

**HUBUNGAN ANTARA KECUKUPAN GERAK FISIK HARIAN DENGAN TINGKAT
KEBUGARAN SISWA
(Studi pada siswa kelas XI MIA 3 SMA Negeri 1 Gresik)**

M. Saidud Daaroin

S1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Surabaya, sayyid1994@gmail.com

Suroto

S1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Surabaya

Abstrak

Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan melalui aktivitas jasmani dimana siswa diarahkan untuk belajar sehingga terjadi perubahan tingkat perilaku, tidak hanya menyangkut aspek fisik, tetapi juga intelektual, emosional, sosial dan moral dengan maksud kelak anak muda itu akan menjadi percaya diri, berdisiplin, sehat, bugar, dan hidup bahagia. Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Olahraga (PJOK) harus mampu memberikan aktifitas fisik yang cukup untuk siswanya agar memiliki kebugaran jasmani yang baik.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kecukupan gerak fisik harian dengan tingkat kebugaran siswa. Penelitian ini merupakan penelitian non-eksperimen melalui pendekatan kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMA Negeri 1 Gresik kelas XI. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket kecukupan gerak fisik harian dengan analisis data korelasi *product moment*.

Berdasarkan hasil angket diketahui nilai terendah KGFH adalah 16,7 sedangkan nilai tertinggi 125,4. Nilai rata-rata sebesar 53,93 dengan standart deviasi sebesar 27,92. Nilai terendah untuk *MFT* yaitu 20,1 sedangkan nilai tertinggi 34,30 dengan nilai rata-rata 24,19 dan standard deviasi 4,25. Hasil analisis korelasi *product moment* pada taraf signifikansi 0,05 dengan $n=30$ menunjukkan bahwa R_{hitung} lebih kecil dari pada R_{tabel} ($R_{hitung} 0,155 < R_{tabel} 0,364$).

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan kecukupan gerak fisik harian dengan tingkat kebugaran siswa studi pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Gresik.

Kata Kunci : KGFH, Kebugaran Jasmani, *MFT*.

Abstract

Physical education is a process of education through physical activities in which students are directed to learn to change the behavioral level, not only concerning aspects of the physical, but also intellectual, emotional, social and moral with the intention of later the young man will be a confident, disciplined, healthy, fit and a happy life. Learning of Physical Education, Health, and Sports (PJOK) should be able to provide enough physical activity for students to have a good physical fitness.

The purpose of this study was to determine the relationship of the adequacy of physical movement daily fitness level of students. This study was non-experimental research with a quantitative approach. The population of this study were students of XI MIA 3 in SMAN 1 Gresik. The instrument of this research was a questionnaire adequacy of daily physical activity with analyze data product moment correlation.

Based on the analysis, it showed that the lowest value of KGFH was 16.7, while the highest value was 125.4. The average value was 53.93 with a standard deviation of 27.92. The lowest value of *MFT* was 20.1 while the highest value was 34.30 with the average value of 24.19 and a standard deviation of 4.25. The results of the analysis product moment correlation at significance level of 0.05 with $n = 30$ indicates that $r_{calculation}$ smaller than the r_{table} ($r_{calculation} 0,155 < r_{table} 0,364$).

Thus, it can be concluded that there was no significant relationship between adequacy of daily physical activity with fitness level students of XI MIA 3 class student in SMAN 1 Gresik.

Keywords: KGFH, Physical Fitness, *MFT*.

PENDAHULUAN

Berdasarkan isi Undang-Undang RI No. 20 Tahun 2003, Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan mempunyai peranan penting dalam pembentukan manusia

seutuhnya. Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan merupakan pelajaran wajib di sekolah termasuk di Sekolah Dasar, karena Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan masuk dalam kurikulum pendidikan dan

merupakan integral dari pendidikan secara keseluruhan. Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai, yaitu sikap, mental, emosional, sportivitas, spiritual, sosial dan lain-lain.

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) adalah proses pendidikan melalui aktivitas jasmani. Tujuan yang ingin dicapai bersifat menyeluruh, mencakup psikomotor, kognitif dan afektif. Dengan kata lain, melalui aktivitas jasmani itu siswa diarahkan untuk belajar, sehingga terjadi perubahan tingkat perilaku, tidak hanya menyangkut aspek fisik, tetapi juga intelektual, emosional, sosial dan moral dengan maksud kelak anak muda itu akan menjadi percaya diri, berdisiplin, sehat, bugar, dan hidup bahagia (Mahardika, 2010).

Di dalam dunia pendidikan, pembelajaran PJOK harus mampu memberikan aktifitas fisik yang cukup untuk siswanya agar memiliki kebugaran jasmani yang baik. Akan tetapi kenyataannya hal tersebut masih belum bisa tercapai. Dari survei yang dilakukan pusat kesegaran jasmani Depdiknas (2007) terdahulu, diperoleh informasi bahwa hasil pembelajaran Penjas di sekolah secara umum hanya mampu memberikan efek kebugaran jasmani kurang lebih 15 persen dari keseluruhan populasi peserta didik. Sedangkan dalam penelusuran sederhana lewat *Test Sport Search* (instrumen pemanduan bakat olahraga) dalam aspek yang erat kaitannya dengan kebugaran jasmani peserta didik SMU, peserta didik Indonesia rata-rata hanya mencapai kategori "Rendah". Dari data di atas maka dapat disimpulkan bahwa penjasorkes masih dirasa kurang dalam peranannya meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Sesuai dengan hasil studi yang dilakukan oleh Maksam (dalam Mutohir dan Maksam, 2007: 128) memberikan bukti bahwa aktivitas olahraga yang dilakukan secara teratur – frekuensi tiga kali atau lebih dalam seminggu dengan setiap kali latihan 30 menit, maka akan dapat meningkatkan kualitas hidup pelakunya. Dari hasil studi yang telah disebutkan di atas maka untuk meningkatkan kualitas hidup dan kebugaran siswa, diharapkan siswa melakukan kegiatan olahraga di luar PJOK secara rutin setiap harinya atau minimal tiga kali seminggu.

Menurut WHO (2010: 10) fisik yang kurang aktif merupakan 4 faktor utama penyebab kematian di dunia, 5% kematian di dunia diakibatkan oleh kegemukan dan obesitas.

Kematian di Indonesia 71% diakibatkan oleh pola hidup kurang aktif yang mengakibatkan terjangkitnya penyakit degeneratif. Berdasarkan penjelasan tersebut bahwa aktivitas fisik merupakan kunci untuk mendapatkan derajat sehat yang tinggi. Macam-macam penyakit

degeneratif terdiri dari diabetes, obesitas, jantung, stroke, osteoporosis, alzheimer, kanker dan parkinson. Untuk menghindari kegemukan dan obesitas, seseorang harus menerapkan pola hidup aktif (republika.com, 2015).

Menurut Mahardika (2010) Kebugaran jasmani mengandung pengertian bagaimana kemampuan jasmani seseorang dalam melakukan tugas kejasmanian sehari-hari secara optimal bahkan masih dapat melakukan kegiatan jasmani tambahan lainnya tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti.

Gerak sebagai aktivitas jasmani yang merupakan dasar alami bagi manusia untuk belajar mengenal dirinya sendiri, lingkungan sekitar, bahkan dunia. Kalau berbicara gerak yang dihubungkan dengan pendidikan di sekolah, pastilah pikiran tertuju pada mata pelajaran PJOK.

Guru PJOK juga harus mengetahui kecukupan gerak fisik dan juga harus mengetahui tingkat kebugaran siswanya dalam melakukan pelajaran PJOK. Kebugaran jasmani dapat diukur melalui beberapa macam tes, salah satunya MFT (*Multistage Fimes Test*). Untuk mengukur kemampuan maksimal kerja jantung dan paru-paru dengan prediksi VO_2Max (*Volume Oxygen Maximum*). Nilai daya tahan kardiorespirasi yang mencerminkan oleh nilai prediksi kapasitas VO_2Max merupakan indikator tingkat kebugaran jasmani (Mahardika, 2010: 88).

Dalam wawancara dengan salah satu guru PJOK di SMA Negeri 1 Gresik terkait dengan upaya untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa, di Sekolah SMA Negeri 1 Gresik belum ada informasi yang memadai tentang kebugaran jasmani siswa dan belum ada upaya yang nyata untuk mengetahuinya. Secara khusus yang ingin dicari pemecahannya melalui penelitian ini adalah cara praktis yang memungkinkan guru PJOK dapat mengetahui tingkat kebugarannya dan meningkatkan kebugaran jasmani maupun kesehatan siswanya tanpa merubah atau menambah jam dan frekuensi pembelajaran.

Berdasarkan uraian di atas maka akan diteliti dengan judul "Hubungan antara kecukupan gerak fisik harian dengan tingkat kebugaran siswa (studi pada siswa kelas XI MIA 3 di SMA Negeri 1 Gresik)."

METODE

Sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai, penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif, penelitian yang dilakukan dengan menjelaskan atau menggambarkan variabel dimana dibutuhkan adanya perhitungan-perhitungan terhadap data yang diperoleh. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket dan tes kebugaran jasmani.

Angket adalah serangkaian pertanyaan yang digunakan untuk mengungkapkan informasi, baik menyangkut fakta atau pendapat (Maksam, 2012). Dalam

penelitian ini menggunakan angket kecukupan gerak fisik harian (Suciati, 2010).

Tes kebugaran jasmani dalam penelitian ini menggunakan “*Multistage Fitness Test (MFT)*” untuk mengukur kemampuan maksimal kerja jantung dan paru-paru dengan prediksi Volume Oksigen Maksimum (*VO₂Max*). Penulis memilih *MFT* karena dianggap sangat mudah dilakukan dibandingkan tes kebugaran jasmani lainnya. Tes ini mengukur koordinasi jantung, paru, dan pembuluh darah atau dengan kata lain *Cardiovascular*.

Teknik analisa data dalam penelitian ini akan dianalisis secara deskriptif dengan menggunakan SPSS (*Statistical Package for the Sosial Sciences*) versi 20 untuk menentukan kategori dan untuk menarik kesimpulan penelitian ini akan menentukan kategori, maka dalam mendiskripsikan hasil penelitian digunakan perhitungan statistik deskriptif sebagai berikut :

1.	Perhitungan Persentase	$P = \frac{n}{N} \times 100\%$
2.	Uji Deskriptif	<p>a. Mean</p> $M = \frac{\sum x}{n}$ <p>b. Standar Deviasi</p> $SD = \sqrt{\frac{\sum f d^2}{N}}$ <p>c. Varian</p> $S = \frac{\sum f x^2}{N} - \left[\frac{\sum f x}{N} \right]^2$
3.	Pra Syarat Uji Normalitas	$\chi^2 = \sum \left(\frac{(fo-fe)^2}{fe} \right)$
4.	Korelasi Product Moment	$r_{x_1, x_2} = \frac{n \sum x_1 x_2 - \sum x_1 \sum x_2}{\sqrt{(n \sum x_1^2 - (\sum x_1)^2)(n \sum x_2^2 - (\sum x_2)^2)}}$

HASIL PENELITIAN

Deskriptif Data

Deskripsi data dalam hasil penelitian diperoleh dari angket kecukupan gerak fisik harian (KGFH), dimana angket tersebut digunakan untuk mengetahui kecukupan gerak fisik harian siswa serta data yang

diperoleh melalui *MFT (Multistage Fitness Test)* yaitu untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa. Berikut penjelasan dari kedua data tersebut:

1. Kecukupan Gerak Fisik Harian (KGFH)

Adapun hasil angket aktifitas olahraga dari penelitian tersebut diperoleh data sebagai berikut :

Tabel 1 Data KGFH

Kelas	KGFH Tertinggi	KGFH Terendah	Rata-Rata	SD
XI MIA 3	125,4	16,7	53,93	27,92

Berdasarkan Tabel 1 maka dapat diketahui bahwa KGFH tertinggi 125,4 dan terendah 16,7. Sedangkan rata-rata data KGFH 53,93 dengan standar deviasi data KGFH yaitu 27,92.

2. Multistage Fitness Test (MFT)

Dari penelitain tersebut diperoleh data sebagai berikut :

Tabel 2 Data MFT

Kelas	Skor Tertinggi	Skor Terendah	Rata-Rata	SD
XI MIA 3	34,30	20,1	24,19	4,25

Berdarkan table 2 maka dapat diketahui bahwa skor tertinggi MFT 34,3 dan terendah 20,1. Sedangkan rata-rata dari data MFT yaitu 24,19, dengan standar deviasi sebesar 4,25.

3. Uji Normalitas

Untuk mengetahui apakah data yang diperoleh berdistribusi normal, maka dapat menggunakan uji normalitas yaitu uji *Kolmogorov-smirnov (K-S)*. Berikut adalah tabel hasil uji normalitas *Kolmogorov-smirnov* :

Tabel 3 Uji Normalitas

Variabel	Z	Sig	Arti
Kecukupan Gerak Fisik Harian (KGFH)	0,500	0,964	Normal
Kebugaran Jasmani	0,969	0,305	Normal

(Sumber : Lampiran 3)

Berdasarkan tabel di atas maka dapat diketahui bahwa data KGFH memiliki nilai Z sebesar 0,500 dengan signifikansi 0,964. Hal tersebut dapat dikatakan bahwa variabel Kecukupan Gerak Fisik Harian (KGFH) berdistribusi normal karena nilai signifikansinya > 0,05. Sedangkan data pada variabel kebugaran jasmani memiliki nilai Z 0,969 dengan signifikansi 0,305. Sehingga data yang diperoleh juga berdistribusi normal karena nilai signifikansinya > 0,05.

4. Uji Korelasi

Penghitungan untuk mengetahui hubungan antara KGFH dengan kebugaran jasmani siswa menggunakan program SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*) versi 20. Hasil analisis statistik korelasi Product Moment dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4 Data Hasil Analisis Statistik Korelasi Product Moment

Variabel	r_{hitung}	r_{tabel}	$P Value$	α
Hubungan KGFH dengan Tingkat Kebugaran Jasmani	0,155	0,364	0,414	0,05

Berdasarkan tabel di atas, maka dapat diketahui bahwa nilai r_{hitung} lebih kecil dari r_{tabel} ($0,155 < 0,364$) dan nilai $P value$ sebesar 0,414 yang berarti lebih dari 0,05 ($0,495 > 0,05$). Berdasarkan hasil tersebut, maka hipotesis dalam penelitian ini ditolak. Hasil analisis korelasi product moment menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kecukupan gerak fisik harian dengan tingkat kebugaran jasmani siswa (studi pada kelas XI MIA 3 SMA Negeri 1 Gresik).

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara kecukupan gerak fisik harian dengan tingkat kebugaran jasmani siswa (studi pada kelas XI MIA 3 SMA Negeri 1 Gresik), namun penelitian ini menunjukkan hasil yang tidak signifikan atau tidak terdapat hubungan. Hasil perhitungan statistik dengan menggunakan analisis korelasi Product Moment dari Karl Person melalui program SPSS versi 20 diperoleh nilai r_{hitung} lebih kecil dari r_{tabel} ($0,155 < 0,364$) dan nilai $P value$ sebesar 0,414, yang berarti lebih besar dari 0,05 ($0,414 > 0,05$). Dengan demikian penelitian ini menolak hipotesis.

Pada saat pengisian angket KGFH masih banyak siswa yang kurang melakukan aktivitas fisik harian seperti yang sudah di rekomendasikan. Anak usia 5 – 17 tahun minimal bergerak secara aktif dengan intensitas moderat ke atas selama 60 menit dengan frekuensi minimal 3 kali dalam seminggu. Dalam komponen tes *MFT* hanya melakukan pengukuran daya tahan tubuh seseorang sehingga banyak komponen lain yang tidak ada dalam tes tersebut diantaranya kekuatan, kelentukan, komposisi tubuh, daya tahan, kelincahan, kecepatan, keseimbangan, koordinasi, kecepatan reaksi, dan daya ledak (Nurahasan, dkk, 2005). Hasil penelitian juga dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal yang secara detail peneliti tidak mengkaji, sehingga penelitian ini menunjukkan tidak adanya hubungan yang signifikan seperti faktor genetik, umur, jenis kelamin, status gizi, kadar hemoglobin, kebiasaan merokok, status kesehatan dan kecukupan istirahat (Nurahasan, dkk, 2010).

Siswa kelas XI MIA 3 SMA Negeri 1 Gresik sebanyak 34 siswa, namun pada penelitian ini hanya mengambil 30 data siswa dikarenakan 4 siswa berhalangan

hadir karena dispensasi untuk menyambut tim penilaian adiwiyata dari pusat. Berdasarkan data dari 30 siswa yang telah terkumpul dapat dilihat bahwa lamanya siswa melakukan aktivitas fisik harian dalam kategori moderat ke atas berbeda-beda. Siswa yang kurang melakukan aktivitas fisik harian dalam kategori moderat menunjukkan nilai aktivitas fisik hariannya hanya 16,7 menit/hari, hal ini berbeda jauh dengan siswa yang aktif melakukan aktivitas fisik harian dalam kategori moderat yaitu selama 125,4 menit/hari.

Siswa yang mendapatkan nilai VO_2Max yang terendah adalah 20,1 dengan tingkatan 2 dari balikan ke 1. Sedangkan siswa yang mendapatkan nilai tertinggi VO_2Max adalah 34,3 dengan tingkatan ke 6 balikan ke 4. Dalam norma kebugaran berdasarkan VO_2Max pada tabel 3.4 dapat disimpulkan bahwa siswa memiliki tingkat kebugaran jasmani dalam kategori kurang sekali. Artinya keseluruhan atau 100% siswa memiliki tingkat kebugaran yang rendah.

Maka dengan diketahuinya hubungan kecukupan gerak fisik harian dengan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI MIA 3 SMA Negeri 1 Gresik dimaksudkan agar siswa yang memiliki KGFH yang kurang dan tingkat kebugaran yang rendah atau sangat kurang sekali diharapkan lebih membiasakan diri untuk melakukan aktivitas fisik atau olahraga secara rutin melalui kegiatan olahraga yang berada di sekolah yaitu ekstrakurikuler futsal, bola voli, basket, dan beladiri serta kegiatan olahraga yang dilakukan di luar sekolah salah satunya yaitu dengan mengikuti salah satu cabang olahraga di sebuah klub olahraga atau dengan bermain permainan tradisional bersama teman sebaya seperti gobak sodor, petak umpet, boi-boian, dan lain sebagainya. Karena aktivitas olahraga yang dilakukan secara rutin dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan memberikan berbagai macam manfaat bagi kesehatan tubuh dan perkembangan motorik siswa.

Dengan adanya penelitian ini diharapkan guru PJOK di sekolah tersebut lebih terampil dan mempunyai ide-ide baru dalam menyelenggarakan kegiatan belajar mengajar serta mengoptimalkan untuk meningkatkan kebugaran jasmani para siswanya melalui aktivitas olahraga di lapangan seperti memberikan permainan atau game untuk mencairkan suasana yang riang dan gembira. sehingga

dapat mempengaruhi keaktifan siswa dalam mengikuti pembelajaran PJOK di SMA Negeri 1 Gresik.

SIMPULAN

Berdasarkan pengolahan data pada bab IV, maka dapat disimpulkan tidak terdapat hubungan antara kecukupan gerak fisik harian (KGFH) dengan tingkat

kebugaran jasmani siswa studi pada kelas XI SMA N 1
Gresik karena jumlah $r_{hitung} 0,155 < r_{tabel} 0,364$.

SARAN

Dari hasil penelitian ini dapat disarankan:

1. Bagi siswa baiknya menambah aktivitas fisik harian yang termasuk dalam kategori moderat ke atas di luar sekolah karena aktivitas fisik yang dilakukan di dalam lingkup sekolah khususnya dalam pembelajaran PJOK tidak cukup bisa membuat siswa menjadi bugar.
2. Bagi Guru PJOK, data hasil aktivitas fisik harian, dan tingkat kebugaran jasmani siswa dapat digunakan sebagai data awal untuk mengetahui kondisi peserta didik dan mencari cara untuk meningkatkan kebugarannya.
3. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian diluar objek penelitian ini seperti tes TKJI (Tes Kebugaran Jasmani Indonesia) atau lari *cooper* 2,4 km untuk mengukur kebugaran jasmani.

DAFTAR PUSTAKA

Depdiknas. 2007. Naskah Akademik Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Badan Penelitian dan Pengembang Pusat Kurikulum.

Mahardika, I Made Sriundy. 2010. *Pengantar Evaluasi Pengajaran*. Surabaya: Unesa Universty Press.

Maksum, Ali. 2009. *Metodologi Penelitian*. Surabaya: Unesa Universty Press.

Maksum, Ali. 2009. *Statistik Dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa Universty Press.

Mutohir, T dan Maksum, A. 2007. *Sport Development Index*: PT. Indeks.

Nurhasan, dkk. 2005. *Petunjuk Praktis Pendidikan Jasmani*. Surabaya: Unesa University Press.

Suciati. 2010. *Dampak Kegiatan fisik harian (Daily Physical Activity) Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani, Pertumbuhan Badan, dan Status Gizi Siswa*. (Studi pada siswa kelas V-c SDN kedung turi dan kelas V SDN sepanjang I taman sidoarjo). Tesis Program Studi S2 Pendidikan Olahraga. Program Pascasarjana, Universitas Negeri Surabaya.

WHO. 2010. *GLOBAL RECOMENDATIONS ON PHYSICAL ACTIVITY FOR HEALTH*. ONLINE TERSEDIA DI [HTTP://WWW.WHO.INT/DIETPHYSICALACTIVITY/PHYSICAL-ACTIVITY-RECOMMENDATIONS-5-17YEARS.PDF](http://www.who.int/dietphysicalactivity/physical-activity-recommendations-5-17years.pdf) DIAKSES TANGGAL 27 MARET 2016.