

HUBUNGAN MINAT SISWA DALAM MENGIKUTI PEMBELAJARAN PJOK TERHADAP TINGKAT KEBUGARAN JASMANI

Diah Setyowati*, Dwi Cahyo Kartiko

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

*diah.18093@mhs.unesa.ac.id

Abstrak

Minat siswa dalam belajar merupakan sebagian kecil dari sekian banyak faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani siswa pada materi pelajaran yang diajarkan. Minat belajar siswa di SMA Al-Azhar Menganti dapat dikatakan menurun akibat adanya dampak dari pandemi Covid-19 yang mengharuskan siswa belajar daring. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan dan seberapa besar sumbangan minat siswa dalam mengikuti pembelajaran PJOK terhadap tingkat kebugaran jasmani. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain non eksperimen. Populasi dalam penelitian ini merupakan seluruh siswa di SMA Al-Azhar Menganti Gresik yang berjumlah 616 siswa. Pemilihan sampel menggunakan teknik *accidental sampling* dimana sampel tersebut cocok digunakan sebagai subjek untuk mengambil data yakni siswa yang menggunakan pakaian seragam olahraga dengan jumlah 55 siswa. Instrumen penelitian ini menggunakan tes MFT untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani dan angket minat siswa dalam mengikuti pembelajaran PJOK dari peneliti sebelumnya berjumlah 28 item pernyataan dengan beberapa indikator yang meliputi perhatian, perasaan senang, aktivitas, peranan guru, dan fasilitas. Teknik analisis data menggunakan uji non parametrik *spearman rho* dengan signifikansi sebesar $0,045 < 0,05$ dan tingkat koefisien korelasi sebesar 0,272. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara minat siswa dalam mengikuti pembelajaran PJOK terhadap tingkat kebugaran jasmani, dan besarnya sumbangan minat siswa dalam mengikuti pembelajaran PJOK terhadap tingkat kebugaran jasmani di SMA Al-Azhar Menganti Gresik sebesar 7,3984%.

Kata Kunci: minat siswa; kebugaran jasmani; pembelajaran PJOK

Abstract

Students' interest in learning is a small part of the many factors that affect students' physical fitness in the subject matter being taught. Students' interest in studying at Al-Azhar Menganti High School can be said to have decreased due to the impact of the Covid-19 pandemic which requires students to study online. This study aims to determine the relationship and how much the contribution of students' interest in participating in PJOK learning to the level of physical fitness. This type of research is a quantitative research with a non-experimental design. The population in this study were all students at SMA Al-Azhar Menganti Gresik, amounting to 616 students. The sample selection used an accidental sampling technique where the sample was suitable to be used as a subject to collect data, namely students who wore sports uniforms with a total of 55 students. This research instrument uses the MFT test to measure the level of physical fitness and student interest questionnaires in participating in PJOK learning from previous researchers totaling 28 statement items with several indicators including attention, feelings of pleasure, activity, teacher's role, and facilities. The data analysis technique used a non-parametric spearman rho test with a significance of $0.045 < 0.05$ and a correlation coefficient of 0.272. From these results, it can be concluded that there is a significant relationship between students' interest in taking PJOK learning to the level of physical fitness, and the contribution of students' interest in participating in PJOK learning to the level of physical fitness at Al-Azhar Menganti Gresik High School by 7.3984%.

Keywords: student interest; physical fitness; PJOK learning

PENDAHULUAN

Pendidikan sangat penting untuk menunjang kehidupan seseorang di masa depan. Dikutip dari Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional (Sidiknas), pendidikan ialah suatu proses pertumbuhan anak guna menciptakan adanya usaha dalam pembelajaran untuk pengembangan akan potensi yang dimiliki anak. Pendidikan jasmani adalah proses pembelajaran yang dilakukan secara sadar dan sistematis dengan melibatkan aktivitas fisik jasmani untuk mencapai tujuan pembelajaran dalam satuan pendidikan dasar maupun menengah. Dalam mencapai tujuan pembelajaran di sekolah dibutuhkan kinerja seorang siswa pada tes kebugaran jasmani yang aktif secara fisik maupun motorik (Chen, W et al., 2018). Kebugaran dan pendidikan jasmani sangat erat hubungannya. Sebagai bagian dari sistem pendidikan yang lebih luas, pendidikan jasmani berusaha untuk memajukan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, kemampuan berpikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran, dan tindakan moral melalui aktivitas fisik dan olahraga. (Suprianto et al., 2020).

Agar tujuan dari pembelajaran PJOK tercapai sesuai keinginan, maka diperlukan adanya minat siswa dalam proses belajar mengajar sehingga berjalan dengan lancar (Nazirun, 2019). Minat adalah suatu kondisi seseorang dengan keinginan atau antusias tinggi terhadap sesuatu yang ingin diketahui dan dipelajari. Dalam proses belajar, perlu adanya motivasi dalam diri siswa untuk mengetahui pentingnya PJOK sehingga mempermudah tercapainya tujuan pembelajaran. Hal tersebut menunjukkan bahwa siswa dengan minat belajar tinggi akan bersemangat mengikuti kegiatan belajar dan mencapai keinginan atau tujuannya, tetapi siswa yang tidak berminat belajar tidak akan dapat mencapai keinginan atau tujuannya (Dewi & Sepriadi, 2021). Minat siswa sangatlah berpengaruh bagi proses pembelajaran akan pengetahuan siswa guna mengetahui tingkat kepuasan siswa dalam pembelajaran PJOK (Saputra & Agus, 2021). Rendahnya ketertarikan siswa dalam mata pelajaran PJOK karena teknis yang kurang memadai dan cara mengajar guru kurang efisien dalam melakukan interaksi terhadap siswa dapat membuat siswa merasa tidak nyaman dan jenuh, sehingga minat siswa terhadap pengetahuan akan kebugaran jasmani sangat kecil (Azhyppo et al, 2018).

Kebugaran jasmani merupakan suatu komponen yang melibatkan keterampilan motorik yang membantu untuk melakukan aktivitas fisik (Mirzaev, 2021). Tingkat kebugaran jasmani individu seseorang berbeda-beda

tergantung aktivitas fisik yang dilakukan setiap harinya. Kebugaran jasmani siswa berkaitan erat dengan kemampuan siswa dalam menyelesaikan pekerjaan atau aktivitas sehari penuh tanpa menjadi lelah, serta memiliki energi atau tenaga cadangan untuk tujuan lain (Nasir, 2018). Tingkat kebugaran jasmani yang baik sangat bermanfaat bagi siswa. Hal itu disebabkan adanya aktivitas fisik yang baik dengan cara selalu beraktivitas dimana dan kapanpun saja (Wijayanto, 2012). Demi tercapainya kebugaran jasmani siswa, perlu adanya kontribusi dari orang tua, guru, bahkan elemen masyarakat juga sangat dibutuhkan dalam mendorong anak untuk berpartisipasi di berbagai kegiatan jasmani dan olahraga guna mengembangkan kebugaran jasmani dan bakatnya (Suhartoyo et al., 2019). Hal tersebut dapat ditarik kesimpulan yakni semakin kuatnya suatu gambaran dari pentingnya kebugaran jasmani yang dimiliki siswa dapat membangun adanya pengetahuan mengenai kebugaran jasmani yang efisien (Chen et al., 2013). Keinginan siswa untuk berpartisipasi dalam pembelajaran terkait gerakan menjadi faktor penting akan mencapai tujuan pembelajaran dalam pendidikan jasmani. Tingkat kebugaran jasmani siswa kurang diketahui selama sesi pembelajaran online. Mengingat pandemi, kebugaran fisik sangat vital (Ramdani, 2021). Kemampuan guru PJOK, akses fasilitas, pelaksanaan pembelajaran dan dukungan orang tua, serta minat siswa dalam belajar, merupakan sebagian kecil dari sekian banyak faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani siswa pada materi pelajaran yang diajarkan (Noviardila, 2018).

Diperoleh dari hasil wawancara dengan salah satu guru di SMA Al -Azhar Menganti Gresik, minat belajar siswa di sekolah tersebut dapat dikatakan menurun akibat adanya dampak dari pandemi Covid-19 yang mengharuskan siswa belajar daring. Adanya kasus pandemi dapat menjadi kendala yang dialami siswa dikarenakan sarana dan prasana yang digunakan dalam pengetahuan fisik maupun motorik terhambat (Hasmara & Dianto, 2022). Para siswa lebih berminat dan sangat antusias saat pembelajaran tatap muka (PTM) karena siswa sekarang sudah lama tidak melakukan gerak bersama dalam pembelajaran PJOK. Proses pembelajaran PJOK secara daring dirasa kurang optimal karena pengawasan oleh guru tidak dapat dilakukan secara langsung sehingga aktivitas gerak siswa sangat terbatas. Ujian praktik yang dilakukan di SMA Al-Azhar Menganti Gresik selalu memanfaatkan *Bleep Test* atau MFT guna mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa. Penilaian mengenai tingkat kebugaran jasmani harus diutamakan oleh sekolah guna dapat menjaga kesehatan jasmani para siswa (Kolimechkovi, 2017). Pencapaian kebugaran jasmani yang kuat akan berdampak pada aktivitas belajar

siswa karena mereka akan lebih antusias dalam kegiatan kelas ketika mereka dalam kondisi fisik yang baik (Arfenda 2021). Saat ini belum diketahui adanya data siswa di sekolah tersebut terkait tingkat kebugaran jasmani sehingga tidak dapat dikatakan menurun atau meningkat, bahkan di SMA Al-Azhar Menganti belum pernah dilaksanakan penelitian tentang kebugaran jasmani.

Berdasarkan permasalahan tersebut, akan dilakukan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui hubungan dan seberapa besar sumbangan minat siswa dalam mengikuti pembelajaran PJOK terhadap tingkat kebugaran jasmani.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain non eksperimen. Penelitian non eksperimen merupakan penelitian yang tidak mengubah sesuatu yang telah terjadi di masa lampau (*ex post facto*) dan tidak memberikan perlakuan kepada subjek yang akan diteliti (Maksum, 2018). Populasi dalam penelitian ini merupakan seluruh siswa di SMA Al-Azhar Menganti Gresik yang berjumlah 616 siswa. Pemilihan sampel menggunakan teknik *accidental sampling* dimana sampel yang digunakan dijumpai secara kebetulan dan cocok sebagai subjek untuk mengambil data, sampel tersebut yaitu siswa yang menggunakan pakaian seragam olahraga. Proses pengambilan data dilakukan dalam 2 hari. Hari Selasa tanggal 17 Mei 2022 dilakukan pengambilan data yang pertama pukul 09.00 dengan jumlah sampel 28 siswa, kemudian pengambilan data kedua dilakukan hari Selasa tanggal 24 Mei 2022 pukul 09.00 dengan jumlah sampel 27 siswa dengan ketentuan memakai seragam olahraga, maka total keseluruhan sampel adalah 55 siswa. Instrumen penelitian ini menggunakan angket minat siswa dalam mengikuti pembelajaran PJOK berjumlah 28 item pernyataan yang sudah di uji kevalidannya oleh peneliti sebelumnya. Berdasarkan isi dari angket minat siswa terdapat beberapa indikator yang meliputi perhatian, perasaan senang, aktivitas, peranan guru, dan fasilitas, angket tersebut adalah adopsi dari Setiadi (2017). Sedangkan tes MFT digunakan untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani siswa guna mengetahui kinerja jantung dan paru-paru dengan volume oksigen maksimal (VO2Max) yang merupakan salah satu poin penting dari kebugaran jasmani.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Diperoleh hasil pemaparan data dengan pengisian angket dan tes MFT dengan menggunakan SPSS *version* 23.

Tabel 1. Data Minat Siswa dan Tes MFT

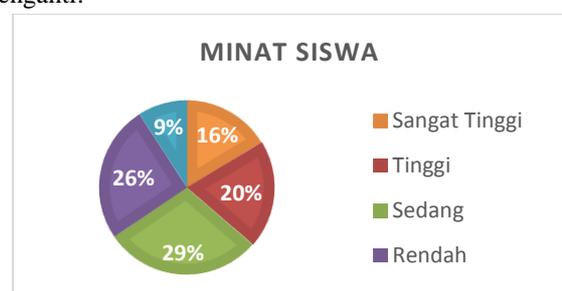
Variabel	Mean	SD	Max	Min
Minat Siswa	90,42	9,28	108	72
VO2Max	31,27	8,19	50,2	18,4

Diperoleh hasil tabel diatas diperoleh hasil pada minat siswa dengan 28 pernyataan yang terlampir menghasilkan rata-rata terhadap 55 siswa di SMA Al-Azhar Menganti Gresik sebesar 90,35. Sedangkan hasil pada VO2Max diperoleh hasil sebesar 31,27. Nilai standar deviasi yang diperoleh dari minat siswa sebesar 9,27 dan VO2Max sebesar 8,19. Nilai maksimum variabel minat siswa sebesar 108 dan nilai minimum sebesar 50,2. Kemudian nilai maksimum variabel kebugaran jasmani (VO2Max) sebesar 72 dan nilai minimum sebesar 18,4.

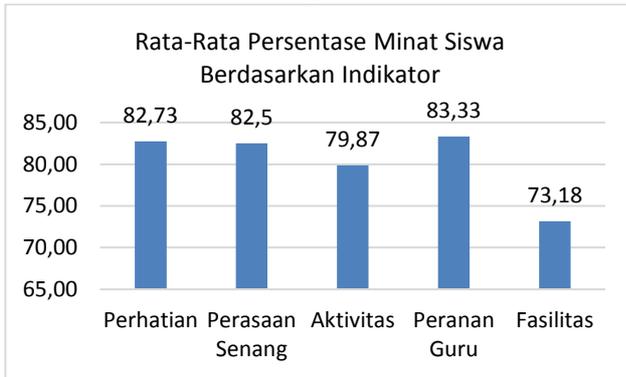
Tabel 2. Kategorisasi Tingkat Minat Siswa

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
100.8 <X≤ 108	Sangat Tinggi	9	16%
93.6 <X≤ 100.8	Tinggi	11	20%
86.4 <X≤ 93.6	Sedang	16	29%
79.2 <X≤ 86.4	Rendah	14	26%
72 <X≤ 79.2	Sangat Rendah	5	9%
Jumlah		55	100%

Berdasarkan hasil dari tabel diatas mengenai kategorisasi tingkat minat siswa di SMA Al-Azhar Menganti dalam mengikuti pembelajaran PJOK yakni memperoleh 5 kategori dalam pembagiannya. Diperoleh pada kategori sangat tinggi dengan persentase sebesar 16% sebanyak 9 siswa. Kategori tinggi dengan persentase sebesar 20% sebanyak 11 siswa. Pada kategori sedang dengan persentase 29% sebanyak 16 siswa. Kategori rendah dengan persentase sebesar 26% sebanyak 14 siswa. Sedangkan kategori sangat rendah memperoleh hasil persentase sebesar 9% dengan jumlah siswa sebanyak 5 siswa. Berikut merupakan persentase minat siswa dalam mengikuti pembelajaran PJOK di SMA Al-Azhar Menganti:



Gambar 1. Persentase Tingkat Minat Siswa



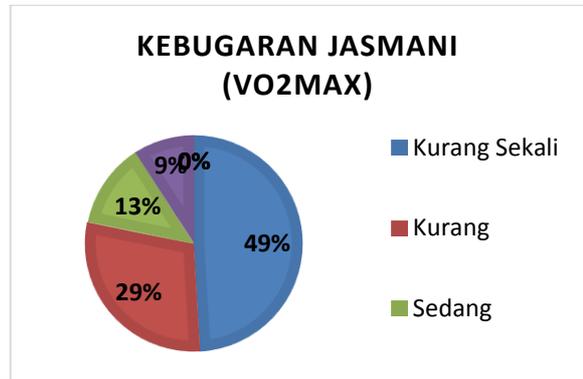
Gambar 2. Grafik Persentase Minat Siswa Berdasarkan Indikator

Berdasarkan gambar 2, dapat ditarik kesimpulan bahwa rata-rata presentase minat siswa untuk mengikuti pembelajaran PJOK di SMA Al-Azhar Menganti pada indikator perhatian sebesar 82,73%. Pada indikator perasaan senang sebesar 82,5%. Pada indikator aktivitas sebesar 79,87%. Pada indikator fasilitas memperoleh persentase paling rendah yaitu 73,18%. Sedangkan indikator peranan guru memperoleh persentase paling tinggi yaitu 83,33%. Peran guru dalam pendidikan sangat penting untuk mengatur pembelajaran dan mengelola lingkungan kelas, oleh sebab itu seorang guru harus mampu menumbuhkan lingkungan yang kondusif untuk memanfaatkan sumber daya dan mengelola mental siswa agar motivasi belajar mereka meningkat (Nazirun, 2019).

Tabel 3. Kategorisasi tingkat kebugaran jasmani (VO2 max)

Kategori	Frekuensi	Persentase
Kurang Sekali	27	49%
Kurang	16	29%
Sedang	7	13%
Baik	5	9%
Baik Sekali	0	0%
Sangat Baik Sekali	0	0%
Jumlah	55	100%

Diperoleh hasil dari tabel diatas pada kategorisasi tingkat kebugaran jasmani di SMA Al-Azhar Menganti dalam pembelajaran PJOK terbagi menjadi 6 kategori. Siswa yang masuk dalam kategori kurang sekali sebanyak 27 memperoleh persentase sebesar 49%. Untuk kategori kurang sebanyak 16 siswa dengan persentase sebesar 29%. Kategori sedang sebanyak 7 siswa dengan persentase 13%. Sedangkan pada kategori baik sebanyak 5 siswa dengan persentase 9% dari jumlah siswa. Berikut merupakan diagram persentase tingkat kebugaran jasmani di SMA Al-Azhar Menganti:



Gambar 3. Persentase Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa

Hasil uji normalitas disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Sig.
Minat Siswa	0,200
VO2Max	0,000

Diperoleh hasil tabel diatas dengan pengujian normalitas pada variabel minat siswa memperoleh hasil signifikansi *kolmogorov smirnov* sebesar 0,200 hasil tersebut > 0,05 dimana berdistribusi normal. Sedangkan pada variabel VO2Max memperoleh hasil signifikansi *kolmogorov smirnov* sebesar 0,000 bahwa hasil tersebut < 0,05 dimana tidak berdistribusi normal.

Tabel 5. Uji Non Parametrik Korelasi Spearman

Variabel	N	Sig	Correlation Coefficient (r)	Besar Persentase (r ² x 100%)
Minat – VO2Max	55	0,045	0,272	7,3984%

Diperoleh hasil tabel diatas menggunakan uji non parametrik *spearman rho* dengan hasil signifikansi sebesar 0,045 < 0,05 yang artinya memiliki hubungan. Tingkat koefisien korelasi sebesar 0,272 maka dapat dinyatakan sesuai dengan pedoman interpretasi koefisien korelasi menurut Sugiyono bahwa nilai koefisien korelasi tersebut dalam kategori rendah namun bersifat positif. Hasil tersebut berarti memiliki hubungan yang signifikan dengan sumbangan minat siswa sebesar 7,3984%.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan rumusan masalah, tujuan penelitian, dan analisis data diatas, memperoleh kesimpulan yaitu:

- 1) Terdapat adanya hubungan yang signifikan antara minat siswa dalam mengikuti pembelajaran PJOK terhadap tingkat kebugaran jasmani di SMA Al-Azhar Menganti.

- 2) Besarnya sumbangan minat siswa dalam mengikuti pembelajaran PJOK terhadap tingkat kebugaran jasmani di SMA Al-Azhar Menganti sebesar 7,3984%.

Saran

Adapun saran yang ditujukan kepada beberapa pihak diantaranya sebagai berikut :

- 1) Saran yang ditujukan kepada guru PJOK yakni dengan menjadikan pembelajaran agar tidak membosankan dan memberikan pemahaman akan pentingnya kebugaran jasmani guna menjaga daya tahan tubuh.
- 2) Disarankan kepada siswa untuk meningkatkan minat dalam mengikuti pembelajaran PJOK terutama materi kebugaran jasmani.

DAFTAR PUSTAKA

- Supriyanto, I Wayan., H. Wahjoedi dan Ni Luh Putu Splyanawati. (2020). Minat Peserta Didik dalam Mengikuti Pembelajaran PJOK Pada Masa Pandemi Covid-19. DOI: <https://dx.doi.org/10.23887/ijst.v1i1.34831>
- Dewi, R P & Sepriadi. (2021). Minat Siswa SMP Terhadap Pembelajaran PJOK Secara Daring Pada Masa New Normal. *Physical Activity Journal (PAJU)*. https://www.researchgate.net/publication/351626983_Minat_Siswa_SMP_Terhadap_Pembelajaran_PJOK_Secara_Daring_Pada_Masa_New_Normal
- Maksum, A. (2018). *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Peraturan Pemerintah RI. (2003). Undang-Undang No.20.
- Setiadi, L R. (2017). Minat Siswa Kelas VIII Dalam Mengikuti Pembelajaran PJOK Di SMP Negeri 2 Godean Kab. Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta (67-70).
- Nasir, M A & Heryanto Nur Muhammad. (2018). Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas XI SMA Unggulan Amanatul Ummah Surabaya. <http://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/issue/archive>
- Suhartoyo, T., dkk. (2019). Identifikasi Kebugaran Jasmani Siswa SMP Di Daerah Dataran Tinggi Kabupaten Banyumas. *PAJU : Physical Activity Journal*, 1 (1). <http://jos.unsoed.ac.id/index.php/paju>.
- Kolimechkov, S.(2017). Physical Fitness Assessment In Children And Adolescents: A Systematic Review. *European Journal of Physical Education and Sport Science*, 3(4), 65-79.
- Wijayanto, E., Z. (2012). Pengaruh Pembelajaran Permainan Bola Besar Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations*, 1(1), 7-10.
- Chen, S., Chen, A., Sun, H., & Zhu, X. (2013). Physical activity and fitness knowledge learning in physical education: Seeking a common ground. *European Physical Education Review*, 19(2), 256-270. <https://doi.org/10.1177%2F1356336X1348605>
- Azhypopo, O., dkk. (2018). Direction of teaching the subject of physical education by taking into account opportunities of institution of higher education and interests of student youth. *Journal of Physical Education and Sport*, 18(1), 222 – 229.
- Mirzaev A.M., Daminov I.A. (2021). Improving The Physical Fitness Of Students Through The Conduct Of Individual Programs. *Turkish Journal of Computer and Mathematics Education*, 12(11), 7054-7055.
- Chen, W., dkk. (2018). Health-related physical fitness and physical activity in elementary school students. *BMC Public Health*, 18:195.
- Nazirun, N., Novri Gazali., M. Fikri. (2019). Minat Siswa Terhadap Pembelajaran Pendidikan Jasmani Di Smp Ylpi Pekanbaru. *Jurnal Penjakora*, 6(2), 119-126.
- Hasmara, P G & Candra D N D. (2022). Perbedaan Minat Belajar Siswa Mata Pelajaran PJOK saat Pembelajaran Daring dan Luring. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 3(1), 16-24.
- Saputra, G Y & Rachmi M A. (2021). Minat Siswa Kelas VII dan VII Dalam Mengikuti Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMP Negeri 15 Mesuji, 2(1), 17-25.
- Noviardila, I. (2018). Hubungan Minat Belajar Penjas Terhadap Kesegaran Jasmani Di SMAN 1 Bangkinang Kota. *Jurnal Bola (Bersama Olahraga Laju Asia)*, 1(1), 1-9.
- Arfenda, S A. (2021). Faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Analisis Review Artikel. *Prosiding Seminar & Conference Nasional Keolahragaan*, 1 (1).