

**PERBANDINGAN AKTIVITAS FISIK SISWA DALAM MENGIKUTI PEMBELAJARAN
PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA DAN KESEHATAN PADA JAM PELAJARAN KE- 1,2,3
DENGAN JAM PELAJARAN KE- 4,5,6**

(Studi Pada Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 1 Beji, Pasuruan)

Salafiyah*, Heryanto Nur Muhammad

S1 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Olahraga

Universitas Negeri Surabaya

*salafiyahsalafiyah@mhs.unesa.ac.id

Abstrak

Tujuan dalam penelitian ini untuk mengetahui perbandingan aktivitas fisik siswa dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan pada jam pelajaran ke- 1,2,3 dengan jam pelajaran ke- 4,5,6. Penelitian ini merupakan penelitian komparatif. Sampel yang digunakan berjumlah 46 siswa di SMP Negeri 1 Beji Pasuruan. Dalam penelitian ini menggunakan 2 Analisis yaitu analisis rekaman durasi dan analisis aktivitas fisik dengan tes U Mann-whitney. Hasil dari data yang diperoleh menunjukkan bahwa ada perbedaan aktivitas fisik siswa dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan pada jam pelajaran ke- 1,2,3 dengan jam pelajaran ke- 4,5,6. Hasil yang diperoleh sebesar $\text{sig. } 0.003 < 0.05$. Sehingga dapat diketahui kelas pada jam pelajaran 4,5,6 lebih banyak melakukan aktivitas fisik daripada kelas yang pada jam 1,2,3. Hasil rekaman durasi menunjukkan bahwa selama pembelajaran berlangsung siswa sebagian besar hanya melakukan aktivitas fisik yang dikategorikan sebagai kegiatan menunggu dan melakukan kegiatan kognitif.

Kata Kunci : Aktivitas Fisik, Jam Pelajaran

Abstract

The purpose of this study is to compare the physical education activity at 07.00-09.00 am with 09.30-11.30 am. The researcher used 46 students as the sample at Beji Pasuruan 1 Junior High School. This study used 2 analyzes techniques, namely duration record analysis and physical activity analysis with the Mann-Whitney U test. The results of the study showed that there are significance differences in the physical education activity at 07.00-09.00 am with 09.30-11.30 am. The results showed that $\text{sig. } 0.003 < 0.05$. So that it can be seen that classes in class 07.00-09.00 am have more physical activity than classes 09.30-11.30 am. The result of duration recording showed that during learning process the students only do activities as categorize as a waiting and cognitive activities.

Keyword: Physical Activity, Lessons

PENDAHULUAN

Aktivitas fisik merupakan kegiatan yang melibatkan seluruh anggota tubuh untuk meningkatkan kebugaran dan kesehatan seseorang. Menurut Pennington (2018), Aktivitas fisik yang teratur dapat mengurangi kemungkinan seseorang menjadi gemuk dan mengurangi penyakit jantung. Di Amerika Serikat merekomendasikan anak-anak dan remaja untuk melakukan kegiatan aktivitas fisik misalnya berolahraga selama satu jam atau lebih setiap hari, sebagian besar yang sudah melakukannya mendapatkan kebugaran pada tingkat intensitas sedang hingga kuat. Memperkuat pendapat dari Pennington, menurut Jassen dan leBranc (2010) juga menjelaskan, Semakin banyak aktivitas fisik yang dilakukan maka semakin besar pula manfaat kesehatan yang didapatkan. Aktivitas fisik dapat memiliki manfaat kesehatan pada anak-anak mudah yang berisiko tinggi (misalnya gendut). Anak-anak dan remaja pada usia 5-17 tahun harus dalam melakukan aktivitas fisik terakumulasi rata-rata setidaknya 60 menit per hari. Aktivitas fisik dilakukan secara teratur sehingga mendapatkan manfaat kesehatan secara nyata. Aktivitas fisik sangat penting dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (PJOK) khususnya untuk pertumbuhan dan perkembangan anak. PJOK pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik dan olahraga untuk memperoleh perubahan yang lebih berkualitas pada setiap individu, terutama dalam fisik dan psikis. Menurut Khodaverdi dan Bahram (2015) bahwa aktivitas fisik penting untuk kesehatan. Aktivitas fisik memiliki banyak manfaat kesehatan jangka pendek terutama bagi kaum muda dalam domain fisik dan psiko-sosial. Menurut Lonsdale, dkk (2017) Pendidikan jasmani berkualitas adalah landasan dari program promosi kegiatan fisik sekolah yang komprehensif yang dirancang untuk memaksimalkan peluang bagi siswa untuk aktif selama pelajaran olahraga dan meningkatkan motivasi remaja terhadap pendidikan olahraga dan aktivitas fisik. Proses pembelajaran PJOK merupakan tempat bagi siswa untuk menyalurkan aktivitas fisik selama di sekolah. Aktivitas fisik dalam pembelajaran PJOK tujuannya tidak lain untuk pertumbuhan dan perkembangan anak. Siswa diharapkan mampu menguasai berbagai keterampilan gerak. Menurut Ring (1993), aktivitas fisik yang dilakukan oleh siswa selama mengikuti pembelajaran PJOK seharusnya tidak boleh kurang dari 50% waktu pelaksanaan pembelajaran yang telah ditetapkan. Menurut Permendikbud No. 22 tahun 2016, Pelaksanaan pembelajaran PJOK di SMP/Mts dengan alokasi waktu 3X40 menit selama satu pertemuan. Waktu tersebut ditetapkan sesuai kebutuhan KD dan beban belajar siswa yang harus dicapai. Akan

tetapi, disekolah banyak yang tidak efektif dalam melaksanakan pembelajaran PJOK. Dampaknya memberikan efek nilai signifikan terhadap kebugaran jasmani siswa dengan pelaksanaan dalam pembelajaran PJOK di sekolah terhadap kebugaran jasmani hanya sebesar 15% dengan kategori rendah (Depdiknas 2017 dalam setyorini). Semakin tahun semakin bertambahnya penduduk di Negara berkembang ini. Hal ini juga mempengaruhi bertambahnya siswa di setiap sekolah terutama sekolah negeri di setiap kota. Hal tersebut mempengaruhi kondisi rombongan belajar sekolah. Masalah ini juga dirasakan oleh SMP Negeri 1 Beji, Pasuruan. Pada tahun ini, di SMP tersebut ada 32 rombongan (kelas). Banyaknya kelas ini, mempengaruhi jam pembelajaran termasuk pembelajaran PJOK. Untuk pembelajaran PJOK di sekolah ini dilaksanakan pada jam pelajaran ke 1,2,3 dan jam ke 4,5,6. Pada jam pelajaran ke 1,2,3 di laksanakan pada pagi hari pukul 07.00-09.00 WIB dengan kondisi cuaca yang segar dan tidak terlalu panas. Sedangkan pada jam pembelajaran ke 4,5,6 dilaksanakan pada pukul 09.30-11.30 WIB. Ada jeda waktu 30 menit setelah jam pelajaran ke- 3 adalah waktu istirahat. Kondisi cuaca pada jam 4,5,6 pada jam tersebut menunjukkan aktivitas matahari mulai menyengat dan panas. Menurut Ratumanan dalam Aprilia (2014:3) bahwa lingkungan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi belajar dan pembelajaran. Cuaca dan keadaan udara merupakan dua dari beberapa faktor lingkungan fisik yang mempengaruhi pembelajaran. Adanya perbedaan jam antara jam pembelajaran ke 1,2,3 dengan ke 4,5,6 ini tentunya akan menciptakan suasana pembelajaran yang berbeda. Meskipun materi dan tujuan dari pembelajaran PJOK sama. Dari uraian di atas, maka peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian dengan mengambil judul perbandingan aktivitas fisik siswa dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan pada jam pelajaran ke- 1,2,3 dengan jam pelajaran ke- 4,5,6 (studi pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Beji, Pasuruan).

METODE

Penelitian ini adalah jenis penelitian non-eksperimen dengan pendekatan kuantitatif. Dimana dalam suatu penelitian membandingkan satu kelompok sampel dengan kelompok sampel lain berdasarkan variabel dan ukuran-ukuran tertentu merupakan penelitian perbandingan (Maksum, 2018:89). Dalam penelitian ini menggunakan desain kausal komparatif tipe 3. Penelitian ini tidak ikut campur dalam pembelajaran yang dilaksanakan. Peneliti hanya mengamati kegiatan aktivitas fisik siswa melalui

pedometer dan rekaman durasi. Selama penelitian ini, populasinya seluruh kelas VIII di SMP Negeri 1 Beji Pasuruan dan yang dijadikan sampel dengan cara *random sampling* ada 2 kelompok kelas yaitu kelas jam pelajaran ke 1,2,3 dari kelas VIII-J dan kelas jam pelajaran ke 4,5,6 dari kelas VIII-F. Menurut Maksun (2018:136) menyimpulkan bahwa instrumen adalah alat ukur yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian. Instrumen penelitian ini ada dua macam yaitu rekaman durasi dan pedometer. berikut ini keuntungan dan kerugian dari kedua instrumen tersebut:

Tabel 1. Keuntungan dan kerugian dari perbedaan jenis penilaian aktivitas fisik

Jenis Pengukuran	Keuntungan	Kerugian
Pedometer	<ol style="list-style-type: none"> Mudah digunakan Mudah untuk diinterpretasikan Alat ukur yang bagus untuk semua aktivitas fisik 	Terbatas untuk mengukur aktivitas <i>non-locomotor</i> .
Observasi (rekaman durasi)	<ol style="list-style-type: none"> menghasilkan data yang valid dan dapat diandalkan mudah untuk didefinisikan dan dibedakan dalam pengaturan pembelajaran ini membuat waktu pelatihan minimal. 	Hanya mencatat beberapa siswa dalam satu waktu.

(Sumber : Setyorini, 2016)

Berdasarkan tabel diatas, rekaman durasi digunakan untuk mengetahui jumlah waktu yang dihabiskan siswa yang mengikuti aktivitas fisik selama pembelajaran PJOK. Rekaman durasi ini merekam seluruh kegiatan yang dilakukan saat proses pembelajaran PJOK. Peneliti menganalisis video dengan mengamati kegiatan apa saja yang dilakukan kebanyakan siswa (dominan siswa) dengan durasi per 10 detik (satu episode). Kegiatan siswa memiliki lima kategori yang sering digunakan oleh siswa untuk mengalokasikan waktu pembelajaran yaitu Manajemen, Instruksi, menunggu, kognitif dan Aktivitas Gerak. Pedometer digunakan untuk

mengetahui aktivitas fisik siswa. Pedometer merekam frekuensi gerak setiap siswa dalam mengikuti pembelajaran PJOK. Pedometer dipasang di bagian pinggang setiap siswa selama mengikuti pembelajaran PJOK. Sebelum digunakan, pedometer diuji coba terlebih dahulu. Dimana mencari nilai yang berdekatan dengan perilaku yang telah diberikan karena setiap pedometer memiliki sensitif yang berbeda-beda. Sebelum pembelajaran dimulai peneliti memasang pedometer kepada siswa dan memastikan pedometer dalam keadaan nilai '0'. Setelah pembelajaran selesai, peneliti mencatat hasil pedometer yang dipakai siswa selama pembelajaran. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan dua analisis yaitu analisis data pedometer dan analisis rekaman durasi dengan menjelaskan waktu yang dihabiskan siswa selama alokasi waktu pembelajaran PJOK dengan lima kategori kegiatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis menggunakan analisis data rekaman durasi dan data pedometer dari sampel 46 siswa dapat diketahui bahwa analisis deskripsi terlihat dalam tabel di bawah ini.

Tabel 2. Hasil Analisis Rekaman Durasi

Pertemuan Ke-	Materi Pembelajaran	kelompok	Penggunaan Waktu Oleh Siswa					Total	
			Manajemen	Intruksi	Menunggu	Kognitif	Gerak		
1	Bola Voli	1,2,3	F	70	17	216	137	45	485
			%	14.4%	3.5%	44.5%	28.2%	9.3%	100%
		4,5,6	F	38	10	181	242	30	501
			%	7.6%	2.0%	36.1%	48.3%	6.0%	100%
2	Penilaian Bola Voli	1,2,3	F	28	0	311	126	30	495
			%	5.7%	0%	62.8%	25.5%	6.1%	100%
		4,5,6	F	28	0	335	107	25	495
			%	5.7%	0%	67.7%	21.6%	5.1%	100%
3	Tenis Meja	1,2,3	F	32	26	283	114	31	486
			%	6.6%	5.3%	58.2%	23.5%	6.4%	100%
		4,5,6	F	44	5	229	71	26	375
			%	11.7%	1.3%	61.1%	18.9%	6.9%	100%
total		1,2,3	F	130	43	810	377	106	1466
			%	8.9%	2.9%	55.3%	25.7%	7.2%	100%
		4,5,6	F	110	15	745	420	81	1371
			%	8.0%	1.1%	54.3%	30.6%	5.9%	100.0%

Berdasarkan tabel diatas, Untuk pembelajaran bola voli nilai tertinggi di kelas jam pelajaran ke-1,2,3 adalah kegiatan menunggu sebanyak 216 (44,5%) dan di kelas jam pelajaran ke 4,5,6 adalah kegiatan kognitif sebesar 242 (48,3%). Untuk penilaian bola voli nilai tertinggi kedua kelas adalah kegiatan menunggu dengan nilai 311 (62,8%) di kelas jam pelajaran ke-1,2,3 dan nilai 335 (67,7%) di kelas jam pelajaran ke 4,5,6. Untuk pembelajaran Tenis meja nilai tertinggi kedua kelas adalah kegiatan menunggu dengan nilai 283 (58,2%) di kelas jam pelajaran ke-1,2,3 dan nilai 229 (61,1%) di kelas jam pelajaran ke 4,5,6. Total semua pembelajaran nilai tertinggi terdapat di kegiatan menunggu dan nilai terendah di kegiatan instruksi. Dari semua pembelajaran kegiatan gerak hanya ada 5,1% sampai 9,3% dari total waktu pembelajaran.

Tabel 3. Hasil Analisis Pedometer

Jam Pelajaran Ke-	N	Rata-rata	Standar Deviasi	Nilai Terendah	Nilai Tertinggi
1,2,3	23	1668.8	585.8	810.7	2788.7
4,5,6	23	2284.8	672.6	1338.5	4166.7

Berdasarkan tabel diatas, Hasil aktivitas fisik pada siswa kelas jam pelajaran ke-1,2,3 rata-rata sebesar 1668.8, standar deviasi sebesar 585.8, nilai terendah sebesar 810.7, nilai tertinggi sebesar 2788.7. Sedangkan hasil aktivitas fisik pada siswa kelas jam pelajaran ke-4,5,6 rata-rata sebesar 2284.8, standar deviasi sebesar 672.6, nilai terendah sebesar 1338.5, nilai tertinggi sebesar 4166.7.

Tabel 4. Hasil Uji Homogenitas Aktivitas Fisik Siswa

Nilai signifikansi	Alpha (α)	Keterangan	Status
0,740	0,05	$0,740 > 0,05$	Homogen

Berdasarkan tabel diatas, nilai signifikansi yaitu 0,740 maka dapat disimpulkan bahwa nilai signifikansi sebesar 0,740 lebih besar dari alpha (0,05) sehingga varian dari dua kelompok populasi data adalah sama atau tidak ada perbedaan varian pada aktivitas fisik siswa dengan kelompok siswa kelas jam pelajaran ke 1,2,3 dan kelompok siswa kelas jam pelajaran ke 4,5,6.

Tabel 5. Uji Normalitas Kelas jam ke- 1,2,3 dan kelas jam Ke- 4,5,6

Kelas Jam Ke-	N	Kolmogorov-Smirnov	Sig	keterangan
1,2,3	23	0,119	0,200	Normal
4,5,6	23	0,207	0,012	Tidak Normal

Berdasarkan tabel diatas, nilai kolmogorov dari data pedometer siswa kelas jam pelajaran ke 1,2,3 dengan signifikansi 0,200 dapat menjelaskan data diatas berdistribusi normal karena diketahui nilai signifikansi untuk kelas jam pelajaran ke 1,2,3 lebih besar dari 0,05.Sedangkan untuk kelas jam pelajaran ke 4,5,6 dengan signifikansi 0,012 lebih kecil dari nilai alpha (0,05) maka data tersebut berdistribusi tidak normal. Setelah mengetahui salah satu data ditribusi tidak normal maka digunakan analisis *Mann-Whitney U test*.

Tabel 6. Hasil Perhitungan *Mann-whitney U test*

Variabel	Kelompok	N	Mean Rank	Sig
Aktivitas Fisik	Kelas ke-1,2,3	23	17.65	0.003
	Kelas Ke-4,5,6	23	29.35	

Berdasarkan tabel diatas, adanya nilai signifikan *Mann-whitney U test* sebesar 0.003. Nilai tersebut kurang dari nilai alpha ($0.003 < 0.05$) sehingga dapat disimpulkan ada perbedaan aktivitas fisik siswa dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan pada jam pelajaran ke 1,2,3 dengan jam pelajaran ke 4,5,6 kelas VIII di SMP Negeri 1 Beji, Pasuruan. Dan dapat diketahui juga dari nilai tersebut bahwa kelas pada jam pelajaran ke- 4,5,6 lebih banyak melakukan aktivitas fisik daripada kelas yang pada jam pelajaran ke- 1,2,3.

PENUTUP

Simpulan

Dari hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Adanya perbedaan aktivitas fisik antara kelas jam pelajaran ke 1,2,3 dan kelas jam pelajaran ke 4,5,6 dalam mengikuti pembelajaran PJOK pada kelas VIII di SMP Negeri 1 Beji Pasuruan dengan nilai signifikan ($0.003 < 0.05$).
2. Ada nilai signifikan dari kedua kelas. Untuk kelas jam pelajaran ke 1,2,3 nilainya sebesar 17.65 dan kelas jam pelajaran ke 4,5,6 nilainya sebesar 29.35. Dengan demikian maka dapat dikatakan bahwa kelas pada jam pelajaran ke- 4,5,6 lebih banyak melakukan aktivitas fisik daripada kelas yang pada jam pelajaran ke- 1,2,3.

Saran

Saran dari peneliti dalam penelitian ini yaitu :

1. Bagi siswa diharapkan memperhatikan guru dan meningkatkan aktivitas fisik saat pembelajaran PJOK.
2. Bagi guru PJOK sebelum pembelajaran PJOK dilaksanakan, diharapkan merencanakan kegiatan dengan memperhatikan dan memberikan waktu banyak bagi siswa untuk aktivitas fisik selama pembelajaran PJOK

DAFTAR PUSTAKA

Aprilia, Arie. 2014. “Perbandingan Motivasi Belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan

Pada Siswa Jam Pembelajaran Ke 1 dan 2 Dengan Jam Ke 5 dan 6". Skripsi Tidak Diterbitkan. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya.

- Jassen and Allana G leBranc. 2010. "Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth". Janssen and LeBlanc International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity. Diunduh 06 April 2019 (<http://www.ijbnpa.org/content/7/1/40>).
- Khodaverdi, Fatemah dan Bahram, Abbas. 2015. "Relationship between Motor Skill Competence and Physical Activity in Girls". Annals of Applied Sport Science, vol. 3, no. 2, pp. 43-50. Diunduh 30 April 2019.
- Lonsdale C, dkk. 2017. "An internet-supported school physical activity intervention in low socioeconomic status communities: results from the Activity and Motivation in Physical Education (AMPED) cluster randomised controlled trial". Diunduh 06 April 2019
- Maksum, Ali. 2018. Metodologi Penelitian dalam Olahraga. Surabaya: Unesa University Press.
- Pennington, Colin G. 2018. Sport Education and Physical Activity: Recommendations for Maximizing the Model. International Journal of PHYSICAL EDUCATION, FITNESS AND SPORTS. Vol. 8, Iss. 1. Diunduh 12 maret 2019.
- Permendikbud No. 22 Tahun 2016. Tentang Standar Proses Pendidikan Dasar dan Menengah Bab IV Pelaksanaan pembelajaran Proses Pembelajaran.
- Ring, Judith E. 1993. Teaching Physical Education for Learning. london: Mosby.
- Setyorini. 2016. "Pengaruh Program Lie Life Well At School dan Reward Terhadap Keterampilan Gerak Dasar". Tesis tidak diterbitkan. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya.