

**UPAYA MENINGKATKAN KEBUGARAN JASMANI SISWA  
MELALUI PENDIDIKAN JASMANI**

**ARTIKEL PENELITIAN**

**OLEH**

**RUSADI PARYANTO  
NIM : F38008021**



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN ILMU KEOLAHRAGAAN  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS TANJUNGPURA  
PONTIANAK  
2012**

**UPAYA MENINGKATKAN KEBUGARAN JASMANI SISWA  
MELALUI PENDIDIKAN JASMANI**

**Oleh**

**RUSADI PARYANTO  
NIM : F38008021**

**Disetujui,**

**Pembimbing I**

**Drs. Imran, M.Kes  
NIP. 196511081986031006**

**Pembimbing II**

**Isti Dwi Puspita Wati, S.Or.M.PH  
NIP. 198301282008122001**

**Mengetahui,**

**Dekan**

**Dr. Aswandi  
NIP 195805131986031002**

**Ketua Jurusan Ilmu Keolahragaan**

**Prof. Dr. Victor Simanjuntak, M.Kes  
NIP 195505251976031002**

## UPAYA MENINGKATKAN KEBUGARAN JASMANI SISWA MELALUI PENDIDIKAN JASMANI

Rusadi Paryanto<sup>1</sup>, Imran<sup>2</sup>, Isti Dwi Puspita Wati<sup>3</sup>.  
FKIP, PJKR UNIVERSITAS TANJUNGPURA JALAN AYANI,

e-mail: [rusadiparvanto@gmail.com](mailto:rusadiparvanto@gmail.com)

**ABSTRACT: Efforts to improve the physical fitness of students through physical education.** The study aims to determine how the effect of physical education on students' level of physical fitness. This study used an experimental method with pre-experimental design. Its population is grade X boy student at SMA Negeri 1 Sungai Tebelian totaling 69 students. Sampling technique uses random sampling technique to obtain a sample of 40 students. The study consisted of three stages: pre-test, providing treatment (treatment) for the provision of physical education learning as many as 12 time meetings, and post-test. The instrument used is a physical fitness test run Multi-Stage Fitness Test. Data analysis techniques normality test, homogeneity and test the effect (t-test). The results of this research is the influence of physical education on students' level of physical fitness. This is evident from t count (5.52058371) is greater than T Table (2.0315) and the average results of pre-test 30.71 ml / kg BB / min and a post-test 35.95 ml / kg BB / min or an increase of 17.06%.

Keywords: Fitness, Physical Education.

**ABSTRAK: Upaya meningkatkan kebugaran jasmani siswa melalui pendidikan jasmani.** Penelitian bertujuan untuk mengetahui bagaimana pengaruh pendidikan jasmani terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan *Pre-eksperimen design*. Populasinya adalah siswa putra kelas X SMA Negeri 1 Sungai Tebelian yang berjumlah 69 siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *random sampling* sehingga diperoleh sampel sebanyak 40 siswa. Penelitian terdiri dari tiga tahapan yaitu *pre-test*, pemberian perlakuan (*treatment*) berupa pemberian pembelajaran pendidikan jasmani sebanyak 12 kali pertemuan, dan *post-test*. Instrumen yang digunakan adalah tes kebugaran jasmani lari *Multi-Stage Fitness Test*. Analisis data menggunakan teknik uji normalitas, uji homogenitas dan uji pengaruh (Uji-t). Hasil penelitian ini adalah ada pengaruh pendidikan jasmani terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa. Hal ini terbukti dari nilai  $t_{hitung}$  (5,52058371) lebih besar daripada  $t_{tabel}$  (2,0315) dan hasil rata-rata *pre-test* 30,71 ml/kg BB/menit dan *post-test* 35,95 ml/kg BB/menit atau mengalami peningkatan sebesar 17,06 %.

Kata kunci : Kebugaran, Pendidikan Jasmani.

Sekolah merupakan suatu lembaga dengan organisasi yang tersusun rapi dan segala aktivitasnya direncanakan dengan sengaja untuk melaksanakan kegiatan pendidikan. salah satu mata pelajaran yang ada adalah penjasorkes. Abdul Gafur (1983) (dalam Arma Abdullah dan Agus Manadji, 1994: 5) menyatakan bahwa pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai perorangan maupun sebagai anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui kegiatan jasmani yang intensif dalam rangka memperoleh peningkatan kemampuan dan keterampilan jasmani, pertumbuhan, kecerdasan dan pembentukan watak. Pendidikan jasmani mempunyai beberapa tujuan yang ingin dicapai di antaranya seperti yang dikemukakan oleh Agus Mahendra (2007: 8) yaitu untuk memperoleh dan mempertahankan derajat kebugaran jasmani siswa yang optimal sehingga siswa dapat melakukan tugas sehari-hari secara efektif, efisien serta terkendali. Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menjalankan pekerjaan sehari-hari dengan ringan dan mudah tanpa merasakan kelelahan yang berarti dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan kegiatan yang lain. Menurut Muhajir (2007: 57) kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) pembebanan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan.

Pelaksanaan pendidikan jasmani di sekolah masih kurang efektif karena alokasi waktu yang diberikan sangat terbatas yaitu 2 x 45 menit untuk setiap kelasnya untuk jenjang pendidikan Sekolah Menengah Atas (SMA). Hal ini dapat dibuktikan dengan hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Sungai Tebelian Kabupaten Sintang yang menunjukkan bahwa masih banyak siswa yang tidak mampu untuk mengikuti kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani dengan maksimal karena mereka mudah mengalami kelelahan. Hal tersebut menjadi suatu masalah tersendiri bagi mata pelajaran pendidikan jasmani karena pendidikan jasmani dituntut untuk meningkatkan serta mempertahankan tingkat kebugaran jasmani siswa. Sedangkan di lain pihak Djoko Pekik Irianto (1999: 13) mengatakan bahwa seseorang akan mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang baik apabila melakukan latihan minimal 3-5 kali seminggu. Berdasarkan masalah di atas maka peneliti ingin meneliti masalah tersebut sekaligus untuk mengetahui apakah ada pengaruh pendidikan jasmani terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa.

## **METODE**

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian eksperimen. Kemudian bentuk penelitian ini menggunakan *Pre-eksperimen design (nondesign)*. Dalam penelitian ini terdapat *pre-test* yang dilakukan sebelum diberi perlakuan dan *post-test* untuk mengukur hasil akhir (Sugiyono, 20012: 72) . Maka dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui dengan akurat karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan dengan sesudah diberi perlakuan. Bentuk penelitian ini adalah sebagai berikut:

$$O_1 \Rightarrow X \Rightarrow O_2$$

Keterangan:

$O_1$  = *Pre test* yang dilakukan sebelum diberikan perlakuan (*treatment*)

X = Perlakuan (*treatment*)

$O_2$  = *Pos test* yang dilakukan sesudah diberikan perlakuan (*treatment*)

Menurut Sugiyono (2012: 38) variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai orang, objek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Variabel dalam penelitian ini adalah pengaruh pendidikan jasmani terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa. Adapun variabel dalam penelitian ini diukur menggunakan tes kebugaran jasmani yaitu *Multi-Stage Fitness test*.

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2012: 80). Berdasarkan uraian di atas maka populasi dalam penelitian ini adalah semua siswa putra kelas X SMA Negeri 1 Kecamatan Sungai Tebelian, Kabupaten Sintang sebanyak 4 kelas dengan jumlah 69 siswa.

Sampel adalah sebagian atau wakil dari populasi yang diteliti (Suharsimi Arikunto, 2010: 174). Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah teknik *random sampling*. Sedangkan teknik penentuan jumlah sampel menggunakan rumus Slovin (Riduwan dan Akdon, 2006: 254) sehingga diperoleh jumlah sampel sebanyak 40 siswa putra kelas X SMA Negeri 1 Sungai Tebelian Kabupaten Sintang.

Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes kebugaran jasmani *multi-stage fitness test*. Tes ini merupakan test yang dilakukan di lapangan, sederhana namun menghasilkan suatu perkiraan yang cukup akurat tentang konsumsi oksigen maksimal untuk berbagai kegunaan atau tujuan. Sedangkan teknik pengumpulan data yang digunakan adalah tes perlakuan langsung pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Sungai Tebelian, Kab.Sintang dengan menggunakan *Multi-Stage Fitness Test*.

## HASIL

Penelitian eksperimen ini menggunakan tiga tahap dalam pelaksanaannya. Tahap pertama yaitu *pre-test*. Pada tahap ini dilakukan tes untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani masing-masing sampel menggunakan *Multi-Stage Fitness test*. Tahap kedua setelah diperoleh hasil *pre-test* adalah pemberian perlakuan (*treatment*). Pada tahap ini siswa diberikan pembelajaran pendidikan jasmani sesuai dengan rencana program pembelajaran (RPP) yang telah dibuat kepada siswa yang menjadi sampel dalam penelitian ini sebanyak 3 kali seminggu selama sebulan. Jadi total pemberian perlakuan sebanyak 12 kali pertemuan. Diharapkan perlakuan (*treatment*) yang diberikan pada tahap ini dapat memberikan pengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa. Selanjutnya tahap ketiga adalah *post-test*. Tahap ini dilakukan untuk mengetahui sejauh mana pengaruh perlakuan yang diberikan pada tingkat kebugaran jasmani siswa.

Adapun deskriptif hasil *pre-test* dan *post-test* dalam penelitian ini adalah sebagaimana tabel 1 berikut ini:

**Tabel 1.** Deskriptif hasil *pre-test* dan *post-test*.

No	Standarisasi	Katagori	Pre-test		Post-test	
			Jlh	%	Jlh	%
1	> 51.0	Baik Sekali	0	0%	0	0%
2	45.2 - 50.9	Baik	0	0%	1	2,5%
3	38.4 - 45.1	Cukup	1	2,5%	13	32,5%
4	35.0 - 38.3	Kurang	7	17,5%	9	22,5%
5	< 35.0	Kurang sekali	32	80%	17	42,5%
Jumlah			40	100%	40	100%
Mean			30,71		35,95	
Median			31,00		36,05	
Modus			26,80		33,25	
Maksimal			40,50		45,20	
Minimal			21,45		23,05	
Peningkatan kebugaran 17,06 %						

Dari seluruh sampel yang diberikan tes awal atau *pre-test*, maka diperoleh hasil *pre-test* yang bervariasi dengan mean yaitu 30,71, median yaitu 31, serta modus yaitu 26,80. Selanjutnya tahap terakhir yaitu *post-test*. Pada tahap ini dilakukan tes terakhir untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa setelah mendapatkan perlakuan. Pada saat dilakukan *pre-test* setiap sampel mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang bervariasi. Kebugaran jasmani siswa tertinggi berada pada katagori cukup yaitu 40,50 yang diperoleh sebanyak 1 orang atau 2,5%, sedangkan kebugaran jasmani siswa yang paling rendah berada pada katagori kurang sekali yaitu 21,45, serta rata-rata kebugaran jasmani siswa berada dalam katagori kurang sekali yaitu 30,71. Salah satu faktor yang menyebabkannya yaitu kurang maksimalnya pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah sehingga siswa menjadi kurang aktif bergerak pada saat mengikuti proses pembelajaran pendidikan jasmani. Selain itu pembelajaran pendidikan jasmani yang mereka terima sebelumnya kurang menekankan pada aktivitas jasmani

siswa. Hal tersebut menyebabkan banyak siswa mudah sekali mengalami kelelahan dalam mengikuti proses pembelajaran pendidikan jasmani.

Dari seluruh sampel yang diberikan tes akhir atau *post-test*, maka diperoleh hasil *post-test* dengan mean yaitu 35,95, median yaitu 36,05, serta modus yaitu 33,25. Hal tersebut menunjukkan bahwa setelah mendapatkan perlakuan (*treatment*) berupa pemberian pembelajaran pendidikan jasmani 3 kali seminggu selama 12 kali pertemuan, maka hasil *pos-test* mengalami peningkatan dibandingkan dengan hasil *pre-tes*. Ini terlihat dari hasil rata-rata *post-test* 35,95 lebih besar dibandingkan dengan hasil rata-rata *pre-test* 30,7135 atau mengalami peningkatan 5,24 atau 17,06%. Setelah mendapatkan perlakuan berupa pemberian pembelajaran pendidikan jasmani sebanyak 12 kali pertemuan, maka dilakukan tes akhir (*post-test*) untuk mengetahui kebugaran siswa setelah mendapatkan perlakuan. Kebugaran siswa tertinggi berada dikategori baik yaitu 45,20 dan kebugaran jasmani siswa yang paling rendah berada dalam katagori kurang sekali yaitu 23,05 serta rata-rata kebugaran jasmani siswa berada dalam katagori kurang yaitu 35,95. Hal tersebut disebabkan oleh salah satu faktor yaitu pelaksanaan proses pembelajaran pendidikan jasmani yang maksimal serta menekankan pada aktivitas jasmani siswa. Dengan demikian siswa akan lebih aktif bergerak sehingga mereka akan mempunyai kebugaran jasmani yang baik dan dapat mengikuti proses pembelajaran pendidikan jasmani dengan maksimal karena mereka tidak akan mudah mengalami kelelahan. Jadi dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani yang baik dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa.

Sebelum suatu hipotesis diuji, maka terlebih dahulu perlu dilakukan pengujian prasyarat. Pengujian prasyarat analisis yang dilakukan didalam penelitian ini menggunakan uji normalitas dan uji homogenitas. Sedangkan untuk menganalisis data menggunakan program SPSS versi 18. Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah sampel data berdistribusi normal atau tidak (Duwi Priyatno, 2010: 71). Uji normalitas data dalam penelitian ini dengan deskriptif statistik menggunakan *Kolmogorov-Simornov* sebagaimana tabel 2 berikut ini:

**Tabel 2.** Hasil Uji Normalitas data *Pre test* dan *Post test*

Variabel	Signifikan	Keterangan
Pre-test	0,200 > 0,05	Normal
Post-test	0,200 > 0,05	Normal

Dari tabel 2 di atas diperoleh nilai signifikan untuk *pre-test* dan *post-test* sebesar  $0,200 > 0,05$ , maka dapat disimpulkan data *pre-test* dan *post-test* pada tabel 2 di atas berdistribusi normal.

Uji Homogenitas dalam penelitian ini menggunakan *Chi-Square* dengan ketentuan jika nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 maka dapat dikatakan bahwa varian dari dua atau lebih kelompok data adalah sama (Duwi Priyatno, 2010: 76) sebagaimana tabel 3 berikut:

**Tabel 3.** Hasil Uji Homogenitas *pre-test* dan *post-test*

Variabel	Signifikan	Keterangan
Pre-test	1,000 > 0,05	Homogen
Post-test	0,999 > 0,05	Homogen

Setelah dilakukan uji homogenitas maka diperoleh data hasil *pre-test* yaitu  $1,000 > 0,05$ , maka data hasil *pre-test* homogen dan data hasil *post-test* yaitu  $0,999 > 0,05$ , maka data hasil *post-test* juga homogen. Selanjutnya dilakukan uji pengaruh (Uji-t) untuk mengetahui apakah perlakuan yang diberikan mempunyai pengaruh atau tidak. Adapun hasil dari uji pengaruh (Uji-t) adalah sebagaimana tabel 4 berikut:

**Tabel 4.** Hasil Uji Pengaruh (Uji-t)

Data	N	Rata-rata (ml/kg BB/menit)	$t_{hitung}$	$t_{tabel}$	Keterangan
<i>Pre Test</i>	40	30,71	5,52058371	2,0315	Signifikan
<i>Post-test</i>	40	35,95			

Dari hasil uji-t pada tabel 4 di atas diperoleh bahwa  $t_{hitung} > t_{tabel}$  yaitu  $5,52058371 > 2,0315$  maka dapat disimpulkan bahwa dalam penelitian ini terdapat pengaruh pendidikan jasmani terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa pada siswa putra kelas X SMA Negeri 1 Sungai Tebelian Kabupaten Sintang tahun ajaran 2012/2013.

Hasil penelitian ini diperkuat oleh penelitian yang sudah ada yaitu penelitian yang telah dilakukan oleh Heri Pernando (2012) yang menggunakan metode eksperimen dengan bentuk penelitian *Pre-eksperimen design* yang meneliti tentang peningkatan kebugaran jasmani dengan bentuk tes kebugaran jasmani yang sama yaitu *Multi-Stage Fitness Test*, hanya saja perlakuan atau *treatment* yang diberikan berbeda. Dari penelitian tersebut diperoleh hasil yaitu terdapat peningkatan kebugaran jasmani pada siswa yang melakukan latihan sirkuit dengan persentase peningkatan sebesar 4,59%. Selain itu juga hasil penelitian ini diperkuat oleh teori Djoko Pekik Irianto (1999: 13) yang mengatakan bahwa seseorang akan mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang baik apabila melakukan latihan minimal 3-5 kali seminggu. Mengingat penelitian ini merupakan penelitian eksperimen yang dilakukan dengan memberikan perlakuan atau *treatment* berupa pemberian pembelajaran pendidikan jasmani kepada siswa putra kelas X SMA Negeri 1 Sungai Tebelian yang menjadi sampel dalam penelitian ini dengan 3 kali dalam seminggu selama sebulan.



## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan di SMA Negeri 1 Sungai Tebelian, maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa pendidikan jasmani mempunyai pengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa yaitu sebesar 17,06%. Hal ini dapat dibuktikan berdasarkan hasil penghitungan uji-t, dimana taraf signifikan 0,05 diperoleh nilai  $t_{hitung}$  (5,52058371) > nilai  $t_{tabel}$  (2,0315).

## DAFTAR RUJUKAN

- Abdulah, Arma dan Agus Manadji. (1994). *Dasar-dasar Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Proyek Pembinaan dan Peningkatan Mutu Tenaga Kependidikan, Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi, Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Arikunto, Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian*. Yogyakarta: Renika Cipta
- Irianto, Djoko Pekik (1999). *Panduan Latihan Kebugaran yang Efektif dan Aman*. Yogyakarta: Andi offset
- Mahendra, Agus. (2007). *Asas dan Falsafah Pendidikan Jasmani*. Bandung: Alfabeta.
- Muhajir. (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan kelas X*. Jakarta: Erlangga
- Riduwan, dan Akdon. (2006). *Rumus dan Data dalam Aplikasi Statistika*. Bandung: Alfabeta
- Priyatno, Duwi. (2010). *Paham Analisis Statistik Data dengan SPSS*. Yogyakarta: MediaKom
- Sugiyono (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta