

## KORELASI ANTARA AKTIVITAS OLAHRAGA DENGAN TINGKAT STRES YANG DIALAMI SISWA KELAS XI JURUSAN BUSANA BUTIK SMKN 8 SURABAYA

**Nuris Andi Prastiyo**

S1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Surabaya,  
[banknooe@gmail.com](mailto:banknooe@gmail.com)

**Ali Maksu**

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

### Abstrak

Aktivitas olahraga merupakan kegiatan fisik yang dilakukan manusia untuk menciptakan kesehatan fisik, mental dan spiritual. Aktivitas olahraga dalam hal ini bisa dilakukan di berbagai macam kegiatan. Kaitannya dengan penjasorkes, pembelajaran dilakukan melalui dan dengan aktivitas olahraga. Unsur kesenangan dan kesegaran diharapkan mampu memberikan dampak positif terhadap siswa. Sehingga mampu mengontrol kondisi mental spiritual negatif yang berpotensi mengganggu setiap aktivitas sehari-hari. Untuk itu, aktivitas olahraga diharapkan mampu memberikan suasana baru ditengah tugas-tugas mata pelajaran yang cukup membuat siswa tertekan. Stres pada titik terjenuh siswa menjadi puncak dimana siswa dalam kondisi tertekan yang berat. Karena stres sendiri dapat diartikan ketidakmampuan seseorang dalam memenuhi tuntutan.

**Kata Kunci:** aktivitas olahraga, stres.

### Abstract

Sport activities to constitute physical activity that be done by man as to establish physical health, mental and spiritual. Sport activities in this case can be done at activity kind sort. Its bearing with penjasorkes, learning is done through and with sport activities. Element joy and freshness is expected can give positive impact to student. So can control spiritual's mental state negative that potentially troubles each day-to-day activity. To it, expected sport activities can give new atmosphere to be intermediated subject duty assignment that adequately make stressed student. Stress on the dot most saturated student becomes to culminate where student in condition stressed heavy one. Since alone stress used to mean someone disability in accomplishes charge.

**Keywords:** sport activities, stress

### PENDAHULUAN

Pendidikan sendiri merupakan tanggung jawab kita bersama, pemerintah, guru, tokoh masyarakat, orang tua murid, semua hendaknya bahu-membahu mewujudkan sebuah pendidikan yang dicita-citakan. Seperti yang telah termaklumat dalam tujuan nasional Indonesia yang tercantum dalam pembukaan undang-undang 1945 paragraf keempat yang menyebutkan bahwa ".....mencerdaskan kehidupan bangsa.....". dan pada UU RI No.20 Tahun 2003 Tentang sistem pendidikan Nasional pasal (2) ayat (3) "untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis dan bertanggungjawab".

Pada dasarnya, peserta didik memiliki perkembangan dan kecepatan belajar yang tidak sama atau bervariasi antara satu dengan lainnya, ada yang perkembangannya maju dengan pesat tetapi ada yang lambat (Mahardika, 2010: 15). Kondisi tersebut membuat guru harus lebih pandai dan tegas dalam membuat rancangan/desain pembelajaran yang akan disampaikan, hendaknya

pembelajaran yang disampaikan mengarah pada kebutuhan yang saat ini diperlukan dalam proses pembelajaran didunia pendidikan, yakni pembelajaran yang bersifat kontekstual, di mana pembelajaran yang akan disampaikan memuat unsur-unsur yang dapat di implementasikan dalam kehidupan sehari-hari. Yang menekankan pada pengalaman peserta didik dalam mengikuti sebuah proses belajar mengajar.

Dalam kaitannya dengan mata pelajaran penjasorkes, pelajaran yang sebagian besar materinya tentang keterampilan gerak. Setidaknya mampu memberikan pengalaman gerak tersendiri bagi peserta didik. Berdasarkan pada Permendiknas No.22 Tahun 2006 tentang Standar Isi kelompok mata pelajaran penjasorkes antara lain meliputi: 1.) Peningkatan kondisi fisik, 2.) Menanamkan dan membudayakan sportivitas, 3.) Menanamkan dan membudayakan pola hidup sehat.

Sidentop (dalam Maksu, 2009: 31) mengatakan pendidikan jasmani sebagai "education through and of physical activities". Sejalan dengan pernyataan tersebut Maksu (2009: 31) menyatakan bahwa, pendidikan jasmani diartikan sebagai pendidikan melalui dan dari aktivitas jasmani. Selanjutnya diajarkan dan dilatih sesuai



individu yang dapat menimbulkan stres. Secara umum stresor dibagi tiga: stresor fisik, sosial dan psikologis”.

Ketika seseorang mampu memfungsikan stres agar berdampak positif bagi dirinya, maka akan menghasilkan prestasi yang maksimal. Menurut Hawari (2011: 116) upaya untuk meningkatkan kekebalan terhadap stres adalah sebagai berikut:

1. Makanan, yang halal, baik dan tidak berlebihan.
2. Tidur, obat alamiah yang dapat memulihkan segala kelelahan fisik dan mental.
3. Olahraga, tidak perlu mahal, jalan pagi, lari pagi atau senam pun bisa dilakukan tanpa mengeluarkan biaya.
4. Tidak merokok.
5. Tidak meminum minuman keras.
6. Berat badan ideal.
7. Pergaulan (silaturahmi).
8. Pengaturan/manajemen waktu.
9. Agama, pentingnya pemenuhan kebutuhan dasar spiritual (basic spiritual needs).
10. Rekreasi.
11. Sosial ekonomi (Keuangan), pengaturan pemasukan dan pengeluaran.
12. Kasih sayang.
13. Lain-lain, sholat tahajud (bagi yang muslim), relaksasi, yoga, meditasi dll.

Dari penjelasan Hawari diatas, disebutkan olahraga dapat meningkatkan kekebalan terhadap stres. Dengan seseorang melakukan kegiatan olahraga, akan menghasilkan kondisi fisik yang tangguh, sementara itu kondisi mentalnya dapat merasakan kesenangan.

Dalam penerapannya menurut Yudhawati dan Haryanto (2011: 226) cara seseorang mengatasi stress dapat dikelompokkan menjadi dua:

1. Cara yang spontan dan tidak disadari, dimana pengelolaan stres berpusat pada emosi yang dirasakan. Berikut merupakan perilaku yang tergolong dalam kelompok ini:
  - a. Acting out, menampilkan tindakan yang justru tidak mengatasi masalah.
  - b. Denial, menolak mengakui keadaan yang sebenarnya.
  - c. Displacement, memindahkan / melampiaskan perasaan/emosi tertentu pada pihak/objek lain yang benar-benar tidak ada hubungannya namun dianggap lebih aman.
  - d. Rasionalisasi, membuat alasan-alasan logis atas perilaku buruk.
2. Cara yang disadari, seseorang secara sadar melakukan upaya untuk mengatasi stres. Ada dua strategi untuk mengatasi stres:
  - a. Meningkatkan toleransi terhadap stres, dengan cara meningkatkan kemampuan (fisik dan mental).
  - b. Mengenal dan mengubah sumber stres.

Manusia dalam upaya mengelola stres mempunyai cara dan kemampuannya masing-masing. Kondisi ini tidak lepas dari bagaimana setiap individu mengolah dan menghadapi sumber-sumber stres yang ada.

## METODE

Sesuai dengan permasalahan yang disebutkan diatas, penelitian yang dilakukan oleh penulis menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif, yang mana terfokus untuk mencari hubungan tentang ada atau tidaknya hubungan antara dua variabel yang ada. “pendekatan kuantitatif dalam penelitian antara lain dicirikan oleh pengujian hipotesis dan digunakannya instrumen-instrumen tes yang standar” (Maksum, 2009: 10). Untuk jenis penelitian sendiri peneliti menggunakan penelitian korelasional. Lebih lanjut menurut Maksum (2009: 17) menjelaskan bahwa “penelitian korelasional adalah suatu penelitian yang menghubungkan satu atau lebih variabel bebas dengan satu variabel terikat tanpa ada upaya untuk mempengaruhi variabel tersebut”.

Sedangkan untuk model hubungan penelitian, peneliti menggunakan hubungan sebab-akibat. Hubungan sebab-akibat adalah hubungan dimana variabel yang satu menjadi sebab variabel yang lain (Maksum, 2009: 31).

Populasi adalah keseluruhan individu atau objek yang dimaksudkan untuk diteliti dan yang nantinya akan dikenal generalisasi (Maksum, 2009: 39). Penulis menggunakan penelitian populasi, hal ini dilakukan untuk melihat semua yang ada di dalam populasi. Populasi yang dimaksud peneliti yakni siswa kelas XI jurusan busana butik SMKN 8 Surabaya.

Instrumen merupakan segala sesuatu yang dijadikan penulis sebagai alat dalam melakukan penelitian. Dalam memperoleh data dalam penelitian ini, peneliti menggunakan angket yang diberikan kepada siswa kelas XI jurusan busana butik SMKN 8 Surabaya. Angket adalah sejumlah pertanyaan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden dalam arti laporan tentang pribadinya, atau hal-hal yang ia ketahui (Arikunto, 2002: 129).

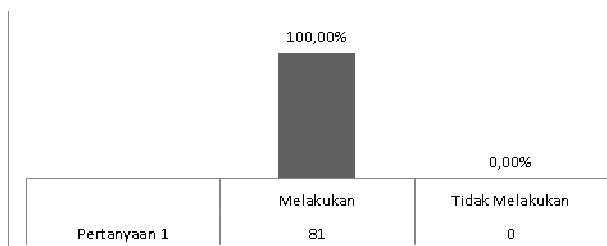
### *Pengukuran Kebiasaan Berolahraga*

Dalam mengukur aktivitas olahraga siswa, peneliti menggunakan instrumen yang diadopsi dari buku Sport Development Index, (Mutohir dan Maksum: 2007). Sejumlah 11 butir pertanyaan terkait kebiasaan olahraga siap disajikan kepada responden, pada pertanyaan no 3, 4 dan 5 terdapat pertanyaan yang berkaitan dengan prinsip FIT (frequency, intensity dan time). Hal ini bertujuan untuk menggali sejauh mana siswa mempunyai kebiasaan olahraga dalam kehidupan sehari-harinya.

Menurut Nurhasan, dkk (2005: 22), menyebutkan mengenai prinsip FIT, yang mana ini merupakan syarat seseorang dapat meningkatkan kebugaran jasmaninya melalui aktivitas olahraga. Berikut adalah penjelasan terkait FIT:

1. Frequency, yaitu jumlah kegiatan fisik yang dilakukan dalam jangka waktu satu minggu.





Grafik Siswa Melakukan Aktivitas Olahraga Dalam Seminggu Terakhir

Pada gambar 4.1. dapat diketahui bahwa siswa 100% menjawab melakukan aktivitas olahraga selama seminggu terakhir. Dari hasil ini setidaknya siswa sudah menunjukkan antusiasme dalam berolahraga. Meskipun hanya dari data tertulis. Yang menarik disini ialah, siswa yang malas dalam berolahraga sebesar 0%, artinya tidak ada siswa yang malas dalam melakukan aktivitas olahraga baik di dalam maupun di luar sekolah. Hasil ini dapat mengindikasikan dua hal: pertama, siswa menganggap bahwa dengan mengikuti pelajaran penjasorkes saja sudah dapat dikatakan melakukan aktivitas olahraga dan tidak malas dalam melakukannya. Kedua, siswa menjawab pertanyaan angket ini karena memang siswa melakukan dan tidak malas berolahraga secara praktek (tidak hanya tertulis pada angket). Hal ini menunjukkan adanya perbedaan pandangan umum bahwa siswa malas mengikuti pembelajaran penjasorkes.

Hasil penelitian ini, setidaknya telah memberikan gambaran pada guru penjasorkes SMKN 8 Surabaya. Dimana siswa kelas XI jurusan busana butik mempunyai tingkat kekebalan stres sedang. Dilain sisi aktivitas olahraga pada siswa kelas yang sama tersebut cukup rendah, dengan 73 siswa yang termasuk kategori tidak terbiasa berolahraga.

Sementara itu, cabang olahraga pilihan yang paling diminati siswa kelas XI jurusan busana butik SMKN 8 Surabaya ialah renang dengan prosentase sebesar 65,43%, selain kegemaran dan antusias siswa dalam mengikuti materi ini, cabor renang juga merupakan materi yang hampir setiap bulan sekali selalu dipraktekkan. Sementara itu bulutangkis, dengan prosentase sebesar 46,91 (38 siswa) menjadi cabor pilihan tertinggi kedua. Meskipun SMKN 8 Surabaya tidak mempunyai lapangan bulutangkis, bisa jadi siswa berolahraga bulutangkis di luar sekolah (rumah atau klub). Selanjutnya basket sebesar 37,04% menjadi urutan teratas ketiga setelah renang dan bulutangkis. Hasil basket ini tidak mengherankan karena selama pembelajaran penjasorkes siswa cukup antusias dalam mengikuti materi basket (pengalaman PPL 2009). Adanya ekstrakurikuler basket juga mendukung cabor ini menjadi pilihan ketiga teratas bagi siswa kelas XI jurusan busana butik SMKN 8 Surabaya.

Terkait ditolakny hipotesis yang dipaparkan pada bab sebelumnya, menurut penulis disebabkan beberapa hal, antara lain: responden yang mayoritas siswi (79 siswa) menjawab pilihan dengan skor yang kecil pada butir 3, 4 dan 5 angket kebiasaan berolahraga mempengaruhi hasil olah data korelasi menggunakan *Product Moment*. Alasan lain yakni fasilitas olahraga yang kurang (60,49%) juga dirasa mempengaruhi kebiasaan berolahraga siswa dsb.

Yang menjadi perhatian saat ini adalah bagaimana cara meminimalisir tingkat stres siswa dengan upaya-upaya tertentu seperti olahraga, rekreasi, mendekatkan diri pada agama, bergaul di lingkungan yang sehat dsb. Dengan upaya tersebut diharapkan siswa mempunyai tingkat kekebalan stres yang tinggi. Yang berarti siswa mempunyai kesehatan mental yang baik, disamping mempunyai kesehatan fisik dan spiritual yang baik pula. Yang akan terus diasah dan dikelola dalam setiap pembelajaran penjasorkes.

Pada akhirnya, tugas membudayakan dan membiasakan olahraga tidak hanya tanggung jawab guru penjasorkes saja. Namun semua pihak termasuk orang tua, sekolah dan masyarakat (lingkungan) serta pemerintah berkewajiban mendukung suksesnya tugas tersebut. Dimana diharapkan, ketika siswa mampu membiasakan diri berolahraga, efek positif yang ada akan berdampak pada siswa, salah satunya mempunyai mentalitas diri yang kuat berdasarkan nilai-nilai dasar dalam dunia olahraga. Tentunya yang sesuai dan sejalan dengan tujuan mata pelajaran penjasorkes.

## PENUTUP

### Simpulan

Dari hasil penelitian yang ada, secara umum dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara nilai aktivitas olahraga dengan tingkat stres siswa kelas XI jurusan busana butik SMKN 8 Surabaya. Dengan koefisien determinasi sebesar 0,025%, yang bermakna sumbangan variabel bebas (aktivitas olahraga) terhadap variabel terikat (tingkat stres siswa) pada penelitian ini sebesar 0,056%. Dengan kata lain masih ada 99,975% sumbangan variabel lain terhadap tingkat stres siswa.

### Saran

Dari hasil dan pembahasan pada penelitian ini, berikut terdapat 2 saran agar penelitian ini mempunyai nilai kebermanfaatannya:

1. Guru penjasorkes dalam usaha untuk melakukan kegiatan belajar mengajar, hendaknya selalu memperhatikan tujuan mata pelajaran penjasorkes yang telah termaklumat pada Permendiknas No.22 Tahun 2006 tentang Standar Isi kelompok mata pelajaran penjasorkes. Yakni:
  - 1.) Peningkatan kondisi fisik,

