

Hubungan Aktivitas Jasmani Dengan Berbagai Aktivitas Olahraga Di Luar Jam Pelajaran Pendidikan Jasmani Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X SMA Negeri 2 Nganjuk

Septiana Dwi Putri*, Setiyo Hartoto

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

Universitas Negeri Surabaya

*septianaputri@mhs.unesa.ac.id

Abstrak

Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan kegiatan sehari-hari yang bersifat rekreasi, atau permainan tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan tubuh masih memiliki cadangan tenaga untuk melakukan aktivitas tambahan. Kebugaran jasmani penting bagi seseorang yang ingin mempunyai hidup sehat karena dengan demikian orang tersebut akan selalu bergerak/beraktivitas dalam berbagai hal misalkan siswa yang berangkat ke sekolah berjalan kaki, bersepeda dan dengan menggunakan sepeda motor maka tingkat kebugarannya pun berbeda. Kemudian siswa yang aktif mengikuti aktivitas olahraga dengan siswa yang tidak aktif berolahraga juga memiliki tingkat kebugaran jasmani yang berbeda pula. Dari hasil penelitian yang telah dilakukan dari hasil angket aktivitas fisik yang dilakukan selama seminggu dan hasil tes MFT, maka dapat dikategorikan bahwa jumlah siswa yang memiliki aktivitas jasmani sangat rendah terdapat 259 siswa, sedangkan siswa yang memiliki aktivitas jasmani rendah terdapat 79 siswa, dan siswa yang memiliki aktivitas jasmani sedang terdapat 14 siswa. Selanjutnya jumlah siswa yang memiliki kebugaran jasmani sangat kurang sebanyak 226 siswa, siswa yang memiliki kebugaran jasmani kurang sebanyak 117 dan siswa yang memiliki kebugaran jasmani sedang sebanyak 9 siswa. Dengan besar hubungan aktivitas jasmani diluar jam pelajaran pendidikan jasmani dengan tingkat kebugaran jasmani dapat dikategorikan dengan presentasi bahwa aktivitas jasmani sangat rendah dan kebugaran jasmani sangat kurang sebesar 73,6%, aktivitas jasmani rendah dan kebugaran jasmani kurang sebesar 22,4%, sedangkan aktivitas jasmani sedang dan kebugaran jasmani sedang sebesar 4,0%.

Kata kunci : Kebugaran Jasmani, Aktivitas Jasmani.

Abstract

Physical fitness is an ability of human's body to deal with any activities. The excellent physical fitness will make the body has more endurancace and less fatigue while doing any activities. Moreover, the body still saves adequate amount of energy to deal with other activities. Physical fitness takes important role for everyone who wants to have a healthy life since it causes everyone to keep moving in various ways. For example, the students who go to school by walking, riding bicycle, or riding motorbikes, they will have different level of physical fitness. Likewise the different level of physical fitness also appears between the students who are active in doing some exercises (sports activities) and the students who are not. Based on the result of physical fitness questionnaire and MFT test, it showed some categories of students' physical fitness. The result showed that there are 259 students who belong to very low in physical activity. Furthermore, there are 79 students who have low in physical activity and 14 students who have moderate one. In addition, there are 226 students with very low physical fitness, 117 students with low physical fitness, and 9 students with moderate one. The significant relation between physical activity, besides PE, and physical fitness level, the result can be categorized as follows. The students who belong to very low category of physical activity and physical fitness are 73,6%. There are 22,4% students who belong to low physical activity and physical fitness. Furthermore, there are only 4% of the students who have moderate physical activity and physical fitness.

Keywords : Physical Fitness, Physical Activity.

PENDAHULUAN

Dalam dunia pendidikan, mata pelajaran pendidikan jasmani telah diajarkan di berbagai satuan tingkat pendidikan (SD, SMP, SMA). Pelajaran penjas adalah wahana untuk siswa melakukan aktivitas berbagai jenis permainan olahraga. Karena pendidikan merupakan suatu proses untuk pembentukan karakter manusia, maka pendidikan harus dilaksanakan sejak dini agar dapat meningkatkan kualitas hidup serta pembentukan karakter manusia yang baik. Mata pelajaran penjas merupakan bagian integral dari pendidikan secara menyeluruh, dengan tujuan mengembangkan fisik, mental, sosial dan emosional individu melalui media aktivitas fisik yang sudah dipilih dan direncanakan untuk mencapai dampak tertentu. Disamping itu dengan adanya pelajaran penjas memberi kesempatan pada siswa untuk terlibat langsung secara fisik mendapatkan pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga dan bermain. Selanjutnya seperti yang diungkapkan oleh Ericsson (2014:1), bagi anak-anak, aktivitas jasmani sangat penting untuk kehidupan sosialnya khususnya dalam persahabatan karena dengan melakukan aktivitas jasmani selama bertahun-tahun anak akan berkembang pada tingkat sekolah pertama. Melalui pelajaran penjas harapannya siswa mendapatkan berbagai pengalaman mengungkapkan kesan individu yang menyenangkan, kreatif, inovatif, terampil, meningkatkan dan menjaga kebugaran jasmaninya. Namun kenyataannya secara umum pelajaran penjas yang ada di sekolah kurang meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Karena pelaksanaan penjas dilakukan sekali dalam seminggu dengan alokasi waktu untuk Sekolah Menengah Atas (SMA) yaitu 3x45 menit. Maka guru harus mampu memahami karakter siswa dan menciptakan suasana pembelajaran penjas yang efektif dan inovatif sesuai dengan kemampuan siswa. Terdapat banyak materi yang diajarkan dalam pelajaran penjas salah satunya yaitu tentang kebugaran jasmani. Menurut Miller (2012:131) kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh melakukan pekerjaan sehari-hari dengan efisien dan aktif dengan tidak merasa kelelahan yang berat dan tubuh masih memiliki energi yang cukup untuk kegiatan rekreasi. Kebugaran jasmani erat kaitannya dengan kondisi fisik siswa untuk melakukan semua aktivitas tentunya kebugaran jasmani harus dijaga. Terdapat cara menjaga tubuh agar tetap memiliki kondisi fisik yang baik, maka siswa disarankan berolahraga secara teratur dan memperoleh asupan makanan yang bergizi. Selain itu dalam kegiatan belajar dan mengajar dalam sekolah, terdapat dua kegiatan yang dapat diikuti oleh siswa yaitu kegiatan intrakurikuler atau kegiatan yang dilakukan oleh siswa pada jam sekolah, dan kegiatan ekstrakurikuler

atau kegiatan yang dilakukan oleh siswa di luar jam pelajaran sekolah, dan pelaksanaannya disesuaikan dengan kondisi dan situasi di sekolah masing-masing. Kegiatan olahraga banyak dijadikan kegiatan ekstrakurikuler karena kegiatan olahraga merupakan kegiatan yang dilakukan untuk menjaga kondisi fisik seseorang, agar tubuh selalu bugar dan prima. Karena berolahraga memberikan manfaat yang baik bagi kesehatan tubuh. Aktivitas olahraga yang dilakukan oleh siswa untuk meningkatkan kebugaran jasmani dapat dilakukan saat kegiatan ekstrakurikuler maupun mengikuti klub yang ada di luar sekolah. Dengan demikian kebugaran jasmani siswa dapat mendukung motivasi belajar. Dengan memiliki motivasi belajar yang tinggi maka siswa dapat meningkatkan prestasi belajarnya. SMA Negeri 2 Nganjuk merupakan salah satu sekolah yang mengutamakan prestasi akademik dan non akademik, sehingga menuntut semua siswa memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik. Selain itu berbagai aktivitas olahraga di luar jam pelajaran penjas yang dilakukan oleh siswa diharapkan dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa agar dapat mengikuti proses pembelajaran penjas di sekolah dengan baik. Berdasarkan hasil wawancara dengan salah satu guru penjas di SMA Negeri 2 Nganjuk, ternyata belum pernah diadakan tes kebugaran jasmani dan tidak mempunyai data base kebugaran jasmani siswa kelas X. Dari uraian tersebut maka peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul “Hubungan Aktivitas Jasmani Dengan Berbagai Aktivitas Olahraga Di Luar Jam Pelajaran Pendidikan Jasmani Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X SMA Negeri 2 Nganjuk.”

METODE

Dalam penelitian ini menggunakan jenis deskriptif dengan desain korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X SMA Negeri 2 Nganjuk. Dimana kelas X terdapat 10 kelas dengan jumlah siswa sebanyak 352. Karena seluruh siswa kelas X yang diambil data penelitian maka populasi digunakan sebagai sampel. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 25 Januari – 4 Februari 2019 di SMA Negeri 2 Nganjuk. Instrumen penelitian ini menggunakan 2 item tes yaitu:

1. Angket aktivitas fisik yang dilakukan satu minggu.
2. Tes keterampilan dengan tes MFT.

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.

Variabel Aktivitas Jasmani	Kebugaran Jasmani			Total
	Sangat Kurang	Kurang	Sedang	
Sangat Rendah	215 95,1%	10 4,4%	1 0,4%	226 100%
Rendah	39 33,3%	67 57,3%	11 9,4%	117 100%
Sedang	5 55,6%	2 22,2%	2 22,2%	9 100%
Total	259 73,6%	79 22,4%	14 4,0%	352 100%

Berdasarkan tabel distribusi data 1 dapat disimpulkan bahwa siswa kelas X SMA Negeri 2 Nganjuk banyak yang tergolong memiliki aktivitas jasmani sangat rendah dan tingkat kebugaran jasmani sangat kurang dengan jumlah 215 siswa. Dan hanya ada 1 siswa yang memiliki aktivitas jasmani sangat rendah tetapi tingkat kebugaran jasmaninya sedang, hal ini dikarenakan siswa tersebut rajin dalam melakukan aktivitas olahraga yang dilakukan secara teratur.

PENUTUP

Simpulan

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

1. Ada hubungan antara aktivitas jasmani di luar jam pelajaran pendidikan jasmani dengan tingkat kebugaran jasmani. Terbukti dengan hasil nilai $\text{sig } 0.000 < p \text{ value sig } 0.05$.
2. Besar hubungan aktivitas jasmani di luar jam pelajaran pendidikan jasmani dengan tingkat kebugaran jasmani dapat dikategorikan dengan presentasi bahwa aktivitas jasmani sangat rendah dan kebugaran jasmani sangat kurang sebesar 73,6%, aktivitas jasmani rendah dan kebugaran jasmani kurang sebesar 22,4%, sedangkan aktivitas jasmani sedang dan kebugaran jasmani sedang sebesar 4,0%.

Saran

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

1. Bagi peneliti yang ingin mengambil penelitian lebih lanjut supaya dapat meneliti dengan jumlah populasi dan sampel yang lebih banyak lagi, serta menjadikan hasil penelitian ini sebagai bahan informasi.

2. Bagi sekolah sebaiknya memberikan pengetahuan manfaat berolahraga, macam-macam tes kebugaran jasmani dan adanya hasil penelitian dapat digunakan sebagai data base sekolah sehingga sekolah dapat mengetahui kebugaran jasmani untuk siswa kelas X SMA Negeri 2 Nganjuk.
3. Bagi guru sebaiknya dapat memberikan pengetahuan manfaat berolahraga, macam-macam tes tingkat kebugaran jasmani serta memberikan pengetahuan cara meningkatkan kebugaran jasmani. Sebaiknya guru juga memberikan tugas pada siswa untuk melakukan aktivitas olahraga yang dilakukan di luar jam pelajaran pendidikan jasmani yang bertanda tangan orang tua kemudian dikumpulkan kepada guru.
4. Bagi siswa sebaiknya menambah aktivitas olahraga di luar jam pelajaran penjas guna untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Dengan adanya hasil penelitian harapannya dapat meningkatkan keinginan siswa untuk melakukan aktivitas olahraga.

DAFTAR PUSTAKA

- Depdiknas, 2006. *Pengertian Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK)*. Jakarta. (Online), (diakses pada tanggal 27 November 2018).
- Ericsson, I. 2014. *Effects of Motor Skills Training and Daily Physical Education; Research results in the Swedish Bunkeflo Project*, (Online), (<https://www.researchgate.net/publication/306263752> *International Journal of Physical Education*), (diakses 7 Januari 2019).
- Hartono, Soetanto dkk. 2013. *Pendidikan Jasmani (Sebuah Pengantar)*. Surabaya: Unesa University Press.
- Junaidy Bin Mohamad Hashim. 2017. *Physical Fitness Norm Innovation for Practical Evaluation of Trainee Teachers. International Journal of Physiology Nutrition and Physical Education*. Volume 2(1). Halaman 131-138. (Online), (diakses pada tanggal 27 November 2018).
- Kemendikbud. 2014. *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta. (Online), (diakses pada tanggal 27 November 2018).

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

Maksum, Ali. 2018. *Statistik Dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.

Solmon, Gu and Chang. 2016. *Physical Activity Physical Fitness and Health Related Quality of Life in School Aged Children. Journal of Teaching in Physical Education*. Volume 35 Halaman 117-118. (Online), (diakses pada tanggal 27 November 2018).

Tim Penyusun Buku Pedoman Penulisan Skripsi Program Sarjana Strata Satu (S-1) Universitas Negeri Surabaya. 2014. *Pedoman Penulisan Skripsi I*. Surabaya: Unesa University Press.

