

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DI LUAR JAM PELAJARAN PJOK DENGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI

Joko Fridio Anwar*, Setiyo Hartoto

S1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Olahraga

Universitas Negeri Surabaya

*jokoanwar@mhs.unesa.ac.id

Abstrak

Seiring perkembangan Iptek yang semakin modern membuat hidup semakin mudah, semakin membuat pola hidup pasif meningkat. Aktivitas fisik dianggap sebagai faktor yang terdekat yang mempengaruhi kebugaran jasmani. PJOK merupakan satu-satunya mata pelajaran yang fokus pada pendidikan melalui aktivitas fisik. Akan tetapi, belum ada bukti nyata tentang kontribusinya terhadap kebugaran jasmani. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik di luar jam pelajaran PJOK terhadap tingkat kebugaran jasmani. Penelitian ini masuk ke dalam jenis penelitian korelasional. Subjek dari penelitian ini adalah peserta didik kelas X di SMAN 3 Ponorogo dengan jumlah 308 siswa. Aktivitas fisik diukur menggunakan kuesioner aktivitas fisik yaitu *Physical Activity Questionnaire For Adolescent (PAQ-A)* sedangkan kebugaran jasmani diukur menggunakan *Multistage Fitness Test (MFT)*. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan deskriptif statistik dan korelasi *product moment*. Hasil pengolahan data menunjukkan bahwa aktivitas fisik memiliki nilai rata-rata sebesar 15,96 (rendah) dan kebugaran jasmani berdasarkan nilai rata-rata VO2Max sebesar 27,21 (kurang). Analisis korelasi menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani, dibuktikan dengan nilai r-hitung sebesar 0,437, dengan Sig. sebesar $0,000 < 0,05$ dan menghasilkan hubungan sebesar 19,09%. Hal tersebut menunjukkan bahwa untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik perlu melakukan aktivitas fisik di luar pembelajaran atau dalam kegiatan sehari-hari. Untuk itu, dapat direkomendasikan berupa kegiatan serupa dapat diadopsi oleh guru untuk mengevaluasi tingkat kebugaran jasmani dalam meningkatkan kualitas pelajaran PJOK.

Kata Kunci : Aktivitas Fisik, Kebugaran Jasmani, dan Pembelajaran PJOK

Abstract

The development of modern science and technology makes life easier, it increases the sedentary lifestyle. Physical activity is considered as the closest factor to improve physical fitness. Physical education is the only subject that focuses on education through physical activity. However, there is no concrete evidence of its contribution to physical fitness. This study aims to find the relationship between physical activity outside of lesson hours in physical education and physical fitness level. This research belongs to correlational research. The subjects of this study were grade X students at SMAN 3 Ponorogo with total amount 308 students. The physical activity was measured by using a physical activity questionnaire namely Physical Activity Questionnaire For Adolescent (PAQ-A) while physical fitness was measured by using Multistage Fitness Test (MFT). The data analysis in this study used descriptive statistics and product moment correlation. The results of data processing showed that physical activity had an average value 15.96 (low) and physical fitness based on the average value of VO2Max is 27.21 (less). The correlation analysis shows that there was a significant relationship between physical activity and physical fitness, it was proven by the value of r-count is 0.437, with Sig. of $0,000 < 0,05$ and resulting relationship is 19,09%. This data indicates that students need to do physical activities outside of learning hours or in daily activities in order to improve physical fitness. Thus, this similar activity can be recommended to be adopted by the teachers in order to evaluate physical fitness level in improving the quality of physical education.

Keywords: Physical Activity, Physical Fitness, and PJOK Lesson

PENDAHULUAN

Pada era ini pendidikan ialah sesuatu hal yang penting sekali, karena pendidikan dapat membentuk individu menjadi cerdas dan mempunyai karakter yang baik serta dapat menambah pengetahuan dan wawasan. Pendidikan merupakan suatu proses pendewasaan anak untuk mencapai tujuan yaitu kedewasaan yang diberikan dari orang yang lebih dewasa kepada anak. (Langeveld dalam Ramadhana, 2016: 1). Pada dasarnya pendidikan adalah usaha untuk mengembangkan kemampuan yang berlangsung seumur hidup. Dijabarkan dalam Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 bahwa pendidikan merupakan usaha yang terencana untuk mewujudkan proses pembelajaran agar peserta didik mampu mengembangkan potensi masing-masing agar mempunyai kekuatan spiritual (keagamaan), kecerdasan, pengendalian diri, ketrampilan dan akhlak yang diperlukan dalam kehidupan bermasyarakat, berbangsa dan bernegara. Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan adalah proses pendidikan yang menggunakan aktivitas fisik yang telah direncanakan secara sistematis, terencana, dan terarah (Depdiknas, 2004: 4). PJOK merupakan mata pelajaran yang mempunyai tujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Selain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, PJOK juga memiliki peran penting untuk peserta didik mampu melakukan kegiatan langsung dalam memperoleh pengalaman belajar melalui aktivitas fisik. Menurut *World Health Organization* (WHO) (dalam Widiantini, 2014: 331), aktivitas fisik ialah gerakan dimana tubuh menghasilkan gerak otot rangka yang disertai pengeluaran energi. Kurangnya aktivitas jasmani akan menyebabkan faktor risiko dalam suatu penyakit kronis yang akan menyebabkan kematian secara global. Sesuai dengan tujuannya pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan melalui aktivitas fisik berguna untuk meningkatkan kondisi fisik dan daya tahan tubuh agar mampu mengikuti pembelajaran dengan baik. Dengan meningkatnya kondisi fisik dan daya tahan tubuh akan semakin baik pula kebugaran jasmani peserta didik. Dengan kebugaran jasmani yang berkategori baik maka akan mampu menopang kegiatan belajar dan meningkatkan kinerja serta mampu melaksanakan aktivitas jasmani lainnya. Dalam beraktivitas sehari-hari individu memerlukan keadaan tubuh dimana harus berada dalam keadaan bugar. Bugar yang berkaitan dengan olahraga dan

aktivitas fisik yang dapat diartikan bahwa seseorang yang kuat melakukan proses kehidupan sehari-hari tanpa melebihi batas daya tahan stres pada tubuh, karena jika memiliki tubuh yang bugar maka suatu pekerjaan akan didapat dengan hasil yang maksimal (Sukanti, dkk 2016: 32). Menurut Widiastuti (2015: 13), kebugaran jasmani ialah aspek fisik dari kebugaran yang mencakup keseluruhan, yang memberikan kesanggupan kepada individu untuk menjalankan pola hidup yang produktif, tanpa mengakibatkan kelelahan dan masih sanggup untuk melakukan aktivitas fisik yang lain. Dijelaskan oleh Nurhasan, dkk (2005: 17), bahwa kebugaran jasmani ialah kondisi seseorang dimana tubuh mempunyai peranan yang penting untuk melaksanakan aktivitas sehari-hari. Dengan kebugaran jasmani yang ideal manusia dapat terhindar dari kemungkinan terjadinya cedera ketika melakukan aktivitas sehari-hari. Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani ialah dengan sering aktif dalam berolahraga yang teratur, terukur, terprogram dan meningkat intensitasnya. Permasalahan yang sering terjadi pada sekarang ini ialah aktivitas yang dilakukan dipermudah dengan kemajuan Iptek yang semakin berkembang dan mengakibatkan aktivitas dapat dilakukan dengan mudah. Aktivitas yang dahulunya membutuhkan pengeluaran energi yang besar tetapi sekarang dapat dilakukan dengan praktis dan hanya sedikit mengeluarkan energi. Berdasarkan observasi yang telah dilakukan penulis di SMA Negeri 3 Ponorogo yaitu masih banyak peserta didik yang memiliki perilaku kurang aktif dalam melakukan aktivitas gerak, terbukti dengan peserta didik hanya sekedar mengikuti pelajaran PJOK tanpa ingin mengetahui atau menguasai berbagai materi yang diajarkan guru. Selain itu pada jam istirahat kebanyakan oleh peserta didik hanya di manfaatkan untuk pergi makan ke kantin, bermain gadget, dan duduk-duduk sambil ngobrol didalam atau di depan kelas. Tentunya jika perilaku kurang aktif itu dibiarkan terus-menerus akan mengganggu kesehatan, dan akan berdampak buruk kepada gangguan kebugaran jasmani siswa. Dengan permasalahan yang terjadi maka peneliti akan melakukan penelitian dengan judul "Hubungan Aktivitas Fisik di Luar Jam Pelajaran PJOK Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani".

METODE

Jenis penelitian ini menggunakan jenis penelitian korelasional. Instrumen yang digunakan

adalah kuesioner PAQ-A dengan validitas sebesar 0.568 dan reliabilitas sebesar 0.721 yang dilakukan di luar jam pelajaran PJOK selama satu minggu yang diadopsi dari PAQ-A pengembangan dari Kent C. Kowalski, et al (2004) pada skripsi atas nama Dion Erwinanto dan telah dimodifikasi kedalam bahasa Indonesia sedangkan untuk pengambilan data kebugaran jasmani diukur dengan menggunakan MFT untuk mencari data dari kemampuan maksimal kinerja jantung dan paru-paru dengan prediksi $VO_2\ max$ dan merupakan indikator tingkat kebugaran jasmani (Erwinanto, 2017).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini disajikan berupa data yang diambil dari pengambilan data kuesioner aktivitas fisik (PAQ-A) dan kebugaran jasmani (MFT) pada siswa kelas X SMAN 3 Ponorogo pada tanggal 9-15 April 2019.

A. Deskripsi Data Penelitian

1. Deskripsi Aktivitas Fisik

Tabel di bawah ini menunjukkan frekuensi dan persentase aktivitas fisik siswa kelas X di SMAN 3 Ponorogo.

Tabel 1. Data distribusi aktivitas fisik

Kategori Aktivitas Fisik	Frekuensi	Persentase
Sangat Tinggi	0	0%
Tinggi	11	3,5%
Sedang	103	33,4%
Rendah	194	62,9%
Sangat Rendah	0	0%
Total	308	100%

Dari hasil data aktivitas fisik telah diperoleh hasil sebagai berikut :

Dari 308 siswa kelas X di SMAN 3 Ponorogo, 11 siswa berkategori tinggi (3,5%), 103 siswa masuk ke dalam kategori sedang (33,4%), dan 194 siswa masuk ke dalam kategori rendah (62,9%), sedangkan tidak ada siswa (0%) yang masuk ke dalam kategori sangat tinggi dan ke dalam kategori sangat rendah.

2. Deskripsi MFT

Tabel 2. Data hasil MFT siswa kelas X di SMAN 3 Ponorogo

Deskripsi	Kebugaran Jasmani
Nilai Maksimum	43,80
Nilai Minimum	21,00
Rata-rata	27,20
Standar Deviasi	5,06

Dari tabel di atas dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani yang dimiliki siswa kelas X SMAN 3 Ponorogo adalah nilai maksimum 43,80 ml/kg/menit, nilai minimum 21,00 ml/kg/menit , rata-rata 27,20 ml/kg/menit dengan standar deviasi 5,06 ml/kg/menit.

Tabel 3. Frekuensi Kebugaran Jasmani

Kategori Kebugaran Jasmani	Frekuensi	Prosentase
Sangat Baik	2	0,64%
Baik	3	0,97%
Sedang	15	4,87%
Kurang	72	23,37%
Sangat Kurang	216	70,12%
Total	308	100%

Dari tabel diatas menunjukkan frekuensi kebugaran jasmani siswa kelas X SMAN 3 Ponorogo. Dari hasil data kebugaran jasmani telah diperoleh hasil sebagai berikut:

Dari 308 siswa kelas X di SMAN 3 Ponorogo, 2 siswa dalam kategori sangat baik (0,64%), 3 siswa masuk ke dalam kategori baik (0,97%), 15 siswa masuk ke dalam kategori sedang (4,87%), 72 siswa masuk ke dalam kategori kurang (23,37%) dan 216 siswa masuk ke dalam kategori sangat kurang (70,12%).

B. Uji Hipotesis

Analisis uji hipotesis memerlukan uji prasyarat analisis yang harus dipenuhi untuk mempertanggungjawabkan data penelitian yang ada. Adapun hasil uji normalitas dan hipotesis adalah sebagai berikut:

1. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk melihat data yang diperoleh mendapatkan hasil yang berdistribusi normal atau tidak. Untuk uji normalitas diuji menggunakan *One-Sample Kolmogorov-Smirnov* dengan norma jika signifikan $>0,05$ maka data dikatakan berdistribusi normal dan sebaliknya, jika signifikan $<0,05$ maka data dikatakan berdistribusi tidak normal. Adapun hasil dari pengujian data pada penelitian ini adalah:

Tabel 4. Data Uji normalitas aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani

Variabel	Kolmogorov-Smirnov Z	Sig
Aktivitas Fisik	0,126	0,000
Kebugaran Jasmani	0,179	0,000

Berdasarkan tabel diatas data yang diperoleh, setelah melakukan uji normalitas menggunakan bantuan SPSS dapat dikatakan bahwa:

- a. Besarnya nilai *Kolmogorov-Smirnov Z* data aktivitas fisik adalah 0,126 dengan signifikansi 0,000.
- b. Besarnya nilai *Kolmogorov-Smirnov Z* data kebugaran jasmani adalah 0,179 dengan signifikansi 0,000.

Dapat disimpulkan dari hasil data uji normalitas untuk aktivitas fisik dan kebugaran jasmani berdistribusi tidak normal.

2. Uji Korelasi

Setelah melakukan uji normalitas, dapat disimpulkan bahwa seluruh sampel berdistribusi tidak normal. Adapun hasil dari uji korelasi masing-masing variabel bebas (aktivitas fisik) dan variabel terikat (kebugaran jasmani) adalah:

- a. Uji korelasi antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani:

Tabel 5. Data hasil korelasi antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani

Hubungan antara	r	Sig	Keterangan
Aktivitas Fisik dengan Kebugaran Jasmani	0,437	0,000	Ada hubungan yang signifikan

Pada tabel hasil data diatas dapat dijelaskan bahwa diperoleh hasil koefisien korelasi (*r*) sebesar 0,437 dengan signifikan 0,000. Jadi diketahui bahwa signifikan <0.05 , maka H_a diterima, berarti H_0 ditolak, yang artinya terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik terhadap kebugaran jasmani.

- b. Koefisien determinasi aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani:

Tabel 6. Data koefisien determinasi aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani

R	r ²	r ² x 100
0,437	0,1909	19,09%

Berdasarkan hasil dari perhitungan menggunakan koefisien determinasi diatas, nilai r^2 adalah 0,1909. Sehingga dapat disimpulkan bahwa besar sumbangan aktivitas fisik terhadap kebugaran jasmani adalah 19,09%.

Dari hasil data penelitian kepada siswa kelas X SMAN 3 Ponorogo yang terdiri dari 10 kelas yaitu 7 kelas IPA dan 3 kelas IPS. Diperoleh hasil pengolahan data dengan menggunakan SPSS yang

menghasilkan sumbangan sebesar 19,09% dari hubungan aktivitas fisik terhadap kebugaran jasmani. Hasil penelitian berdasarkan variabel aktivitas fisik dihasilkan bahwa siswa kelas X SMAN 3 Ponorogo rata-rata berkategori rendah. Kecenderungan siswa malas untuk bergerak aktif dan cepat merasakan lelah terlihat saat siswa melakukan tes MFT. Banyak siswa yang kurang bersungguh-sungguh, sehingga hasilnya kurang maksimal. Siswa juga jarang aktif saat jam istirahat atau waktu luang, hal tersebut dilihat dalam hasil kuesioner aktivitas fisik siswa yang rata-rata tergolong dalam kategori rendah. Sehingga dapat diketahui bahwa aktivitas fisik yang dilakukan oleh siswa SMAN 3 Ponorogo sebanyak 308 siswa memiliki rata-rata aktivitas fisik yang rendah dengan kebugaran jasmani yang tergolong sangat kurang. Berdasarkan analisa data dari hasil penelitian yang diperoleh, rata-rata untuk aktivitas yang dilakukan oleh siswa kelas X SMAN 3 Ponorogo selama 7 hari terakhir tergolong rendah dengan presentasi 62,9% dari jumlah keseluruhan. Hasil dari uji korelasi dengan menggunakan SPSS diperoleh data yaitu $r = 0,437$ dengan $sig = 0,00 < 0,05$ yang artinya ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik terhadap kebugaran jasmani. Jadi, dapat disimpulkan bahwa aktivitas fisik berpengaruh secara langsung terhadap kebugaran jasmani. Kurangnya aktivitas fisik menjadi salah satu faktor menurunnya tingkat kebugaran jasmani, terbukti dalam tes kebugaran jasmani (MFT) banyak siswa yang memperoleh hasil rata-rata tes dengan kategori sangat kurang. Dengan meningkatnya kondisi fisik akan meningkat pula kebugaran jasmani siswa. Peningkatan kebugaran jasmani juga dapat membuat perubahan hidup menjadi lebih sehat dan menjauhkan dari beberapa risiko penyakit.

PENUTUP

Simpulan

Dari hasil pengolahan data dapat ditarik kesimpulan bahwa:

1. Ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani, dibuktikan dengan nilai *r*-hitung sebesar 0,437, dengan Sig. sebesar $0,000 < 0,05$.
2. Besar hubungan antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani adalah sebesar 19,09%. Dibuktikan dengan nilai r^2 adalah sebesar 0,1909.

Saran

Dari pembahasan hasil simpulan, maka peneliti memiliki saran untuk dijadikan masukan atau evaluasi agar menjadi suatu yang bermanfaat, adapun saran tersebut adalah:

1. Bagi siswa, untuk meningkatkan kebugaran, siswa harus menjaga kesehatan dan melakukan olahraga yang teratur melalui aktivitas jasmani sesuai dengan prinsip latihan.
2. Bagi guru, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan untuk melaksanakan pembelajaran PJOK secara tepat agar kebugaran siswa tetap dalam kondisi yang baik dan maksimal dalam proses pembelajaran.

DAFTAR PUSTAKA

- Cusatis, Rachel and Dana Gobarski. 2019. "Different domains of physical activity: The role of leisure, housework/care work, and paid work in socioeconomic differences in reported physical activity". *Journal SSM-Population Health*
- Depdiknas. 2004. *Kurikulum 2004 Standar Kompetensi*. Jakarta: Depdiknas.
- Erwinanto, Dion. 2017. *Hubungan Antar Tingkat Aktivitas Fisik dengan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X Tahun Ajaran 2016/2017 Di SMK Muhammadiyah 1 Wates Kabupaten Kulon Progo DIY*. Yogyakarta. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Haugen, T and B.T. Johansen. 2018. "Difference in physical fitness in children with initially high and low gross motor competence: A ten-year follow-up study". *Journal Human Movement Science* 62, Hal. 143-149.
- Nurhasan, dkk. 2005. *Petunjuk Praktis Pendidikan Jasmani*. Surabaya . Unesa University Press.
- Ramadhana, M. Miftahul Laili. 2016. *Hubungan Antara Status Gizi Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Di SMA Negeri Plandaan Jombang*. Surabaya. Universitas Negeri Surabaya.
- Stamatakis, Emmanuel. dkk. 2019. "Sitting Time, Physical Activity, and Risk of Mortality in Adults". *Journal Sitting Time, Physical Activity, and Mortality Risk* Vol.73, No. 16
- Stamatakis, Emmanuel. dkk. 2019. "Sitting Time, Physical Activity, and Risk of Mortality in Adults". *Journal Sitting Time, Physical Activity, and Mortality Risk* Vol.73, No. 16.
- Sukamti, Endang Rini dkk. 2016. *Profil Kebugaran Jasmani Dan Status Kesehatan Instruktur*

Senam Aerobik Di Yogyakarta. Jurnal Olahraga Prestasi, Vol. 12 No. 2, Hal. 32.

Undang-undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional.

Widiantini, Winne "Zarfiel Tafal". 2014. "Aktivitas Fisik, Stress, dan Obesitas pada Pegawai Negeri Sipil". Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional Vol. 8 No. 7, Hal. 330-336

Widiastuti, 2015. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: Rajawali Pers.