

HUBUNGAN AKTIVITAS JASMANI DILUAR JAM PELAJARAN PJOK TERHADAP KEBUGARAN JASMANI SISWA DI SMKN 1 DRIYOREJO GRESIK

Alvin Afandi*, Setiyo Hartoto

S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Olahraga

Universitas Negeri Surabaya

*alvinafandi@mhs.unesa.ac.id

Abstrak

Kebugaran jasmani penting bagi seseorang yang ingin mempunyai hidup sehat karena dengan demikian orang tersebut akan mengupayakan untuk selalu bergerak dalam berbagai aktivitas sehari-harinya misalkan siswa yang jalan kaki. Kemudian siswa yang aktif berolahraga dengan siswa yang tidak aktif berolahraga juga memiliki tingkat kebugaran jasmani yang berbeda pula. Dengan menggunakan Angket aktivitas jasmani dan Tes MFT, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adakah hubungan aktivitas jasmani yang dilakukan siswa di luar jam pelajaran PJOK terhadap kebugaran jasmani siswa di SMKN 1 Driyorejo. Dari hasil penelitian yang telah dilakukan menggunakan angket aktivitas jasmani dan tes MFT pada 395 siswa kelas X SMKN 1 Driyorejo, maka dapat dikategorikan : siswa dengan aktivitas jasmani sangat rendah terdapat 67 siswa, siswa dengan aktivitas jasmani rendah terdapat 199 siswa, siswa dengan aktivitas jasmani sedang 104 siswa, siswa dengan aktivitas jasmani baik terdapat 22 siswa, dan siswa dengan aktivitas jasmani sangat baik terdapat 3 siswa. Selanjutnya siswa dengan kebugaran jasmani sangat kurang sebanyak 368 siswa, siswa dengan kebugaran jasmani kurang sebanyak 18 dan siswa dengan kebugaran jasmani sedang sebanyak 9 siswa, untuk tingkat kebugaran baik dan sangat baik 0 siswa. Dengan analisis korelasi Chi-Square menggunakan aplikasi SPSS versi 23 ditemukan nilai Signifikan = 0,00 maka disimpulkan terdapat hubungan yang signifikan, dengan besar persentase hubungan 7,0225%.

Kata Kunci: kebugaran jasmani, aktivitas jasmani

Abstract

Physical fitness is important for someone want to get healthy life. Because to be person will always forward moving in daily routine such as students walking. Then active students physical exercise with students that not active physical exercise also have a different level of physical fitness. Using a poll of physical activity in the MFT test, the research aims to find out if correlation the physical activity was conducted by students outside of Physical Education (PE) lesson hours on the student's physical fitness at Vocational High School 1 Driyorejo. From the results of research conducted using physical Activity poll and MFT test on 395 grade X students Vocational High School 1 Driyorejo, it can be categorized: students with very low physical activity there are 67 students, students with low physical activity There were 199 students, students with physical activity of 104 students, students with good physical activity there were 22 students, and students with very good physical activity were 3 students. Furthermore, students with physical fitness are very less than 368 students, students with a physical fitness of less than 18 and children with physical fitness are as many as 9 students, for good fitness level and very good 0 students. With the analysis of Chi-Square correlation using the application SPSS version 23 found significant value = 0.00 Then concluded there is a significant relationship, with a large percentage of the relationship 7.0225%.

Keywords: physical fitness, physical activity

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan komponen terpenting dalam usaha untuk memajukan peradaban suatu negara. Menurut Chunningham (2014), pendidikan merupakan inisiatif terencana yang terkait dengan proses belajar mengajar untuk menghasilkan siswa yang aktif dalam mengembangkan potensi mereka dan untuk memenuhi kebutuhan sendiri maupun masyarakat. Di Indonesia PJOK sendiri adalah mata pelajaran wajib bagi sekolah dasar sampai sekolah menengah atas. PJOK dapat membantu siswa melakukan aktivitas jasmani. Menurut Karak, *et al.* (2015), kebugaran fisik adalah prasyarat kemampuan untuk melakukan tugas motorik apapun dalam kehidupan sehari-hari dan juga dalam olahraga. Menurut Ortega, *et al.* (2008), aktivitas Jasmani adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh tindakan otot yang meningkatkan pengeluaran energi, sedangkan latihan fisik mengacu pada rencana, terstruktur, sistematis dan tujuan aktivitas jasmani. Aktivitas jasmani memberikan dampak yang baik bagi tubuh, dampak yang diperoleh seperti tubuh menjadi bugar dan terhindar dari penyakit. Namun aktivitas jasmani yang diperoleh selama pembelajaran dirasa kurang menunjang siswa untuk mendapatkan kebugaran, karena setiap sekolah melaksanakan PJOK hanya satu kali dalam satu minggu sehingga tidak memungkinkan siswa mendapatkan kebugaran. Untuk mendapat kebugaran perlu adanya aktivitas jasmani lain dan perlu dilakukan dengan waktu yang sering atau konsisten. Berdasarkan uraian diatas kegiatan yang dapat menunjang siswa mendapatkan tubuh bugar selain pembelajaran PJOK adalah kegiatan atau aktivitas jasmani di luar jam pelajaran PJOK seperti lari, bersepeda, sepakbola voli, menari dsb.

Menurut Sulistyarto (dalam Hartono, dkk. 2013: 21) kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melaksanakan tugas, pekerjaan atau rutinitas sehari-hari dengan fisik yang prima, tidak mengalami kelelahan yang berarti setelah melaksanakan aktivitas tersebut serta memiliki kemampuan fisik yang baik untuk melakukan pekerjaan mendadak ataupun tambahan lainnya. Menurut Widiastuti (2017: 14), kebugaran jasmani mengandung pengertian bagaimana kemampuan jasmani seseorang dalam melakukan tugas sehari-hari secara optimal bahkan dapat melakukan kegiatan jasmani tambahan lainnya tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Kecukupan gerak fisik harian adalah aktivitas jasmani yang cukup, yaitu moderat keatas minimal 30 hingga 90 menit per hari, dan minimal dilakukan 3-7 hari per minggu. Suciati (2010) mengungkapkan komponen dalam kebugaran jasmani meliputi daya tahan otot,

kekuatan, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, kecepatan, daya tahan (*endurance*), kelenturan, ketepatan dan reaksi.

Kondisi bugar dapat diperoleh dari berbagai latihan maupun kegiatan yang dilakukan secara konsisten. Maka dari itu seorang siswa yang mendapat kondisi bugar belum tentu diperoleh dari pembelajaran PJOK melainkan mungkin dari kegiatan lain yang dilakukan di luar jam pelajaran PJOK. Seperti yang dimaksudkan dalam paragraf di atas bahwa kondisi bugar diperoleh melalui kegiatan yang bertahap dan diulang. Untuk mengetahui apakah seseorang memiliki kondisi bugar dapat dilakukan pengukuran. Pengukuran kebugaran jasmani dapat menggunakan tes seperti VO₂Max, TKJI dan lain sebagainya.

Berdasarkan hasil observasi berupa wawancara yang telah dilakukan peneliti dengan guru olahraga dan melakukan sedikit pengamatan terhadap keadaan sekolah beserta kebiasaan siswa, siswa tidak semua aktif melakukan aktivitas jasmani ketika jam istirahat berlangsung seperti bermain futsal, basket dan voli, padahal sarana dan prasarana sudah tersedia. Selain itu siswa sebagian besar menuju ke sekolah menggunakan sepeda motor, serta kegiatan ekstrakurikuler masih kurang maksimal karena pembina ekstrakurikuler voli dan futsal merupakan guru aktif yang menjabat sebagai waka sarana prasarana sekolah sehingga memiliki keterbatasan waktu. Dari penuturan guru PJOK, ekstrakurikuler yang cenderung banyak peminatnya yaitu: PMR (Palang Merah Remaja), pramuka, pencak silat, dan teater. SMKN 1 Driyorejo adalah sekolah menengah kejuruan yang sebagian besar muridnya adalah siswa laki-laki dan jam mata pelajaran PJOK di SMK lebih sedikit daripada di SMA yaitu 2 x 45 menit. Berdasarkan uraian tersebut dan mengingat kebugaran sangat penting untuk aktivitas siswa dalam sehari-hari akan dilaksanakan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui adakah hubungan antara aktivitas jasmani diluar jam pelajaran PJOK terhadap kebugaran jasmani siswa dan seberapa besar persentase hubungan aktivitas jasmani diluar jam pelajaran PJOK terhadap kebugaran jasmani siswa di SMKN 1 Driyorejo.

METODE

Dalam penelitian ini menggunakan jenis penelitian non eksperimen dengan menggunakan pendekatan kuantitatif. Penelitian non eksperimen adalah suatu penelitian dimana peneliti sama sekali tidak memiliki kesempatan untuk memberikan perlakuan atau manipulasi terhadap variabel yang mungkin berperan terhadap munculnya suatu gejala, karena gejala yang diamati sudah terjadi (Maksum, 2012: 13). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh

siswa SMKN 1 Driyorejo Gresik, dimana kelas X terdapat 11 kelas dengan jumlah siswa sebanyak 395 siswa menjadi sampel penelitian. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 13 Agustus hingga 23 Agustus 2019 di SMKN 1 Driyorejo Gresik. Teknik analisis data menggunakan uji korelasi Chi-Square untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan. Data yang normal akan dilanjutkan uji non parametrik menggunakan uji koefisien determinasi, yang dibantu dengan aplikasi SPSS versi 23. Instrumen penelitian ini menggunakan 2 item tes yaitu:

1. Angket aktivitas jasmani yang dilakukan satu minggu dengan 9 butir soal mengenai seputar pertanyaan tentang aktivitas jasmani harian yang dilakukan oleh sampel penelitian dalam 1 minggu terakhir.
2. Tes Kebugaran dengan tes MFT yang berguna untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani dari sampel penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi data akan disajikan berupa data yang telah diperoleh dari hasil penelitian tentang hasil pengisian angket dan tes MFT. Berikut adalah hasil dari analisis data yang mewakili semua nilai dalam penelitian ini:

Tabel 1. Distribusi Data Chi Square Crosstabulation Antara Angket Aktivitas Jasmani dengan Tes MFT

Angket	MFT			Total
	Sangat Kurang	Kurang	Sedang	
Sangat Rendah	65	2	0	67
Rendah	196	3	0	199
Sedang	88	10	6	104
Baik	17	2	3	22
Sangat Baik	2	1	0	3
Total	368	18	9	395

Berdasarkan tabel distribusi data dapat disimpulkan semakin rendah aktivitas jasmani seseorang maka tingkat kebugarannya juga semakin rendah. Berdasarkan deskripsi data hasil penelitian diperoleh dari angket aktivitas jasmani (*daily physical activity*) yang diisi oleh seluruh siswa kelas X SMKN 1 Driyorejo.

Tabel 2. Data Aktivitas Jasmani dan Tes MFT

Variabel	Mean	SD	Mak	Min
Aktivitas Jasmani	17,75	5,275	35	9
Tes MFT	25,155	4,7354	43,6	20,1

Dari tabel 2. dapat diketahui kedua variabel sama-sama mencapai kemampuan maksimal yang masuk dalam kategori sedang, dan kemampuan minimal yang masuk

dalam kategori sangat kurang dengan kemampuan rata-rata dalam kategori sangat kurang.

Uji normalitas digunakan untuk melihat data yang akan diperoleh berdistribusi normal atau tidak normal, dengan dilakukannya uji *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test* (K-S).

Tabel 3. Uji Normalitas

Variabel	Kolmogorov-Smirnov Z	Sig	Keterangan
Aktivitas jasmani	0,121	0,000	Tidak Normal
Kebugaran Jasmani	0,172	0,000	Tidak Normal

Berdasarkan tabel 3. di atas pada seluruh variabel tidak normal. Karena nilai signifikan menunjukkan $<0,05$. Setelah melakukan uji normalitas dari masing-masing variabel bebas (aktivitas jasmani) dan variabel terikat (kebugaran jasmani) dilakukan uji hubungan dengan Chi-Square.

Tabel 4. Chi Square

Variabel	Sig	Keterangan
Hubungan aktivitas jasmani terhadap Kebugaran Jasmani	0,000	Ada hubungan yang signifikan

Berdasarkan hasil dari data diatas maka nilai Chi Square antar variabel sebesar 0,000. Karena signifikansi $< 0,05$ yang berarti H_a diterima, dan H_0 ditolak maka berarti terdapat disimpulkan hubungan yang signifikan antara aktivitas jasmani terhadap kebugaran jasmani siswa kelas X SMKN 1 Driyorejo Gresik.

Tabel 5. Koefisien Determinasi

R	r ² x 100%	Besar Hubungan
0,265	7,0225%	7,0225%

Berdasarkan tabel 5. Di atas dapat disimpulkan aktivitas jasmani memberikan sumbangan sebesar 7,0225% terhadap kebugaran jasmani. Hasil dari penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara aktivitas jasmani diluar jam pelajaran PJOK dengan kebugaran jasmani siswa di SMKN 1 Driyorejo. Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan dan hasil yang telah ditemukan maka faktor yang mempengaruhi kurangnya kebugaran jasmani siswa kelas X SMKN 1 Driyorejo adalah kurangnya siswa dalam melakukan aktivitas jasmani diluar jam pelajaran PJOK, aktivitas jasmani diluar jam pelajaran PJOK memiliki hubungan yang signifikan untuk membuat siswa memiliki kebugaran jasmani. Dalam penelitian ditemukan bahwa aktivitas jasmani siswa diluar jam pelajaran PJOK 67,4% dibawah kategori rendah, dengan 93,2% memiliki tingkat kebugaran kategori sangat rendah. Hal

ini menunjukkan penelitian ini selaras dengan penelitian Putri (2019) yang menunjukkan hasil ada hubungan antara aktivitas jasmani di luar jam pelajaran pendidikan jasmani dengan tingkat kebugaran jasmani. Terbukti dengan hasil nilai $p < 0.000$ <math>p < 0.05</math>.

PENUTUP

Simpulan

Dari hasil penelitian yang diperoleh dan pembahasan yang dipaparkan, dapat disimpulkan bahwa:

1. Terdapat adanya hubungan antara aktivitas jasmani diluar jam pelajaran PJOK terhadap kebugaran jasmani siswa di SMKN 1 Driyorejo Gresik tahun ajaran 2018/2019 ($p < 0.05$).
2. Persentase hubungan aktivitas jasmani diluar jam pelajaran PJOK terhadap kebugaran jasmani siswa sebesar 7,0225%.

Saran

Terdapat saran yang bisa dikemukakan sesuai dengan hasil penelitian, pembahasan dan simpulan yang diuraikan sebagai berikut:

1. Bagi siswa, sebaiknya selalu menambah aktivitas jasmani di luar jam pembelajaran PJOK seperti ikut serta dalam ekstrakurikuler, klub olahraga, karena aktivitas jasmani yang dilakukan dalam pembelajaran PJOK di sekolah tidak cukup untuk mencapai kebugaran bagi siswa.
2. Bagi guru, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan bahwasanya pembelajaran PJOK yang dilaksanakan bisa lebih menambah minat siswa dalam melakukan aktivitas gerak untuk menunjang kebutuhan aktivitas sehari-hari guna meningkatkan kebugaran siswa secara kultural.
3. Bagi peneliti, diharapkan dapat mengembangkan karya tulis menjadi lebih baik lagi, serta melakukan penelitian diluar objek penelitian ini dengan menggunakan tes kebugaran selain tes MFT, seperti Tes TKJI (Tes Kebugaran Jasmani Indonesia) atau lari *cooper* 2,4 km untuk mengukur kebugaran jasmani siswa di sekolah lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Chunningham, Ian. (2014). Strategic Interaction in Player-Sport Official Encounters. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 155: 304-311
- Hartono, S., Wahyudi, H., Sulistyarto, S., Ashadi, K., Bawono, M.N., Kristiandaru, A., Hartati, C.Y.H., Nurhasan., Jatmiko, T. (2013). *Pendidikan Jasmani (Sebuah Pengantar)*. Surabaya: Unesa University Press.

Karak, K., Jana, M., Manna, A. (2015). Effect of Yoga on Anthropometrical and Physiological Variables of College Going Students. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 2(2): 245-249.

Maksum, Ali. (2018). *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.

Ortega, F.B., Ruiz, J.R., Castillo, M.J., Sjostrom, M. (2008). Physical Fitness in Childhood and Adolescence: Powerful Marker of Health. *International Journal of Obesity*, 32(1): 1-11.

Putri, S.D. (2019). Hubungan Aktivitas Jasmani Dengan Berbagai Aktivitas Olahraga Di Luar Jam Pelajaran Pendidikan Jasmani Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 7(2): 279-282.

Suciati. (2010). *Dampak Kegiatan fisik harian (Daily Physical Activity) Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani, Pertumbuhan Badan, dan Status Gizi Siswa*. Tesis, Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Surabaya.

Widiastuti. (2017). *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.