

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA

Eva Erliana, Setiyo Hartoto

Mahasiswa S-1 Pendidikan Jasmani
Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Olahraga
Universitas Negeri Surabaya
evaerliana@mhs.unesa.ac.id

Abstrak

Aktivitas fisik merupakan salah satu faktor dari luar yang mempengaruhi kondisi kebugaran jasmani seseorang. Namun sekarang ini banyak sekali yang tidak tau bahwa kebugaraan jasmani sangat penting. Untuk menjaga supaya kebugaran jasmani tetap terjaga, minimal lakukanlah aktivitas fisik kurang lebih 3-5 hari dalam seminggu dengan durasi waktu 20-60 menit. Pengumpulan data penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 1 Purwoasri dengan menggunakan teknik pengambilan sampel *Stratified Random Sampling*. Penelitian ini termasuk penelitian populasi dengan jenis penelitian non-eksperimen. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 266 siswa dalam satu tingkatan kelas yaitu kelas X, yang terdiri dari 4 Kelas MIA dan 4 Kelas IIS. Teknik pengumpulan data penelitian ini menggunakan dua cara, yaitu : angket PAQ-A untuk mengetahui aktivitas fisik siswa dan untuk mengetahui tingkat kebugaraan jasmani menggunakan tes MFT. Tujuan dari penelitian ini digunakan untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa nilai signifikansi korelasi *Product Moment* antara aktivitas fisik dan kebugaran jasmani siswa sebesar $0,000 < 0,05$ dimana H_a diterima. Dari hasil tersebut maka diketahui bahwa antara aktivitas fisik dan kebugaran jasmani siswa kelas X di SMA Negeri 1 Purwoasri dikatakan memiliki hubungan. Untuk nilai koefisien korelasi dalam penelitian ini sebesar 0,374 dimana nilai koefisien menunjukkan nilai yang positif, sedangkan besar hubungan antara aktivitas fisik dan kebugaran jasmani siswa sebesar 14%. Nilai 14% ini diperoleh dari hasil koefisien korelasi kuadrat dikalikan 100%.

Kata Kunci : Aktivitas Fisik, Kebugaran Jasmani

Abstract

Physical activity is one of the external factors that influences someone's physical fitness. However, nowadays, many people realize that physical fitness is very essential. To maintain one's physical fitness, physical activities should be done at least 3-5 days in a week for 20-60 minutes. The data on this study were obtained in SMAN 1 Purwoasri using by Stratified Random Sampling as the sampling technique. This current study was a population study in which non-experiment correlation was employed. The population of this study was 266 students in the same grade, namely the tenth graders, which consisted of 4 classes of natural science and 4 classes of social science. There were two data collections used: PAQ-A questionnaire to find out students' physical activities and MFT test to find out the level of students' physical fitness. The purpose of this study was to examine the correlation between students' physical activities and their physical fitness. The result of this study showed that the significant value of Product Moment correlation between physical activities and physical fitness was $0.001(<0.05)$ which means H_a was accepted. Based on the result, it can be said that there is a correlation between SMAN 1 Purwoasri students' physical activities and physical fitness. Coefficient value of the correlation on this study was .374 which showed positive value, whereas the effect size for correlation between physical activities and physical fitness was 14%. That effect size result was calculated as the square of the correlation coefficient, multiplied by 100%.

Keywords : Physical Activities, Physical Fitness

PENDAHULUAN

Dewasa ini masalah kesehatan sering kali dibicarakan oleh banyak pihak. Antara lain mengenai pola makan sehat, diet yang sehat maupun jenis-jenis penyakit yang mematikan. Berdasarkan Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (RISKESDAS) Tahun 2013 menjelaskan bahwa proporsi data aktivitas fisik tergolong kurang aktif. Sedangkan pada siswa sekolah pada Tahun 2005 menunjukkan kondisi kebugaran: kategori baik sekali sebesar 0%; kategori baik 5,66%; kategori sedang 37,66%; kategori kurang 45,97%; dan kategori kurang sekali 10,71%. Menurut WHO (2010: 19) menyatakan *Physical activity is positively related to cardiorespiratory fitness in children and youth*. Artinya, bahwa ada hubungan antara aktivitas sehari-hari dengan tingkat kardiorespirasi. Menurut Wuest (2009:291) jika frekuensi latihan kurang lebih 3-5 hari dalam seminggu dengan durasi waktu 20-60 menit dapat meningkatkan kebugaran jasmani. Oleh karena itu, aktivitas fisik sangatlah penting bagi tubuh kita untuk menjaga kondisi kebugaran jasmani tubuh. Menurut Nurhasan dkk (2005:24), dengan melakukan aktivitas fisik secara baik, benar, teratur dan terukur dapat membawa manfaat seperti (1) memperlambat proses menjadi tua (2) lebih ceria (3) mengurangi resiko penyakit jantung koroner (4) menghindari stress (5) percaya diri meningkat (6) tidak mudah loyo. Menurut Carl J. Caspersen (1985:126), *“Physical activity is defined as any bodily movement produced by skeletal muscles that results in energy expenditure. The energy expenditure can be measured in kilocalories. Physical activity in daily life can be categorized into occupational, sports, conditioning, household, or other activities.”* Yang artinya aktivitas fisik merupakan gerakan tubuh yang dilakukan otot rangka yang akan mengeluarkan energi. Pengeluaran energi dapat diukur dalam kilokalori. Aktivitas fisik dikategorikan menjadi beberapa kelompok yaitu pekerjaan, olahraga, pengkondisian rumah tangga, atau kegiatan lainnya. Menurut Fahey (2010:5) aktivitas fisik dibagi dua yaitu (1) aktivitas tidak terstruktur (2) aktivitas terstruktur. Menurut *World Health Organization WHO* (2010) faktor-faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik meliputi :

- Gaya Hidup
- Pendidikan
- Lingkungan
- Hereditas (keturunan)

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh dalam melakukan aktivitas atau pekerjaan sehari-hari tanpa merasakan lelah yang berlebihan yang mana dalam tubuh masih ada sisa energi cadangan untuk melakukan aktifitas diluar aktivitas sehari-hari,

contohnya : keadaan darurat (*emergency*). Widiastuti (2017:13), menyatakan bahwa kesegaran jasmani merupakan kondisi jasmani atau kemampuan jasmani seseorang untuk melakukan aktivitas-aktivitas tertentu tanpa memperlihatkan rasa lelah yang berarti. Menurut Nurhasan dkk (2005: 17), kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga tubuh masih memiliki cadangan tenaga untuk mengatasi beban kerja tambahan. Faktor kebugaran : (1) Genetik (2) umur (3) jenis kelamin (4) aktivitas fisik (5) keadaan kesehatan (6) gizi (7) kebiasaan merokok (8) tidur dan istirahat. Hartono, dkk, (2013:22) menyebutkan bahwa kebugaran jasmani terdiri dari sepuluh komponen, yaitu : (1) Kelincahan (*agility*) (2) Kelentukan (*flexibility*) (3) Kekuatan otot (*muscular strength*) (4) Keseimbangan (*balance*) (5) Daya tahan jantung paru (*cardiovascular endurance*) (6) Kecepatan reaksi (*reaction time*) (7) Daya tahan otot (*muscular endurance*) (8) Koordinasi (*coordination*) (9) Komposisi tubuh (*body composition*) (10) Kecepatan gerak (*speed movement*). Macam tes kebugaran : (1) Tes MFT (2) tes lari 2,4 km cooper (3) tes jalan cepat 4,8 km (4) tes naik turun bangku (5) tes lari 12 menit (6) tes TKJI. Dengan permasalahan tersebut penulis merasa tertarik untuk mengambil judul “Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa di SMA Negeri 1 Purwoasri” (Studi pada Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Purwoasri).

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian korelasi non-eksperimen. Penelitian non-eksperimen tidak membenarkan peneliti memanipulasi kondisi tertentu dan tidak memberikan perlakuan apapun pada subyek yang diteliti (Mahardika, 2015 : 85). Desain penelitian ini merupakan penelitian korelasi, korelasi adalah salah satu teknik analisis data yang diperuntukkan untuk mencari hubungan (korelasi) dua variabel atau lebih (Maksum, 2007: 36). Dalam penelitian ini populasi diambil dengan cara *Stratified Random Sampling* dimana peneliti mengambil salah satu tingkatan kelas untuk diteliti, yaitu kelas X. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan 2 instrumen yaitu : 1. Aktivitas fisik siswa menggunakan angket aktivitas fisik PAQ-A, dan 2. Tingkat kebugaran jasmani siswa menggunakan *Multistage Fitness Test* (MFT). Tempat penelitian ini di SMA Negeri 1 Purwoasri selama 5 hari, dimulai dari hari Rabu, 06 Februari 2019 s/d Selasa, 12 Februari 2019. Adapun jumlah sampel dari tiap kelas yang menjadi populasi dalam penelitian ini, yaitu :

Tabel 1. Daftar Jumlah Sampel Setiap Kelas

No	Nama Kelas	Jumlah
1	Kelas X MIA 1	35 Siswa
2	Kelas X MIA 2	34 Siswa
3	Kelas X MIA 3	34 Siswa
4	Kelas X MIA 4	34 Siswa
5	Kelas X IIS 1	33 Siswa

6	Kelas X IIS 2	32 Siswa
7	Kelas X IIS 3	33 Siswa
8	Kelas X IIS 4	31 Siswa
Jumlah Total		266 Siswa

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian akan dideskripsikan oleh peneliti sehingga mudah untuk dipahami. Berikut hal yang akan dipaparkan oleh peneliti yaitu :

A. Deskripsi Data

Tabel 2. Hasil Aktivitas Fisik

Kategori	SR	R	S	T	ST
Jumlah	111	126	29	0	0

Dari hasil penelitian menggunakan Angket Aktivitas Fisik PAQ-A memiliki 5 klasifikasi penilaian kuisioner PAQ-A, yaitu : (1) sangat tinggi, (2) tinggi, (3) sedang, (4) rendah, (5) sangat rendah. Dari Gambar 1 dapat kita lihat hasil dari jumlah siswa sebanyak 266 (100%) terdapat 111 siswa (41,7%) termasuk dalam kategori tingkat aktivitas fisik sangat rendah, 126 siswa (47,4%) termasuk dalam kategori tingkat aktivitas fisik rendah, 29 siswa (10,9%) termasuk dalam kategori tingkat aktivitas fisik sedang dan untuk kategori aktivitas fisik tinggi dan sangat tinggi adalah 0 siswa (0,0%).

Tabel 3. Hasil Kebugaran Jasmani

Kategori	SK	K	S	B	SB	LB
Jumlah	239	20	7	0	0	0

Dari hasil penelitian menggunakan tes kebugaran jasmani MFT memiliki 6 kategori penilaian, yaitu : (1) luar biasa, (2) sangat baik, (3) baik, (4) rendah, (5) kurang, (6) sangat kurang. Dari tabel 3 dapat kita lihat hasil dari jumlah siswa sebanyak 266 (100%) terdapat 239 siswa (89,8%) termasuk dalam kategori sangat kurang, 20 siswa (7,6%) kategori kurang, 7 siswa (2,6%) kategori sedang dan untuk kategori baik, sangat baik dan luar biasa adalah 0 siswa (0,0%).

B. Analisis Data

Berikut ini adalah nilai mean dan standar deviasi pada dua variable penelitian ini yaitu aktivitas fisik dan tingkat kebugaran jasmani siswa telah diperoleh.

Tabel 4. Hasil Mean dan Standar Deviasi

Variabel	Mean	Standar Deviasi	N
AF	1,6917	0,65796	266
MFT	1,1278	0,40587	266

Berdasarkan Tabel 4 maka nilai mean untuk aktivitas fisik sebesar 1,6917 dan nilai standar deviasi sebesar 0,65796. Selain itu untuk nilai mean tingkat kebugaran jasmani siswa sebesar 1,1278 dan nilai standar deviasi tingkat kebugaran jasmani siswa sebesar 0,40587.

Tabel 5. Korelasi Product Moment dan Koefisien Korelasi

Variable	N	Sig	Pearson Correlation	Ket
AF-MFT	266	0,000	0,374	Ha Diterima (Ada Hubungan)

Berdasarkan Tabel 5 dapat diketahui bahwa nilai signifikansi sebesar 0,000 dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,374. Hasil ini menunjukkan bahwa nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan H_a diterima maka ada hubungan antara tingkat kebugaran jasmani dan aktivitas fisik. Sedangkan menurut pedoman interpretasi terhadap koefisien korelasi milik Arikunto, dengan hasil koefisien korelasi sebesar 0,374 maka diperoleh hasil yang menyatakan bahwa kekuatan hubungan antara aktivitas fisik terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa termasuk kategori rendah namun bersifat positif.

Tabel 6. Hasil Koefisien Determinasi

Variable	N	R	R Square	Koefisien Determinasi
AF-MFT	266	0,374	0,140	14%

Dari Tabel 6 didapat R^2 0,140, kemudian R^2 dikalikan 100% sehingga diperoleh nilai koefisien determinasi 14%. Dari hasil ini dapat disimpulkan bahwa besarnya korelasi atau pengaruh dari aktivitas fisik terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa sebesar 14%. Dari hasil kebugaran jasmani diketahui bahwa hasil nilai kategori sedang melakukan olahraga diluar jam pembelajaran olahraga sebanyak 2-5 kali seminggu dengan durasi waktu 20-60 menit setiap hari, kategori kurang melakukan olahraga sebanyak 2 kali seminggu dengan durasi waktu 15-20 menit setiap harinya, kategori sangat kurang melakukan olahraga sebanyak 1 kali seminggu dengan durasi waktu 20 menit. Sedangkan hasil Aktivitas fisik yang sering dilakukan oleh siswa kategori sedang adalah mengikuti ekstrakurikuler futsal, basket, voli dan kegiatan diluar sekolah seperti jogging mandiri dirumah dan mengikuti perguruan pencak silat. Untuk kategori rendah memiliki aktivitas fisik seperti bermain bulutangkis, lari, ataupun bersepeda. Kategori aktivitas fisik sangat rendah hanya melakukan aktivitas fisik ketika jam pembelajaran olahraga saja tanpa melakukan aktivitas olahraga tambahan diluar jam pembelajaran olahraga.

PENUTUP

Simpulan

Berikut adalah hasil dari penelitian yang akan dijabarkan seperti dibawah ini :

1. Hasil dari penghitungan korelasi *Product Moment* menggunakan SPSS versi 25 menunjukkan adanya

hubungan antara aktivitas fisik dan tingkat kebugaran jasmani siswa dengan nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$ sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima, yang artinya antara aktivitas fisik dan tingkat kebugaran jasmani siswa memiliki hubungan.

2. Hasil interpretasi koefisien korelasi menunjukkan nilai positif dengan kekuatan hubungan termasuk dalam kategori rendah. Nilai koefisien korelasi aktivitas fisik terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa sebesar 0,374.
3. Besarnya hubungan aktivitas fisik terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa sebesar 14%. Sedangkan untuk 86% dipengaruhi oleh beberapa hal yaitu : genetik, umur, jenis kelamin, kebiasaan olahraga, status gizi, kadar *hemoglobin*, kondisi kesehatan, kebiasaan merokok, dan istirahat yang cukup.
4. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian terdahulu dari Dion Erwinanto dari Universitas Negeri Yogyakarta Tahun 2017 adalah jumlah sampel yang digunakan lebih banyak. Sedangkan perbedaan dengan penelitian Tegar Prasetyo Ferdianto dari Universitas Negeri Surabaya Tahun 2017 adalah jenis angket yang digunakan untuk mengetahui aktivitas fisik siswa yang berbeda.

Saran

Hasil penelitian yang telah dijelaskan, adapun saran yang diajukan :

1. Guru PJOK dapat memberikan himbauan kepada siswa mengenai begitu pentingnya beraktivitas fisik untuk menjaga kesehatan tubuh.
2. Memberikan tugas tambahan berupa aktivitas fisik yang harus dikerjakan siswa saat di rumah dengan pengawasan orang tua dan hasilnya akan dilaporkan kepada guru olahraga sebagai tambahan nilai tugas. dengan pengawasan orang tua dan hasilnya akan dilaporkan kepada guru olahraga sebagai tambahan nilai tugas.
3. Pihak sekolah sebaiknya mewajibkan siswa untuk mengikuti kegiatan ekstrakurikuler lainnya, tidak hanya ekstrakurikuler pramuka saja yang diwajibkan di sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. (2013). Riset Kesehatan Dasar 2013. Jakarta: Kementrian Kesehatan RI.
- Caspersen, C.J., Powell K.E., & Christenson, G.M. (1985). *Physical Activity, Exercise, and Physical Fitness: Definitions and Distinctions for Health-Related Research*. New York: Public Health Reports.
- Fahey, T. D., Paul, M. I., dan Walton, T. R. 2010.

Fit and Well Core Concepts and Labs in Physical Fitness and Wellness. New York: McGraw Hill.

- Hartono. Soetanto dkk. 2013. *Pendidikan Jasmani: (Sebuah Pengantar)*. Surabaya. Unesa University Press..
- Mahardika, I, M, S. 2015. *Metodologi Penelitian*. Surabaya: Unesa University Press.
- Maksum, Ali. 2007. *Statistik dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Nurhasan, dkk., 2005. *Petunjuk Praktis Pendidikan Jasmani*. Surabaya: Unesa University Press.
- Widiastuti. 2017. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- World Health Organization. (2010). *Global Recommendations on Physical Activity for Health*. Switzerlaand: WHO Press.
- Wuest, Debora.A., Charles, A. B. 2009. *Foundation of York: McGraw Hill. Physical Education Excercise, and Sport*. New York: McGraw Hill. *Physical Education Excercise, and Sport*. New York: McGraw Hill.