

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS XI SMA NEGERI 1 SRENGAT BLITAR

Visensia Christanti Glorinda Wanjaya*,Setiyo Hartoto

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

Universitas Negeri Surabaya

*visensiawanjaya@mhs.unesa.ac.id

Abstrak

Pendidikan merupakan suatu hubungan antar faktor yang terlibat sebagai proses pembinaan yang dapat berlangsung seumur hidup guna mencapai tujuan pendidikan. Tujuan pendidikan tidak sekedar tentang pengembangan informasi pengetahuan secara langsung di dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas fisik. Tujuan tertinggi dari pendidikan merupakan pengembangan kepribadian yang bersifat positif juga berakhhlak mulia dengan mempertahankan karakter yang baik. Dampak kemajuan dari ilmu pengetahuan juga teknologi yang sekarang menjadi tolak ukur didunia pendidikan khususnya Pendidikan Jasmani Olahraga dan Rekreasi. Tenaga manusia lebih sering tergantikan dengan kemajuan teknologi yang mengakibatkan banyak manusia kurang melakukan aktivitas gerak. Aktivitas fisik harian yang tergolong cukup dengan minimal 30-90 menit perhari dengan intensitas waktu 3-7 hari setiap satu minggu. Penelitian ini termasuk penelitian populasi dengan jenis penelitian non-eksperimen dengan jumlah 429 peserta didik dalam satu tingkatan kelas XI. Dengan menggunakan *correlation sperman's* penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan dari AF dengan MFT menggunakan instrumen angket aktivitas fisik harian (*Daily Physical Activity*) dan menggunakan tes *Multistage Fitnes Test* (MFT).

Nilai signifikansi dari AF dengan MFT memiliki besar $0,000 < 0,05$ yang bisa dikatakan H_a diterima dan H_0 ditolak. Nilai koefisien *correlation* sebesar 0,415 menunjukkan nilai yang positif dengan besar hubungan antara AF dan MFT sebesar 17,2%.

Kata Kunci : Aktivitas Fisik, Kebugaran Jasmani

Abstract

Education process continues in a lifetimes in order to gain the objectives of education. The education objectives is not only dealing with the development of knowledge and information directly in the various learning experiences through the physical activities. The highest objective of education is the positive personality and nobly morality development by preserving good characteristic. The impact of present science and technology development become the measuring rod in the education field especially in physical education, health and recreation. Human force often replaced by technology development which causing many people do less movement activities. Daily physical activities is considered enough by doing minimum 30-90 minutes in a day with the intensity 3-7 days in a week. This research was included in population research with non-experiment type and with the number of 429 students in one level of XI grades. By using *correlation sperman's*, this research was conducted to know the relationship between AF and MFT using daily physical activity questionnaire as the instrument and using *Multistage Fitnes Test* (MFT). The significance value of AF and MFT was $0,000 < 0,05$ which can be stated that H_a was accepted and H_0 was unaccepted. Correlation coefficient value which was 0,415 shows the positive value with the amount of relationship between AF and MFT as much as 17,2%.

Keywords : Physical Activity, Physical Vitality.

PENDAHULUAN

Hakekat pendidikan pada dasarnya menjadi dasar kebutuhan untuk meningkat kebutuhan kualitas sumber daya manusia guna tercapainya kehidupan bangsa maju dan sejahtera. Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) bagian terpenting dari sistem pendidikan secara keseluruhan. Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan di sekolah dijadikan salah satu tempat untuk menyalurkan keterampilan dalam berolahraga. Dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 pada Bab II Pasal 3 yang berhubungan tentang Pendidikan Nasional yang menjadi fungsi pembentukan watak dan pengembangan kemampuan siswa untuk bangsa dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, juga dapat bertujuan sebagai ciri khas peserta didik itu sendiri yang kelak akan menjadi pribadi yang mempunyai iman dan ketakwaan pada Tuhan Yang Maha Esa yang mempunyai watak atau etika baik, serta sehat jasmani maupun rohani, berilmu, kreatif, menjadi pribadi yang berjiwa nasionalis juga mempunyai rasa tanggung jawab. Rosdiani (2012: 21) menyatakan bahwa salah satu media pendorong perkembangan keterampilan motorik anak, kemampuan fisik, pengetahuan, nilai (sikap, mental, emosional juga sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang berakhir pada tumbuh kembang yang seimbang. Menurut Kristiyandaru (2010: 39) beberapa contoh tujuan pendidikan jasmani yaitu :

1. Selalu menumbuhkan sikap sportif, bertanggungjawab, disiplin, percaya diri, kerja sama, demokratis dan jujur melalui aktivitas jasmani dalam permainan maupun olahraga.
2. pola hidup sehat dapat kita pahami melalui konsep dari suatu aktivitas gerak yaitu melakukan olahraga maupun aktivitas jasmani sebagaimana menurut informasi kesehatan. Gerak tubuh manusia sangat berhubungan dengan PJOK. Dengan adanya PJOK disekolah dan bisa diajarkan oleh guru PJOK dengan baik dan benar maka sangat membantu tumbuh kembang siswa. Adanya faktor yang mempengaruhi tumbuh kembang setiap siswa antara lain faktor lingkungan dan genetik (Adiwinanto, 2008:19). Pendidikan nasional akan menjamin suatu peningkatan mutu kualitas pendidikan dengan adanya kesempatan pemerataan, relevansi jugapun efisiensi dibidang manajemen pendidikan. Menghadapi suatu tantangan risiko yang sepadan dengan kebutuhan tuntutan perubahan kehidupan. Melakukan kegiatan harian manusia untuk mewujudkan tujuan dari kebugaran jasmani siswa di dalam sekolah (Mashud, 2018:7). Melakukan kegiatan harian sebagai makhluk hidup yang membutuhkan aktivitas gerak.

Menurut Munandar (2017:1) "Kegiatan berolahraga yang bisa jadi tidak seimbang dengan masukkan makanan yang dikonsumsi menjadikan berat badan menjadi tidak seimbang". Karena dimasa lima tahun mendatang masalah ini bisa terjadi di Indonesia. Susanto (2010:1) menjelaskan, "Konsep SEHAT menurut Organisasi Kesehatan Dunia Vania, Pradigdo dan Nugraheni (2018:2) aktivitas fisik berjalan baik apabila diiringi dengan tercukupinya asupan gizi seseorang dengan komposisi tubuh yang memadai. Mempertahankan kebugaran jasmani setiap siswa diharapkan untuk berolahraga secara rutin dan teratur dan memperoleh asupan makan yang baik dan bergizi. (WHO) merupakan : Sejahtera dalam jasmani, sejahtera dalam rohani, bebas dari penyakit, cacat. Sifat paling dasar dalam kesehatan terdapat 4 ruang lingkup tindakan yang merupakan kesehatan yang bersifat: (1) Promotif (2) Preventif (3) Rehabilitatif dan (4) Kuratif". Kesadaran tentang kehidupan sehat di lakukan dengan mengadakan program kesehatan ibu serta anak dilingkungan desa. Dari sebab itu peran penting guru PJOK sangat penting untuk mewujudkannya di lingkungan sekolah, untuk menjadikan anak mampu memahami akan pentingnya menjaga dan manfaat dari olahraga. . Dobbins et al (2013:1) "The World Health Organization (WHO) estimates that 1.9 million deaths worldwide are caused by lack of physical activity and at least 2.6 million deaths due to overweight or obesity. In addition, WHO estimates that physical activity causes 10% to 16% of cases of breast cancer, colon cancer, and rectum and type 2 diabetes, and 22% of coronary heart disease and other chronic diseases have increased rapidly in recent years". Aktivitas fisik yang dilakukan disekolah dapat memberi banyak manfaat khususnya fisiologis dan psikososial. Hills, Dengel, & Lubans (2015:1), "Physical activity (PA) provides many physiological and psychosocial benefits. However, lifestyle changes, have resulted in an increase in overweight and obesity and related health problems". Pembelajaran PJOK sangat terbatas oleh karena intensitas waktu dalam mata pelajaran PJOK 3 x 45 menit setara tingkatan Sekolah Menengah Atas (SMA) yang hanya diberikan sekali dalam satu minggu merupakan kendala dari terwujudnya tujuan kebugaran jasmani siswa didalam sekolah (Mashud, 2018:7). Pembelajaran PJOK semacam ini dilihat kurang sesuai dengan teori kebugaran, seperti halnya dijelaskan oleh (Tangkudung & Puspitorini, 2012:70) Suatu keberhasilan tubuh yang meningkat dengan pemakaian dan akan menjadi rusak jika tidak dipergunakan, batasan penurunan suatu keberhasilan tubuh manusia akan mengalami penurunan apabila tidak melakukan aktivitas fisik lebih dari 72 jam atau sebanding dengan 3

hari. Sehingga dapat disimpulkan bawasannya aktivitas fisik merupakan suatu pengeluaran tenaga juga energi yang terjadi akibat meningkatnya gerak tubuh seseorang merupakan suatu cara hidup sehat. Menurut Tremblay et al (2011:2), “*Routine physical activity can be widely accepted as an effective preventive measure for various health risks in all age groups, sexes, ethnicities, and socioeconomic*”. Kegiatan olahraga sebagai sarana untuk bergerak aktif tidak selalu berolahraga berat, tetapi juga seperti halnya berolahraga ringan mencuci, ngepel dan juga menyapu. Menurut (Mashud 2018:2) PJOK selalu memberikan wadah atau tempat bagi setiap siswa aktif bergerak selama disekolah terkhususnya, dapat juga membentuk kembang kebugaran jasmani siswa dan juga menambah pengetahuan lebih tentang kebugaran jasmani menjadi kunci dari pola hidup secara sehat setiap manusia disaat waktu luang, disekolah, maupun diluar jam sekolah. Selain itu kegiatan di luar jam pembelajaran seperti ekstrakurikuler dengan durasi waktu 90 menit seminggu sekali juga diterapkan wajib di sekolah. Menurut Palar, Wongkar & Ticoalu (2015: 1) Intensitas latihan 3-5 kali didalam satuminggu dengan 60- 80% denyut jantung maksimalnya juga durasi waktu latihan 20-60menit. Demikian aktivitas fisik tambahan yang diterapkan mampu meningkatkan tingkat kebugaran jasmani setiap siswanya. Dari rangkaian rangkuman di atas menjelaskan bawasannya peneliti tertarik mengadakan sebuah penelitian dengan berjudul “Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani”.

METODE

Dalam penelitian berikut menggunakan jenis penelitian *correlation spearman's*. Sedangkan menurut (Maksum, 2018:88) menjelaskan, penelitian *correlation* yaitu penelitian yang bisa melibatkan kegiatan pengumpulan data untuk menentukan hubungan satu bisa lebih variabel bebas dengan satu variabel terikat tanpa upaya mengajak variabel tersebut. Desain korelasional tujuannya adalah menentukan ada atau tidak ada hubungan antara dua variabel atau lebih (Maksum, 2018:128). *Statified Random Sampling* merupakan desain penelitian yang digunakan peneliti untuk mengambil penelitian populasi dimana mengambil tingkatan kelas yang akan diteliti yang merupakan keseluruhan kelas XI. Yang dirasa telah mampu dan mengetahui dasar dari pentingnya kebugaran jasmani dan cenderung aktif melakukan kegiatan PJOK atau kegiatan diluar jam pembelajaran dibandingkan dengan kelas XII yang telah difokuskan terhadap Ujian Nasional Berbasis Komputer (UNBK) yang sebentar lagi dilaksanakan terlebih dengan kelas X yang masih

dikategorikan siswa baru dan belum mempunyai pengetahuan akan kebugaran jasmani dikarenakan dasar Sekolah Menengah Pertama (SMP) yang beragam dengan pengajaran setiap guru berbeda.

Penelitian dilakukan pada lapangan basket SMAN 1 Srengat Blitar yang datanya diambil mulai pada Selasa, 9/4/2019 s/d Senin, 15/4/2019. Sedangkan populasi didalam penelitian merupakan keseluruhan kelas XI SMAN 1 Srengat Blitar. Dengan total 6 kelas IPA (Ilmu Pengetahuan Alam) dan total 6 kelas IPS (Ilmu Pendidikan Sosial) dengan tiap-tiap kelas ber jumlah :

Tabel 1. Jumlah data keseluruhan kelas XI

IPA 1	IPA 2	IPA 3	IPA 4	IPA 5	IPA 6	Jmlah
36	36	36	35	36	36	215
IPS 1	IPS 2	IPS 3	IPS 4	IPS 5	IPS 6	
36	36	36	36	34	36	214
Total keseluruhan						429

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data

Tabel 2. Aktivitas Fisik

NilaiMax	NilaiMin	Rata ²	StandartDeviasi
5850,9	1092,2	2216,3	840,04

Dapat dilihat dari tabel diatas memiliki nilai minimum Aktifitas fisik 1092,2 dan nilai maksimum 5850,9. Dengan rata² 2216,3 dan standar deviasi yaitu 840,04.

Tabel 3. Kebugaran Jasmani

Nilai Max	Nilai Min	Rata ²	Standart Deviasi
57,5	20,1	28,6	6,9

Jelaskan tabel 3 dapat dilihat, kebugaran jasmani pesertadidik yang mengikuti tes kebugaran jasmani dengan perolehan nilai maksimum 57,5 ml/ kg / menit, nilai minimum 20,1 ml / kg / menit, dengan rata² 28,61 ml / kg / menit dan standart deviasi 6,9 ml / kg / menit.

B. Uji Prasarat Analisis

a. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk melihat data yang akan diperoleh berdistribusi normal atau tidaknormal, dengan dilakukannya uji *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test* (K-S). Pengambilan keputusan jika uji K-S dengan nilai sig > 0,05 bisa dikatakan data dalam kategori normal. Jika sebaliknya, nilai sig menunjukkan <0,05

data dapat dikatakan tidak normal. Dari hasil uji normalitas uji (K-S) menunjukkan :

Tabel 4. Uji Normalitas

Variabel	(K-S)	Sigifikasi
AF	0,173	0,000
MFT	0,146	0,000

1. Besar nilai (K-S) AF mendapatkan nilai 0,173 dan nilai sig 0,000. Uji normalitas AF berdistribusi $<0,05$ hasilnya menunjukkan data tidak normal.
2. Besar nilai (K-S) MFT adalah 0,146 dan nilai sig 0,000. Uji normalitas MFT berdistribusi $<0,05$ yang hasilnya menunjukkan tidak normal.

b.Uji Korelasi

1.Uji korelasi AF dengan MFT

Tabel 5. Korelasi AF dengan MFT

Variabel	Jumlah keseluruhan siswa	Sigifikasi	Correlation Spearman's	Keterangan
AF – MFT	429	0,000	0,415	Ha di terima (Ada Hubungan)

Nilai Correlation Spearman's antar variabel menunjukkan nilai sebesar 0,415 dengan sig 0,000. Karena sig $< 0,05$ yang menunjukkan Ha di terima, dan Ho di tolak berarti dapat di simpulkan terdapat hubungan yang signifikansi antara AF terhadap MFT peserta didik kelas XI SMAN 1 Srengat Blitar.

2.Koefisien determinasi AF terhadap MFT

Tabel 6. Koefisien Determinasi AF dengan MFT

Variabel	N	R	R Square	Koefisien Determinasi
AF-MFT	429	0,415	0,172	17,2%

Hasil dari perhitungan koefisien determinasi memperoleh nilai r^2 0,172 di kalikan dengan 100% dan di peroleh hasil simpulan nilai koefisien determinasi 17,2%. Kesimpulannya menyatakan korelasi atau pengaruh dari AF terhadap MFT sebesar 17,2%.

PENUTUP**A. Simpulan**

1. Adanya hubungan antara aktivitas fisik dan tingkat kebugaran jasmani siswa yang ditunjukkan dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 yang diperoleh dari penghitungan *Correlation Spearman's* menggunakan aplikasi *SPSS* versi 22. Nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$, sehingga Ho ditolak dan Ha diterima yang artinya terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani.
2. Hasil korelasi AF dengan MFT menghasilkan nilai baik dengan intensitas hubungan dalam kategori kecil. Nilai koefisien korelasi dari AF dengan MFT sebesarnya 0,415.
3. Besarnya hubungan AF terhadap MFT sebesar 17,2%. 82,8 % di pengaruhi dari beberapa faktor internal dan eksternal.

B. Saran

1. Bagi setiap individual peserta didik selalu bersedia menjaga pola hidup kesehatan dan kebugaran masing-masing, serta terus menambah intensitas aktivitas gerak diluar jam pembelajaran atau sekolah karena halnya aktivitas yang dilakukan di sekolah seperti PJOK tidak cukup menjamin kebugaran peserta didik.
2. Guru PJOK berperan penting terhadap aktivitas fisik untuk memberikan himbauan kepada seluruh siswa mengenai pentingnya menjaga kesehatan dengan beraktivitas fisik.
3. Tugas tambahan berupa aktivitas gerak harus dilakukan di rumah dengan diawasi orang tua serta tanda tangan orang tua sebagai bukti bahwa benar melakukannya tugas dan hasil akan diserahkan terhadap guru pembimbing PJOK sebagai nilai tambahan tugas.
4. Mewajibkan peserta didik mengikuti kegiatan ekstrakurikuler yang berhubungan terhadap olahraga, agar peserta didik banyak melakukan aktivitas gerak diluar jam pembelajaran.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiwinanto, W. (2008). *Pengaruh intervensi olahraga di sekolah terhadap indeks masa tubuh dan tingkat kesegaran kardiorespirasi pada remaja obesitas* (Doctoral dissertation, Diponegoro University).
- Dobbins, M., Husson, H., DeCarby, K., & LaRocca, R. L. (2013). School-based physical activity programs for promoting physical activity and fitness in children and adolescents aged 6 to 18. *Cocharane database of systematic reviews*, (2).

- Hills, A. P., Dengel, D. R., & Lubans, D. R. (2015). Supporting public health priorities: recommendations for physical education and physical activity promotion in schools. *Progress in cardiovascular diseases*, 57(4), 368-374.
- Kristiyandaru, Advendi (2010). *Manajemen Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Maksum, Ali (2018). *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Mashud, M. (2018) Analisis Masalah Guru PJOK Dalam Mewujudkan Tujuan Kebugaran Jasmani. *Jurnal Multilateral*, 17(2).
- Munandar, S. R. (2017). Tingkat Kesegaran Jasmani dan Status Gizi Pada Siswa Yan. *Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*, 6(4).
- Palar, C. M., Wongkar, D., & Ticoalu, S. H. (2015). Manfaat latihan olahraga aerobic terhadap kebugaran fisik manusia. *Jurnal e-Biomedik*, 3(1).
- Rosdiani, Dini (2012). "Model pembelajaran langsung dalam pendidikan jasmani dan kesehatan." *Bandung: Alfabeta*.
- Susanto, E. (2010). Olahraga Renang Sebagai Hidrotherapy Dalam Mengatasi Masalah-masalah Kesehatan. *Jurnal. Bandung: FIK UPI*.
- Tangkudung, J., & Puspitorini, W. (2006). Kepelatihan olahraga, pembinaan prestasi olahraga. *Jakarta: Cerdas Jaya*.
- Tremblay, M. S., Warburton, D. E., Janssen, I., Paterson, D. H., Latimer, A. E., Rhodes, R. E., & Murumets, K., (2011). New Canadian physical activity guidelines. *Applied physiology, nutrition, and metabolism*, 36(1), 36-46.
- Undang-undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun (2003). Tentang Sistem Pendidikan Nasional.
- Vania, E. R., Pradigdo, S. F., & Nugraheni, S. A. (2018). "Hubungan gaya hidup, status gizi dan aktivitas fisik dengan tingkat kesegaran jasmani (studi pada atlet softball perguruan tinggi di Semarang tahun 2017)." *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-jurnal)* 6, no.1 (2018): 449-457.

