

## **HUBUNGAN KESEGERAN JASMANI DENGAN HASIL BELAJAR PENDIDIKAN JASMANI**

**Utami Dewi**

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP PGRI Pontianak  
Jalan Ampera Nomor 88 Pontianak 78116  
e-mail: utamidewi600@gmail.com

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kebugaran jasmani siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 21 Pontianak dengan hasil belajar Pendidikan Jasmani di sekolah. Selain itu penelitian ini juga untuk mendapatkan informasi tentang hasil dari setiap item tes kebugaran jasmani. Metode yang digunakan adalah metode deskriptif. Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini menggunakan instrumen tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) dan hasil belajar Pendidikan Jasmani. Berdasarkan hasil analisis data dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara kebugaran jasmani dengan hasil belajar pendidikan jasmani siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 21 Pontianak dengan tingkat koefisien korelasi yang rendah.

**Kata Kunci:** Kebugaran jasmani, hasil belajar Pendidikan Jasmani.

### **Abstract**

*The aim of this research is to reveal whether there is a correlation between students' physical fitness and their physical education achievement of SMP N 21 Pontianak. Furthermore, it attempts to get information about the results of any item of physical fitness tests. The method used was descriptive. The data were collected by using Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) instrument and physical education achievement. The analysis of the data showed that there was a positive and significant correlation between physical fitness and students' physical education achievement of SMP N 21 Pontianak with a low level of correlation coefficient.*

**Keywords:** *Physical fitness, Physical Education achievement.*

## **PENDAHULUAN**

Olahraga merupakan suatu aktivitas yang tidak terpisahkan dalam kehidupan dan rutinitas sehari-hari, aktivitas olahraga dapat dilakukan dimanapun, kapanpun, dan oleh siapapun, mulai dari anak-anak, remaja, orang dewasa sampai usia lanjut. Secara umum orang memahami olahraga merupakan salah satu aktivitas jasmani yang dilakukan dengan tujuan untuk mencapai kebugaran jasmani. Dalam Undang-undang Republik Indonesia Nomor 20 tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional yang terdapat pada BAB II Pasal 3 tentang tujuan pendidikan dinyatakan bahwa Pendidikan Nasional bertujuan mencerdaskan kehidupan bangsa dan

mengembangkan manusia Indonesia seutuhnya, yaitu manusia yang beriman dan bertakwa terhadap Tuhan yang Maha Esa dan berbudi pekerti luhur, memiliki pengetahuan dan keterampilan, kesehatan jasmani dan rohani, kepribadian yang mantap dan mandiri serta tanggung jawab kemasyarakatan dan kebangsaan.

Aktivitas olahraga merupakan pemotong garis deskriminasi dan kesenjangan sosial kerana olahraga tidak membedakan suku, agama, ras, bahasa, warna kulit, dan perbedaan usia ketika melakukan olahraga bersama ataupun ketika menyaksikan pertandingan-pertandingan olahraga, semua berkumpul menjadi satu menikmati aktivitas olahraga. Oleh karena olahraga bisa menjadi suatu alat pemersatu masyarakat, bangsa, dan negara agar menjadi lebih damai dan rukun. Namun di satu sisi olahraga juga bisa menimbulkan perpecahan yang diakibatkan karena adanya persaingan dan kompetisi untuk menjadi yang terbaik. Olahraga bukan hanya sekedar ajang untuk memperoleh medali, bukan ajang untuk adu otot, dan juga bukan semata-mata untuk meraih prestasi, namun lebih dari itu yakni sebagai sarana untuk meningkatkan dan mengembangkan sumber daya manusia yang lebih baik menuju hidup yang lebih berkualitas, seperti peningkatan kesehatan jasmani, rohani, sosial, dan emosional. Melakukan aktivitas olahraga bukan semata-mata hanya sekedar melakukan saja, namun ada hal yang perlu diperhatikan agar aktivitas olahraga tersebut memberikan manfaat bagi tubuh baik secara fisik maupun mental.

Aktivitas gerak yang semakin banyak akan meningkatkan daya tahan tubuh sehingga tingkat kebugaran jasmani pun akan semakin baik. Sudarno (Nina, 2011: 23) menyatakan organ dan bagian tubuh akan tumbuh dan berkembang bila digunakan dan sebaliknya akan aus, menyusut bahkan mati bila tidak dipergunakan. Karena setiap orang yang bugar akan memberikan efek pada kualitas kerja, produktivitas kerja dan juga kesehatan mental yang lebih baik. Kesegaran jasmani berhubungan dengan kemampuan organik dari seseorang untuk melakukan tugasnya sehari-hari tanpa merasa lelah dan mempunyai cadangan kekuatan serta tersedianya energi untuk menghadapi dengan baik setiap keadaan darurat yang tiba-tiba muncul.

Upaya untuk mewujudkan bentuk manusia yang memiliki ilmu pengetahuan, keterampilan, mandiri, kesehatan jasmani, dan rohani serta bertanggung jawab adalah dengan Pendidikan Jasmani (Penjas). Walaupun undang-undang sudah ada, namun belum berarti bahwa Pendidikan Jasmani dan Kesehatan khususnya dalam olahraga telah dilaksanakan sebagaimana mestinya disemua tingkat dan jenis pendidikan. Pendidikan keterampilan hidup sehat pada dasarnya merupakan penanaman kebiasaan yang meliputi kesehatan fisik berupa tingkat kesegaran jasmani, kesehatan mental, dan sosial. Menurut Purwodarminto (1972: 63) menyatakan bahwa adanya motto “*mens sana in corpore sano*” yang merupakan semboyan hidup Bangsa Romawi terkesan bahwa tubuh yang sehat itu dianggap sebagai suatu *presupposisi* atau *Condisi Sine Quantom*, yang berupa “manusia sempurna”, terkait dua unsur bahwa dalam badan yang sehat terdapat jiwa yang sehat pula. Hal ini menunjukkan bahwa pribadi normal atau sehat dengan mental sehat itu secara relatif dekat dengan integritas jasmaniah dan rohaniah ideal, yang merupakan pembagian dari dua unsur saja antara tubuh dan jiwa.

Jasmani dikatakan sehat apabila energi dan daya tahan yang ada mencukupi, memiliki kekuatan untuk menjalankan aktivitas dan kondisi badan terasa nyaman dan sehat. Kesegaran jasmani merupakan hal yang sangat penting kaitannya dalam hasil belajar pendidikan jasmani dan kesehatan di sekolah. Sebagaimana yang diungkapkan Sajoto (1995: 21-27) “Pada masa pertumbuhan dan perkembangan gerak yaitu berusia 13-15 tahun yang mempunyai karakteristik mulai kematangan dalam fisik dan fiologis serta perkembangan dan minat melakukan aktivitas fisik”. Bahwa anak-anak yang melaksanakan olahraga, dalam diri siswa tumbuh sehat dan tanpa adanya rasa enggan dalam melaksanakan kegiatan lain. Sehingga akan mempermudah untuk memahami materi pelajaran yang akan didapatkan nantinya.

Semangat belajar juga tumbuh didalam diri anak tersebut, dengan tidak ada rasa malas, hal itu tentu efek positif berupa sehat jasmani dan rohani. Di lain pihak kenyataannya di SMP Negeri 21 Pontianak aktivitas pendidikan jasmani kurang berjalan dengan baik. Menurut pengamatan hal ini dipengaruhi oleh minat anak yang berkaitan dengan pertumbuhan jasmani, seperti pertumbuhan berat badan dan tinggi badan yang membuat siswa menjadi canggung untuk bergerak ditambah lagi

jika guru Pendidikan Jasmani tidak maksimal dalam proses pembelajaran, seperti memotivasi siswa untuk aktif. Jadi bagaimana mungkin memperoleh penilaian dan kebugaran jasmani yang baik, jika siswa tidak melakukan aktivitas pendidikan jasmani dengan baik.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka peneliti mengambil judul “Hubungan Kebugaran Jasmani dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani”. Masalah dalam penelitian ini dapat diidentifikasi dengan menimbulkan beberapa pertanyaan sebagai berikut: (1) Bagaimana tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 21 Pontianak?; (2) Bagaimana tingkat hasil belajar pendidikan jasmani siswa SMP Negeri 21 Pontianak?; dan (3) Apakah terdapat hubungan tingkat kebugaran jasmani dengan hasil belajar pendidikan jasmani siswa SMP Negeri 21 Pontianak?.

## **METODE**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif. Menurut Yatim (2010: 23) penelitian deskriptif adalah penelitian yang diarahkan untuk memberikan gejala-gejala, fakta-fakta atau kejadian-kejadian secara sistematis dan akurat, mengenai sifat-sifat populasi atau daerah tertentu. Pemilihan metode deskriptif ini dikarenakan peneliti akan menggambarkan hubungan kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 21 Pontianak terhadap hasil belajar Pendidikan Jasmani di sekolah. Bentuk penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *survey* yang bertujuan untuk mencari kedudukan (status), fenomena (gejala), dan menentukan kesamaan status dengan cara membandingkannya dengan standar yang sudah ditentukan atau sudah baku. Fraenkel dan Wallen (Yatim, 2010: 23) menyatakan survei merupakan bentuk penelitian dengan mengumpulkan informasi dari suatu sampel dengan menanyakan melalui angket atau *interview* supaya nantinya menggambarkan berbagai aspek dari populasi.

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian (Arikunto, 2006: 173). Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMP Negeri 21 Pontianak. Menurut Sugiyono (2011: 81) “Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut”. Teknik pengambilan sampel dengan menggunakan

teknik *random sampling* dengan kriteria usia 13-15 tahun berjumlah 33 orang yang diambil secara acak.

Teknik pengumpul data dalam penelitian ini menggunakan teknik pengukuran. Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data-data dalam penelitian ini adalah dengan melakukan tes tingkat kebugaran jasmani. Adapun instrumen tes yang digunakan sebagai berikut: (1) Tes Lompat Vertikal. Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak otot tungkai. Ukuran papan skala selebar 30 cm dan panjang 150 cm, dimana jarak antara garis skala satu dengan yang lainnya masing-masing 1 cm. Papan skala ditempelkan di tembok dengan jarak skala nol (0) dengan lantai 150 cm; (2) Tes Gantung Sikut Tekuk (*Pull-Up*). *Pull-Up* bertujuan untuk mengukur kekuatan otot lengan dan bahu. Untuk kelompok umur 13-15 tahun, melakukan *pull-up* selama 60 detik; (3) Lari 50 m (*Sprint*). *Sprint* atau lari cepat bertujuan untuk mengukur kecepatan; (4) Baring Duduk (*Sit-Up*). *Sit-up* bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut. Untuk kelompok usia 13-15 tahun, melakukan selama 60 detik; dan (5) Lari Jarak Sedang (1000 m). Lari jarak sedang dilakukan untuk mengukur daya tahan paru, jantung, dan pembuluh darah. Untuk kelompok usia 13-15 tahun, melakukan jarak tempuh 1000 meter.

**Tabel 1. Nilai Tes Kebugaran Jasmani (13-15 Tahun) Putra**

<b>Lari 50 m</b>	<b><i>Pull-Up</i></b>	<b><i>Sit-Up</i></b>	<b>Loncat Tegak</b>	<b>Lari 1000 m</b>	<b>Nilai</b>
s.d – 6,7”	>16	>38	>66 cm	s.d - 3’04”	5
6,8” – 7,6”	11 – 15	28 – 37	53 – 56 cm	3’05” - 3’53”	4
7,7” – 8,7”	6 – 10	19 – 27	42 – 52 cm	3’54” - 4’46”	3
8,8” – 10,3”	2 – 5	8 – 18	31 – 41 cm	4’47” - 6’04”	2
10,4” - dst	0 – 1	0 – 7	<31	<6’04”	1

**Tabel 2. Nilai Tes Kesegaran Jasmani (13-15 Tahun) Putri**

Lari 50 m	Pull-Up	Sit-Up	Loncat Tegak	Lari 1000 m	Nilai
s.d -7,7"	>41"	>28 kali	>50 cm	s.d -3'08"	5
7,8"-8,7"	22"-40"	19-27 kali	39-49 cm	3'07"-3'55"	4
8,8"-9,9"	10"-21"	9-18 kali	30-38 cm	3'56"-4'58"	3
10,9"-11,9"	3"-9"	3-8 kali	21-29 cm	4'59"-6'40"	2
12,0"- dst	0-2"	0-2 kali	<21	<6'40"	1

Untuk dapat menganalisis dan memberikan penilaian dari data hasil tes kesegaran jasmani, maka dilakukan dengan menentukan standar nilai dan kriteria penilaian tingkatan kesegaran jasmani yang disesuaikan dengan norma TKJI (Tes Kesegaran Jasmani Indonesia).

**Tabel 3. Kriteria Kategori Kesegaran Jasmani**

No	Klasifikasi	Nilai
1	Baik Sekali (BS)	22 – 25
2	Baik (Baik)	18 – 21
3	Sedang (S)	14 – 17
4	Kurang (K)	10 – 13
5	Kurang Sekali (KS)	5 – 9

Untuk memudahkan dalam menganalisis data dari hasil tes dan pengukuran digunakan teknik dengan korelasi *product moment* dari Arikunto (1986: 63) sebagai berikut:

$$r_{XY} = \frac{N(\sum XY) - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N(\sum X^2) - (\sum X)^2\}\{N(\sum Y^2) - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan:

$r_{XY}$  = Koefisien korelasi

$\sum X$  = Jumlah skor variabel X

$\sum Y$  = Jumlah skor variabel Y

$\sum XY$  = Hasil skor variabel X dengan Y

$N$  = Jumlah sampel

$\Sigma$  = Sigma (Jumlah)

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan dari nilai hasil tes kesegaran jasmani yang dihitung berdasarkan nilai TKJI untuk siswa sekolah menengah pertama usia 13-15 tahun dan disesuaikan dengan norma TKJI untuk menentukan kategori atau klasifikasi tingkat kesegaran jasmani siswa maka tingkat kesegaran jasmani siswa sekolah menengah pertama 21 Pontianak dapat dilihat berdasarkan data penelitian,  $\Sigma X = 403$  dan  $N=33$ , maka  $\bar{X} = 12,212$  (dibulatkan menjadi 12,21).

**Tabel 4. Nilai, Rentang Nilai, Kategori, dan Kriteria Kesegaran Jasmani**

Nilai	Rentang Nilai	Kategori	Kriteria
5	21-25	BS	Baik Sekali
4	16-20	B	Baik
3	11-15	S	Sedang
2	6-10	K	Kurang
1	0-5	KS	Kurang Sekali

Berdasarkan Tabel 4, maka kesegaran jasmani siswa VIII SMP Negeri 21 Pontianak dinyatakan sedang. Berdasarkan data hasil penelitian, diperoleh  $\Sigma Y = 2315$  dan  $N = 33$ , maka *mean* sebesar 70,15.

**Tabel 5. Rentang Nilai, Kreteria Hasil Belajar Pendidikan Jasmani**

Rentang Nilai	Kategori	Kriteria
86-100	A	Baik Sekali
71-85	B	Baik
56-70	C	Sedang
41-55	D	Kurang
<40	E	Kurang Sekali

Dari kriteria tersebut, maka hasil belajar siswa dinyatakan **sedang**.

Hasil perhitungan dianalisis dengan analisis korelasi *product moment*. Salah satu bentuk statistik inferensial digunakan untuk menguji sebuah hipotesis. Hipotesis yang akan dikembangkan berdasarkan kajian teoritis berbunyi “Terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara tingkat kebugaran jasmani dengan hasil belajar Pendidikan Jasmani di sekolah”.

Korelasi antara kebugaran jasmani (X) dan hasil belajar (Y) adalah sebesar 0,37078 (dibulatkan menjadi 0,37). Berdasarkan dari hasil hitung, nilai korelasi adalah 0,37 sedangkan *r* tabel *product moment* 0,35 dan 0,45. Karena nilai hitung korelasi lebih besar dari *r* tabel *product moment*, maka  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak. Jadi, terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 21 Pontianak dengan hasil belajar Pendidikan Jasmani.

Tingkat kebugaran jasmani dikategori sedang dan hasil belajar Pendidikan Jasmani dikategori rendah. Dengan demikian tidak diragukan lagi bahwa Pendidikan Jasmani memang sangat dibutuhkan siswa untuk meningkatkan dan menjaga kebugaran jasmani demi peningkatan hasil belajar Pendidikan Jasmani pada khususnya, dan mata pelajaran lain pada umumnya. Sebagaimana pendapat Lutan (1999: 55) bahwa Pendidikan Jasmani menekankan aktivitas siswa dan memanfaatkan aktivitas jasmani sebagai alat untuk mencapai tujuan pendidikan, yang mencakup fisik, intelektual, emosional, sosial, moral, dan spiritual.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah ada dan diuraikan, maka kesimpulan dari penelitian ini adalah: (1) Hasil rata-rata tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 21 Pontianak dinyatakan kategori sedang; (2) Hasil rata-rata pembelajaran Pendidikan Jasmani siswa SMP Negeri 21 Pontianak dinyatakan dalam kategori sedang; dan (3) Terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara kebugaran jasmani dengan hasil belajar Pendidikan Jasmani siswa SMP Negeri 21 Pontianak 0,37 dengan tingkat koefisien korelasi rendah.



**DAFTAR PUSTAKA**

- Arikunto, S. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Lutan, R. 1999. *Strategi Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Dirtjen Dikti.
- Nina. 2011. *Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VIII SMP Awaluddin Kubu Raya*. Skripsi pada STKIP-PGRI Pontianak: tidak diterbitkan.
- Purwodarminto. 1972. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Aneka Cipta.
- Republik Indonesia. 2003. *Undang-Undang Nomor 20 tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional BAB II Pasal 3 Tahun 2003*. Kemendiknas. Jakarta.
- Sajoto, M. 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.
- Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Yatim, R. 2010. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Surabaya: SIC.