

HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS OLAHRAGA DENGAN KEMAMPUAN MEMECAHKAN MASALAH

R. Candra Hadi Lukmana

Mahasiswa S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Surabaya, rc10_smadafc@yahoo.co.id

Ali Maksum

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

Abstrak

Kemampuan memecahkan masalah yaitu suatu proses mental dan intelektual dalam menemukan masalah dan memecahkan berdasarkan data dan informasi yang akurat, sehingga dapat diambil kesimpulan yang tepat dan cermat. Pendidikan jasmani melalui aktivitas olahraga ditujukan pada upaya pembentukan aspek kognitif, afektif, dan psikomotor. Aktivitas olahraga diajarkan agar seseorang memiliki kedisiplinan dan pantang menyerah, mempunyai jiwa sportivitas dan kompetitif yang tinggi, dan berani mengambil keputusan. Oleh karena itu melalui kegiatan olahraga diharapkan dapat memberi kesempatan bagi siswa untuk mengambil nilai-nilai yang terkandung dalam olahraga guna meningkatkan kemampuan memecahkan masalah.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar hubungan antara aktivitas olahraga terhadap kemampuan memecahkan masalah. Penelitian ini merupakan penelitian non eksperimen dengan desain korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMP Negeri 3 Nganjuk yang berjumlah 295 siswa. Sedangkan teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *random sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 63 siswa. Instrumen dalam penelitian ini adalah tes dan angket. Korelasi *Product Moment* digunakan untuk menganalisis data.

Berdasarkan hasil analisis diketahui nilai terendah dari hasil angket aktivitas olahraga adalah 4, sedangkan nilai tertingginya 13. Nilai rata-rata sebesar 7,76 dengan standart deviasi sebesar 2,17. Nilai terendah tes kemampuan memecahkan masalah adalah 43, sedangkan nilai tertingginya 73. Nilai rata-rata sebesar 61,13 dengan standart deviasi sebesar 8,03. Hasil korelasi *Product Moment* pada taraf signifikansi 0,05 dengan $n = 63$. Dapat diketahui bahwa r_{hitung} lebih besar dari r_{tabel} ($r_{hitung} 0,264 > r_{tabel} 0,241$) dengan koefisien determinasi sebesar 6,97%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas olahraga dengan kemampuan memecahkan masalah pada siswa SMP Negeri 3 Nganjuk, yaitu $r_{hitung} = 0,264$.

Kata Kunci: Aktivitas Olahraga, Kemampuan Memecahkan Masalah.

Abstract

Problem solving is a proces mental and intellectual to find and solve the problem with data and acuration information, so it can be decided perfectly. Physical education through sport activities aimed to build in cognitive, affective, and psychomotor aspects. Sport activities are taught that one makes decisions. Therefore, it is expected, through sport activities, to create opprtunities for students, to take the values of sport to enhance their problem solving skill.

The purpose of this research was to figure out how deep the relationship between sport activity and problem solving skill. It was non-experimental reserch with design correlation. The population was all seven grade students of SMPN 3 Nganjuk which consist of 295 students. While the sampling technique which used was random sampling and there were 63 samples. Its instrument was test and questionnaire. Product Moment Correlation was used to analyze the data.

Analysis result showed the lowest score of the sport activity questionnaire was 4, while the highest was 13. The mean was 7.76 with 2.17 of deviation standart. The lowest score of problem solving skill tests was 43 and the highest was 73. The mean was 61.13 with 8.03 of deviation standart. Product Moment correlation result was at 0.05 significance level with $n=63$. It could be determined that r count was greater than r table (r count 0,264 > r table 0,241) with 6,97% determination coefecient. It could be drawn thatthere was significant relationship between sport activity and problem solving skill of SMPN 3 Nganjuk students, r count = 0,264.

Key words: Sport Activity, Problem Solving

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan salah satu upaya dalam rangka meningkatkan kualitas dan kuantitas sumber daya manusia. Melalui proses pendidikan diharapkan mampu mewujudkan manusia yang cerdas, kuat, terampil dan bermoral. Salah satu proses pendidikan yang dilakukan di sekolah adalah pendidikan jasmani.

Menurut Nixon dan Jewett (dalam Abdullah dan Manadji, 1994: 5) pendidikan jasmani adalah satu tahap atau aspek dari proses pendidikan keseluruhan yang berkenaan dengan perkembangan dan penggunaan kemampuan gerak individu yang dilakukan atas kemauan sendiri serta bermanfaat dan dengan reaksi atau respons yang terkait langsung dengan mental, emosi dan sosial. Jadi pendidikan jasmani pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam fisik, mental, emosional serta sosial.

Banyak nilai-nilai yang terkandung dalam kegiatan olahraga. Menurut Sudjana (dalam Sriundy, 2010:36) hasil belajar berupa kecakapan afektif merupakan tipe hasil belajar yang berkenaan dengan sikap (*attitude*) dan nilai (*value*). Beberapa pakar yakin dan menyatakan bahwa kecakapan seseorang dapat diramalkan perubahannya jika seseorang dapat menguasai kecakapan kognitif tingkat tinggi. Dari United Nations (dalam Sriundy, 2010:36) pengajaran penjasorkes sebenarnya sangat lekat dengan hasil belajar yang sejalan dengan nilai-nilai olahraga. Nilai-nilai tersebut antara lain: - *Problem-solving* yaitu kecakapan dalam menyelesaikan masalah-masalah.

Problem solving yaitu suatu proses mental dan intelektual dalam menemukan masalah dan memecahkan berdasarkan data dan informasi yang akurat, sehingga dapat diambil kesimpulan yang tepat dan cermat (Hamalik, 1994:151). Langkah-langkah dalam problem solving yaitu: a) mengidentifikasi masalah secara tepat, b) menentukan sumber dan akar penyebab dari masalah, c) solusi masalah secara efektif dan efisien (1.akar penyebab dari masalah itu, 2.penyebab yang tidak dapat dikendalikan, namun dapat diperkirakan) (Hamalik, 1994:151).

Adapun tahap-tahap problem solving adalah :

- a. Mengenali dan mengidentifikasi masalah
Secara konseptual suatu masalah (M) didefinisikan sebagai kesenjangan atau gap antara kenyataan (A) dan target (T) yang diharapkan
- b. Menganalisis masalah
Menganalisis masalah dilakukan dengan mengumpulkan semua informasi yang relevan dan menggambarkannya secara

benar. Dan mengidentifikasi semua penyebab yang mungkin.

- c. Mengembangkan kemungkinan dan mengevaluasi solusi

Adapun langkah-langkah Solusi masalah yang efektif dan efisien yaitu: Mendefinisikan secara tertulis, membangun diagram sebab akibat.

Perubahan tingkahlaku manusia dipahami sebagai akibat dari proses pembelajaran. Seseorang yang aktif dalam kegiatan olahraga akan mempunyai karakter sesuai dengan nilai-nilai yang terkandung di dalam olahraga tersebut. Olahraga mengajarkan pada seseorang akan kedisiplinan, jiwa sportivitas, tidak mudah menyerah, mempunyai jiwa kompetitif yang tinggi, semangat bekerja sama, mengerti akan adanya aturan, berani mengambil keputusan. Pendek kata, olahraga akan membentuk manusia dengan kepribadian yang sehat (Maksum, 2007: 26).

Dari uraian di atas, maka perlu dilakukan penelitian dengan judul : “Hubungan antara aktivitas olahraga dengan kemampuan memecahkan masalah pada siswa SMP Negeri 3 Nganjuk”

METODE

Dalam penelitian ini, jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian korelasional yaitu suatu penelitian yang menghubungkan satu atau lebih variabel bebas dengan satu variabel terikat tanpa ada upaya untuk mempengaruhi variabel tersebut (Maksum, 2008: 17).

Yang menjadi populasi dari penelitian ini adalah siswa kelas VII SMP Negeri 3 Nganjuk yang terdiri dari 9 kelas yaitu kelas VII-A sampai dengan kelas VII-I berjumlah 295 siswa. Teknik analisis data menggunakan Mean, Standar Deviasi, dan Korelasi Pruduct Moment.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian

Tabel 1. Hasil Uji Angket Aktivitas Olahraga dengan Kemampuan Memecahkan Masalah

Variabel	N	Σ	Nilai Min	Nilai Maks	Mean	SD
Aktivitas Olahraga	63	489	4	13	7,76	2,17
Kemampuan Memecahkan Masalah	63	3851	43	73	61,13	8,03

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Hasil	Sig.	Keterangan
Aktivitas Olahraga	0,09	0,05	Normal
Kemampuan Memecahkan Masalah	0,749	0,05	Normal

Tabel 3. Hasil Korelasi Antara Aktivitas Olahraga Dengan Kemampuan Memecahkan Masalah

Variabel	r_{hitung}	Sig.(2-tailed)
Aktivitas Olahraga (X) dan Kemampuan Memecahkan Masalah (Y)	0,264	0,000

Sesuai dengan kriteria pengujian bahwa ternyata harga r_{hitung} (0,264) lebih besar dari r_{tabel} sebesar (0,241) maka, H_0 ditolak dan H_1 diterima. Dengan kata lain terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas olahraga dengan kemampuan memecahkan masalah pada siswa SMP Negeri 3 Nganjuk. Hal ini berarti bahwa aktivitas olahraga dapat memberikan dampak yang positif terhadap kemampuan siswa dalam memecahkan masalah.

Tabel 4. Hasil Koefisien Determinasi

Variabel	r_{hitung}	r^2
Aktivitas Olahraga (X) dan Kemampuan Memecahkan Masalah (Y)	0,264	0,0697

Berdasarkan tabel 4 di atas, dapat diketahui koefisien determinasi sebesar 6,97% artinya sumbangan variabel bebas (aktivitas olahraga) terhadap variabel terikat (kemampuan memecahkan masalah) pada penelitian ini ditemukan sebesar 6,97%.

Pembahasan

Pembahasan dari hasil di atas menunjukkan bahwa harga r_{hitung} (0,264) lebih besar dari r_{tabel} (0,241) maka, H_0 ditolak dan H_1 diterima. Dengan kata lain terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas olahraga dengan kemampuan memecahkan masalah pada siswa SMP Negeri 3 Nganjuk, Dengan sumbangan sebesar 6,97%. Sedangkan sisanya 93,03%, dipengaruhi oleh faktor lain yaitu faktor segi jasmani, segi psikologi dan segi kognisi. Segi jasmani yang meliputi faktor fisik dan kesehatan individu. Sedangkan segi psikologi mencakup di dalamnya pengalaman, perasaan, kemampuan berfikir dan motivasi. Dan segi kognisi berpengaruh dalam menemukan masalah dan memecahkan berdasarkan data

dan informasi yang akurat, sehingga dapat diambil kesimpulan (Hamalik, 1994:151). Dengan adanya sumbangan tersebut berarti bahwa aktivitas olahraga dapat memberikan dampak positif terhadap kemampuan memecahkan masalah pada siswa.

Kemampuan memecahkan masalah saat ini perlu dipahami dan disadari karena mengingat kondisi kehidupan dewasa ini semakin kompleks. Kita tidak mendapatkan semua ketrampilan yang diperlukan untuk memecahkan masalah, dan kita mempelajari sesuatu yang sesungguhnya menghambat kita. Empat faktor psikologi berpengaruh dalam memecahkan masalah yaitu persepsi, ekspresi, emosi dan intelektual (Steven,1996:9).

Aktivitas Olahraga mengajarkan pada seseorang akan kedisiplinan, jiwa sportivitas, tidak mudah menyerah, mempunyai jiwa kompetitif yang tinggi, semangat bekerja sama, mengerti adanya aturan dan berani mengambil keputusan. Dengan demikian, olahraga akan membentuk manusia dengan kepribadian yang sehat (Maksum,2007:26).

Olahraga merupakan instrumen pembentukan nilai dan kepribadian yang akhirnya berujung pada tingkahlaku. Aktivitas olahraga yang syarat dengan nilai-nilai mempengaruhi sistem nilai yang dimiliki individu. Sistem nilai yang dimiliki individu mempengaruhi kepribadian, dan kepribadian selanjutnya mempengaruhi tingkahlaku (Maksum,2007:27).

Hasil penelitian di atas membuktikan bahwa di atas membuktikan bahwa hubungan antara aktivitas olahraga dengan kemampuan memecahkan masalah pada siswa SMP Negeri 3 Nganjuk cukup signifikan. Oleh karena itu proses pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah hendaknya benar-benar dapat dimanfaatkan oleh siswa an dijadikan sebagai media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, ketrampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai, serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang.

PENUTUP

Simpulan

Setelah dilakukan proses penelitian, maka dari hasil penelitian dapat disimpulkan:

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas olahraga dengan kemampuan memecahkan masalah siswa kelas VII SMP Neger 3 Nganjuk.
2. Besarnya nilai koefisien korelasi antara aktivitas olahraga (X) dengan kemampuan memecahkan masalah (Y) sebesar 0,264, dengan koefisien determinasi sebesar 6,97%. Berarti masih ada 93,03% variabel lain yang memberikan sumbangan terhadap kemampuan memecahkan masalah.

Saran

Berdasarkan simpulan tersebut di atas maka saran-saran yang perlu diungkap :

1. Diharapkan pada guru pendidikan jasmani di sekolah, untuk tidak hanya meningkatkan kebugaran jasmani saja, tetapi juga membimbing dan mengarahkan siswa melalui aktivitas olahraga yang digemari, untuk menanamkan nilai-nilai yang terkandung di dalam aktivitas olahraga tersebut, agar siswa mampu meningkatkan kemampuannya dalam memecahkan masalah dengan baik.
2. Bagi siswa, hendaknya lebih meningkatkan keaktifannya dalam kegiatan olahraga, mengambil nilai-nilai yang positif dari olahraga guna meningkatkan kemampuan memecahkan masalah, mengembangkan ketrampilan, serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, Arma dan Manadji, Agus. 1994. *Dasar-dasar Pendidikan Jasmani*. Jakarta : Depdikbud.
- Bayu, W., Indra. 2011. *Pembelajaran Aktivitas Bermain untuk Meningkatkan Kemampuan Berpikir Kritis*. Tesis tidak diterbitkan. Surabaya: Pasca Sarjana Unesa.
- Hamalik. 1994. Problem Solving (Online).
(<http://www.sarjanaku.com/2011/03/pengertian-problem-solving.html>/ diakses pada tgl 2 april 2012).
- Maksum, Ali. 2009. *Buku Ajar Matakuliah Statistik*. Surabaya : FIK-Unesa.
- Maksum, Ali. 2008. *Buku Ajar Matakuliah Metodologi Penelitian*. Surabaya: FIK-Unesa.
- Mutohir & Maksum. 2007. *Sport Development Index*. Jakarta: INDEKS.
- Polya. 1985. *Teori Problem Solving* (online). (<http://masbied.files.wordpress.com/2011/05/modul-matematika-teori-belajar-polya.pdf>/ diakses pada tanggal 13November 2012).
- Stevens, Michael. 2002. *How to be better ... problem solver*. Jakarta. Elex Media Komputindo.
- Wono. 2005. *Modul Matematika Teori Belajar Polya* (online). (<http://masbied.files.wordpress.com/2011/05/modul-matematika-teori-belajar-polya.pdf>/, diakses pada tanggal 13November 2012).