

## EFEKTIVITAS PROGRAM PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI DENGAN PENDEKATAN KTSP DAN K-13 TERHADAP TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA-SISWA MAN MODEL MANADO

<sup>1</sup>Ahmad Paturusi , <sup>2</sup>Melky Pangemanan.

<sup>1</sup>Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Manado, Manado, Indonesia Email:

<sup>1</sup>[achmadpaturusi@unima.ac.id](mailto:achmadpaturusi@unima.ac.id), <sup>2</sup>[melky\\_pangemanan@unima.ac.id](mailto:melky_pangemanan@unima.ac.id)

Diterima: 11-11-2023 ,Direvisi : 20 -11-2023,Disetujui : 26-11-2023

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk memahami dan menganalisis data empiris mengenai dampak program pembelajaran Penjas menggunakan pendekatan KTSP dan K-13 terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa-siswa MAN Model 1 Manado serta perbedaannya. Metode penelitian yang digunakan adalah survei dengan pendekatan deskriptif dan eksperimen, dengan desain "randomized control group pre-test and post-test". Populasi studi mencakup seluruh siswa putra kelas X, XI, dan XII di MAN Model Manado, dengan jumlah total 120 siswa. Sampel diambil sebanyak 50% dari setiap kelas menggunakan teknik "stratified random sampling", dengan 30 siswa untuk kelompok KTSP dan 29 siswa untuk kelompok K-13. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kemampuan fisik dan tingkat kesegaran jasmani siswa meliputi tes lari cepat 60 meter, tes angkat tubuh 60 detik, tes baring duduk 60 detik, tes loncat tegak, dan tes lari jauh 1.200 meter. Analisis data meliputi uji statistik deskriptif, uji-t satu sampel, dan uji-t dua sampel independen, dengan tahapan pengujian normalitas dan homogenitas terlebih dahulu. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) Program pembelajaran Penjas dengan pendekatan KTSP berdampak positif terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa putra MAN Model 1 Manado. (2) Program pembelajaran Penjas dengan pendekatan K-13 juga memiliki dampak positif terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa putra MAN Model 1 Manado. (3) Terdapat perbedaan dalam dampak program pembelajaran Penjas antara pendekatan KTSP dan K-13 terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa putra MAN Model 1 Manado, di mana pendekatan K-13 menunjukkan peningkatan kesegaran jasmani yang lebih cepat dibandingkan KTSP.

**Kata kunci:** Program Pembelajaran Penjasorkes, KTSP dan K-13.

### ABSTRACT

*"This study aims to understand and analyze empirical data regarding the impact of Physical Education (Penjas) programs using both the KTSP and K-13 approaches on the physical fitness levels of male students at MAN Model 1 Manado, as well as their differences. The research method employed is a survey with a descriptive and experimental approach, utilizing a 'randomized control group pre-test and post-test' design. The study population includes all male students in grades X, XI, and XII at MAN*

*Model Manado, totaling 120 students. The sample comprises 50% of each class using stratified random sampling, with 30 students for the KTSP group and 29 students for the K-13 group.*

*The instruments used to measure physical abilities and fitness levels include a 60-meter sprint test, a 60-second push-up test, a 60-second sit-up test, a standing long jump test, and a 1,200-meter run test. Data analysis involves descriptive statistics, one-sample t-tests, and independent two-sample t-tests, with prior testing for normality and homogeneity.*

*The findings indicate that: (1) The Penjas program with the KTSP approach has a positive impact on the physical fitness levels of male students at MAN Model 1 Manado. (2) The Penjas program with the K-13 approach also yields positive effects on the physical fitness levels of male students at MAN Model 1 Manado. (3) There are differences in the effects of the Penjas program between the KTSP and K-13 approaches on the physical fitness levels of male students at MAN Model 1 Manado, with the K-13 approach showing faster improvements in physical fitness compared to KTSP.*

**.Keywords:** *Physical Education, KTSP and K-13 Learning Program.*

## PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan suatu proses yang harus terus dikembangkan dan dijalani sepanjang kehidupan manusia, dimulai dari lingkungan keluarga dan berlanjut ke masyarakat. Hal ini sangat penting bagi kemajuan masyarakat, sehingga pendidikan harus diselenggarakan dengan baik, teratur, dan sistematis agar memberikan kontribusi positif bagi peningkatan kualitas hidup individu dan masyarakat. Manusia telah dihadapkan pada kebutuhan untuk bergerak dan bertahan sejak lahir. Kemampuan fisik yang cukup adalah prasyarat bagi seseorang untuk melakukan pekerjaan dengan baik. Berbagai aktivitas fisik dibutuhkan untuk memenuhi kebutuhan hidup, dan hal ini tentu memerlukan kondisi fisik yang prima dan sehat.

Pembangunan dan pengembangan bidang olahraga merupakan bagian yang penting dalam usaha meningkatkan kualitas manusia Indonesia, termasuk peningkatan kesegaran jasmani, mental, dan spiritual masyarakat. Olahraga juga bertujuan untuk membentuk karakter yang kuat, disiplin, sportif, serta meningkatkan prestasi yang dapat membanggakan bangsa. Di era globalisasi ini, sumber daya yang harus di pertahankan dan siap untuk berkontribusi dalam pembangunan nasional sangatlah dibutuhkan. Produktivitas tinggi dapat dicapai melalui peningkatan kesehatan dan kesegaran jasmani. Dalam kesegaran jasmani serta kesehatan maka para pendidik sangatlah penting sebagai suatu tolak ukur dalam meningkatkan prestasi, mutu, dan produktivitas kerja..

Kesegaran jasmani seseorang memiliki pengaruh langsung terhadap kesangupan para siswa melalui suatu tindakan yang di lakukan. Ditemukan apabila kondisi tubuh yang kuat dan

dapat memperhatikan tingkat imunitas maka, seseorang lebih mudah dalam memahami dan mencerna materi yang dipelajari. Oleh karena itu, kebugaran jasmani memainkan peran penting dalam pencapaian prestasi, termasuk dalam proses pembelajaran. Program pendidikan jasmani di sekolah berperan dalam menciptakan kondisi fisik yang sehat dan kebugaran jasmani yang baik bagi peserta didik. Guru yang berkualitas dan profesional dalam merencanakan dan mengelola program pembelajaran jasmani sangat dibutuhkan untuk mencapai tujuan tersebut.

Sayangnya, kondisi kebugaran jasmani siswa di sekolah-sekolah, termasuk di MAN Model I Manado, masih rendah. Hal ini dapat disebabkan oleh kurangnya alokasi waktu untuk pendidikan jasmani, fasilitas olahraga yang kurang memadai, serta kualifikasi akademik guru yang belum memadai. Selain itu, penerapan program pendidikan jasmani dengan pendekatan KTSP dan K-13 juga sering menjadi perdebatan. Penelitian diperlukan untuk memeriksa keefektifan program pembelajaran pendidikan jasmani melalui pendekatan KTSP dan K-13 serta dampaknya terhadap siswa. Sehingga dibuatnya penelitian ini dengan maksud menentukan apakah ada perbedaan antara dalam pengaruh pembelajaran pendidikan jasmani dengan pendekatan KTSP dan K-13 berdasarkan kesugunan siswa dalam tingkat kebugaran jasmani di MAN Model I Manado.

**METODE**

Metode yang dipakai dalam studi ini merupakan metode survei dengan pendekatan deskriptif dan eksperimen. Rancangan penelitian yang diadopsi adalah "randomized control group pre-test and post-test design" Variabel bebas: Program pembelajaran penjasorkes terdiri dari; pembelajaran KTSP dan pembelajaran K-13, sedangkan variabel terikat : tingkat kebugaran jasmani.

Paradigma penelitian untuk menguji hipotesis ketiga mengikuti metode eksperimental dengan menggunakan rancangan "randomized control group pre-test and post-test design". (Suharsimi Arikunto, 1998:135), sebagai berikut :

R	Kelompok	Treatment	Pre-test	Post-test
	A	KTSP	$O^1$	$O_{1^2}$
	B	K-13	$O^2$	$O_{2^2}$

Gambar 2. Rancangan Penelitian two group sampel

Keterangan:

R = Random

A = Kelompok KTSP

B = Kelompok K-13

$O^1$  = Tes awal kelompok KTSP

$O^2$  = Tes awal kelompok K-13

$O_{1^2}$  = Tes akhir kelompok KTSP

$O_{2^2}$  = Tes akhir kelompok K-13

X = Perlakuan KTSP & K-13.

Populasi yang diteliti meliputi semua siswa laki-laki dari kelas X, XI, dan XII. MAN Model 1 Manado. Populasi kelasnya yang dimaksud sebagaimana yang disajikan pada tabel berikut:

**Tabel 1. Populasi Kelas X, XI dan XII Putera**

No	Kelas	Banyaknya siswa / kelas	Jumlah keseluruhan siswa
1	X <sub>a</sub> & X <sub>b</sub>	19 (X <sub>a</sub> ) dan 20 (X <sub>b</sub> )	39
2	XI <sub>a</sub> & XI <sub>b</sub>	21 (XI <sub>a</sub> ) dan 20 (XI <sub>b</sub> )	41
3	XII <sub>a</sub> & XII <sub>b</sub>	20 (XII <sub>a</sub> ) dan 18 (XII <sub>b</sub> )	40
-	<b>J u m l a h</b>		<b>120</b>

Melalui penelitian ini bahwa sampel yang digunakan dari sebagian populasi kelasnya yang dapat dilakukan dengan teknik "simple random sampling" pada tiap kelas baik kelas a dan kelas b. Untuk memudahkan pembagian kelompok dalam penelitian ini, peneliti menetapkan kelas X<sub>a</sub>, XI<sub>a</sub> dan XII<sub>a</sub> adalah kelompok pembelajaran dengan pendekatan KTSP dan untuk kelas X<sub>b</sub>, XI<sub>b</sub> dan XII<sub>b</sub> adalah kelompok pembelajaran dengan pendekatan K-13 dengan asumsi semua kelas adalah proporsional.

Untuk informasi lebih lanjut tentang pembagian kelompok dan jumlah siswa laki-laki di setiap kelas, silakan lihat tabel berikut.

**Tabel 2. Pembagian Kelas dalam Program Pembelajaran**

No	Kelas	KTSP	Kelas	K-13
----	-------	------	-------	------

1	X <sub>a</sub>	19	(X <sub>b</sub> )	20
2	XI <sub>a</sub>	21	(XI <sub>b</sub> )	20
3	XII <sub>a</sub>	20	(XII <sub>b</sub> )	18
-	-	60	-	58

Selanjutnya, untuk menentukan ukuran sampel, peneliti menetapkan 50 persen dari setiap kelas menggunakan teknik "stratified random sampling". Sebagai tambahan, perlu dicatat bahwa jumlah sampel untuk kelompok KTSP adalah 30 siswa, sedangkan untuk kelompok K-13 adalah 29 siswa. Untuk menilai kemampuan fisik dan tingkat kebugaran jasmani siswa, digunakan lima tes yang berbeda, yaitu tes lari cepat 60 meter, tes angkat tubuh selama 60 detik, tes baring duduk selama 60 detik, tes loncat tegak, dan tes lari jauh sejauh 1.200 meter.

Dalam penelitian ini, digunakan teknik analisis yang mencakup uji statistik deskriptif dan uji-t. Sebelumnya, dilakukan pengujian normalitas dan uji homogenitas untuk memastikan kecocokan data dengan metode yang digunakan. Untuk pengujian hipotesis pertama dan kedua dengan rumus uji-t pasangan observasi "one group sample" sebagai berikut; *Statistik uji, yakni Uji-t*; Untuk pengujian hipotesis ketiga dengan rumus uji-t dua sampel independen sebagai berikut; *Statistik uji, yakni Uji-t*

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

#### 1. Analisis Pengujian Hipotesis Pertama

Ditunjukkan bahwa Hipotesis awal melalui studi ini dikatakan bahwa ditemukan dampak dari program pembelajaran Penjas yang menggunakan pendekatan KTSP terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa putra di MAN Model 1 Manado. Dalam perhitungan menggunakan uji-t, nilai t observasi diperoleh sebesar 12,426, sementara nilai t tabel untuk tingkat signifikansi  $\alpha = 0,05$  dan derajat kebebasan  $n - 1$  adalah 1,699 (lihat nilai tabel yang terlampir). Oleh karena itu, karena nilai t observasi ( $t_{ob}$ ) melebihi nilai t tabel ( $t_{tab}$ ), oleh karena itu, hasil penelitian menunjukkan penolakan terhadap hipotesis nol ( $H_0$ ) dan penerimaan hipotesis alternatif ( $H_a$ ). Ini mengindikasikan bahwa terdapat dampak yang signifikan dari program pembelajaran Penjas dengan pendekatan KTSP terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa putra di MAN Model 1 Manado. Untuk informasi lebih lanjut mengenai seberapa besar dampaknya, silakan lihat tabel berikut.

Tabel 4. Besaran Nilai Statistik Uji-t Kelompok KTSP

Pre-test – Post-test	t <sub>hitung</sub>	t <sub>hitung</sub>	t <sub>tabel</sub>		t <sub>tabel</sub>	
			α=0,0 5	α=0,0 1	α=0,0 5	α=0,0 1
TKJ - KTSP	0,73 5	12,426**	1,699	2,462	0,367	0,470

Ket: \*\* = Nilai koefisien sangat signifikan  $t_{hit} = 12,426 > t_{tabel}$

Dari hasil perhitungan dengan besaran nilai sebagaimana pada tabel 5.7 tersebut menunjukkan bahwa  $t_{hitung} = 12,426$ , jika dibandingkan dengan t tabel baik pada alfa 5%  $t_{tabel} = 1,699$  dan 1%  $t_{tabel} = 2,462$ . Hasil ini dapat disimpulkan bahwa  $t_{hitung} > t_{tabel}$ , dengan demikian nilai koefisien sangat signifikan, ini berarti bahwa program pembelajaran *penjas* dengan pendekatan KTSP dapat memberikan kontribusi yang positif pada tingkat kesegaran jasmani siswa-siswa putera di MAN Model 1 Manado.

**2. Analisis Pengujian Hipotesis Kedua**

Hipotesis kedua dalam penelitian ini menegaskan bahwa program pembelajaran Penjas dengan pendekatan K-13 berpengaruh terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa putra di MAN Model 1 Manado. Setelah melakukan analisis dengan uji-t, nilai t observasi mencapai 15,704. Berdasarkan tabel nilai kritis t dengan tingkat signifikansi  $\alpha = 0,05$  dan derajat kebebasan n - 1, diperoleh nilai t tabel sebesar 2,048 (lihat tabel terlampir). Karena nilai t observasi ( $t_{ob}$ ) lebih besar daripada nilai t tabel ( $t_{tab}$ ), maka hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak dan hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima. Kesimpulan ini menegaskan bahwa program pembelajaran Penjas dengan pendekatan K-13 secara signifikan memengaruhi tingkat kesegaran jasmani siswa putra di MAN Model 1 Manado. Untuk informasi lebih lanjut mengenai seberapa besar pengaruhnya, silakan lihat tabel berikut.

Tabel 5. Besaran Nilai Statistik Uji-t Kelompok K-13

Pre-test – Post-test	t <sub>hitung</sub>	t <sub>hitung</sub>	t <sub>tabel</sub>		t <sub>tabel</sub>	
			α=0,0 5	α=0,0 1	α=0,0 5	α=0,0 1

TKJ – K-13	0,80 2	15,701**	1,701	2,467	0,374	0,478
------------	-----------	----------	-------	-------	-------	-------

Keterangan:

\*\* = Nilai koefisien sangat signifikan  $t_{hit} = 15,802 > t_{tabel}$

Dari hasil perhitungan dengan besaran nilai sebagaimana pada tabel 5.8 tersebut menunjukkan bahwa  $t_{hitung} = 15,701$ , jika dibandingkan dengan t tabel baik pada alfa 5%  $t_{tabel} = 1,701$  dan 1%  $t_{tabel} = 2,467$ . Hasil ini dapat disimpulkan bahwa  $t_{hitung} > t_{tabel}$ , dengan demikian nilai koefisien sangat signifikan, ini berarti bahwa program pembelajaran *penjasorkes* dengan pendekatan K-13 dapat memberikan kontribusi yang positif pada tingkat kesegaran jasmani siswa-siswa putera di MAN Model 1 Manado.

### 3. Analisis Pengujian Hipotesis Ketiga

Hipotesis ketiga dalam penelitian ini menyatakan adanya perbedaan dalam dampak program pembelajaran Penjas yang menerapkan pendekatan KTSP dan K-13 terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa putra di MAN Model 1 Manado. Setelah analisis menggunakan uji-t, ditemukan bahwa nilai t observasi adalah 2,391. Dari tabel nilai kritis t dengan tingkat signifikansi  $\alpha = 0,05$  dan derajat kebebasan  $n_1+n_2-2$ , nilai t tabel adalah 2,000 (dapat dilihat pada tabel yang terlampir). Dengan nilai t observasi yang melebihi nilai t tabel, maka hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak dan hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima. Hasil ini menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan dalam dampak program pembelajaran Penjas antara pendekatan KTSP dan K-13 terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa putra di MAN Model 1 Manado. Untuk informasi lebih lanjut mengenai seberapa besar perbedaannya, lihat tabel berikut..

Tabel 6. Besaran Nilai Statistik Uji-t Beda 2 Dua Sampel

Dua sampel Independen	$t_{hitung}$	$t_{tabel}$	
		$\alpha=0,05$	$\alpha=0,01$
K-13 dan KTSP	2,391*	2,000	2,660

Keterangan:

\* = Nilai koefisien signifikan  $t_{hit} = 2,391 > t_{tabel} = 2,000$

= Nilai koefisien tidak signifikan  $t_{hit} = 2,391 < t_{tabel} = 2,660$



Setelah dilakukan perhitungan, ditemukan bahwa nilai thitung adalah 2,391. Jika dibandingkan dengan nilai ttabel pada tingkat signifikansi 5% (dapat dilihat pada tabel lampiran), yaitu 2,000, hasilnya menunjukkan adanya signifikansi. Ini menunjukkan adanya perbedaan dalam dampak program pembelajaran Penjas dengan pendekatan K-13 dan KTSP terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa-siswa putra di MAN Model 1 Manado. Namun, ketika thitung yang sama, yaitu 2,391, dibandingkan dengan ttabel pada tingkat signifikansi 1% (dapat dilihat pada tabel lampiran), yaitu 2,660, hasilnya tidak signifikan, menandakan bahwa tidak ada perbedaan dalam dampak program pembelajaran Penjas dengan pendekatan K-13 dan KTSP terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa-siswa putra di MAN Model 1 Manado. Perlu diperhatikan bahwa terdapat peningkatan yang lebih baik dalam nilai rata-rata tingkat kebugaran jasmani (TKJ) pada kelompok pembelajaran Penjas dengan pendekatan K-13 dibandingkan dengan KTSP pada siswa-siswa putra di MAN Model 1 Manado.

## Pembahasan

### 1) *Pembahasan Hasil Pengujian Hipotesis Pertama*

Setelah dilakukan perhitungan, ditemukan bahwa nilai t observasi untuk hipotesis pertama adalah 12,426. Bandingkan dengan nilai t tabel pada taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$  dengan derajat kebebasan  $n - 1$ , yaitu 1,699 (dapat dilihat pada tabel terlampir), hasilnya menunjukkan bahwa nilai t observasi ( $t_{ob}$ ) sebesar 12,426 jauh lebih besar dari nilai t tabel ( $t_{tab}$ ) sebesar 1,699. Dengan demikian, hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak dan hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima.

Dari hasil perhitungan ini menunjukkan bahwa  $t_{hitung} = 12,426$ , jika dibandingkan dengan t tabel baik pada alfa 5%  $t_{tabel} = 1,699$  dan 1%  $t_{tabel} = 2,462$ . Hasil ini dapat disimpulkan bahwa  $t_{hitung} > t_{tabel}$ , dengan demikian nilai koefisien sangat signifikan, ini berarti bahwa program pembelajaran *penjas* dengan pendekatan KTSP dapat memberikan kontribusi yang positif pada tingkat kebugaran jasmani siswa-siswa putra di MAN Model 1 Manado.

Dari hasil penyajian data skor tingkat kebugaran jasmani terlihat bahwa kondisi awal atau pre-test dan kondisi akhir atau post-test dari kelompok pembelajaran penjas dengan pendekatan KTSP terlihat adanya peningkatan skor perolehan pada tingkat kebugaran jasmani. Hasil tersebut memperlihatkan bahwa program pembelajaran penjas dengan pendekatan pembelajaran KTSP yang dijalankan selama triwulan (tiga bulan) dapat memberikan kontribusi yang positif pada peningkatan kebugaran jasmani siswa-siswa putra di MAN Model 1 Manado.



Dengan demikian dalam pembahasan hasil penelitian untuk hipotesis pertama terbukti terdapat pengaruh program pembelajaran *Penjas* dengan pendekatan KTSP terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa-siswa putra MAN Model 1 Manado.

## 2) **Pembahasan Hasil Pengujian Hipotesis Kedua**

Setelah melakukan perhitungan, ditemukan bahwa nilai  $t$  observasi untuk hipotesis kedua adalah 15,704. Dari tabel nilai kritis  $t$  dengan taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$ ;  $n - 1$ , diperoleh nilai  $t$  tabel sebesar 2,048 (lihat nilai tabel terlampir). Hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai  $t$  observasi ( $t_{ob}$ ) sebesar 15,704 lebih besar daripada nilai  $t$  tabel ( $t_{tab}$ ) sebesar 2,048. Oleh karena itu, hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak dan hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima.

Dari hasil perhitungan ini menunjukkan bahwa  $t_{hitung} = 15,701$ , jika dibandingkan dengan  $t$  tabel baik pada alfa 5%  $t_{tabel} = 1,701$  dan 1%  $t_{tabel} = 2,467$ . Hasil ini dapat disimpulkan bahwa  $t_{hitung} > t_{tabel}$ , dengan demikian nilai koefisien sangat signifikan, ini berarti bahwa program pembelajaran *penjas* dengan pendekatan K-13 dapat memberikan kontribusi yang positif pada tingkat kebugaran jasmani siswa-siswa putra di MAN Model 1 Manado.

Dari hasil penyajian data skor tingkat kebugaran jasmani terlihat bahwa kondisi awal atau pre-test dan kondisi akhir atau post-test dari kelompok pembelajaran *penjas* dengan pendekatan K-13 terlihat adanya peningkatan skor perolehan pada tingkat kebugaran jasmani (TKJ). Hasil tersebut memperlihatkan bahwa program pembelajaran *penjas* dengan pendekatan pembelajaran K-13 yang dijalankan selama triwulan (tiga bulan) dapat memberikan kontribusi yang positif pada peningkatan kebugaran jasmani siswa-siswa putra di MAN Model 1 Manado.

Dengan demikian dalam pembahasan hasil penelitian untuk hipotesis kedua terbukti terdapat pengaruh program pembelajaran *Penjas* dengan pendekatan K-13 terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa-siswa putra MAN Model 1 Manado.

## 3) **Pembahasan Hasil Pengujian Hipotesis Ketiga**

Dari presentasi data skor tingkat kebugaran jasmani, terlihat bahwa terdapat perbedaan antara kondisi awal (pre-test) dan kondisi akhir (post-test) dari kedua kelompok. Meskipun tidak ada perbedaan yang signifikan pada kondisi awal, namun pada kondisi akhir, terdapat peningkatan sedikit pada tingkat kebugaran jasmani untuk kedua kelompok. Hasil tersebut menunjukkan bahwa setelah program pembelajaran, kelompok yang menggunakan pendekatan K-13 memiliki peningkatan yang sedikit lebih baik dalam tingkat kebugaran jasmani dibandingkan dengan kelompok yang menggunakan pendekatan KTSP.

Setelah melakukan perhitungan untuk hipotesis ketiga menggunakan uji-t dua sampel independen, ditemukan nilai t observasi sebesar 2,391. Sementara, dari tabel nilai kritis t dengan taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$  dan jumlah total sampel  $n_1+n_2-2$ , diperoleh nilai t tabel sebesar 2,000 (lihat daftar tabel terlampir). Dikarenakan nilai t observasi (tob) lebih besar dari nilai t tabel (ttab), maka hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak dan hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima. Ini menandakan adanya perbedaan yang signifikan dalam pengaruh program pembelajaran Penjas dengan pendekatan K-13 dan KTSP terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa-siswa putra di MAN Model 1 Manado.

Namun jika dilihat dari nilai rata-rata tingkat kebugaran jasmani (TKJ) kedua kelompok menunjukkan bahwa kelompok pembelajaran penjas dengan pendekatan K-13 lebih baik peningkatan jika dibandingkan dengan kelompok pembelajaran penjas dengan pendekatan KTSP pada siswa-siswa putra di MAN Model 1 Manado. Hal ini sesuai dengan muatan kurikulum program pembelajaran penjas dengan pendekatan K-13 bahwa pembelajaran pejas 3 jam pelajaran dalam seminggu jika dibandingkan dengan kurikulum program pembelajaran penjas dengan pendekatan KTSP hanya 2 jam pelajaran dalam seminggu.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa program pendidikan jasmani menggunakan metode KTSP dan K-13 memberikan dampak yang signifikan terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa putra di MAN Model 1 Manado. Meskipun keduanya memberikan dampak positif, terdapat perbedaan dalam pengaruhnya. Pendekatan K-13 cenderung lebih efektif dalam meningkatkan tingkat kebugaran jasmani dibandingkan dengan pendekatan KTSP. Oleh karena itu, dalam merancang program pembelajaran jasmani, pendekatan K-13 dapat menjadi pilihan yang lebih optimal untuk mencapai peningkatan kebugaran jasmani siswa putra.

### **Saran**

Berdasarkan hasil yang di peroleh maka suatu hal yang direkomendasi berarti terkait dengan hal-hal berikut:

1. Dapat menjadi bahan masukan bagi para guru penjasorkes, pembina, pelatih, serta para pecinta olahraga sebagai upaya dalam pengembangan dan pembinaan olahraga khususnya pengembangan ilmu keolahragaan dan pengembangan bidang ilmu pendidikan jasmani, olahraga & kesehatan.

2. Dalam pembelajaran pendidikan jasmani (penjas) peran guru lebih ditingkatkan dalam hal proses pemanfaatan waktu yang sebaik mungkin, mengingat pembelajaran penjasorkes hanya diuntukkan satu kali pembelajaran dalam seminggu.
3. Dalam hal program pembelajaran penjas pendekatan KTSP dan K-13 sama-sama baik untuk diterapkan dan jika menginginkan waktu yang lebih maka pembelajaran penjas dengan pendekatan K-13 lebih efektif peningkatan kesegaran jasmaninya.
4. Dalam upaya peningkatan status kesegaran jasmani siswa-siswa perlu di tingkatkan program kegiatan ekstra kurikuler.
5. Jika dipandang perlu hasil penelitian ini boleh menjadi tambahan informasi guna penelitian lebih lanjut.

### DAFTAR PUSTAKA

- Adiatmika I Putu Gede. 2002. *Pemeriksaan Kebugaran Jasmani*. Denpasar: Udayana University.
- Adisapoetra Iskandar. 1995. *Panduan Teknis Tes Dan Latihan Kesegaran Jasmani*. Jakarta: Bahan Seminar dan Widya Karya Nasional Olahraga Dan kesehatan Jasmani.
- Anonim. Undang-Undang No 23 Tahun 92.- 2007. *Tentang Kesehatan*. Jakarta: Visimedia.
- Arikunto Suharsimi. 1998. *Prosedur Penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Depdikbud. 1997. *Penilaian Kesegaran Jasmani Dengan A.C.S.P.F.T*. Jakarta: Pusat Kesegaran Jasmani Dan Rekreasi.
- Giriwijoyo Santosa dan Ali Muchtamadji M. 2006. *Ilmu Faal Olahraga*. Bandung: FPOK UPI.
- [http://www.radarsemarang.com/community/arti\\_untukmu-guruku493-bandung-kebugaran-jasmani-siswa-dalam-belajar.html](http://www.radarsemarang.com/community/arti_untukmu-guruku493-bandung-kebugaran-jasmani-siswa-dalam-belajar.html)
- Lutan Rusli. 2001. *Asas-Asas Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional
- Maulana Heri D. J. 2009. *Promosi Kesehatan*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Nala Ngurah. 2001. *Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga*. Denpasar: Universitas Udayana.
- Nala Igusti . 1998. *Pengujian Hipotesis*. Jakarta : Modul Materi Kuliah Statistik.
- Paturusi, A. 2011. *Persediaan dan Permintaan Guru Penjas Suatu Tinjauan pada Manajemen Penjas*. *Proceeding*, Unima Press.
- Subagyo. 2011. *Awal Prestasi Melalui Pembelajaran Aquatik*. *Proceeding*, Unima Press.
- Sudjana, 1992. *Metode Statistika*, Tarsito Bandung.
- Suharto. dkk. 2005. *Petunjuk Teknik Pengukuran Jasmani*. Depkes R.I. Jakarta.

Sumosardjuno Sadoso, 2005. *Jurnal Nasional Pendidikan Jasmani Dan Ilmu Keolahragaan.*

Jakarta: Kementrian Negara, Pemuda Dan Olahraga.

Wiryosepuro Moeljono dan Suherman Slamet. 1993. *Materi Pokok Kesehatan Olahraga.*

Jakarta: Depdikbud, P2MG SD setara D-II.

Pendidikan Pelatihan & Sistem Sertifikasi IAAF.

Sugiyanto. 1993. *Pertumbuhan dan Perkembangan Gerak.* Jakarta: Komite Olahraga Nasional

Indonesia Pusat (KONI).