

HUBUNGAN BERAT BADAN LEBIH DAN KECEMASAN DENGAN HASIL TES ROLL DEPAN SENAM LANTAI PADA SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 3 SIDOARJO

Argo Jurawal Rifianto

Mahasiswa S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi. Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Surabaya, jurawal.argo@gmail.com

Faridha Nurhayati

Dosen Program S1 Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Surabaya

Abstrak

Berat badan lebih merupakan berat badan yang berlebihan atau terlalu gemuk, akibat kelebihan pemasukan kalori dan tidak disertai dengan penggunaan energi yang berlebihan. Berat badan lebih bisa berdampak terhadap gerak seseorang yang bisa mengakibatkan gagalnya sebuah tes *roll* depan. Selain berat badan lebih, adanya perbedaan kecemasan siswa juga dapat mempengaruhi sebuah hasil tes *roll* depan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan berat badan lebih dan kecemasan dengan hasil tes *roll* depan senam lantai siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Sidoarjo dan mengetahui seberapa besar sumbangan berat badan lebih dan kecemasan dengan hasil tes *roll* depan senam lantai siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Sidoarjo. Jenis penelitian ini merupakan penelitian non-eksperimen melalui pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Sidoarjo yang berjumlah 289 siswa. Sedangkan teknik dalam pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 60 siswa. Instrumen dalam penelitian ini adalah IMT/U untuk mengukur berat badan, angket kecemasan, dan tes *roll* depan senam lantai. Analisis data yang digunakan *regresi logistik*.

Berdasarkan hasil analisis data diketahui antara berat badan dengan tes *roll* depan memiliki nilai sig $0,097 < p\text{-value (sig) } 0,05$, maka H_0 diterima dan H_a ditolak. Jadi, tidak terdapat hubungan antara berat badan lebih dengan tes *roll* depan. Sedangkan antara kecemasan dengan hasil tes *roll* depan memiliki nilai sig $0,001 > p\text{-value (sig) } 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Jadi, terdapat hubungan antara kecemasan dengan hasil tes *roll* depan. Untuk perhitungan hubungan berat badan lebih dan kecemasan dengan hasil tes *roll* depan dapat dilihat pada perhitungan *Regresi Logistik* yang memiliki nilai sig $0,001 > p\text{-value (sig) } 0,05$. Jadi, terdapat hubungan antara berat badan lebih dan kecemasan dengan hasil tes *roll* depan. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara berat badan lebih dan kecemasan dengan hasil tes *roll* depan senam lantai pada siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Sidoarjo sebesar 41,7%.

Kata Kunci : Berat Badan Lebih, Kecemasan, Tes *Roll* Depan.

Abstract

Over weight is body weight that to big or to fat, it is cause of over consume of calorie and without any energy using. Over weight can influence to body moving which is can makes forward roll test fail. Beside over weight, student's worry's different may can influence about forward roll test.

The goal of this research is to know the relation of worry and floor gymnastic forward roll test value of 8th grader of SMP Negeri 3 Sidoarjo, and to know how many big influence of over weight and worry with floor gymnastic forward roll test value of 8th grader of SMP Negeri 3 Sidoarjo. This research is non-experiment research with quantitative and correlation design. Population on this research is all of 8th grader SMP Negeri 3 Sidoarjo which is 289 students. Than sampling technic which is use is purposive sampling with 60 students as a sample. The instrument on this research is IMT/U for body weight, worry questioner, and floor gymnastic forward roll test. Data analysis which is use is logistic regression.

Base on the data analysis knows that between over weight with forward roll test has sig value $0,097 > p\text{-value (sig) } 0,05$, so H_0 accept and H_a ignore. So, there is no relation between over weight with forward roll test value. Than between worry with forward roll test has sig value $0,001 > p\text{-value (sig) } 0,05$. So, H_0 ignore and H_a accept. So, there is a relation between worry and forward roll test value. For counting of the relation over weight and worry with forward roll test value can see on logistic regression counting which is has sig value $0,001 > p\text{-value (sig) } 0,05$. So, there is a relation between over weight and worry with forward roll test value

The conclusion is, there is a significant relation between over weight and worry with floor gymnastic forward roll test value of 8th grader SMP Negeri 3 Sidoarjo as big as 41,7%.

Keywords: over weight, worry, forward roll test.

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan kebutuhan yang tidak kalah penting dengan kebutuhan yang lain. Sekolah merupakan lembaga yang mengindahkan nilai-nilai kebudayaan manusia baik di masa lalu, masa kini, dan masa yang akan datang. Dalam sebuah lembaga pendidikan harus mempunyai tujuan yang tertuang di Permendiknas no 22 tahun 2006, bahwa pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (Penjasorkes) merupakan salah satu mata pelajaran yang wajib disertakan dalam sistem pendidikan.

Adapun beberapa ciri-ciri umum pada anak yang menderita berat badan lebih, yaitu : perut membesar, keringat yang berlebihan, lemak tubuh bergumpal, sering menggaruk kulit dan adanya kesalahan sikap tubuh seperti lutut membengkok, telapak kaki datar/rata, letak bahu yang rendah (tidak normal) serta bagian tubuh sekitar punggung kurang normal, dan semua ini mempengaruhi terhadap fungsi gerak tubuh (Tarigan, 2000: 33).

Senada dengan studi yang dilakukan oleh para peneliti di UCLA (*University California of Los Angeles*), menunjukkan bahwa anak-anak dan remaja yang mengalami berat badan lebih pada usia 10-17 tahun, memiliki risiko dua kali lipat mengembangkan masalah kesehatan fisik, mental dan ketidak mampuan belajar. Para peneliti menemukan bahwa anak-anak yang memiliki berat badan lebih berisiko mengalami masalah mental hingga 1,3 kali persen lebih besar dari anak-anak dengan berat badan normal.

(<http://health.detik.com/read/2013/01/18/071755/2145846/763/obesitas-pada-anak-dan-remaja-mempengaruhi-kesehatan-mental-dan-perilakunya> diakses tanggal 19 Mei 2013)

Demikian juga dalam pembelajaran senam memerlukan aspek tersebut di atas, Peter H. Warner (1999: 9) mengatakan *Gymnastics may be globally defined as any physical exercises on the floor or apparatus that is designed to promote endurance, strenght, flexibility, agility, coordination and body control*. Dalam pengertian bebas, maka definisi tersebut berbunyi : senam dapat diartikan sebagai bentuk latihan tubuh pada lantai pada alat yang dirancang untuk meningkatkan daya tahan, kekuatan, kelentukan, kelincahan, koordinasi, serta kontrol tubuh. Jadi untuk gerakan senam lantai fokusnya terdapat pada tubuh, bukan alatnya, bukan pula pola-pola gerakannya, karena gerak apapun yang digunakan, tujuan utamanya adalah peningkatan kualitas fisik serta penguasaan pengontrolannya.

Seseorang yang menderita berat badan lebih memiliki perasaan negatif atau merasa takut terhadap apa yang tidak diinginkan dalam mengikuti pelajaran

penjasorkes, khususnya pada pembelajaran senam lantai.

Pembelajaran keterampilan gerak dasar bagi siswa penderita berat badan lebih perlu diberikan secara terencana. Sebab pada umumnya, anak yang memiliki kegemukan kurang menguasai keterampilan gerak dasar, karena keseimbangan tubuh agak terganggu dan sering merasa takut jatuh (Tarigan, 2000: 34).

Selain berdampak pada kemampuan fisik, postur tubuh yang kurang baik dapat mengganggu psikologi seseorang pada saat melakukan tugas gerak. Gangguan psikologi salah satunya yaitu kecemasan. Menurut Kaplan, sadock dan Grebb (dalam Fausiah dan Widury, 2003: 73) kecemasan adalah respon terhadap situasi tertentu yang mengancam, dan merupakan sebuah hal yang normal terjadi menyertai perkembangan, perubahan, pengalaman baru atau yang belum pernah dilakukan, serta dalam menemukan jati diri dan arti hidup.

Berdasarkan observasi yang dilakukan oleh peneliti di SMP Negeri 3 Sidoarjo untuk sebuah tugas kuliah semester tujuh. Dari pengamatan peneliti bahwa banyak anak yang memiliki berat badan lebih saat kegiatan olahraga dimulai, anak berat badan lebih tersebut tidak melakukan olahraga tetapi duduk-duduk saja dan jika ada yang melakukan olahraga sebentar kemudian istirahat karena kecapekan. Sedangkan anak yang memiliki postur berat badan normal lebih aktif dalam melakukan kegiatan olahraga meskipun tanpa disuruh oleh guru penjasorkes.

Dari penjelasan tersebut, maka peneliti akan melakukan penelitian dengan mengambil sebuah judul "Hubungan Berat Badan Lebih dan Hasil Kecemasan dengan Tes Roll Depan Senam Lantai pada Siswa Kelas VIII SMPN 3 Sidoarjo".

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan metode penelitian non eksperimen. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain korelasional ditunjukkan dengan model sebab- akibat.

Populasi dari penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Sidoarjo yang berjumlah 289 siswa. Teknik pengambilan sampel dengan cara *purposive sampling* maka dihasilkan anak dengan berat badan lebih sebanyak 30 siswa dan siswa berat badan normal digunakan sebagai sampel semu untuk pembandingan sebanyak 30 siswa. Instrumen yang digunakan adalah IMT/U untuk mengukur berat badan dan tinggi badan, angket kecemasan mengadopsi milik koi swandano (2011: 31), tes roll depan sebagai alat ujinya.

Teknik analisis data menggunakan regresi logistik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian

Tabel 1 Hasil koefisien kontingensi

Variabel	Aprox. Sign
Hubungan berat badan lebih dengan tes <i>roll</i> depan	0,097
Hubungan hasil kecemasan dengan tes <i>roll</i> depan	0,001

Berdasarkan table diatas dapat diketahui bahwa pengujian untuk ada atau tidak adanya hubungan antara berat badan lebih dengan hasil tes *roll* depan senam lantai menunjukkan hasil yang memenuhi syarat penerimaan H_0 , karena nilai signifikansi sebesar 0,097 lebih besar daripada taraf nyata 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa berat badan lebih dengan hasil tes *roll* depan senam lantai tidak memiliki hubungan. Sebaliknya, berdasarkan hasil pengujian hipotesis untuk hubungan hasil kecemasan dengan hasil tes *roll* depan senam lantai memberikan nilai signifikansi sebesar 0,001 yang kurang dari taraf nyata sebesar 0,05, hasil ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang nyata antara kecemasan dengan hasil tes *roll* depan senam lantai.

Tabel 2 Hasil regresi logistik

Variabel	Aprox. Sign
Hubungan Berat Badan Lebih Dan Kecemasan Hasil Tes <i>Roll</i> Depan Senam Lantai	0.001

Berdasarkan hasil perhitungan regresi logistik pada tabel diatas, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,01 yang kurang dari taraf nyata 0,05. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kedua variabel bebas yaitu berat badan lebih dan hasil kecemasan secara bersama-sama memiliki hubungan yang nyata dengan variabel terikat yaitu tes *roll* depan senam lantai siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Sidoarjo.

Dari uraian diatas berat badan lebih dan kecemasan secara bersama-sama memiliki hubungan yang nyata dengan variabel terikat yaitu hasil tes *roll* depan senam lantai siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Sidoarjo.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dengan bantuan program SPSS 2.0 dapat

diperoleh informasi bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara berat badan lebih dengan hasil tes *roll* depan senam lantai, sebaliknya terdapat hubungan antara kecemasan dengan hasil tes *roll* depan senam lantai. Hal ini dapat dilihat berdasarkan nilai signifikan untuk hubungan berat badan lebih dengan hasil tes *roll* depan lebih dari taraf nyata 0,05 dan nilai signifikan untuk hubungan kecemasan dengan hasil tes *roll* depan senam lantai kurang dari taraf nyata 0,05.

Menurut Gunarsa yang dikutip Swandano (1989: 47) kecemasan dalam pertandingan akan menimbulkan tekanan emosi yang berlebihan, yang dapat mengganggu pelaksanaan pertandingan serta mempengaruhi penampilan prestasi. Dengan demikian siswa yang memiliki kecemasan tinggi akan berpengaruh terhadap hasil tes *roll* depan.

Berdasarkan faktor pribadi setiap anak, pada dasarnya setiap pribadi merupakan individu yang berbeda-beda, baik dari segi kognitif, psikomotor, maupun emosionalnya. Kesuksesan anak dalam menguasai keterampilan gerak dasar masing-masing individu sudah pasti berbeda, sesuai dengan ciri-ciri atau kemampuan anak tersebut. Makmun dan Saputra (2000: 70)

Dari faktor proses belajar setiap anak, menurut Ivan Pavlov (dalam maksum 2007: 6) bahwa kebiasaan adalah keterulangan, yaitu mengulang sesuatu hingga menjadi otomatis. Orang sering mengatakan : *Habit is Power* sesuatu yang semula tidak biasa kita lakukan dan bahkan sesuatu yang tampaknya sulit bisa jadi akan menjadi mudah kalau menjadi kebiasaan.

Jadi proses pribadi dan faktor proses belajar seseorang yang bisa mempengaruhi dalam keberhasilan sebuah gerak dalam kegiatan olahraga.

Penutup

Dalam bab ini, akan menyajikan kesimpulan dan saran-saran sesuai dengan tujuan penelitian dari hasil penelitian yang telah dilaksanakan.

Simpulan

Berdasarkan hasil perhitungan pada penelitian ini maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Tidak ada hubungan yang signifikan antara berat badan dengan hasil tes *roll* depan senam lantai pada siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Sidoarjo.
2. Adanya hubungan yang signifikan antara kecemasan dengan hasil tes *roll* depan senam lantai pada siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Sidoarjo.
3. Adanya hubungan yang signifikan antara berat badan lebih dan kecemasan dengan hasil tes *roll* depan senam lantai pada siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Sidoarjo.

4. Besarnya sumbangan berat badan lebih dan hasil kecemasan pada tes *roll* depan senam lantai siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Sidoarjo. Yaitu sebesar 41,7% sedangkan sisanya terjadi karena faktor lain sebesar 58,3% yang tidak dijelaskan pada penelitian ini.

Saran

1. Bagi guru penjasorkes, agar lebih memberikan motivasi kepada siswa dalam mengikuti kegiatan olahraga yang dilakukan disekolah dan memberikan materi tentang menjaga tubuh agar tetap ideal.
2. Bagi siswa, agar lebih bisa menjaga postur tubuh yang ideal sehingga bisa menunjang kegiatan olahraga disekolah maupun diluar sekolah.
3. Bagi orang tua, lebih memperhatikan asupan makanan yang diberikan pada putra-putrinya sehingga memiliki tubuh yang ideal, serta dapat menunjang prestasi dalam proses belajarnya.
4. Penelitian ini perlu dikembangkan lagi sehingga perlu dilakukan penelitian sejenis dan disarankan mengambil subyek yang lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

Faujiah, Fitri dan Widury, Julianti. 2003. *Psikologi Abnormal*. Jakarta. Fakultas Psikologi Universitas Indonesia

Gunarsa, Singgih. 1989. *Psikologi Olahraga*. Jakarta : PT. BPK Gunung Mulia.

Mahendra. 2000. *Olahraga pilihan senam.*: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.

Maksum, Ali. 2007. *Psikologi Olahraga teori dan aplikasi*. Surabaya : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Surabaya.

Ma'mun, Amung dan Saputra, Yudha M. 2000. *Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.

Tarigan, Beltasar. 2000. *Penjaskes adaptif* : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan

www. *Berat badan lebih dan permasalahannya*. 2013.(Online).
<http://health.detik.com/read/2013/01/18/071755/2145846/763/obesitas-pada-anak-dan-remaja-mempengaruhi-kesehatan-mental-dan-perilakunya> diakses tanggal 19 Mei 2013.