

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DILUAR JAM PELAJARAN PJOK TERHADAP TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA

Nur Maylla Zenitha*, Setiyo Hartoto

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

Universitas Negeri Surabaya

*nurzenitha@mhs.unesa.ac.id

Abstrak

Semua bentuk kegiatan manusia memerlukan aktivitas fisik atau jasmani. Aktivitas fisik sangat bermanfaat bagi tubuh, kesehatan mental dan menjadikan hidup berkualitas agar tetap produktif serta bugar sepanjang hari. Melakukan aktivitas fisik secara teratur dapat membantu dalam hal berpikir serta mengambil keputusan. Bagi pelajar sendiri memiliki kebugaran jasmani yang baik akan meningkatkan perilaku dan prestasi yang baik dikelas. Dengan ini peneliti bertujuan untuk mencari tahu apakah terdapat hubungan antara kondisi kebugaran jasmani pelajar/siswa terhadap aktivitas fisik sehari-hari yang dilakukan baik di dalam maupun diluar sekolah. Jenis penelitian ini yakni penelitian deskriptif dan menggunakan desain penelitian korelasional. Pada saat pelaksanaan, peneliti meminta siswa mengisi angket kuesioner untuk mengetahui apa sajakah aktivitas siswa selama satu minggu terakhir kemudian peneliti juga menggunakan instrumen mft untuk mengukur VO₂max pada siswa. Penelitian dilakukan di SMPN 6 Surabaya. Peneliti menggunakan teknik random sampling untuk menetapkan sampel dalam penelitian. Sampel pada penelitian ini yakni siswa kelas VII pada 9 kelas yang berjumlah 333 siswa. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, hasil data kuesioner angket aktivitas fisik dan hasil tes MFT dari total 333 siswa disebutkan bahwa 130 siswa memiliki aktivitas fisik yang sangat rendah, 185 siswa memiliki aktivitas fisik rendah dan siswa yang memiliki aktivitas fisik sedang terdapat 18 siswa. Kemudian, terdapat 326 siswa tergolong memiliki tingkat kebugaran yang sangat kurang, dan 7 siswa sisanya dalam kategori kurang.

Kata Kunci : aktivitas fisik, kebugaran jasmani

Abstract

Every human activity requires physical activity. All of physical activities are very beneficial for the human body, mental health and the quality of life. It is beneficial to keep productive throughout the day. By doing several physical activities regularly, it can help us in thinking positively and making decisions better. For students, by having a good physical education will help them to increase motivation and good achievement in class. By the reason, this research conducted to find out whether there is a relationship between the students' physical condition with their daily physical activities which were done both inside and outside the school. This research was descriptive research which used a correlational research design. During the implementation, the researcher asked students to fill out the questionnaires in order to find out what were the students' recent activities during the in a week. The researcher also used Multistage Fitness Test or MFT as the instrument to measure the students' VO₂max. This study was conducted at SMPN 6 Surabaya. The researchers used random sampling techniques in conducting the research. Moreover, the sample of this study were 333 students of VII graders in 9 classes. Based on the results of both from the questionnaire of physical activities and the MFT test showed that 130 students have very low physical activity, 185 students have low physical activity and 18 students have medium physical activity. Furthermore, there were 326 students who were classified in to very less physical activity, and the rest 7 students were left were classified in to less category of physical activity.

Keywords: physical activity, physical fitness

PENDAHULUAN

Kesehatan adalah unsur terpenting dalam kehidupan manusia. Sehat merupakan kondisi tubuh dimana saat tubuh manusia mampu berfungsi secara normal. Sikap yang lebih positif terhadap kualitas hidup, diekspresikan melalui persepsi yang lebih optimis mengenai kesehatan, fungsi sosial, kesejahteraan psikologis dan peran dalam semua aspek kehidupan sehari-hari (Karageorgou, 2018: 57). Dibutuhkan kesehatan jasmani dan rohani manusia agar dapat melakukan aktivitas secara optimal yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif.

Olahraga menjadi sebuah kebutuhan yang sangat penting bagi kehidupan manusia mengingat manfaat yang sangat besar bagi tubuh manusia. Secara keseluruhan manfaat olahraga memiliki aspek positif terhadap keadaan fisik, psikis dan sosial seseorang (Novitasari dan Rahfiludin, 2016: 38). Menurut John F. Kennedy dalam Nurhasan, dkk. (2005: 17) disebutkan bahwa, *Physical fitness is not only one of the most important keys to a healthy body, it is the basis dynamic and creative intellectual activities* yang artinya kebugaran jasmani bukan hanya salah satu kunci terpenting untuk tubuh yang sehat, itu merupakan kegiatan dasar intelektual yang dinamis dan kreatif. Secara umum kesehatan dapat dicapai dengan mengubah gaya hidup yang tidak aktif menjadi gaya hidup yang lebih aktif di semua kategori umur, (Lachman, 2018: 7). Semua bentuk kegiatan manusia selalu memerlukan dukungan fisik/jasmani, sehingga masalah kemampuan fisik/jasmani merupakan faktor dasar bagi setiap aktivitas manusia (Giriwijoyo dan Sidik, 2013: 21). Agar segala pekerjaan atau kegiatan sehari-hari dapat dilakukan dengan maksimal. Kebugaran jasmani sendiri memiliki fungsi khusus dan terbagi menjadi tiga golongan. Golongan pertama berdasarkan pekerjaan, misalnya kebugaran jasmani bagi olahragawan yakni untuk meningkatkan prestasi, kebugaran jasmani bagi karyawan untuk meningkatkan produktivitas kerja, dan kebugaran jasmani bagi pelajar untuk meningkatkan kemampuan belajar.

Sebagaimana disebutkan fungsi khusus kebugaran jasmani bagi pelajar yakni meningkatkan kemampuan belajar, berdasarkan struktur kurikulum 2013 (K13) dalam Permendikbud no 68 tahun 2013 untuk tingkat SMP mengalami perubahan terkait dengan jam mata pelajaran PJOK yang ditambah dari sebelumnya 2 jam per minggu menjadi 3 jam per minggunya. Dilihat dari pelaksanaan mata pelajaran PJOK yang hanya dilaksanakan seminggu sekali, dirasa kurang efektif sehingga tujuan yang akan dicapai kurang optimal dalam pembelajaran tersebut. Dengan rendahnya

kebugaran jasmani, maka akan meningkat pula gejala penyakit hipokinetik (kurang gerak). Kebugaran jasmani ditentukan oleh pola aktivitas fisik selama beberapa minggu atau bulan (Solmon dan Chang, 2016: 117). Menurut Nurmawati (2011: 5), aktivitas fisik dapat digolongkan menjadi tiga tingkatan. Untuk itu saat ini selain kegiatan ekstrakurikuler di sekolah, banyak bermunculan tempat beraktivitas sebagai wadah penyalur hobi untuk anak berkegiatan secara positif. Melalui program yang direncanakan dengan baik, anak dapat dilibatkan dalam kegiatan fisik dengan intensitas tinggi yang tentu dapat menunjang kebugaran jasmani anak. Tujuan dari penelitian ini adalah ingin mengetahui “apakah ada hubungan pada aktivitas fisik terhadap tingkat kebugaran jasmani anak.”

METODE

Penelitian ini menggunakan uji non-eksperimen. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif. Peneliti menggunakan teknik random sampling untuk menetapkan sampel dalam penelitian. Penelitian deskriptif adalah penelitian yang dilakukan untuk menggambarkan gejala, fenomena atau peristiwa tertentu (Maksum, 2018: 82). Penelitian ini dilaksanakan dalam sekali pertemuan, di jam pelajaran pertama siswa mengisi kuesioner aktivitas fisik terlebih dahulu kemudian melakukan tes MFT di lapangan pada jam pelajaran kedua. Desain yang digunakan adalah penelitian korelasional. Penelitian korelasional adalah suatu penelitian yang menghubungkan satu atau lebih variabel bebas dengan satu variabel terikat tanpa ada upaya untuk mempengaruhi variabel tersebut (Maksum, 2018: 88).

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa Sekolah Menengah Pertama kelas VII yang berjumlah 333 siswa, terdiri dari Sembilan (9) kelas A sampai kelas I. Instrumen yang digunakan peneliti untuk mengukur kebugaran jasmani siswa dalam penelitian ini adalah kuesioner aktivitas fisik (PAQ-A) dan MFT (Multistage Fitness Test) atau bleep test. Hasil analisis data akan dianalisis secara chi-square (χ^2) yang digunakan untuk menguji perbedaan frekuensi.

$$\chi^2 = \sum \left[\frac{(f_o - f_e)^2}{f_e} \right] \quad (1)$$

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data hasil penelitian diambil dari kuesioner aktivitas fisik (PAQ-A) dan kebugaran jasmani (MFT) penelitian populasi sekaligus sampel pada siswa kelas VII SMP Negeri 6 Surabaya yang berjumlah 333 siswa. Sebagai berikut:

Tabel 1. Data Frekuensi Aktivitas Fisik

Kategori Aktivitas Fisik	Frekuensi	Persentase
Sangat Rendah	130	39%
Rendah	185	55,6%
Sedang	18	5,4%
Total	333	100%

Berdasarkan hasil spss yang dijabarkan yakni terhitung dari hasil nilai kuesioner aktivitas fisik dari masing-masing siswa. Peneliti menjumlahkan total nilai pada setiap pertanyaan kemudian mencari rata-rata setelahnya menggolongkan menjadi sangat rendah, rendah dan sedang.

Tabel 2. Data Frekuensi Kebugaran Jasmani

Kategori Kebugaran Jasmani	Frekuensi	Persentase
Sangat Kurang	326	97,9%
Kurang	7	2,1%
Total	333	100%

Berdasarkan hasil data kebugaran jasmani yang diperoleh dari tes MFT menunjukkan terhitung dari hasil tes lari MFT, kemudian peneliti menilai berdasarkan tabel prediksi VO_2max kemudian dikategorikan menggunakan norma tingkat kebugaran jasmani berdasarkan umur dan jenis kelamin.

Dari hasil chi-square tes dapat diketahui bahwa nilai sig p value adalah 0,000 dan nilai chi square sebesar 38,407. Karena nilai sig $0,000 < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_1 diterima, sehingga disimpulkan bahwa terdapat hubungan aktivitas fisik terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa. Dengan demikian hipotesis penelitian yang menduga bahwa terdapat hubungan aktivitas fisik diluar jam PJOK terhadap kebugaran jasmani siswa terbukti kebenarannya. Dari data tes kebugaran jasmani siswa yang berada pada kategori sangat kurang sebanyak 326 siswa (97,9%) dan siswa dalam kategori kurang sebanyak 7 siswa (2,1%). Dan hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa kelas VII SMP Negeri 6 Surabaya memiliki aktivitas fisik yang rendah dan sangat kurang pada kondisi kebugaran jasmani.

Hasil data angket menunjukkan bahwa kurangnya aktivitas fisik pada siswa lah yang berpengaruh pada tingkat kebugaran. Berdasarkan pengisian angket mayoritas siswa menjawab bahwa mereka hanya duduk-duduk, mengobrol dan mengerjakan tugas sekolah pada saat jam istirahat. Dalam kurun waktu satu minggu dapat dikatakan bahwa mayoritas siswa jarang melakukan kegiatan fisik seusai pulang sekolah. Hal ini dibuktikan dengan data hasil angket yang menyebutkan bahwa siswa melakukan aktivitas fisik ringan sebanyak 2-3 kali dalam satu minggu kemudian sebanyak 1-2 kali melakukan aktivitas fisik sedang dan juga tidak sedikit

siswa yang mengatakan bahwa mereka tidak melakukan aktivitas fisik berat.

Mereka hanya melakukan aktivitas atau bergerak secara aktif pada saat jam pelajaran olahraga berlangsung. Dalam kuesioner siswa menyebutkan bahwa mereka sering aktif pada saat pembelajaran PJOK hal ini menunjukkan bahwa adanya antusias siswa untuk melakukan pelajaran olahraga di sekolah, tetapi hal ini hanya memberi sedikit pengaruh terhadap tingkat aktivitas siswa secara keseluruhan karena pembelajaran PJOK hanya dilakukan seminggu sekali. Oleh sebab itu hasil pengisian kuesioner PAQ-A menunjukkan bahwa tidak ada siswa yang memiliki aktivitas fisik dengan kategori tinggi dan sangat tinggi.

Daya tahan kardiorespirasi merupakan kemampuan seperti jantung, paru-paru dan pembuluh darah seseorang dalam mensuplai oksigen ke seluruh tubuh terlebih saat melakukan aktivitas yang melibatkan otot. Daya tahan kardiorespirasi dan VO_2max seseorang dipengaruhi oleh banyak faktor, salah satunya adalah aktivitas fisik. Kurangnya aktivitas fisik tentu akan berakibat buruk terhadap kondisi kebugaran jasmani seseorang. Faktor penyebab kurangnya tingkat kebugaran jasmani sendiri seperti saat siswa jarang aktif pada jam istirahat, hal tersebut dapat dilihat seperti jarang sekali terlihat siswa bermain maupun kejar-kejaran serta aktivitas lainnya ketika jam istirahat. Selain sistem sekolah yang menerapkan *full day school* dari beberapa data di atas dapat disimpulkan bawah tingkat aktivitas fisik siswa kelas VII SMP Negeri 6 Surabaya cenderung rendah, baik ketika di sekolah maupun di rumah. Hal ini terbukti dalam hasil data tes lari MFT mayoritas siswa masuk dalam kategori sangat kurang dan kurang.

PENUTUP

Kesimpulan

Dari hasil penelitian yang diperoleh dan pembahasan yang dipaparkan, dapat disimpulkan bahwa:

1. Terdapat hubungan antara aktivitas fisik diluar jam pelajaran PJOK dengan tingkat kebugaran jasmani dengan hasil sig pvalue $0,000 < 0,05$.
2. Besarnya hubungan antara aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani dikategorikan dalam presentasi bahwa aktivitas fisik sangat rendah dan kebugaran jasmani sangat kurang sebesar 97,9%, aktivitas fisik rendah dan kebugaran jasmani kurang sebesar 2,1%.

Saran

Saran yang diajukan oleh peneliti sebagai hasil dari proses penelitian yang telah dilakukan yaitu:

1. Bagi siswa, untuk selalu menjaga kesehatan melalui aktivitas fisik dalam keseharian baik di sekolah atau diluar sekolah sehingga dapat meningkatkan kebugaran jasmani.
2. Bagi guru, ada baiknya memberi pengetahuan tentang manfaat berolahraga dan sesekali dapat memberikan tugas dalam bentuk aktivitas fisik sehingga siswa terdorong untuk melakukan.

DAFTAR PUSTAKA

- Karageorgou, A., Kokaridas, D., Theodorakis, Y., Mousiolis, S., Patsiaouras, A., Goudas, M. (2018). Comparative Study of Individuals with and Without Multiple Sclerosis: Overall Profile of Quality of Life, Exercise, Health Behaviors. *International Journal of Sports Science and Physical Education*, 3(4): 55-61.
- Lachman, S., Boekholdt, S.M., Luben, RN., Sharp, SJ., Brage, S., Khaw, KW., Peters, R., Wareham, NJ (2018). Impact of Physical Activity on The Risk of Cardiovascular Disease in Middle-Aged and Older Adults: EPIC Norfolk Prospective Population Study. *European Journal of Preventive Cardiology*, 25(2): 200-208.
- Maksum, A. (2018). *Metodologi Penelitian dalam Olahraga Edisi Kedua*. Surabaya: Unesa University Press.
- Novitasari, D.A., & Rahfiludin, M.Z. (2016). Tingkat Konsumsi Energi, Aktivitas Fisik Dan Kesegaran Jasmani. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 4(2): 38-45.
- Nurhasan., Priambodo, A., Roepajadi, J., Indriarsa, N., Ivano, R.A., Christina, S., Tjateri, G.A., Juniarto, P., Djawa, B., Wibowo, S. (2005). *Petunjuk Praktis Pendidikan Jasmani*. Surabaya. Unesa University Press.
- Nurmalina. (2011). *Pencegahan dan Manajemen Obesitas*. Bandung: Elex Media Komputindo.
- Giriwijoyo, S., & Sidik, D.Z. (2013). *Ilmu Kesehatan Olahraga*. Bandung: PT Remaja Rosadakarya.
- Solmon, G. & Chang, M. (2016). Physical Activity Physical Fitness and Health Related Quality of Life in School Aged Children. *Journal of Teaching in Physical Education*, 35: 117-126.