

**KETERKAITAN KONDISI FISIK DENGAN PRESTASI BELAJAR PENJASORKES PADA
SISWA YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER FUTSAL
(Studi Pada Siswa Putra Kelas X dan IX Tim Futsal SMAN 9 Surabaya)**

Abdul Munif Ade Pambudi

S-1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Surabaya
abdulmunif@yahoo.com

ABSTRAK

Kondisi fisik adalah kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas sehari-hari tanpa menimbulkan suatu kelelahan yang berarti. Dengan kondisi fisik yang baik, maka akan diharapkan kondisi tersebut dapat mempengaruhi tingkat cara berpikir siswa, peningkatan pengetahuan dan pengembangan wawasan siswa yang diwujudkan dalam bentuk prestasi belajar.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kondisi fisik dengan prestasi belajar penjasorkes siswa pada Tim Futsal SMA Negeri 9 Surabaya. Penelitian ini adalah jenis penelitian korelasional, yaitu penelitian yang dilakukan untuk mengetahui hubungan antara tingkat kondisi fisik dengan prestasi belajar penjasorkes siswa pemain ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 9 Surabaya. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 45 orang. Dan sampel dari penelitian ini adalah pemain ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 9 Surabaya sebanyak 30 orang yang diambil menggunakan teknik *simple random sampling*.

Dari hasil penelitian didapatkan hasil koefisien determinasi sebesar 0,508 (50,8%). Dengan nilai R^2 sebesar 0,508 maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kondisi fisik mempunyai hubungan yang signifikan dengan prestasi belajar penjasorkes siswa pemain ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 9 Surabaya.

Kata Kunci : Siswa Putra Tim Futsal SMA Negeri 9 Surabaya, Kondisi Fisik, Prestasi Belajar, Futsal.

ABSTRACT

The physical condition is a person's ability to do daily activities without incurring an exhausted which means. With a good physical condition, then it would be expected that conditions can affect the level of students way of thinking, increased knowledge and insight development embodied in the form of student learning achievement.

This research aims to know the relationship between the physical condition of the accomplishment of learning penjasorkes students on team Futsal 9 SMA Negeri Surabaya. This research is the kind of research correlational, that is research that is done to know of the relationship between the level of the physical condition of with achievement penjasorkes students players extracurricular futsal SMA Negeri 9 Surabaya. Population in this research a total of 45 people. And a sample of this research is a player extracurricular futsal sma 9 surabaya as many as 30 a person taken uses the technique simple random sampling.

Of the results obtained the result of the coefficients determination of 0,508 (50,8%). With value R^2 of 0.508 then it can be concluded that the level of physical condition have a significant relationship with learning achievement penjasorkes students extracurricular futsal Player SMA Negeri 9 Surabaya.

Keywords: student's Team Futsal SMA Negeri 9 Surabaya, physical condition, Learning Achievement, Futsal

PENDAHULUAN

Pada dasarnya siswa menginginkan ketika menghadapi ujian semua mata pelajaran memperoleh hasil nilai yang baik. Namun mendapat nilai yang baik tidaklah mudah, para siswa harus belajar setiap mata pelajaran yang telah diberikan oleh guru pada kegiatan belajar mengajar di sekolah. Siswa tentu tidak menginginkan nilai mereka kurang memenuhi standart atau bahkan tidak naik kelas karena nilai mereka di bawah kriteria kelas yang telah ditentukan.

SMAN 9 Surabaya merupakan sekolah kompleks yang berada di kota Surabaya. Siswa yang bersekolah di sekolah kompleks memiliki kemampuan yang lebih dibanding dengan siswa yang bersekolah di sekolah negeri biasa. Tidak hanya dalam pelajaran sehari-hari, prestasi dibidang olahraga pun juga pernah diraih. Prestasi di bidang olahraga yang pernah diukir oleh siswa-siswi SMA Negeri 9 Surabaya diantaranya, Juara 1 DBL East Java Series 2012, Juara 1 Futsal Putra dan Juara 3 Futsal Putri.

Siswa setiap harinya sudah memiliki porsi belajar yang banyak sehingga untuk waktu sehari-hari siswa terpusat pada sekolah khususnya dibidang akademik. Prestasi akademik siswa akan tercatat pada rapor setiap semesternya yang diketahui oleh orang tua masing-masing, dengan demikian mereka mempunyai beban terhadap setiap hasil belajar mereka dan sebentar lagi akan diadakan UAS yang menentukan kenaikan kelas. Untuk itu mereka memerlukan perhatian lebih terhadap proses belajar agar prestasi akademik mereka bagus.

Menurut Sajoto (1995:7) bahwa untuk mencapai suatu prestasi optimal seseorang harus memiliki empat macam komponen yaitu meliputi :

1. Pengembangan fisik
2. Pengembangan teknik
3. Pengembangan mental
4. Kematangan juara

Sekolah merupakan lembaga pendidikan yang secara potensial memiliki peranan paling strategis bagi pembinaan generasi muda untuk dapat berpartisipasi dalam proses pembangunan negara yang sedang berkembang. Siswa merupakan tombak bagi sekolah untuk masa depan bangsa, tentunya dengan prestasi yang bersaing, baik ditingkat nasional maupun internasional. Selama menjalani pendidikan di sekolah, siswa menjalani proses belajar sekitar 5-8 jam dalam sehari, baik di dalam kelas maupun di luar kelas seperti kegiatan ekstrakurikuler. Dengan aktifitas tersebut siswa dituntut untuk aktif, kreatif, inovatif dengan konsentrasi yang cukup tinggi dalam kegiatan belajar mengajar, belum lagi bagi siswa yang sudah mendekati ujian akhir semester pasti mereka menggunakan seluruh kemampuan untuk memperoleh prestasi yang sangat memuaskan.

Kegiatan ekstrakurikuler sering kali dianggap kegiatan yang kurang bermanfaat, baik itu menurut guru, siswa maupun orang tua. Ekstrakurikuler seolah-olah hanya kegiatan hiburan yang telah disediakan oleh sekolah untuk menyalurkan hobi siswa. Padahal kegiatan ekstrakurikuler ini melibatkan kegiatan yang memiliki potensi sangat besar untuk membentuk karakter yang positif. Hanya, sayangnya kegiatan ekstrakurikuler seringkali hanya fokus kepada keterampilan siswa dan prestasi.

Kegiatan ekstrakurikuler bertujuan untuk mengarahkan siswanya dalam kegiatan yang positif, sportif, kebugaran, mengembangkan bakat, dan juga meraih prestasi yang dapat membawa nama baik sekolah. Ekstrakurikuler ada banyak contohnya salah satunya yaitu ekstrakurikuler futsal. Permainan futsal sangat populer di kalangan sekolah maupun masyarakat. Kegiatan ekstrakurikuler futsal di sekolah dibina oleh guru atau juga dapat didatangkan dari orang yang berkompeten dibidangnya.

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (penjasorkes) merupakan bagian dari pendidikan secara umum, dimana pendidikan ini merupakan salah satu dari subsistem pendidikan yang memiliki peran dalam mengembangkan dan meningkatkan kualitas sumber daya manusia Indonesia (Ateng, 1992:23).

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan dilakukan dengan secara jasmani, yakni aktifitas jasmani yang pada umumnya dilakukan pada pelaksanaan kegiatan olahraga di sekolah terutama gerakan-gerakan yang mendasar meliputi ketangkasan dan keterampilan. Meskipun sarana pendidikan tersebut ditekankan pada aktifitas fisik, tapi manfaat yang diperoleh bagi siswa atau anak didik adalah mencakup bidang-bidang non fisik, seperti misalnya membantu meningkatkan intelektual, proses sosialisasi di sekolah, keluarga, maupun di masyarakat, bidang kognitif (pengetahuan), dan bidang efektif (sikap). Dengan kata lain, bahwa penjasorkes berusaha untuk mengembangkan pribadi secara keseluruhan dengan sarana jasmani sebagai media dalam aktifitas di lapangan.

Dalam melaksanakan penjasorkes agar dapat berfungsi sebagai sarana bidang studi tersebut menjadi kunci keberhasilannya. Tentunya hal ini menuntut kemampuan pengajar penjasorkes untuk dapat memperlihatkan tingkah laku yang didasari oleh penguasaan bahan, penguasaan proses dan sikap pendidik yang mantap.

Dengan demikian dapat diharapkan nilai-nilai positif yang terkandung dalam penjasorkes (seperti: sportivitas, jujur, kerjasama, disiplin, bertanggung jawab dan pembiasaan pola hidup yang sehat). Dimana pelaksanaannya bukan melalui

pengajaran konvensional di dalam kelas yang bersifat kajian teoritis, namun melibatkan unsur fisik, mental intelektual, emosi dan emosional, yang pada akhirnya dapat meningkatkan kondisi fisik siswa.

Kondisi fisik adalah kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas sehari-hari tanpa menimbulkan suatu kelelahan yang berarti (Nurhasan, 2005:17). Kondisi fisik yang dimaksudkan di sini adalah kondisi siswa dalam mengikuti aktivitas di sekolah baik pelajaran praktek olahraga di lapangan maupun kegiatan pembelajaran di dalam kelas.

Dengan kondisi fisik yang baik, maka akan diharapkan kondisi tersebut dapat mempengaruhi tingkat cara berpikir siswa, peningkatan pengetahuan dan pengembangan wawasan siswa yang diwujudkan dalam bentuk prestasi belajar. Kenyataannya masih banyak siswa yang merasa kelelahan dan kurang semangat dalam mengikuti pembelajaran penjasorkes di lapangan. Untuk itu seorang guru dituntut lebih kreatif dan inovatif dalam memotivasi siswa agar pembelajaran penjasorkes lebih menyenangkan sehingga dapat meningkatkan kondisi fisik siswa.

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk mengkaji tentang hubungan kondisi fisik dengan prestasi belajar pada pemain ekstrakurikuler futsal di SMAN 9 Surabaya.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif non eksperimen.

Dalam penelitian ini menggunakan jenis penelitian korelasional, yaitu penelitian yang dilakukan untuk mengetahui hubungan antara tingkat kondisi fisik dengan prestasi belajar penjasorkes siswa pemain ekstrakurikuler futsal SMAN 9 Surabaya.

Dalam suatu penelitian perlu ditentukan terlebih dahulu subyek yang akan diteliti. Individu-individu yang memiliki karakteristik yang menjadi perhatian peneliti disebut populasi (Gratton & Jones dalam Erman, 2009:50). Populasi dalam penelitian ini adalah pemain ekstrakurikuler futsal putra kelas X dan kelas XI SMAN 9 Surabaya sebanyak 45 orang.

Penelitian ini akan menggunakan teknik *simple random sampling*, yaitu teknik pemilihan sampel dimana setiap anggota populasi memiliki perlakuan yang sama untuk terpilih menjadi sampel (Erman, 2009:53). Penentuan sampel yaitu dengan cara sistem acuan.

Sampel yang akan diambil adalah 30 subjek dari populasi, karena menurut (Erman, 2009:62) untuk penelitian deskriptif mutlak dibutuhkan minimum 30 subjek.

Instrumen penelitian merupakan alat bantu untuk mendapatkan data penelitian yang diinginkan. Pada penelitian ini menggunakan TKJI untuk dapat mengetahui tingkat kondisi fisik seorang anak harus melakukan kelima butir tes (TKJI) sedang antara tes yang satu ke tes yang berikutnya dari waktu tes yang cepat ke waktu tes yang paling lama. Tes tersebut antara lain:

1. Lari 60 meter
2. Gantung angkat tubuh (*pull up*) selama 60 detik
3. Baring duduk (*sit up*) selama 60 detik
4. Loncat tegak (*vertical jump*)
5. Lari 1200 meter

(Nurhasan, 2000: 94)

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Setelah peneliti melakukan pengambilan data di lapangan, maka diharapkan diperoleh suatu gambaran tentang keadaan tingkat kondisi fisik siswa melalui TKJI dan prestasi belajar siswa melalui tes teori dan praktek yang berupa nilai raport. Hasil tes kesegaran jasmani diperoleh masih berupa data mentah yang satuannya masih berbeda-beda. Untuk mempermudah menganalisis data tersebut dicocokkan dengan norma kesegaran jasmani sehingga didapat nilai kesegaran jasmani dan untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada lampiran 1-5.

Proses analisis data selanjutnya yaitu mencari koefisien korelasi antara variabel X dengan variabel Y.

1. Tingkat Kesegaran Jasmani

Dalam penelitian terdapat lima golongan klasifikasi tingkat kondisi fisik pada siswa yaitu tingkat kondisi fisik sangat baik, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali (dapat dilihat pada tabel 2.2). Dari 30 orang siswa rata-rata memiliki distribusi data tingkat kondisi fisik baik dan sedang, yaitu sebanyak 17 siswa memiliki kondisi fisik baik dan 13 siswa memiliki kondisi fisik sedang.

2. Prestasi Belajar Penjasorkes

Dalam penelitian ini tergolong dua kategori nilai prestasi penjasorkes yaitu sangat baik dan baik. Dari 30 siswa distribusi data kategori prestasi belajar penjasorkes dapat dijelaskan sebagai berikut : (1) prestasi belajar penjasorkes kategori sangat baik sebanyak 28 siswa. (2) prestasi

belajar penjasorkes kategori baik sebanyak 2 siswa.

3. Hubungan Tingkat Kondisi Fisik Dengan Prestasi Belajar Penjasorkes

Dari perhitungan menggunakan *Statistical Package for the Social Science* (SPSS) 16.0 dan perhitungan manual, menunjukkan bahwa terdapat koefisien korelasi yang signifikan oleh variabel bebas terhadap variabel terikat berdasarkan analisis korelasi *product moment* antara variabel X (tingkat kondisi fisik) dengan variabel Y (prestasi penjasorkes) karena dalam perhitungan menunjukkan $r_{hitung} = 0,713$ sedangkan pada r_{tabel} dengan $N = 30$, $df = N - 2$ diperoleh sebesar 0,361.

Berdasarkan hasil perhitungan data diperoleh $r_{hitung} \geq r_{tabel}$ ($0,713 \geq 0,361$) dengan taraf signifikan 5% maka H_1 diterima. Korelasi antara kondisi fisik dengan prestasi belajar penjasorkes diperoleh koefisien korelasi sebesar 0,713 yang berarti mempunyai tingkat hubungan yang kuat dengan kontribusi sebesar 50,8%. Nilai positif korelasi 0,713 berarti mempunyai hubungan yang searah, yaitu semakin tinggi tingkat kondisi fisik maka semakin tinggi prestasi belajar penjasorkes. Dan dengan nilai koefisien determinasi sebesar 50,8% menunjukkan bahwa prestasi belajar penjasorkes dipengaruhi oleh tingkat kondisi fisik, dan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yaitu faktor internal (seperti: sikap, minat, bakat, motivasi) dan faktor eksternal (seperti: sosial, budaya, lingkungan).

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang berbunyi "Ada hubungan yang signifikan antara kondisi fisik dengan prestasi belajar penjasorkes pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMAN 9 Surabaya" diterima.

B. Pembahasan

Setelah melakukan deskripsi data, maka langkah selanjutnya adalah mencari hubungan tingkat kondisi fisik dengan prestasi belajar penjasorkes. Dari hasil perhitungan didapatkan hasil $r_{hitung} = 0,713$ sedangkan r_{tabel} pada $N = 30$ dengan taraf signifikan 5% adalah 0,361, dengan demikian $r_{hitung} \geq r_{tabel}$ ($0,713 \geq 0,361$), sehingga hipotesis alternatif (H_1) diterima.

Pada penelitian ini diperoleh hasil korelasi antara kondisi fisik dan prestasi belajar penjasorkes dengan nilai R sebesar 0,713 dengan tingkat hubungan positif dan kuat, serta hubungan

tersebut adalah signifikan yang mempunyai koefisien determinasi sebesar 50,8%. Dengan koefisien determinasi sebesar 50,8% menunjukkan bahwa prestasi belajar siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 9 Surabaya dipengaruhi oleh tingkat kondisi fisik, dan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain seperti faktor internal dan eksternal.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi tingkat kondisi fisik, maka akan semakin tinggi pula prestasi belajar yang akan diraih siswa.

Mengingat pentingnya kondisi fisik bagi kualitas hidup manusia maka setiap siswa diharapkan mempunyai kondisi fisik yang baik sehingga dapat mempengaruhi tingkat cara berpikir siswa, peningkatan pengetahuan dan pengembangan wawasan siswa yang diwujudkan dalam bentuk prestasi belajar.

Dengan kata lain siswa yang kondisi fisiknya kurang baik badannya akan mempengaruhi konsentrasi belajar begitu pula siswa yang kondisi fisiknya baik, dalam belajar siswa tersebut akan mengalami kelancaran dalam proses berfikir sehingga dapat meningkatkan prestasi belajarnya.

Selain itu ada juga faktor lain yang mempengaruhi prestasi belajar penjasorkes yang diungkapkan oleh (Hakim, 2000:11-12) yaitu faktor internal dan eksternal yang meliputi faktor keluarga, sekolah, dan masyarakat.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Sesuai dengan rumusan masalah, tujuan, dan hasil penelitian tentang keterkaitan kondisi fisik dengan prestasi belajar penjasorkes pada siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 9 Surabaya, dengan hasil perhitungan korelasi *product moment* menunjukkan nilai $r_{hitung} \geq r_{tabel}$ ($0,713 \geq 0,361$). Sehingga hipotesis alternatif (H_1) diterima dan hipotesis nihil (H_0) ditolak. Hal ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat kondisi fisik dengan prestasi belajar penjasorkes pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 9 Surabaya. Dengan nilai koefisien korelasi sebesar 50,8%, maka menunjukkan bahwa prestasi belajar sangat dipengaruhi oleh tingkat kondisi fisik sedangkan sisanya sebesar 49,2% dipengaruhi oleh faktor internal (seperti: sikap, minat, bakat, motivasi) dan faktor eksternal (seperti: sosial, budaya, lingkungan).

Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan simpulan, maka peneliti memberi saran sebagai berikut :

1. Dilihat dari hasil penelitian yang terdapat adanya hubungan antara tingkat kondisi fisik dengan prestasi belajar penjasorkes pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 9 Surabaya diharapkan siswa selalu menjaga kondisi fisiknya agar mendapatkan prestasi yang memuaskan di bidang olahraga maupun prestasi belajar lainnya.
2. Melihat dari prestasi yang diperoleh Tim, maka perlu adanya pemantauan rutin terhadap kebugaran fisik siswa agar kondisi fisik siswa dapat lebih ditingkatkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ardi. 2013. *Pengertian Ekstrakurikuler*. Psychologymania, Online, (www.psychologymania.com/2013/05/pengertian-ekstrakurikuler.html), diakses 04 April 2014
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian. Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Ateng, Abdul Kadir. 1992. *Asas Dan Landasan Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Dikbud
- Depdiknas. 2003. *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Umur 16 – 19 Tahun*. Jakarta: Depdiknas Pusat Pengembangan Jasmani
- Erman. 2009. *Metodologi Penelitian Olahraga*. Unesa University Press. Surabaya.
- Hakim, Thursan. 2000. *Belajar Secara Efektif*. Jakarta: Puspa Swara
- Harsono. 2001. *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung: Senerai Pustaka
- Mahardika, I Made Sriundy. 2008. *Evaluasi Pengajaran*. Surabaya: ISORI Jawa Timur
- Maksum, Ali. 2006. *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya
- Murhananto, 2006. *Dasar-dasar Permainan Futsal*. Jakarta: Kawan Pustaka
- Najib, Ainun. 2012. *Pengertian Dan Peraturan Futsal*. Online, (ainunnajib29.blogspot.com/2012/10/pengertian-dan-peraturan-futsal.html), diakses 04 April 2014
- Nurhasan. 2000. *Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga*. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya.
- Nurhasan. 2005. *Petunjuk Praktis Pendidikan Jasmani*. Surabaya: University Press
- Pemerintah Republik Indonesia. 2003. *Undang-Undang Republik Indonesia No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta.
- Sajoto, Mohamad. 1995. *Peningkatan Dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize
- Sastropanoelar, Sudarno. 1992. *Pendidikan Kesegaran Jasmani*. Jakarta: Depdikbud
- Sugiyono. 2013. *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: ALFABETA
- Skripsi Tidak Diterbitkan. Surabaya: Jurusan Pendidikan Olahraga FIK Unesa
- Tim Penyusun Skripsi. 2011. *Panduan Penulisan dan Penilaian Skripsi*. Surabaya: Unesa University Press.



UNESA

Universitas Negeri Surabaya