

## HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK HARIAN DENGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI (Studi Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Candi, Sidoarjo)

**Tegar Prasetyo Ferdianto**

S1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,  
Universitas Negeri Surabaya, [tegarprasetyo7@gmail.com](mailto:tegarprasetyo7@gmail.com)

**Junaidi Budi Prihanto**

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

### Abstrak

Dalam melakukan aktivitas sehari-hari manusia sebagai makhluk hidup membutuhkan kondisi tubuh yang bugar karena apabila seseorang memiliki tubuh yang bugar suatu pekerjaan akan didapat dengan hasil yang maksimal. Ada berbagai macam cara untuk memperoleh kebugaran jasmani yang optimal, antara lain memilih makanan yang mengandung banyak nutrisi, istirahat yang cukup, dan rutin melakukan aktivitas olahraga yang berfungsi untuk meningkatkan efisiensi fungsi tubuh guna meningkatkan kebugaran jasmani.

Tujuan dari penelitian ini adalah 1. Untuk mengetahui apakah ada hubungan aktivitas fisik harian dengan tingkat kebugaran jasmani siswa di SMP Negeri 2 Candi. 2. Untuk mengetahui seberapa besar hubungan aktivitas fisik harian dengan tingkat kebugaran jasmani siswa di SMP Negeri 2 Candi. Metode penelitian ini adalah penelitian non eksperimen dengan desain penelitian korelasi. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 37 siswa, yaitu siswa kelas VIII C di SMP Negeri 2 Candi, Sidoarjo.

Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik harian dengan tingkat kebugaran jasmani (Studi pada siswa kelas VIII C SMP Negeri 2 Candi) yang dibuktikan dengan hasil analisis korelasi gamma sebesar 0,429 dengan nilai signifikan  $0,450 > 0,05$ , sedangkan hasil koefisien determinasi dihasilkan pengaruh sebesar 18,4%. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani.

**Kata kunci: Aktivitas fisik, Tingkat kebugaran jasmani**

### Abstract

In performing daily activities, human as living things requires a fit body condition because when a person has a fit body it resulting a maximum results on its job. There are lot of ways to get physical fitness, inter alia selective on choosing food which contains many nutrients, enough rest, and regular exercises routine which work as it increase the efficiency of body functions to enhance physical fitness.

The purpose of this research is 1. To discover is there a connection between daily physical activity and levels of physical fitness on student of SMPN 2 Candi. 2. To discover how big connection between daily physical activity and levels of physical fitness on student of SMPN 2 Candi. Method of the research is non-experimental research and correlational research design. The population of this research is 37 students, it's VIII C Grade student of SMPN 2 Candi, Sidoarjo.

Result from this research summarized that there's no significant connection between daily physical activity and levels of physical fitness (research on VIII C Grade student of SMPN 2 Candi) proven by the result of gamma correlation analysis was 0,429 with significant value  $0,450 > 0,05$ , while the result of determination coefficient was 18,4%. It can be conclude that there's no significant connection between daily physical activity and levels of physical fitness.

**Keywords : Physical activity, Levels of physical fitness**

### PENDAHULUAN

Dalam melakukan aktivitas sehari-hari manusia sebagai makhluk hidup membutuhkan kondisi tubuh yang bugar karena apabila seseorang memiliki tubuh yang bugar suatu pekerjaan akan didapat dengan hasil yang maksimal. Ada berbagai macam cara untuk memperoleh kebugaran jasmani yang optimal, antara lain memilih makanan yang mengandung banyak nutrisi, istirahat yang cukup, rutin melakukan aktivitas olahraga yang berfungsi

untuk meningkatkan efisiensi fungsi tubuh guna meningkatkan kebugaran jasmani.

Menurut Agustini (2007:7), bahwa: Kebugaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan atau pekerjaan sehari-hari dan adaptasi terhadap pembebanan fisik tanpa menimbulkan kelelahan berlebih dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggang maupun pekerjaan yang mendadak serta bebas dari penyakit.

Menurut Soemosasmito dalam Nursal (2015:2), bahwa : Pentingnya kebugaran jasmani juga tercantum dalam kurikulum Penjasorkes dimana tujuan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan adalah sebagai berikut;

- 1) Untuk menumbuhkembangkan prestasi olahraga di lembaga pendidikan
- 2) Untuk mengarahkan peserta didik dalam melakukan kegiatan olahraga sesuai dengan bakat dan minat
- 3) Mengembangkan, melaksanakan dan memperhatikan potensi, kemampuan, bakat dan minat peserta didik secara menyeluruh baik melalui kegiatan intrakurikuler maupun ekstrakurikuler.

Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Bergerak/aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang meningkatkan pengeluaran tenaga atau energi. (WHO, 2010). Sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang meningkatkan pengeluaran tenaga dan energi. Aktivitas fisik secara teratur telah lama dianggap sebagai salah satu komponen penting dari gaya hidup sehat.

Berdasarkan hasil observasi berupa wawancara yang dilakukan peneliti dengan guru olahraga di SMP Negeri 2 Candi didapatkan hasil yaitu, kebugaran jasmani siswa di SMP Negeri 2 Candi dalam tingkat cukup dan perlu ditingkatkan. Pernyataan tersebut didukung dengan hasil tes yang dilakukan oleh guru olahraga di SMP Negeri 2 Candi yang dilakukan satu tahun sekali.

Sekolah merupakan salah satu tempat yang tepat untuk memulai upaya pendidikan jasmani dan pembudayaan hidup aktif bergerak namun banyak dari siswa di sekolah malas mengikuti pelajaran olahraga karena tidak semua siswa senang berolahraga atau memiliki *background* seorang atlet. Sekolah harus memiliki program yang membuat siswa lebih sering bergerak, seperti senam di setiap pagi, pembiasaan bermain di luar kelas saat istirahat.

Sementara itu di Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Candi belum memiliki program yang membuat siswa lebih aktif bergerak, seperti budaya bermain diluar kelas saat jam istirahat, senam setiap pagi, dan lain lain. Sekolah hanya memiliki program ekstrakurikuler yang tentu saja tidak semua siswa akan ikut dalam ekstrakurikuler olahraga yang ada di SMP Negeri 2 Candi. Dari masalah tersebut peneliti bermaksud melakukan penelitian berjudul "Hubungan Aktivitas Fisik Harian Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP Negeri 2 Candi".

#### METODE

Penelitian ini menggunakan metode non eksperimen, yaitu suatu penelitian dimana peneliti sama sekali tidak memiliki kesempatan untuk memberikan perlakuan atau melakukan manipulasi terhadap variabel

yang mungkin berperan dalam munculnya suatu gejala. Pada penelitian non-eksperimen, terutama pada kausal komparatif, peneliti tidak melakukan manipulasi, intervensi, atau memberikan perlakuan (Maksum, 2012:104).

Penelitian menggunakan desain korelasi dengan tujuan untuk menghubungkan 2 variabel atau lebih. (Maksum, 2009:62). Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan angket dimana setiap responden wajib mengisi sesuai dengan petunjuk peneliti. Sedangkan desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasional.

Dengan Desain Penelitian :



Keterangan :

X = Aktivitas Fisik Harian

Y = Tingkat Kebugaran Jasmani

(Maksum, 2012:105).

Populasi adalah keseluruhan individu atau objek yang dimaksud untuk diteliti, yang nantinya akan dikenai generalisasi (Maksum, 2012:53). Sasaran penelitian ini yaitu siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Candi tahun ajaran 2017-2018.

Sampel adalah sebagian kecil individu atau objek yang dijadikan wakil dalam penelitian (Maksum, 2012:53). Subjek sampel pada penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Candi dan diambil satu kelas saja menggunakan teknik *cluster random sampling* karena yang dipilih bukan individu, melainkan kelompok atau area yang disebut dengan *cluster*.

Dalam penelitian ini yang menjadi sampel adalah kelas VIII C dengan jumlah 37 siswa. Satu kelas dari sembilan kelas yang ada, dengan pengambilan sampel dari perwakilan setiap kelas untuk mengambil kertas secara acak yang didalamnya sudah tertulis kelas sampel, perwakilan dari setiap kelas yang mengambil lintingan kertas bertuliskan kelas sampel, kelas tersebut menjadi sampel penelitian.

#### HASIL PENELITIAN

Setelah dibahas tentang hal-hal terkait metode dan teknik pengumpulan data, maka dalam bab ini disajikan hasil penelitian dan pembahasan. Hasil penelitian akan dikaitkan dengan tujuan penelitian dan akan diuraikan dalam hasil penelitian dan pembahasan. Deskripsi hasil penelitian ini akan menguraikan data yang diperoleh dari hasil hubungan aktivitas fisik harian terhadap tingkat kebugaran jasmani. Sedangkan pembahasan akan menguraikan dan membahas hasil-hasil penelitian yang dikaitkan dengan kajian pustaka secara teoritis.

Berdasarkan hasil analisis angket aktivitas fisik harian, menunjukkan bahwa siswa di SMP Negeri 2

Candi Sidoarjo memiliki hasil aktivitas fisik harian sebagai berikut.

**Tabel 1 Hasil kartu aktivitas fisik harian siswa di SMP Negeri 2 Candi.**

Deskripsi	Aktivitas Fisik
Rata-rata	4741,95
Standar Deviasi	966,88
Median	4621,57
Nilai Tertinggi	6569,71
Nilai Terendah	3483,00

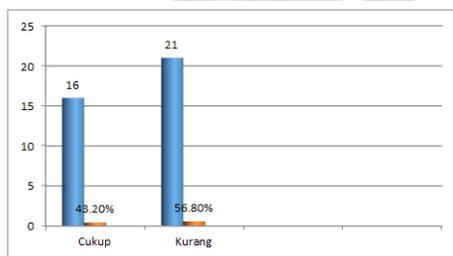
Berdasarkan tabel 1 di atas sapat diketahui sebagai berikut, nilai aktivitas fisik harian siswa di SMP Negeri 2 Candi adalah : rata-rata 4741,95 dengan standar deviasi 966,88 ; median sebesar 4621,57 ; nilai tertinggi 6569,71 ; dan nilai terendah 3483,00.

Grafik dibawah ini menunjukkan frekuensi kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 2 Candi.

**Tabel 2 Frekuensi Aktifitas Fisik**

Variabel	Cukup	Kurang	Total
Aktivitas Fisik	16	21	37
	43,2%	56,8%	100%

**Grafik 1 Presentase Aktivitas Fisik**



Dari hasil data aktivitas fisik telah diperoleh hasil sebagai berikut:

Dari 37 siswa di SMP Negeri 2 Candi, 16 siswa dalam kategori cukup dengan presentase 43,20%, dan 21 siswa dalam kategori kurang dengan presentase 56,80%.

**Tabel 3 Hasil tes MFT siswa di SMP Negeri 2 Candi**

Deskripsi	Kebugaran Jasmani
Rata-rata	26,45
Standar Deviasi	5,17
Median	24,80
Nilai Tertinggi	40,2
Nilai Terendah	19,6

Dari tabel 3 di atas dapat diketahui sebagai berikut, tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 2 Candi Sidoarjo adalah : rata-rata 26,45 ml/kg/menit dengan

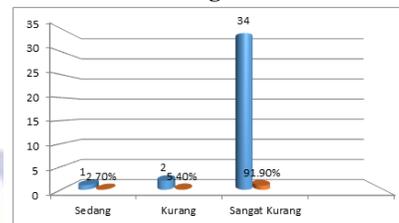
standart deviasi 5,17 ; median sebesar 24,80 ; nilai tertinggi 40,2 ml/kg/menit ; dan nilai terendah 19,6 ml/kg/menit.

Grafik dibawah ini menunjukkan frekuensi kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 2 Candi, Sidoarjo.

**Tabel 4 Frekuensi Kebugaran Jasmani**

Variabel	Sedang	Kurang	Sangat Kurang	Total
Kebugaran Jasmani	1	2	34	37
	2,7%	5,4%	91,9%	100%

**Grafik 2 Presentase Kebugaran Jasmani**



Dari hasil data tingkat kebugaran jasmani telah diperoleh hasil sebagai berikut:

Dari 37 siswa di SMP Negeri 2 Candi, 1 siswa dalam kategori tinggi dengan presentase 2,70%, 2 siswa dalam kategori kurang dengan presentase 5,40%, dan 34 siswa dalam kategori sangat kurang dengan presentase 91,90%.

#### A. Analisis Data

##### 1. Tabulasi Silang antara Aktivitas Fisik dan Kebugaran Jasmani

**Tabel 5 Tabulasi Silang Aktivitas Fisik dan Kebugaran Jasmani**

		Kebugaran			Total
		Sedang	Kurang	Sangat Kurang	
AF	Cukup	0	2	14	16
	Kurang	1	0	20	21
Total		1	2	34	37

Dari hasil tabel tabulasi silang aktivitas fisik dengan kategori cukup berjumlah 16 siswa dengan keterangan kebugaran kategori sedang 0 siswa, kategori kurang sebanyak 2 siswa, dan kategori sangat kurang sebanyak 14 siswa. Aktivitas Fisik kategori kurang berjumlah 21 siswa dengan keterangan kebugaran kategori sedang sebanyak 1 siswa, kategori kurang sebanyak 0 siswa dan kategori sangat kurang sebanyak 20 siswa.

##### 2. Hasil Korelasi Gamma

**Tabel 6 Hasil Korelasi Gamma**

Variabel	N	Gamma	Sig.
Aktivitas Fisik – Kebugaran Jasmani	37	0,429	0,450

Untuk menguji korelasi (r) yang diperoleh dari data tersebut, maka nilai korelasi gamma antar variabel sebesar 0,429 dengan koefisien yang lemah karena menjauhi angka 1 dan termasuk korelasi

positif dimana dua variabel berjalan searah yang berarti jika variabel X mengalami kenaikan maka variabel Y juga mengalami kenaikan jadi dapat disimpulkan jika aktivitas fisik yang tinggi maka tingkat kebugaran jasmani juga tinggi dengan nilai signifikan  $0,450 > 0,05$  yang berarti bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani siswa.

### 3. Hasil Koefisien Determinasi

**Tabel 7 Hasil Koefisien Determinasi**

Variabel	N	R	R Square	Koefisien Determinasi
AF-VO2Max	37	0,429	0,184	18,4%

Dari data tersebut diperoleh nilai R Square 0,184 dikalikan dengan 100% dan diperoleh nilai koefisien determinasi 18,4%, dapat diambil kesimpulan bahwa ada hubungan aktivitas fisik harian dengan tingkat kebugaran jasmani sebesar 18,4%.

#### Peningkatan

Berdasarkan pada pengujian hasil korelasi gamma pada tabel 4.6 dapat diketahui bahwa pengujian untuk ada atau tidaknya hubungan aktivitas fisik harian dengan tingkat kebugaran jasmani menunjukkan bahwa nilai signifikan  $0,450 > 0,05$  artinya  $H_0$  diterima  $H_a$  ditolak sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak adanya hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik harian dengan tingkat kebugaran jasmani.

#### PENUTUP

##### Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh dengan analisis data dan pengujian hipotesis maka dapat ditarik kesimpulan bahwa:

1. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik harian dengan tingkat kebugaran jasmani pada siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Candi, Sidoarjo di buktikan dengan hasil nilai signifikan  $0,450 > 0,05$ . Hal ini dapat disebabkan adanya faktor lain yang lebih mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani.
2. Besarnya hubungan aktivitas fisik harian dengan tingkat kebugaran jasmani diperoleh dari hasil perhitungan uji koefisien determinasi sebesar 18,4%.

##### Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang telah dikemukakan sebelumnya, maka beberapa saran yang diajukan adalah sebagai berikut:

1. Dari hasil penelitian ini dapat memberikan himbauan kepada siswa melalui guru PJOK agar melakukan aktivitas fisik sehari-hari karena aktivitas fisik berperan penting bagi kehidupan.

2. Guru dan pihak sekolah sebaiknya memberikan waktu untuk peneliti mengawasi sampel penelitian selama penelitian berlangsung.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Adwianto, Wahyu. 2008. *Pengaruh Intervensi Olahraga di Sekolah Terhadap Indeks Masa Tubuh dan Tingkat Kesegaran Kardiorespirasi pada Remaja Obesitas*. Semarang: Tesis Tidak Diterbitkan.
- Ani, Hastuti Tri. 2008. *Kontribusi Ekstrakurikuler Bolabasket Terhadap Pembibitan Atlet dan Peningkatan Kesegaran Jasmani*. Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Kosasi, Laura dkk., 2014. *Hubungan Aktivitas Fisik terhadap Kadar Hemoglobin pada Mahasiswa Anggota UKM Pendekar Universitas Andalas*. Makassar: Tidak Diterbitkan.
- Maksum, Ali. 2007. *Tes dan Pengukuran Dalam Olahraga*. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Surabaya.
- Maksum, Ali. 2009. *Statistik Dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Maksum, Ali. 2009. *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Surabaya.
- Maksum, Ali. 2012. *Metodologi Penelitian*. Surabaya: Unesa University Press.
- Utari, Agustini. 2007. *Hubungan Indeks Masa Tubuh dengan Tingkat Kesegaran Jasmani pada Anak Usia 12-14 Tahun*. Semarang: Tesis Tidak Diterbitkan.
- Nurhasan, dkk., 2005. *Petunjuk Praktis Pendidikan Jasmani*. Surabaya: Unesa University Press.
- Nursal, 2015. *Tinjauan Status Gizi dan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 05 Air Tawar Barat Kecamatan Padang Utara*. Padang: Tidak Diterbitkan.