kehidupan sehari-hari. Perkembangan yang semakin maju kehidupan manusia turut mengikuti aspek kehidupan dalam satu kegiatan baik secara nyata maupun mental (Syach & Nurhidayat, 2024).

Kebugaran fisik merupakan cikal bakal dari kebugaran jasmani secara umum, salah satu aspek yang nampak pada seseorang yang dikatakan dalam keadaan sehat, segar dan bugar adalah pada keadaan penampilan fisiknya (Jariono et al., 2020). Dalam melakukan aktifitas fisik di kesehariannya manusia memerlukan kebugaran fisik yang prima, namun kebutuhan tersebut tidaklah sama. Perbedaan tersebut disebabkan dengan menyesuaikan jenis kegiatan ataupun pekerjaan yang dilakukannya.

Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh dalam melakukan penyesuaian terhadap beban kegiatan sehari-hari yang diberikan tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan dan masih dapat melakukan kegiatan fisik ataupun beban lainnya (Baidawi et al., 2022). Kebugaran jasmani memiliki dua komponen utama, yaitu: komponen kebugaran yang berkaitan dengan kesehatan antara lain: kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan aerobik, kelenturan. Serta komponen kebugaran jasmani yang berkaitan dengan keterampilan antara lain: koordinasi, kelincahan, kecepatan gerak, daya ledak otot, dan keseimbangan (Sudibjo et al., 2021).

Bagi siswa kebugaran jasmani sangatlah penting guna menunjang proses belajar akademik ataupun non-akademik. Terkhusus dalam mata pelajaran jasmani dan olahraga yang memerlukan banyak gerak fisik dan menuntut siswa untuk memiliki kebugaran jasmani yang baik. Dengan kebugaran jasmani yang baik dapat meningkatkan motivasi belajar dan menghadirkan energi positif yang tidak hanya berguna dalam proses pembelajaran namun dalam menyelesaikan kegiatan dirumah, masyarakat sosial dan lain sebagainya (Budianto, 2019).

Perkembangan teknologi yang serba canggih menjadi salah satu penyebab beralihnya aktivitas dinamis menjadi statis, terutama pada remaja dan anak-anak yang cenderung lebih memilih sesuatu yang serba digital seperti halnya permainan yang digemari, pada saat ini mereka lebih memilih permainan online dibandingkan melakukan permainan tradisional ataupun permainan yang banyak mengandalkan gerakan fisik (Barokah et al., 2023). Siswa juga dibebani dengan banyaknya tugas sekolah ataupun pekerjaan tugas dirumah sehingga tidak memiliki banyak waktu untuk aktivitas kebugaran jasmani. Seseorang yang memiliki derajat kebugaran jasmani yang tinggi akan menopang terhadap kegiatan belajarnya dan meningkatkan kinerja serta mampu melakukan aktivitas fisik lainnya (Widhiyanti et al., 2021).

Siswa Khusus dan Non-Khusus Olahraga di SMP Muhammadiyah 5 Surakarta memiliki perbedaan kebugaran jasmani yang berbeda-beda. Siswa yang kelas khusus memiliki kebugaran jasmani lebih baik dibandingkan dengan siswa non-khusus olahraga. Hal ini bisa dilihat dalam pelaksanaan kegiatan olahraga dimana siswa non-khusus olahraga lebih cepat mengalami kecapean. Sedangkan siswa khusus olahraga daya tahan fisik lebih lama.

SMP Muhammadiyah 5 Surakarta merupakan sekolah menengah pertama yang berada di Kota Surakarta dengan kondisi geografisnya di tengah-tengah kota surakarta. Kebugaran jasmani sangat dipengaruhi oleh aktifitas gerak tubuh seseorang yang erat kaitannya dengan kondisi lingkungan sekitar. Dilihat dari segi geografis dalam penelitiannya menyatakan bahwa siswa di daerah perkotaan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang kurang baik dibandingkan dengan siswa di daerah pedesaan dan pegunungan. Dikarenakan kondisi lingkungan daerah pegunungan yang kebanyakan kondisi jalannya menanjak dan menurun dan membuat aktifitas gerak tubuh lebih tinggi dalam melaksanakan kegiatan

sehari-hari, namun sampai saat ini belum pernah ada akademisi yang masuk di SMP Muhammadiyah 5 Surakarta sehingga belum diketahui data mengenai kebugaran jasmani siswa kelas khusus olahraga dan siswa non khusus olahraga maka perlu adanya dilakukan penelitian mengenai hal tersebut.

Ditinjau dari prestasi yang diperoleh SMP Muhammadiyah 5 Surakarta. Program Khusus Olahraga di SMP Muhammadiyah sendiri ada beberapa cabang olahraga namun yang paling unggul adalah cabang olahraga bola voli, olahraga sepak bola dan cabang olahraga tapak suci. Salah satu siswa dari kelas olahraga voli terpilih menjadi atlet bola voli untuk perlombaan PON yang akan datang dan sekarang masih mengikuti pelatihan di Semarang. Kemudian cabang olahraga sepak bola dalam empat tahun terakhir menjadi juara 1 dalam turnamen sepak bola antar SMP se-Surakarta dan menjadi perwakilan untuk kota Surakarta dalam kegiatan Pekan Olahraga Daerah, namun belakangan ini tersaingi oleh Sekolah Khusus Olahraga Surakarta. Sedangkan cabang olahraga tapak suci sudah beberapa kali menjadi juara dalam kegiatan turnamen Tapak Suci antar SMP Muhammadiyah se-Surakarta.

Mengingat pentingnya kebugaran jasmani bagi siswa untuk mendukung pembelajaran yang optimal dan dapat membantu pendidik dalam mengamati perkembangan fisik siswa serta menjadi bahan pertimbangan dalam menyusun rencana pembelajaran yang optimal terutama pada pelajaran pendidikan jasmani dan olahraga guna mewujudkan pembelajaran yang baik serta peningkatan prestasi dalam bidang olahraga. Oleh karena itu berdasarkan uraian latar belakang diatas peneliti tertarik untuk meelakukan penelitian yang berjudul "Perbedaan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Khusus Olahraga Dan Kelas Non Khusus Olahraga SMP Muhammadiyah 5 Surakarta".

Metodologi

Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Penelitian deskriptif yaitu, penelitian yang dilaksanakan dengan tujuan untuk mengetahui nilai dari variabel mandiri yang berjumlah minimal satu variabel tanpa membuat komparasi, atau mengkorelasikan dengan variabel yang lain (Sari et al., 2022). Desain pada penelitian ini menggunakan menggunakan survey. Dalam penelitian ini menggunakan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) yang bertujuan mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa. Dalam hal ini penelitian akan berfokus pada Perbedaan kebugaran jasmani siswa kelas khusus olahraga dan non khusus olahraga di SMP Muhammadiyah 5 Surakarta. Teknik pengambilan sampel menggunakan Teknik survei. Sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut atau bagian kecil dari populasi yang diambil menurut prosedur tertentu sehingga dapat mewakili populasinya (Siyoto & Sodik, 2015). Pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah dengan random sampling yang berjumlah 20 dimana siswa Kelas khusus olahraga 10 orang dan siswa kelas non khusus olahraga 10 orang.

Tabel 1. Rincian Sampel Penelitian

No	Kelas	Jumlah siswa	Sampel penelitian
1	Khusus Olahraga	55	10
2	Kelas Non Khusus Olahraga	290	10
Jumlah		345	20

Variabel penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah 2 variabel, yaitu tingkat perbedaan kebugaran jasmani siswa kelas khusus olahraga dan siswa non khusus olahraga. Definisi operasional variabel penelitian dalam penelitian ini kondisi jasmani yang bersangkutan paut dengan kemampuan dan kesanggupan berfungsi dalam pekerjaan secara optimal dan efisien anak usia 13-15 Tahun, yang diperoleh dari hasil tes/pengukuran

menggunakan alat ukur TKPN pada anak Sekolah Menengah Pertama pada rentang usia 13-15 tahun.

Di dalam kegiatan penelitian langkah yang paling penting adalah melakukan pengumpulan data, tujuan utama dari penelitian ada mendapatkan data (Sudarmanto et al., 2018). Teknik pengumpulan data digunakan untuk memperoleh keterangan yang benar yang didapatkan langsung dari sumber utama yaitu siswa SMP Muhammadiyah 5 Surakarta. Dalam penelitian ini teknik pengumpulan data adalah menggunakan metode tes dan pengukuran yang berupa tes kebugaran pelajar nusantara untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani siswa kelas khusus olahraga dan non khusus olahraga. Metode test seperti; *V sit and reach*, *squat thrust*, *sit up* dan *PACER Test*.

Instrumen pelaksanaan yang peneliti lakukan adalah sebagai berikut:

- a. *V Sit and Reach* Instruksikan peserta untuk duduk dengan kedua tumit menempel pada selotip/garis sebagai titik 0 (nol). Pastikan lutut lurus dan telapak kaki dibuka selebar bahu membentuk huruf *V* atau kurang lebih 30 cm. Tempatkan penggaris atau pita pengukur di antara kaki peserta. Setelah pita pengukur atau penggaris terpasang, satukan kedua tangan secara perlahan lalu jangkau sejauh mungkin sepanjang meteran/penggaris Setelah mencapai titik terjauh, tahan posisi tersebut, kurang lebih 3 detik.
- b. *Sit Up* Peserta duduk di atas matras dengan lutut ditekuk, telapak kaki rata di lantai dan kaki dipegang oleh peserta lain. Kedua lengan disilangkan di depan dada. Saat aba-aba 'Mulai', para siswa menurunkan tubuh telentang permukaan lantai kemudian angkat badan sehingga siku menyentuh paha. Ulangi gerakan tersebut selama 60 detik.
- c. *SQUAT THRUST* Posisi awal peserta tes *squat thrust* berdiri tegak selebar bahu dengan tangan di atas samping. Pada aba-aba "Mulai" peserta melakukan gerakan mulai dari posisi berdiri, jongkok dan letakkan tangan Anda di lantai di depan kaki Anda lalu letakkan berat badan Anda di kedua lengan, dorong kaki ke belakang seperti posisi *push up* lalu kembali ke posisi jongkok, lalu melompat kembali ke posisi berdiri awal. Gerakan dianggap sempurna bila dimulai dari posisi berdiri sampai kembali ke posisi semula posisi berdiri. Ulangi selama 30 detik.
- d. *Pacer Test* Siapkan area lari dengan jarak 20 meter dengan jarak tambahan 2,5 meter pada setiap ujung area tes. Area tes terbagi ke dalam beberapa lintasan lari dengan jarak minimal 1 meter untuk setiap peserta ditandai dengan kerucut atau penanda lainnya. Pada aba-aba *on your mark, get ready, start*, peserta mulai berlari pada lintasan yang telah ditentukan dengan berusaha mempertahankan kecepatannya sesuai dengan irama audio. Catat hasil *pacer test* peserta ketika sudah 2 kali gagal/terlambat.

Teknik analisis data yang dilakukan peneliti adalah sebagai berikut: Analisis data dalam penelitian ini menggunakan Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah sesuai dengan tujuan penelitian yaitu mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa terlatih ekstrakurikuler futsal SMP Muhammadiyah 3 Ampel, maka teknis analisis data yang digunakan adalah dengan Teknik presentase. Data yang telah dikumpulkan ini dianalisis secara kuantitatif dengan rumus presentase (Sudijono, 2012).

Dengan tujuan untuk mengetahui perbedaan kebugaran jasmani siswa khusus olahraga dan siswa non khusus olahraga SMP Muhammadiyah 5 Surakarta, yang telah di tentukan dengan norma sesuai dengan instrumen tes kebugaraan pelajar nusantara pada rentang usia 13-15 tahun. Dengan adanya analisis data maka dapat diketahui tingkat kebugaraan jasmani pada siswa yang menjadi sampel, selanjutnya diambil kesimpulan Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik menggunakan metode tes dan pengukuran yang berupa tes kebugaran pelajar nusantara untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani siswa kelas khusus olahraga dan non khusus olahraga. Metode test seperti; *V sit and reach*, *squat thrust*, *sit up* dan *PACER Test*. Selanjutnya kemudian

dikelompokkan menjadi lima kategori capaiannya, sangat baik, baik, cukup, kurang, dan kurang sekali. Kategori dari hasil capaian tes kebugaraan jasmani adalah sebagai berikut.

Hasil dan Pembahasan

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui perbedaan kebugaran jasmani siswa khusus Olahraga dan siswa non khusus olahraga SMP Muhammadiyah 5 Surakarta yang dilakukan pada siswa usia 13-15 tahun dengan jumlah sampel 20 siswa terdiri dari 10 siswa khusus Olahraga dan 10 siswa non khusus olahraga. Penelitian ini dilakukan selama satu hari yaitu pada tanggal 10 Juni 2024.

a. Indeks Massa Tubuh

Data yang dikumpulkan adalah hasil pengukuran IMT

Tabel 2. Hasil Analisis Data IMT

Kategori		Kurus	Normal	Gemuk	Obesitas	Jumlah
Siswa Khusus Olahraga	Frekuensi	2	8	0	0	10
	Persentase	20%	80%	0%	0%	100%
Siswa Non Khusus Olahraga	Frekuensi	3	3	3	1	11
	Persentase	30%	30%	30%	10%	100%

Berdasarkan hasil penelitian diketahui indeks massa tubuh siswa khusus olahraga SMP Muhammadiyah 5 Surakarta yang ditampilkan pada Tabel 3 menunjukkan bahwa siswa khusus olahraga memiliki indeks massa tubuh sebagian besar normal dengan kategori normal 80% atau 8 siswa. Serta siswa non khusus olahraga terdapat 30% atau 3 siswa memiliki kategori normal.

b. Hasil Tes Kebugaraan jasmani. Rangkuman hasil analisis data Siswa Khusus Olahraga

Tabel 3. Hasil analisis kebugaran jasmani siswa khusus olahraga SMP Muhammadiyah 5 Surakarta

No.	Jenis Tes	N	Presentase	Perolehan Nilai	Hasil Capaian
1	V Sit And Reach	10	64%	5	0,5
2	Sit Up	10	55%	3	0,6
3	Squat Thrust	10	45%	3	0,6
4	Pacer Test	10	73%	3	1,5
Hasil Capaian Akhir					3,2
Kategori					Baik

Berdasarkan tabel diatas dapat dideskripsikan tentang tingkat kebugaraan jasmani siswa kelas olahraga SMP Muhammadiyah 5 Surakarta, sebagai berikut: untuk tes V sit and reach jumlah 10 siswa mendapat perolehan nilai 5 dengan kategori "baik sekali". Pada tes sit up memperoleh dengan perolehan nilai 3 dalam kategori "baik". Pada tes Squat thrust dengan perolehan nilai 3 dalam kategori "baik". Dan pada tes yang terakhir Pacer tes memperoleh nilai 3 dalam kategori "baik". Hasil capaian yang di tunjukan pada table diatas meliputi V Sit and Reach di hasil 0,5 kemudian sit up dihasil 0,6 serta squat thrust dihasil 0,6 dan terakhir pacer tes dihasil 1,5. Kemudian hasil capaian tersebut dijumlah dan memperoleh hasil capaian akhir sebesar 3,2 dengan kategori "baik".

c. Hasil Tes Kebugaraan jasmani. Rangkuman hasil analisis data Siswa Non Khusus Olahraga

Tabel 4. Hasil analisis kebugaran jasmani siswa non khusus olahraga SMP Muhammadiyah 5 Surakarta

No.	Jenis Tes	N	Presentase	Perolehan Nilai	Hasil Capaian
1	V Sit And Reach	10	45%	4	0,4
2	Sit Up	10	100%	1	0,2
3	Squat Thrust	10	55%	3	0,6
4	Pacer Test	10	100%	1	0,5
Hasil Capaian Akhir					1,5
Kategori					Kurang

Berdasarkan table diatas dapat dideskripsikan tentang tingkat kebugaraan jasmani siswa kelas non khusus olahraga SMP Muhammadiyah 5 Surakarta, sebagai berikut: untuk tes V sit and reach jumlah 10 siswa mendapat perolehan nilai 4 dengan kategori “baik”. Pada tes sit up memperoleh dengan perolehan nilai 1 dalam kategori “kurang”. Pada tes Squat thrust dengan perolehan nilai 3 dalam kategori “baik”. Dan pada tes yang terakhir Pacer tes memperoleh nilai 1 dalam kategori “kurang”. Hasil capaian yang di tunjukan pada table diatas meliputi V Sit and Reach di hasil 0,4 kemudian sit up dihasil 0,2 serta squat thrust dihasil 0,6 dan terakhir pacer tes dihasil 0,5. Kemudian hasil capaian tersebut dijumlah dan memperoleh hasil capaian akhir sebesar 1,5 dengan kategori “kurang”.

Penelitian ini dilaksanakan untuk mengetahui perbedaan kebugaran jasmani siswa khusus olahraga dan non khusus olahraga SMP Muhammadiyah 5 Surakarta. Penelitian ini menggunakan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) yang meliputi tes Indek Massa Tubuh, *V sit and Reach*, *Sit Up* 60 detik, *Squat thrust* 30 detik, *Pacer test* dengan jumlah sampel 20 siswa yang terdiri dari 10 siswa khusus olahraga dan 10 siswa non khusus olahraga. Dibawah ini hasil dari temuan data yang diperoleh:

1. IMT

a. Siswa Khusus Olahraga

Tabel 5. Frekuensi IMT Siswa Khusus Olahraga

Kategori	Frekuensi	Persentase
Kurus	2	20%
Normal	8	80%
Gemuk	0	0%
Obesitas	0	0%
Jumlah	10	100%

Tabel 5 menunjukkan IMT siswa khusus olahraga SMP Muhammadiyah 5 Surakarta diketahui bahwa 2 siswa (20%) dikategorikan kurus dan 8 siswa (80%) dikategorikan normal. Berdasarkan keterangan tersebut dapat diketahui bahwa hasil IMT siswa khusus olahraga SMP Muhammadiyah 5 Surakarta dikategorikan “normal”. Hasil perhitungan juga disajikan dalam bentuk histogram sebagai berikut.

b. Siswa Non Khusus Olahraga

Tabel 6. Frekuensi IMT Siswa Non Khusus Olahraga

Kategori	Frekuensi	Persentase
Kurus	3	30%
Normal	3	30%
Gemuk	3	30%
Obesitas	1	10%
Jumlah	10	100%

Tabel 6 menunjukkan IMT siswa non khusus olahraga SMP Muhammadiyah 5 Surakarta diketahui bahwa 3 siswa (30%) dikategorikan kurus, 3 siswa (30%) dikategorikan normal, 3 siswa (30%) dikategorikan gemuk, dan 1 siswa (10%) dikategorikan obesitas. Berdasarkan keterangan tersebut dapat diketahui bahwa hasil IMT siswa non khusus olahraga SMP Muhammadiyah 5 Surakarta dikategorikan “tidak normal”.

2. V Sit and Reach

a. Kelas Khusus Olahraga

Tabel 7. Frekuensi tes V Sit And Reach Siswa Khusus Olahraga

Kategori	Frekuensi	Persentase
Baik Sekali	7	70%
Baik	3	30%
Cukup	0	0%
Rendah	0	0%
Sangat Rendah	0	0%
Jumlah	10	100%

Tabel 7 menunjukkan tes V Sit And Reach siswa khusus olahraga diketahui bahwa 7 siswa (70%) dikategorikan baik sekali dan 3 siswa (30%) dikategorikan baik. Berdasarkan keterangan tersebut dapat diketahui bahwa hasil tes V Sit And Reach siswa khusus olahraga SMP Muhammadiyah 5 Surakarta dikategorikan “baik sekali”.

b. Kelas Non Khusus Olahraga

Tabel 8. Frekuensi tes V Sit And Reach Siswa Non Khusus Olahraga

Kategori	Frekuensi	Persentase
Baik Sekali	0	0%
Baik	4	40%
Cukup	3	30%
Rendah	2	20%
Sangat Rendah	1	10%
Jumlah	10	100%

Tabel 8 menunjukkan tes V Sit And Reach siswa non khusus olahraga SMP Muhammadiyah 5 Surakarta diketahui bahwa 4 siswa (40%) dikategorikan baik, 3 siswa (30%) dikategorikan cukup, 2 siswa (20%) dikategorikan rendah, dan 1 siswa (10%) dikategorikan sangat rendah. Berdasarkan keterangan tersebut dapat diketahui bahwa hasil tes V Sit And Reach siswa non khusus olahraga SMP Muhammadiyah 5 Surakarta dikategorikan “baik”.

3. SIT UP

a. Kelas Khusus Olahraga

Tabel 9. Frekuensi tes Sit Up Siswa Kelas Khusus Olahraga

Kategori	Frekuensi	Persentase
Baik Sekali	0	0%
Baik	6	60%
Cukup	4	40%
Rendah	0	0%
Sangat Rendah	0	0%
Jumlah	10	100%

Tabel 9 menunjukkan tes Sit Up siswa khusus olahraga SMP Muhammadiyah 5 Surakarta diketahui bahwa 6 siswa (60%) dikategorikan baik dan 4 siswa (40%) dikategorikan cukup. Berdasarkan keterangan tersebut dapat diketahui bahwa hasil tes Sit Up siswa kelas khusus olahraga SMP Muhammadiyah 5 Surakarta dikategorikan “baik”.

b. Kelas Non Khusus Olahraga

Tabel 10. Frekuensi tes Sit Up Siswa Non Khusus Olahraga

Kategori	Frekuensi	Persentase
Baik Sekali	0	0%
Baik	0	0%
Cukup	0	0%
Rendah	0	0%
Sangat Rendah	10	100%
Jumlah	10	100%

Tabel 10 menunjukkan tes Sit Up siswa non khusus Olahraga SMP Muhammadiyah 5 Surakarta diketahui bahwa 10 siswa (100%) dikategorikan sangat rendah. Berdasarkan keterangan tersebut dapat diketahui bahwa hasil tes Sit Up siswa non khusus olahraga SMP Muhammadiyah 5 Surakarta dikategorikan “sangat rendah”.

4. SQUAT THRUST

a. Kelas Khusus Olahraga

Tabel 11. Frekuensi tes Squat Thrust Siswa Kelas Khusus Olahraga

Kategori	Frekuensi	Persentase
Baik Sekali	3	30%
Baik	3	30%
Cukup	4	40%
Rendah	0	0%
Sangat Rendah	0	0%
Jumlah	10	100%

Tabel 11 menunjukkan tes Squat Thrust siswa kelas khusus olahraga SMP Muhammadiyah 5 Surakarta diketahui bahwa 3 siswa (30%) dikategorikan baik sekali, 3 siswa (30%) dikategorikan baik, 4 siswa (40%) dikategorikan cukup. Berdasarkan keterangan tersebut dapat diketahui bahwa hasil tes Squat Thrust siswa kelas khusus olahraga SMP Muhammadiyah 5 Surakarta dikategorikan “cukup”.

b. Kelas Non Khusus Olahraga

Tabel 12. Frekuensi tes Squat Thrust Siswa Non Khusus Olahraga

Kategori	Frekuensi	Persentase
Baik Sekali	2	20%
Baik	2	20%
Cukup	6	60%
Rendah	0	0%
Sangat Rendah	0	0%
Jumlah	10	100%

Tabel 12 menunjukkan tes Squat Thrust siswa non khusus olahraga SMP Muhammadiyah 5 Surakarta diketahui bahwa 4 siswa (40%) dikategorikan baik sekali, 5 siswa (50%) dikategorikan cukup, 1 siswa (10%) dikategorikan rendah. Berdasarkan

keterangan tersebut dapat diketahui bahwa hasil tes Squat Thrust siswa non khusus olahraga SMP Muhammadiyah 5 Surakarta dikategorikan “cukup”.

5. PACER

a. Kelas Khusus Olahraga

Tabel 13. Frekuensi tes Pacer Test Siswa Khusus Olahraga

Kategori	Frekuensi	Persentase
Baik Sekali	2	20%
Baik	2	20%
Cukup	6	60%
Rendah	0	0%
Sangat Rendah	0	0%
Jumlah	10	100%

Tabel 13 menunjukkan tes Pacer Test siswa khusus olahraga SMP Muhammadiyah 5 Surakarta diketahui bahwa 2 siswa (20%) dikategorikan baik sekali, 2 siswa (20%) dikategorikan baik, 6 siswa (60%) dikategorikan cukup. Berdasarkan keterangan tersebut dapat diketahui bahwa hasil tes Pacer Test siswa kelas khusus olahraga SMP Muhammadiyah 5 Surakarta dikategorikan “cukup”.

b. Siswa Non Khusus Olahraga

Tabel 14. Frekuensi tes Pacer Test Siswa Yang Tidak Mengikuti Futsal

Kategori	Frekuensi	Persentase
Baik Sekali	0	0%
Baik	0	0%
Cukup	0	0%
Rendah	0	0%
Sangat Rendah	10	100%
Jumlah	10	100%

Tabel 14 menunjukkan tes Pacer Test siswa non khusus olahraga SMP Muhammadiyah 5 Surakarta diketahui bahwa 10 siswa (100%) dikategorikan sangat rendah. Berdasarkan keterangan tersebut dapat diketahui bahwa hasil tes Pacer Test siswa non khusus olahraga SMP Muhammadiyah 5 Surakarta dikategorikan “sangat rendah”.

Berdasarkan hasil yang telah dipaparkan, maka penulis menyimpulkan bahwa ada perbedaan yang cukup signifikan kebugaran jasmani antara siswa kelas khusus olahraga dan siswa non khusus olahraga di SMP Muhammadiyah 5 Surakarta.

Simpulan

Hasil analisis data penelitian tentang perbedaan kebugaran jasmani siswa khusus olahraga SMP Muhammadiyah 5 Surakarta dari 20 sampel yang diteliti ini masuk dalam kategori Baik dengan frekuensi 10 siswa atau 50% yang mengikuti kelas khusus olahraga dengan hasil capaian akhir yakni 3,2. Sedangkan siswa non khusus olahraga dengan frekuensi 10 siswa atau 50% memperoleh hasil capaian akhir yakni 1,5 dengan kategori Kurang.

Daftar Pustaka

Baidawi, A., Happy Kardiawan, K., & Muliarta, W. (2022). Tingkat Kebugaran Jasmani Pemain Futsal Pada Klub Vamos Akademi Buleleng. *Jurnal Pendidikan Kepeleatihan Olahraga Undiksha*, 13(1), 10-16. <https://doi.org/10.23887/jjpk.v13i1.52206>

- Barokah, R. S., Purwanto, E., & Mahmud, A. (2023). Pengaruh Latihan Jump Rope terhadap Skor Harvard Step Test pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi dan Tinjauannya Menurut Pandangan Islam. *Junior Medical Journal*, 1(8), 1090-1099. <https://doi.org/10.33476/jmj.v1i8.3332>
- Budianto, D. (2019). Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Kelas VII di SMP Smart Indonesia School Pekanbaru. *Journal Research of Sports and Society Juni*, 2022(1), 1-10.
- Jariono, G., Subekti, N., Indarto, P., Hendarto, S., Nugroho, H., & Fachrezzy, F. (2020). Analisis kondisi fisik menggunakan software Kinovea pada atlet taekwondo Dojang Mahameru Surakarta. *Transformasi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 16(2), 133-144. <https://doi.org/10.20414/transformasi.v16i2.2635>
- Sari, M., Rachman, H., Juli Astuti, N., Win Afgani, M., & Abdullah Siroj, R. (2022). Explanatory Survey dalam Metode Penelitian Deskriptif Kuantitatif. *Jurnal Pendidikan Sains Dan Komputer*, 3(01), 10-16. <https://doi.org/10.47709/jpsk.v3i01.1953>
- Sudarmanto, E., Kurniullah, A. Z., Revida, E., Ferinia, R., Marisi Butarbutar, L. A. A., Andriasan Sudarso, Bonaraja Purba, Sukarman Purba, I. Y., & A. Nururrochman Hidayatulloh, Irawati HM, N. F. S. (2018). *Desain Penelitian Bisnis: Pendekatan Kuantitatif*.
- Sudibjo, P., Rismayanthi, C., & Apriyanto, K. D. (2021). Hubungan antara sindrom metabolik dengan kebugaran jasmani pada lansia. *Jurnal Keolahragaan*, 9(2), 159-167. <https://doi.org/10.21831/jk.v9i2.41007>
- Sudijono, A. (2012). *Pengantar evaluasi pendidikan*.
- Syach, M. R. B., & Nurhidayat. (2024). Tingkat kebugaran jasmani siswa putra usia 13-15 Tahun. *Jurnal Porkes*, 7(1), 71-83. <https://doi.org/10.29408/porkes.v7i1.25052>
- Widhiyanti, K. A. T., Ariawati, N. W., & Rusitayanti, N. W. A. (2021). Tingkat Kebugaran Jasmani Berdasarkan Indeks Massa Tubuh pada Mahasiswa Semester V A, B dan C Tahun 2019/2020 Prodi Penjasokesrek FPOK IKIP PGRI Bali. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(1), 122-129.